

T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ SOSYAL BİLİMLER
ENSTİTÜSÜ
REKREASYON YÖNETİMİ ANABİLİM DALI

COVID-19 SÜRECİNİN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN
SERBEST ZAMAN ANLAMI, İNTERNET BAĞIMLILIĞI VE
YAŞAM DOYUMUNA OLAN ETKİSİ BAĞLAMINDA
DEĞERLENDİRİLMESİ

Berkan KAYA

YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN
DOÇ. DR. MEHMET DEMİREL

KONYA-2023

T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ SOSYAL BİLİMLER
ENSTİTÜSÜ
REKREASYON YÖNETİMİ ANABİLİM DALI

COVID-19 SÜRECİNİN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN
SERBEST ZAMAN ANLAMI, İNTERNET BAĞIMLILIĞI VE
YAŞAM DOYUMUNA OLAN ETKİSİ BAĞLAMINDA
DEĞERLENDİRİLMESİ

Berkan KAYA

YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN
DOÇ. DR. MEHMET DEMİREL

KONYA-2023



Bilimsel Etik Sayfası

Öğrencinin	Adı Soyadı	Berkay KAYA		
	Numarası	20811701004		
	Ana Bilim /Bilim Dalı	Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı		
	Programı	Tezli Yüksek Lisans	X	
		Doktora		
	Tezin Adı	Covid-19 Sürecinin Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Anlamı, İnternet Bağımlılığı ve Yaşam Doyumuna Olan Etkisi Bağlamında Değerlendirilmesi		

Bu tezin hazırlanmasında bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle riayet edildiğini, tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel kurallara uygun olarak atıf yapıldığını bildiririm.

Ad Soyad ve İmza

Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi A1-Blok 42090 Meram Yeni Yol, Meram KONYA

Tek: 0 332 201 0060 Faks: 0 332 201 0065 Web: www.erbakan.edu.tr

E-posta: sosbil@erbakan.edu.tr.



T.C.

NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ

Sosyal Bilimler Enstitüsü



ÖZET

Öğrencinin	Adı Soyadı	Berkay KAYA		
	Numarası	20811701004		
	Ana Bilim / Bilim Dalı	Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı/Bilim Dalı		
	Programı	Tezli Yüksek Lisans	X	
		Doktora		
	Tez Danışmanı	Doç. Dr. Mehmet DEMİREL		
	Tezin Adı	Covid-19 Sürecinin Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Anlamı, İnternet Bağımlılığı ve Yaşam Doyumuna Olan Etkisi Bağlamında Değerlendirilmesi		

Bu tezin amacı: COVID-19 sürecinde üniversite öğrencilerinin, serbest zaman anlamı, bu sürecin getirdiği engeller ve kısıtlamalar sonucunda internete olan yönelimleri, bu doğrultuda ise üniversite öğrencilerinin, yaşam doyumu düzeyi üzerinde ki etkisini görmeyi amaçlamaktadır.

Bu çalışmada, 2020-2021 döneminde Necmettin Erbakan Üniversitesi ve Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi bünyesinde bulunan fakültelerde eğitim gören 254 kadın, 246 erkek olmak üzere 500 üniversite öğrencisinin katılımıyla COVID-19 sürecinin, cinsiyet, yaş, fakülte, öğrenim gördüğü sınıf, aile gelir durumları, COVID-19 yakalanma durumu, COVID-19 sürecinde serbest zaman süresinde artış yaşama durumu, COVID-19 sürecinde serbest zaman dilimlerinde yapılan aktivitelerden keyif alma durumu, vb. değişkenleri açısından değerlendirilmiştir. Nicel araştırma modellerinden betimsel tarama modeline göre yürütülmüştür, örneklem grubu ise uygun örnekleme yöntemine göre belirlenmiştir. Veri toplama aracı olarak katılımcıların demografik bilgilerini belirlemek amacıyla yazarlar tarafından oluşturulmuş kişisel bilgi formuna ek olarak “Boş Zaman Yönetimi Ölçeği”, “Young İnternet Bağımlılığı Testi-Kısa Formu” ve “Yaşam Doyum Ölçeği” veri toplama aracı olarak kullanılmıştır. Verilerin analizi ise SPSS 26 paket programı kullanılarak yapılmıştır. Araştırmada katılımcıların demografik bilgilerinin dağılımlarını tespit etmek için yüzde ve frekans tanımlayıcı istatistik yöntemleri kullanılmış olup verilerin dağılım parametrelerini belirlemek için çarpıklık ve basıklık değerleri kontrol edilmiş ve Kolmogorov Smirnov testi yapılmıştır. Tanımlayıcı istatistik modellerine ek olarak T-testi, Anova Testi ve anlamlı farklılık oluşan gruplarda Tukey HSD testi kullanılmıştır. Ayrıca bireylerin boş zaman yönetimi, internet bağımlılığı ve yaşam doyumu düzeyleri arasında ki ilişkiyi incelemek için korelasyon analizi yapılmıştır. Sonuç olarak cinsiyet, fakülte, sınıf, aile gelir düzeyi, haftalık serbest zaman süresi gibi değişkenlerin bireylerin, serbest zaman yönetimini, internet bağımlılığı, yaşam doyumu üzerinde etkili olabileceğini ortaya koymaktadır.

Anahtar Kelimeler: Rekreasyon, Serbest Zaman Anlamı, İnternet Bağımlılığı, Yaşam Doyumu

Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi A1-Blok 42090 Meram Yeni Yol, Meram KONYA

Tek: 0 332 201 0060 Faks: 0 332 201 0065 Web: www.erbakan.edu.tr

E-posta: sosbil@erbakan.edu.tr.



T.C.

NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ

Sosyal Bilimler Enstitüsü



ABSTRACT

Author	Name and Surname	Berkan KAYA		
	Student Number	20811701004		
	Department	Recreation Management		
	Study Programme	Master's Degree (M.A.)	X	
		Doctoral Degree (Ph.D.)		
	Supervisor	Assoc. Dr. Mehmet DEMİREL		
	Title of the Thesis / Dissertation	Evaluation of Covid-19 Process in the Context of Its Effect on University Students' Meaning of Leisure Time, Internet Addiction and Life Satisfaction		

The purpose of this thesis is to investigate the significance of university students' free time during the COVID-19 pandemic, their inclination towards the internet due to the challenges and restrictions brought about by this period, and the subsequent impact on their overall life satisfaction.

In this study, involving 500 university students (254 female, 246 male) enrolled in various faculties of Necmettin Erbakan University and Karamanoğlu Mehmetbey University during the 2020-2021 academic year, the effects of the COVID-19 pandemic on variables such as gender, age, faculty, academic year, family income status, COVID-19 exposure, increased free time during the COVID-19 period, enjoyment of activities during this time, and more were evaluated. The study was conducted using a descriptive survey model, with the sample group determined through convenience sampling. In addition to a personal information form created by the authors, data collection tools such as the "Leisure Time Management Scale," "Young Internet Addiction Test-Short Form," and "Life Satisfaction Scale" were used. Data analysis was performed using the SPSS 26 package program. Descriptive statistics, including percentages and frequencies, were used to determine the distribution of participants' demographic information. Additionally, skewness, kurtosis values, and the Kolmogorov-Smirnov test were employed to determine data distribution parameters. Alongside descriptive statistical methods, T-tests, Anova Tests, and Tukey HSD tests were used to identify significant group differences. Furthermore, a correlation analysis has been conducted to examine the relationship between individuals' leisure time management, internet addiction, and levels of life satisfaction. The findings suggest that variables like gender, faculty, academic year, family income level, and weekly free time may have an impact on individuals' leisure time management, internet addiction, and life satisfaction.

Keywords: Recreation, Meaning of Leisure, Internet Addiction, Life Satisfaction

Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi A1-Blok 42090 Meram Yeni Yol, Meram KONYA

Tek: 0 332 201 0060 Faks: 0 332 201 0065 Web: www.erbakan.edu.tr

E-posta: sosbil@erbakan.edu.tr.

İÇİNDEKİLER

BİLİMSEL ETİK SAYFASI.....	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT	v
İÇİNDEKİLER	vi
TABLolar	ix
ŞEKİLLER LİSTESİ	xi
KISALTMALAR.....	xii
ÖNSÖZ	xiii
GİRİŞ.....	1
BİRİNCİ BÖLÜM.....	4
ARAŞTIRMANIN AMACI.....	4
1.1.Araştırmanın Amacı.....	4
1.2.Problem Cümlesi	4
1.3. Alt Problemler	4
1.4. Araştırmanın Hipotezleri.....	4
1.5. Araştırmanın Varsayımları.....	5
1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları	5
İKİNCİ BÖLÜM	7
ZAMAN VE SERBEST ZAMAN KAVRAMI.....	7
2.1.Zaman Kavramı	7
2.1.1.Serbest Zaman	8
2.1.2.Serbest Zamanın Temel Fonksiyonları	9
2.1.2.1.Gelişim Fonksiyonu	9
2.1.2.2.Eğlenme Fonksiyonu	9
2.1.2.3.Dinlenme Fonksiyonu	9
2.2.1.Serbest Zamanın Sınıflandırılması.....	10
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM.....	12
REKREASYON KAVRAMI	12
3.1.Rekreasyon Kavramı.....	12
3.1.1.Rekreasyonun Özellikleri	13

3.1.2.Rekreasyonun Sınıflandırılması.....	14
3.1.3. Rekreasyonun Faydaları.....	15
3.1.4.Fiziksel Faydalar.....	16
3.1.5.Sosyal Faydalar.....	16
3.1.6.Kişisel Beceri ve Yeteneklerin Gelişimine Faydalar	16
3.1.7.Psikolojik Faydalar	17
3.1.8 Rekreasyona Duyulan İhtiyacın Nedenleri	17
3.1.9.Bireysel Yönden Rekreasyona Duyulan İhtiyacın Nedenleri.....	17
3.1.10.Toplumsal Yönden Rekreasyona Duyulan İhtiyacın Nedenleri	17
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM.....	19
YAŞAM DOYUM KAVRAMI	19
4.1.Yaşam Doyumu Kavramı.....	19
4.1.2.Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler.....	20
BEŞİNCİ BÖLÜM	22
İNTERNET BAĞIMLILIĞI KAVRAMI	22
5.1. İnternet Bağımlılığı Kavramı	22
5.2. İnternet Bağımlılığının Önerilen Tanı Ölçütleri.....	24
ALTINCI BÖLÜM.....	26
ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ	26
6.1. Araştırma Yöntemi	26
6.1.1 Araştırmanın Modeli	26
6.1.2. Evren Örneklem.....	26
6.2. Veri Toplama Araçları	28
6.2.1. Kişisel Bilgi Formu.....	28
6.2.2. Boş Zaman Yönetimi Ölçeği (BZYÖ)	29
6.2.3. Young İnternet Bağımlılığı Testi-Kısa Formu	29
6.2.4. Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ)	29
6.3. Verilerin Toplanması ve Analizi	30
YEDİNCİ BÖLÜM.....	32
BULGULAR.....	32
7.1. Bulgular.....	32

SEKİZİNCİ BÖLÜM.....	46
TARTIŞMA VE SONUÇ	46
KAYNAKÇA.....	58
EKLER	65
EK 1.ANKET FORMU	65
EK 2 BOŞ ZAMAN YÖNETİMİ ÖLÇEĞİ.	66
EK 3.YOUNG İNTERNET BAĞIMLILIĞI TESTİ- KISA FORMU.....	67
EK 4.YAŞAM DOYUMU ÖLÇEĞİ.....	68



TABLÖLAR

Tablo 1: Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Betimsel Bulgular	26
Tablo 2: Yaşam Doyum Ölçeği, Boş Zaman Yönetimi Ölçeği, Young İnternet Bağımlılığı Testi-Kısa Formu Cronbach Alpha Değerleri	30
Tablo 3: Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin Çarpıklık ve Basıklık Değerleri	31
Tablo 4: Cinsiyet Değişkenine Göre Boş Zaman Yönetimi Ölçeği, Young İnternet Bağımlılığı Testi-Kısa Formu ve Yaşam Doyumu Ölçeği Puanlarının t-Testi Sonuçları	32
Tablo 5: Yaş Değişkenine Göre Boş Zaman Yönetimi Ölçeği, Young İnternet Bağımlılığı Testi-Kısa Formu ve Yaşam Doyumu Ölçeği Puanlarının Anova Testi Sonuçları.....	32
Tablo 6: Fakülte Değişkenine Göre Boş Zaman Yönetimi Ölçeği, Young İnternet Bağımlılığı Testi-Kısa Formu ve Yaşam Doyumu Ölçeği Puanlarının Anova Testi Sonuçları.....	33
Tablo 7: Sınıf Değişkenine Göre Boş Zaman Yönetimi Ölçeği, Young İnternet Bağımlılığı Testi-Kısa Formu ve Yaşam Doyumu Ölçeği Puanlarının Anova Testi Sonuçları.....	35
Tablo 8: Aile Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Boş Zaman Yönetimi Ölçeği, Young İnternet Bağımlılığı Testi-Kısa Formu ve Yaşam Doyumu Ölçeği Puanlarının Anova Testi Sonuçları	36
Tablo 9: Haftalık Serbest Zaman Süresi Değişkenine Göre Boş Zaman Yönetimi Ölçeği, Young İnternet Bağımlılığı Testi-Kısa Formu ve Yaşam Doyumu Ölçeği Puanlarının Anova Testi Sonuçları	37
Tablo 10: Covid-19 Geçirme Değişkenine Göre Boş Zaman Yönetimi Ölçeği, Young İnternet Bağımlılığı Testi-Kısa Formu ve Yaşam Doyumu Ölçeği Puanlarının t-Testi Sonuçları.....	38
Tablo 11: Covid-19 Sürecinde Serbest Zaman Artışı Durumu Değişkenine Göre Boş Zaman Yönetimi Ölçeği, Young İnternet Bağımlılığı Testi-Kısa Formu ve Yaşam Doyumu Ölçeği Puanlarının t-Testi Sonuçları.....	39

Tablo 12: Covid-19 Sürecinde Serbest Zaman Faaliyetlerinden Keyif Alma Durumu Değişkenine Göre Boş Zaman Yönetimi Ölçeği, Young İnternet Bağımlılığı Testi-Kısa Formu ve Yaşam Doyumu Ölçeği Puanlarının t-Testi Sonuçları	40
Tablo 13: İnternet Kullanımından Keyif Alma Durumu Değişkenine Göre Boş Zaman Yönetimi Ölçeği, Young İnternet Bağımlılığı Testi-Kısa Formu ve Yaşam Doyumu Ölçeği Puanlarının t-Testi Sonuçları	41
Tablo 14: Günlük İnternet Kullanım Durumuna Göre Boş Zaman Yönetimi Ölçeği, Young İnternet Bağımlılığı Testi-Kısa Formu ve Yaşam Doyumu Ölçeği Puanlarının Anova Testi Sonuçları	41
Tablo 15: Tercih Edilen İnternet Kullanım Aracı Değişkenine Göre Boş Zaman Yönetimi Ölçeği, Young İnternet Bağımlılığı Testi-Kısa Formu ve Yaşam Doyumu Ölçeği Puanlarının Anova Testi Sonuçları	42
Tablo 16: Boş Zaman Yönetimi Ölçeği (BZYÖ) alt boyutlarına göre, Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ), Young İnternet Bağımlılığı Testi-Kısa Formu İlişkisine Dair Korelasyon Analizi Tablosu	44

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1: Rekreasyonun Sınıflandırılması	15
---	----



KISALTMALAR

Boş Zaman Yönetimi Ölçeği (**BZYÖ**)

Yaşam Doyumu Ölçeği (**YDÖ**)



ÖNSÖZ

Üniversite hayatım boyunca beni her açıdan destekleyen ve her konuda yardımcı olan, bilgi ve birikimini öğrencilerinden eksik etmeyen danışmanım Sayın Doç. Dr. Mehmet DEMİREL'e ayrıca bu süreç boyunca yardımlarını esirgemeyen Sayın Arş. Gör. Alper KAYA'ya en içten teşekkürlerimi sunarım.

Eğitim ve hayatımın her döneminde beni destekleyen başta babam Zafer Ali KAYA olmak üzere kardeşlerim Furkan ve Davut'a teşekkürü borç bilirim.



GİRİŞ

2019 Aralık ayı sonlarında Çin'in Vuhan eyaletinde ortaya çıkan, Bireyde ateş, öksürük ve nefes darlığı gibi belirtilere neden olan 13 Ocak 2020'de tanımlanan COVID-19 virüsü, dünya çapında büyük etkilere neden olmuştur (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2023). COVID-19 virüsünün etkisi ile birlikte bireylerin yaşantısında birçok değişik nedenlere sebep olmakla birlikte, Ülkelerin aldığı önlemler dahilinde bireylerin kendilerini toplumdan izole etmesi ve uygulanan zorunlu karantinalar sonucunda bireylerde serbest zaman süresinin artışına neden olmuştur (Sakar ve diğerleri 2021).

COVID-19 döneminin bireylerin içinde bulunması gereken koşullar ve kısıtlamalar sebebiyle teknoloji kullanımı epeyce artmış (Kırık ve Özkoçak ,2020) bu bağlamda internet kullanım oranıyla birlikte bireylerin serbest zaman yönetimini doğru yapamaması sonucunda internet bağımlılığı gibi sorunlar ortaya çıkmıştır.

Literatürde "zorlamalardan özgürlüğe ya da zorunlu sosyal görevler sonrası arta kalan zamanlar" olarak tanımlanan serbest zaman kavramı, teknolojinin ilerlemesiyle birlikte evrim geçirerek, bireyin hem kendi hem de başkaları için tüm zorluklardan ve bağlantılardan kurtulduğu, kendi isteğiyle seçtiği bir etkinlikle uğraştığı bir zaman dilimi olarak da anlaşılabılır (Aydoğan, 2000).

Serbest zamanın etkili bir şekilde kullanıldığı durumlarda, bireye kendi başına kalma, özgürlüğünü yaşama ve kendi benliğini bulma fırsatı sunar, serbest zamanın iyi değerlendirilmesi; bireyin kendini ifade etmesini, yaratıcılığını geliştirmesini, yeni deneyimler edinmesini, sosyal çevresini geliştirmesini ve üretkenliğini artırmasını sağlarken, serbest zamanı akıllıca kullanma becerisi gelişmişlik ve eğitim sonucu olarak ortaya çıkmakla birlikte, rekreasyon aynı zamanda bir toplumun medeniyet seviyesinin bir göstergesi olan serbest zaman, insanlığın ilerlemesine yardımcı olduğu ve olumsuz amaçlarla kullanılmadığı ölçüde büyük bir değere sahiptir. (Kılbaş, 2004).

İnternet bağımlılığının tanımına bakacak olursak Young (2007)'e göre internet bağımlılığı; bireyin internette geçirdiği süreyi kontrol edememesi bunun sonucunda sosyal ve iş hayatına yansıdığı, ilişkisel ve henüz tanımlanmamış kliniksel bir hastalık olarak tanımlanmıştır.

İnternetin, geniş olanaklarıyla insanların yaşamını kolaylaştırdığı birçok ek fayda sağladığı, fakat internetin bu denli hızla yaygınlaşması ve kontrollü kullanılmaması sonucunda "internet bağımlılığı" kavramının önemli bir sorun haline geldiği görülmektedir. (Doruk, 2007; Kır ve Sulak, 2014).

İnternetin aşırı kullanım isteği ve bu isteğin kontrol edilememesi, internet üzerinde geçirilen sürenin artması, internet olmadan geçirilen zamanın azalması, yoksun kalındığında aşırı gerginlik, sinirlilik ve huzursuzluğun ortaya çıkmasıyla birlikte bireyin iş, sosyal ve aile yaşamının olumsuz etkilenmesine neden olur. (Young, 2004).

Literatür incelendiğinde; serbest zaman kavramı, zamansal dilimleri oluşturan ve içerisinde bireysel ya da toplumsal etkileşimleri barındıran rekreasyon etkinliklerini kapsayan bir kavramdır (Çevik ve diğerleri 2021).

Rekreasyonun tanımına bakacak olursak, bireylerin gönüllü olarak serbest zamanlarında katılabilecekleri doyum sağlayıcı, eğitici ve dinlendirici etkinlikler anlamını taşımaktadır. (Daniel ve diğerleri., 2008; Hazar,2003; Karaküçük,1999)

Rekreasyon aktivitelerine katılım bireylerin kendilerini fiziksel, sosyal ve duygusal açıdan geliştirmekle beraber, fiziksel, zihinsel sağlığının korunmasına yardımcı olarak birey üzerinde olumlu etkiler göstermesini sağlar. (Demirel ve diğerleri.,2017; Üstün,2013; Özen ,2017) Rekreasyon aktivitelerinin bu tür faydaları COVID-19 virüsünün neden olduğu pandemi dönemi içinde bireyin kısıtlamalar ve içinde bulunduğu koşulları göz önüne alırsak, bireyin fiziksel ve zihinsel açıdan sağlıklı kalmasına yardımcı olabilecek aktivitelerdir.

Hayat kalitesini iyileştirmek amacıyla sunulan hizmetler arasında rekreasyon etkinliklerinin öne çıktığı, rekreatif aktiviteler, bireyin günlük sorunlardan uzaklaşmasına yardımcı olduğu ve hayat kalitesini artırmak amacıyla gerçekleştirilen etkinliklerin temelini oluşturduğu görülmektedir (Tütüncü ve Aydın, 2014).

Yaşam doyumunun tanımını yapabilmek için öncelikle doyum kavramının incelenmesi gerekmektedir. Doyum; Ferdin ihtiyaç, istek, arzu ve beklentilerinin karşılanması düzeyidir. Yaşam doyumunu” kavramı ise ferdin istekleri doğrultusunda elindeki imkânları karşılaştırması ile elde ettiği sonuçtur (Şahin, 2008).

Yaşam doyumu, bireylerin ruh ve beden sağlığıyla doğrudan ilişkili olarak önem taşıdığı, kaliteli bir yaşam sürdürmek, sağlıklı aile dinamikleri oluşturmak ve sonuç olarak mutlu bireyler yetiştirmek için yaşam doyumu büyük bir öneme sahip olmakla beraber, bireylerin kendilerine, ailelerine ve sosyal çevrelerine zaman ayırabilmeleri, bireysel ve ruhsal sağlık açısından iyi bir durumda olmayı gerektirir (Keser, 2003).

Bireylerin gerçek yaşam sosyal etkileşimi yerine sanal dünyayı tercih etmeleri ve bu nedenle internet kullanımının artması, gelecekte daha yalnız hissetmelerine ve yaşam memnuniyetlerinin azalarak mutsuzluğa yol açabileceği göz önünde bulundurulmalıdır (Burger, 2016).

Bireyin kendi yaşamından duyduğu memnuniyet, yaşam kalitesinin bir yansıması olarak kabul edilir ve öznel iyi oluşun en önemli bir bileşenidir. Yaşam kalitesi kavramında bazı ifadelerde, doyumun önemi vurgulanır. Bu görüşe göre, bir bireyin yaşamını doyumla dengelemesi, kaliteli bir yaşamın belirtisidir. Birey, önceden belirlediği hedeflere ulaştığında memnuniyet duyar. (Pašková ve Valihorová, 2010).

Bireyin kendinin sınırlandığı kural ve şartlara elverişli bir biçimde kişinin yaşantısını değerlendirilmesi, bireylerin bir durum ya da hayata karşı beklentilerinin mevcut durum ile karşılaştırmaları sonucunda ortaya çıkan bir neticedir (Dilmaç ve Ekşi,2008). COVID-19 dönemi tüm dünyayı etkisi altına almış iken üniversite öğrencileri de pandemi sürecinden dolayı etkilenmiştir.

Bu bilgiler ışığında çalışmanın amacı Covid-19 sürecinde üniversite öğrencilerinin, serbest zaman anlamı, bu sürecin getirdiği engeller ve kısıtlamalar sonucunda internete olan yönelimleri, bu doğrultuda ise üniversite öğrencilerinin, yaşam doyumu düzeyi üzerinde ki etkisini görmektir.

BİRİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN AMACI

1.1.Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı Covid-19 sürecinde üniversite öğrencilerinin, serbest zaman anlamı, bu sürecin getirdiği engeller ve kısıtlamalar sonucunda internete olan yönelimleri, bu doğrultuda ise üniversite öğrencilerinin, yaşam doyumu düzeyi üzerinde ki etkisini görmeyi amaçlamaktadır.

1.2.Problem Cümlesi

Covid-19 sürecinde üniversite öğrencilerinin, serbest zaman yönetimi, bu sürecin getirdiği engeller ve kısıtlamalar sonucunda üniversite öğrencilerinin internete olan yönelimlerinin, yaşam doyumu düzeyleri üzerinde etkisi var mıdır?

1.3. Alt Problemler

- 1) Serbest zamanın doğru yönetilmesinin internet bağımlılığı üzerinde bir etkisi var mıdır?
- 2) Serbest zamanını doğru kullanılması ile bireylerin yaşam doyumu düzeyi arasında bir ilişki var mıdır?
- 3) Serbest zaman süresinin artışı bireylerin aşırı internet kullanımına neden olmuş mudur?

1.4. Araştırmanın Hipotezleri

1. Üniversite öğrencilerinin boş zaman yönetimi becerilerinde cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık vardır.
2. Üniversite öğrencilerinin boş zaman yönetimi, internet bağımlılığı ve yaşam doyumu düzeylerinde yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık yoktur.
3. Üniversite öğrencilerinin boş zaman yönetimi ve yaşam doyumu düzeylerinde fakülte değişkeni açısından anlamlı bir farklılık vardır.
4. Üniversite öğrencilerinin boş zaman yönetimi ve yaşam doyumu düzeylerinde sınıf değişkeni açısından anlamlı bir farklılık vardır.
5. Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu düzeylerinde aile gelir durumu değişkeni açısından anlamlı bir farklılık vardır.

6. Üniversite öğrencilerinin boş zaman yönetimi ve internet bağımlılığı düzeylerinde haftalık serbest zaman süresi değişkenine göre anlamlı bir farklılık vardır.
7. Üniversite öğrencilerinin boş zaman yönetimi açısından COVID-19 geçirme değişkenine göre anlamlı bir farklılık vardır.
8. Üniversite öğrencilerinin boş zaman yönetimi ve internet bağımlılığı düzeylerinde COVID-19 sürecinde serbest zaman artışı durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık vardır.
9. Üniversite öğrencilerinin boş zaman yönetimi ve internet bağımlılığı düzeylerinde COVID-19 sürecinde serbest zaman faaliyetlerinden keyif alma durumu değişkeni açısından anlamlı farklılık vardır.
10. Üniversite öğrencilerinin boş zaman yönetimi ve internet bağımlılığı düzeylerinde internet kullanımından keyif alma durumu değişkeni açısından anlamlı bir farklılık vardır.
11. Üniversite öğrencilerinin boş zaman yönetimi, internet bağımlılığı ve yaşam doyumu düzeyleri bakımından günlük internet kullanımı durumu değişkeni bakımından anlamlı bir farklılık vardır.
12. Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı düzeyinde tercih edilen internet kullanımı aracı değişkenine göre anlamlı farklılık vardır.
13. Boş Zaman Yönetimi Ölçeği (BZYÖ), Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ), Young İnternet bağımlılığı Testi-Kısa Formu arasında anlamlı farklılık vardır.

1.5. Araştırmanın Varsayımları

Literatürde kullanılan “serbest zaman” ve “boş zaman” kavramları eş anlamlı olarak kabul edilmiştir.

Araştırmada yer alan öğrencilerin ölçeklere gerekli önemi verdikleri bu bağlamda doğru cevapların verildiği varsayılmıştır.

1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırma Konya ili ile sınırlandırılmıştır.

Araştırma Covid-19 Döneminde öğrenim gören üniversite öğrencileri ile sınırlandırılmıştır.

Araştırmanın katılımcıları Necmettin Erbakan Üniversitesi “Eğitim Fakültesi”, “Fen Edebiyat Fakültesi”, “Güzel Sanatlar Fakültesi”, “Hukuk Fakültesi “, “İktisadi ve İdari Sosyal Bilimler Fakültesi”, “Mühendislik Fakültesi”, “Tıp Fakültesi”, “Turizm Fakültesi”, “Uygulamalı Bilimler Fakültesi” ve Karamanoğlu Mehmet Bey Üniversitesi “Turizm Fakültesi” öğrencileri ile sınırlandırılmıştır.



İKİNCİ BÖLÜM

ZAMAN VE SERBEST ZAMAN KAVRAMI

2.1.Zaman Kavramı

Zaman kavramını, literatürde incelendiğimizde çok geniş olmasından dolayı araştırmacılar tarafından kesin bir tanımının olmadığı görülmektedir (Gül,2014). Ünlü düşünür St. Augustine “Kimse sormazsa biliyorum; ama sorma olasılığı bulunan birine açıklamaya kalktığımda bilmiyorum!” cümlesinden yola çıkarak aslında zamanın tam olarak neyi kastettiğini hepimiz bilmekteyiz, fakat tam manası ile ne olduğunu bir türlü açıklayamamaktayız (Adair, 2006).

Zaman yaşamdır, insanların hayatlarını daha iyi yaşayabilmeleri için, yaşam standartlarını yükseltebilmek için zamanı çok iyi bir şekilde kullanmak zorundadırlar (Arslan, 2013). Çünkü zaman kavramı; evrende ki canlı yâda cansız tüm varlıkları içine alan, ödünç alınmayan, ticarileştirilmeyen, depolanamayan, tasarruf edilemeyen yalnızca kullanılabilen ve tekrarı olmayan bir kavramdır. Zaman bireylerin kontrolü dâhilinde olmayan geçmişten geleceğe kesintisiz olarak birbirini takip eden bir süreçtir (Mirzeoğlu, 2006).

Zaman telafisi olmayan değeri biçilmez bir unsurdur. Bireylerin zenginliği zaman konusunda kesinlikle bir kazanım değildir. Zaman ne verilebilir ne biriktirilebilir bir kavramdır. Zaman ödünç alınmaz ödünçte verilemez. Zaman bu gibi durumlardan dolayı birey için çok önemli bir unsurdur. Ne yazık ki çevremize baktığımız takdirde zamanın değersiz bir kaynakmış gibi telafisi olunabilirmiş gibi kullanıldığını görmekteyiz (Scoat 1997). Zamanın telafi edilemediği bireylerin zamanlarını kontrollü ve planlı kullanmaları gerektiğini, zamanın doğru kullanılmaması sonucu geriye alınamaz olduğu düşünülmektedir.

Zamanın doğru kullanılmaması sonucunda ortaya çıkan problemlerin hem bireylerin hem de toplumluların üzerinde büyük bir etkisi olduğu görülmektedir (Sevil, 2012). Bu doğrultuda insanların zamanını iyi değerlendirebilmeler için süreler parçalara ayrılmıştır. Bireyler iş yerlerinde çalıştığı iş faaliyetlerini gerçekleştirdiği süreye “çalışma zamanı”, bireyin temel ihtiyaçlarını karşıladığı süre dilimine “var

olma zamanı” ve bu belirtilen sürelerin dışında her türlü zorunluluktan kendi isteği ile bağımsız olarak bireyin kendine ayırdığı süre ise “serbest zaman” şeklinde gruplandırılmaktadır (Kozak ve diğerleri, 2017).

2.1.1.Serbest Zaman

Bireylerin iş ve temel gereksinimleri gibi zorunlu faaliyetlerini geçirdiği zaman dışında kalan zaman, boş zaman, özgür zaman veya serbest zaman olarak adlandırılmaktadır (Arslan, 2010).

Başka bir tanıma göre; bireyler yaratılışları gereği uyur, yemek yer. Bunların dışında kalan zamanlarında aile kurar ve ailesiyle ilgili olan sorumluklarını yerine getirmektedir. Kendisinin ve ailesinin hayatını idame ettirebilmek adına uygun bir işte çalışmak zorundadır. Bireylerin bu verilen örneklerde olduğu gibi yerine getirmekle mükellef olduğu sorumluklar ve ihtiyaçları dışında geri kalan zamanları bireyin serbest zaman dilimini ortaya çıkarmaktadır. (Kandemir ve diğerleri, 2013).

Serbest zaman bireylerin yaşadığı sosyal çevreye uygun olabilecek bir biçimde hayatını devam ettirebilmesi ve bir sonra seviyeye erişebilmek için zorunlu davranışlarının dışında; kendi rıza ve istekleri gönüllü olarak değerlendirebildikleri zaman dilimi olarak tanımlanabilir (Mansuroğlu, 2002).

Serbest zaman; kişinin hayatını devam ettirebilmesi için gereksinim duyduğu iş ve sorumlukların, bireyin kendisine ve ailesine ayırdığı vaktin dışında kalan, yapılması gereken zorunlu işlerinin olmadığı zaman dilimidir. (Gökçe, 2008).

Yani serbest zaman kısaca geniş kapsan alanına sahip olan ve bireylerin değerlerine, imkânlarına ilgilerine ve çevrelerine göre şekillenebilen, bireylerin kendi yaşantıları doğrultusunda değişkenliğe uğrayabilen bir kavram olduğu söylenilebilir (Watkins ve Bond, 2007).

Serbest zaman hayatımızda büyük bir öneme sahiptir. Çünkü serbest zaman birçok gereksinimini karşılar; bireyin stresini azaltır, verimli öğrenmeyi arttırırken bedensel, zihinsel açıdan sağlık dengesini kazandırır (Torkildsen, 2005). Serbest zamanın doğru kullanılması bireylerin eğlenmesini, dinlenmesini ve kendini

geliştirmesi açısından bk bir önem taşımaktadır (Zorba, 2008).

Serbest zaman bireyin içinde olduğu sosyal ortam içerisinde hayatlarını sürdürebilmek aynı zamanda yüksek bir seviyeye ilerlemek için , bireylerin gerekli görevleri dışında ki kendi istekleri doğrultusunda değerlendirdiği süre serbest zaman olarak tanımlanabilirken, bireyin günlük yaşantısında ki sürekli tekrar ve monoton yaşam biçiminden uzaklaşarak kendine ayırdığı zaman diliminde dinlenmek ,keyifli vakit geçirmek için katıldığı etkinlikler ve aktiviteler rekreasyon olarak adlandırılabilir (Mansuroğlu, 2002) .

2.1.2.Serbest Zamanın Temel Fonksiyonları

2.1.2.1.Gelişim Fonksiyonu

Gelişim fonksiyonu, bireyin fikrini, günlük gerçekleştirdiği faaliyetleri, monotonluktan çıkmasını sağlayan bireyin kişiliğini geliştirmesine fayda sağlayan sosyal katılama yönlendiren faaliyetleri içermekte (Karakkk, 2005) ve bireyin psikolojik ve fiziksel problemlerinin düzelmesine katkıda bulunan bu tür faaliyetler doğrultusunda bireyin ruhsal ve fiziksel açıdan yenilenmesini sağlamaktadır. Bunun sonucunda ise bu tür faaliyetler bireyin kişisel gelişimine katkı sağlamaktadır. (Sağcan, 1986).

2.1.2.2.Eğlenme Fonksiyonu

Serbest zamanın fonksiyonunu incelediğimiz zaman en önemli fonksiyonlarından biri olan, eğlenme fonksiyonunun olduğunu görmekteyiz. Monoton hayattan kurtulabilmek ve bu doğrultuda bireylerin eğlenmesini haz almasını sağlayan hayatını hareketli hale getiren aynı zamanda sosyal paylaşımın artmasını sağlayan bir fonksiyondur (Hacıoğlu ve diğerleri, 2003).

2.1.2.3.Dinlenme Fonksiyonu

Dinlenme insanoğlunun çalışmaya başladığı zamandan beri gerçekleşen en önemli serbest zaman fonksiyonudur. Dinlenme fonksiyonu yapılması gereken zorunlu etkinliklerin oluşturduğu bireyde ki ruhsal ve fiziki yıpranmayı giderici önemli bir fonksiyondur (Karakkk, 1999).

2.2.1.Serbest Zamanın Sınıflandırılması

Serbest zaman kavramına yönelik araştırmacılar tarafından birçok sınıflandırma yapılmıştır. Bunlardan en çok bilinene Horner ve Swarbrooke'un ortaya sürdüğü ve Türkçe 'ye (Argan, 2007) tarafından çevrilen serbest zaman yaklaşımları aşağıda verilmiştir.

Zaman olarak serbest zaman yaklaşımı:

- Serbest zaman, şahsın maddi bir beklenti içerisinde olmadan çalışmadığı zaman dilimine denmektedir.
- Serbest zaman, bireyin diğer faaliyetlerinden sonra sahip olduğu artakalan zamandır.
- Serbest zaman, insanların kendi ilgisi doğrultusunda kendi isteklerine göre harcama yaptığı zamandır.
- Etkinlik olarak serbest zaman yaklaşımı:
- Serbest zaman, bireyin zaruri ihtiyaçları gerektirmeyen yoğun ya da belli bir derecede pasif olarak gerçekleştirebildiği etkinlik türleri ile meşgul olabilme fırsatıdır.
- Serbest zaman faaliyetleri pasif, duygusal, aktif ve yaratıcılık üzerinden yapılan faaliyetlerdir.
- Bütünsel yayılımcı kavram olarak serbest zaman yaklaşımı:
- Serbest zamanı genel manada ele alındığında bireylerin dinlenmesini, eğlenmesini ve kişisel gelişimi ile ilgili bir kavramdır.
- Serbest zaman, bireyin bulunduğu toplum ve kültürle bağlantılı zihinsel ve ruhsal bir tutumdur.
- Harcama olarak serbest zaman yaklaşımı:

- Serbest zaman, bireyin iş ve temel gereksinimleri dışında arta kalan sürede harcamada bulunması ile ilgilidir.
- Ruh hali olarak serbest zaman yaklaşımı:
- Serbest zaman, bireyin sakin düşünceye dalma durumudur
- Serbest zaman, bireyin kendine ayırdığı zamanda düşünmeyi ortaya çıkaran ruh halidir.
- Serbest zaman, bireyin kendi prangalarından kurtulduğu zorunlu gerekliliklerden sıyrıldığı bir ruh halidir.
- Yaşam şekli olarak serbest zaman yaklaşımı:
- Serbest zaman, bireyin özgürlük fikirlerine ve faydalı bir yaşama sahip olmakla alakalıdır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

REKREASYON KAVRAMI

3.1.Rekreasyon Kavramı

Hazar (2003)'e göre rekreasyon: Bireylerin, serbest zamanını değerlendirebilmek için bireyin kendi rızası ve isteği ile katıldıkları, bireye doyum sağlayan etkinliklerdir.

Çoruh (2013)'e göre rekreasyon “Latince ’de, ‘yeni bir şeyler yaratmak’, ‘yenilenmek’ anlamına gelen ‘recreate’ kelimesinden türetilmiş olan rekreasyon; sözlükte, ‘yeniden doğmak’, ‘yenilenmek’, ‘ruhsal açıdan yenilik’ anlamını taşımaktadır”

Hacıoğlu ve diğerleri (2003)'e göre rekreasyon, bireyin gündelik yoğun iş temposundan, tekrarlanan hayat tarzından ve çevresel etkenlerden dolayı tehlikeye giren kurtulabilmek için bireyin tamamen çalışma ve zorunlu ihtiyaçları için ayrılan zamanın dışında kalan, serbest zaman diliminde kendi isteği ve rızasıyla katıldığı bireysel veya grup içerisinde yapılan etkinlikler bütünüdür. Rekreasyon bireyin fiziksel ve psikolojik sağlığını yenileyebileceği, bireyin haz ve kişisel doyumunu sağlaması için yapılan bir faaliyettir.

Baçoğlu (2013)'e göre rekreasyonun Türkçe karşılığına baktığımız zaman genellikle serbest zamanı değerlendirme olarak kullanılmaktadır. Rekreasyonun, yeniden yaratma anlamındaki klasik yaklaşıma bakacak olursak; bireyi zorunlu iş ve etkinliklerden sonra yenileyen, dinlendiren ve kendi isteği ve rızasıyla katıldığı etkinlikler olarak tanımlanmaktadır. Serbest zamanı değerlendirmek, insanın yaşam felsefiyle yakından ilgili bir kavramdır.

Argan (2013)'e göre ise rekreasyon kavramı katılım sağlayan bireylerin fiziksel, psikolojik, manevi açıdan kendini yenileyebilmesini, süregelen tekrar hayatın üstesinden gelebilmek için bireyin kendini hazır hale getirmesini ifade etmektedir. Rekreasyonu basitçe zaman doldurmak ya da eğlenceden açık bir şekilde ayrılmalıdır,

Çünkü rekreasyon aktiviteleri birey için çeşitli faydalar sağlamakla beraber kişiye kaliteli bir deneyime yönlendirmektedir.

Akalın (2020)'ye göre rekreasyon ile alakalı genel olarak yapılan tanımlara bakıldığında rekreasyon; bireylerin serbest zamanlarında kendi istekleri ve rızası doğrultusunda ferdi ya da grup ile beraber yapabildikleri, bireyin eğlenmesini bedenlen ve ruhen kendini yenileyebilmesini sağlayan etkinlikler olarak tanımlanabilir.

Rekreasyon; bireyin serbest zamanı içerisinde gerçekleştirdiği bireyi fiziksel ve düşünsel yönden yenilemeyi amaçlayan; bireyin toplumsal, ekonomik, kültürel olanakları ve yaşadığı toplumun yapısı ile bağımlı olarak yapılan etkinlikler bütünüdür (Akten, 2003)

3.1.1.Rekreasyonun zellikleri

Rekreasyonun zellikleri kısaca (Bozatay, 1998; Erken, 2008)' e göre şu şekilde açıklanmıştır;

- Rekreasyon faaliyetlerine katılımda kişi hiçbir şekilde zorlanamaz. Katılım kişinin rızası doğrultusunda gerçekleşir, kişi kendisi için en doğru kararı verir.
- Rekreasyon faaliyetleri, kişinin boş zamanında gerçekleştirilebilir. Rekreasyon kavramı evrensel olmakla beraber her yaş grubuna ve cinsteki kişilerin bu faaliyetlere katılımına izin verir.
- Rekreasyon faaliyetlerini, her türlü iklim şartları doğrultusunda, açık ve kapalı alanlarda uygulanabilmektedir.
- Rekreasyon faaliyetleri, kişinin bulunduğu topluma ait geleneklere, kişinin ahlakına, kişinin bulunduğu toplumdaki törelerine ve manevi değerlerinde uygun olmalı, kişinin sosyal değerlerine ters düşmemelidir.
- Rekreasyon faaliyetlerinin birçok çeşidi bulunmaktadır. Bu faaliyetler katılan kişiye haz verir ve doyum sağlar, bir amaç taşır.
- Rekreasyon faaliyetlerinin katılımcıya kişisel ve toplumsal yönden

özellikler kazandırması beklenir. Rekreasyon bir faaliyet gerektirmektedir. Bu rekreasyon faaliyetleri toplumsal, duygusal ya da fiziksel ve zihinsel olabilir.

- Rekreasyon faaliyetleri bireyin başka bir faaliyete ilgi duymasını ve gerçekleştirmesine imkân sağlamaktadır. Bireyler rekreasyon faaliyetlere katılımı sonucunda deneyim edinir.
- Rekreasyon faaliyetleri, bireyin kişisel olarak tatmin olmasına mutluluk sağlaması bakımından toplum içindeki hedeflerinden sonra bir yan ürün olarak değerlendirilebilir.
- Rekreasyon faaliyetleri, bireyin psikolojisini, ruhsal ve fiziksel açıdan gelişimini, sağlığını yurttaşlık duygularını vb. diğer kişilik özelliklerini bünyesinde bulundurmaktadır.
- Rekreasyon faaliyetlerinin bir ücreti vardır. Yapılan faaliyetler sonucu faaliyeti yerine getiren kişinin bir bedel ödemesi yani kişisel gelirinden bir harcama yapması söz konusudur. (Bozatay, 1998).

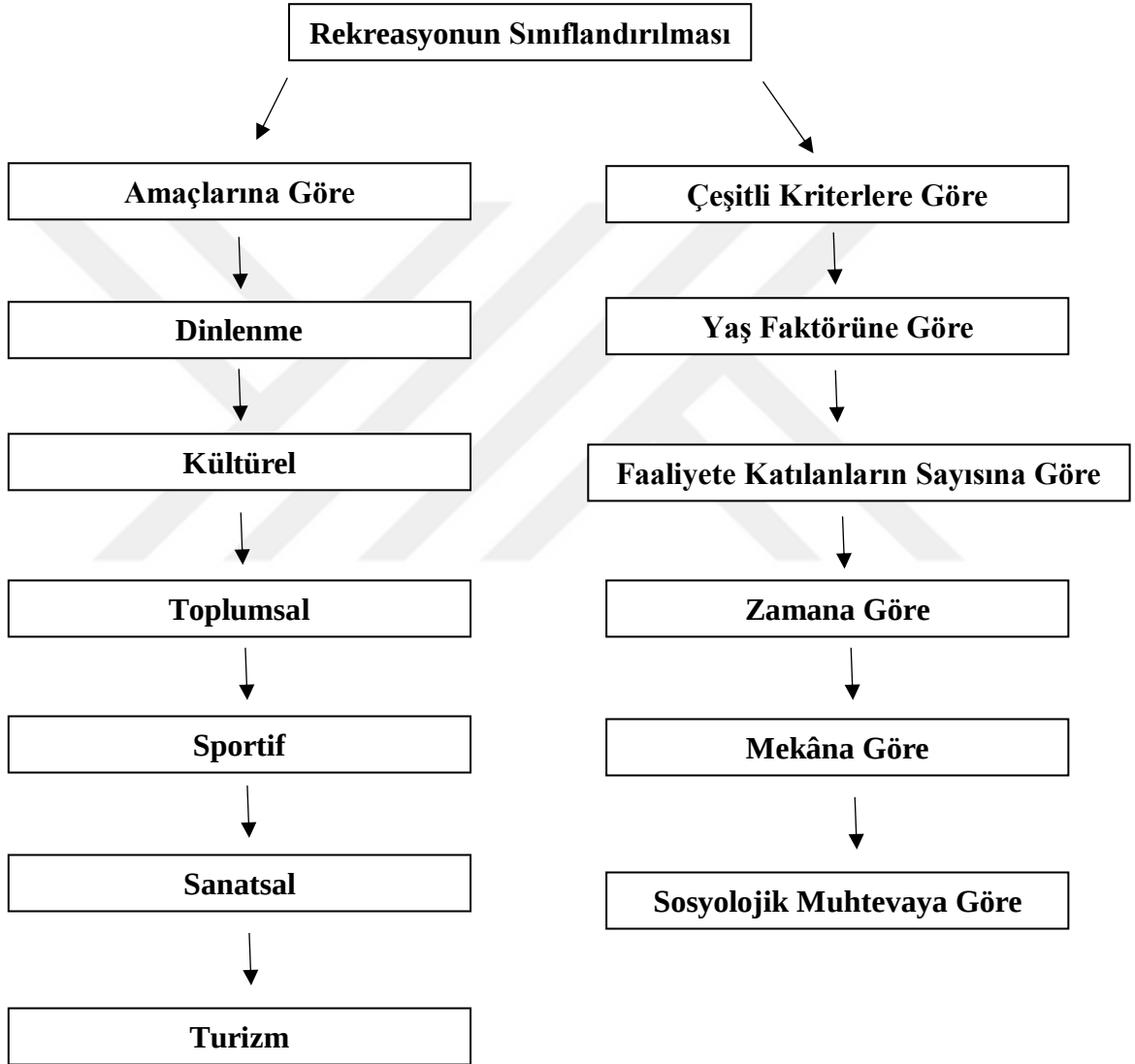
3.1.2.Rekreasyonun Sınıflandırılması

Rekreasyon kavramının anlamı ve içeriği kültürden kültüre veya bireyden bireye farklılık göstermektedir. Bu farklılığın oluşmasında toplumsal, kültürel, ekonomik, çevresel şartlar vb. birçok unsur etkili olmaktadır. Kavramın bu kadar geniş içerikli olması ve farklı anlamlar içermesi, alanda çalışan pek çok araştırmacıyı, kavramın değişik yöntemler izleyerek sınıflandırılmasına yönlendirmiştir (Güngörmüş, 2007).

Rekreasyonu sınıflandırırken bireylerin söz konusu olan aktiviteye katılımında ki amaçları, arzuları ve zevkleri dikkate alınmalıdır. Rekreasyonun sınıflandırılmasına yönelik farklı kategorilendirme yapılması mümkündür. Bireyler farklı amaçlara sahip olduğundan dolayı rekreasyon etkinliklerini kesin çizgiler ve sınırlamalar ile gruplama, sınıflandırma ya da çeşitlendirmenin kolay olmadığı görülecektir (Karaküçük, 1999). Bu tanımın doğrultusunda bireylerin istek ve arzuları tek yönlü

olmamasından dolayı, kişiler arası birçok farkın bulunmasından kaynaklı vb. nedenlerden dolayı rekreasyon sınıflandırmasını bir kalıba sokabilmek imkansızdır.

Aşağıda verilen tabloya göre rekreasyonun sınıflandırılması (Karaküçük, 2005)'e göre şu şekildedir;



Şekil 1: Rekreasyonun Sınıflandırılması (Karaküçük, 2005)

3.1.3. Rekreasyonun Faydaları

Rekreasyonun faydalarını aşağıdaki başlıklar altında toplamak mümkündür (Karaküçük, 2005; Hoye ve diğerleri, 2006; Gürbüz, 2006; Kaba, 2009).

3.1.4.Fiziksel Faydalar

Sağlıklı yaşamın ve serbest zaman etkinliklerinin en önemli unsuru olan fiziksel zindelik; yetenek ve sağlıkla ilgili unsurlar olmak üzere ikiye ayrıldığı görülmektedir. Birey için fiziksel hareket hayatının temel fonksiyonudur. Yetişkinlikte ise koşmak, sıçramak, atlamak, yüzmek, güreşmek gibi fiziksel hareketler tüm hayatları boyunca gerekli hareketlerdir. Bu tür hayat boyunca kullanılması gereken hareketlerin fiziksel yararının tam manasıyla kendisini gösterebilmesi için devletin; sporun ve hareketin gelişimindeki rolü önemsemesi gerekmektedir. Devletin uyguladığı politikalar doğrultusunda bireyin rekreasyonel sporlara yönelimi sonucunda fiziksel faydalar ve ihtiyaçlarının giderilmesi olasıdır (Hoye ve diğerleri, 2006).

3.1.5.Sosyal Faydalar

İnsanlar sosyal bir varlıktır. Birbirleri ile iletişim kurmak, güzel ilişkiler kurabilmek isterler. İnsanlar sadece fizyolojik ihtiyaçlarından dolayı değil, karşı taraftan kabullenme almak, insanlara yakın olma gibi durumlara da ihtiyaçları vardır. Serbest zamanlar bireyin sosyalleşebilmesi adına çok önemli bir zaman dilimidir. Serbest zaman faaliyetleri bireylere uzun süren davranış özellikleri ve birtakım tutumlar kazandırmaktadır. Bireyin kazandığı bu tür davranışlar yaşamını tamamıyla etkilemektedir. Sosyalleşme için bireyin bulunduğu çevre aile ve arkadaş grupları çok önemli faktördür. Grup etkinlikleri bireylerin ihtiyaçlarını karşıladığı ortamlar hazırlamakla birlikte bireye tatmin etme duygusu sağlamaktadır (Kaba, 2009).

3.1.6.Kişisel Beceri ve Yeteneklerin Gelişimine Faydalar

Rekreatif etkinliklere katılım, bireyin katıldığı etkinlik türü için beceri ve yeteneğini anlamada yardımcı olmaktadır. Bireylerin çocukluk dönemlerinde aileleri ve öğretmenleri tarafından erken dönemlerde yeteneklerinin ortaya çıkabilmesi adına rekreatif faaliyetler büyük önem taşımaktadır. Bu durum yetişkinler içinde geçerlidir, rekreatif faaliyetlere katılan yetişkinlerin kendini keşfetmesine, yeni ilgi alanları bulmasına ve yeni bir kariye başlamasına yardım edebilmektedir. (Gürbüz, 2006). Bu doğrultuda rekreatif aktiviteler bireyin özgüvenini yükseltir ve yaşam doyumunu artırır.

3.1.7.Psikolojik Faydalar

Bireyin süre gelen tekrardan, birtakım anlaşmazlıklardan, bireyi sürekli baskı altına alıp kısıtlayacak faktörler bireyin moral seviyesini bir hayli düşürmektedir. Ne yazık ki bu durum insan yaşantısının bir parçası olarak sürekli başımıza gelmektedir. Bireyin kendini bu durumdan kurtulabilmek moral kazanmak isterler. (Karaküçük, 2005)

3.1.8 Rekreasyona Duyulan İhtiyacın Nedenleri

Rekreasyona duyulan ihtiyacı tanımlamadan önce ihtiyaç kavramını açıklamak rekreasyona duyulan ihtiyacı açıklamada faydalı olacaktır. İhtiyaç, bireyin genel manada yaşadığı eksikliği ya da eksiklik hissine yönelik arzusunu giderme duygusudur (Toskay, 1983).

Rekreasyona duyulan ihtiyacı bireysel ve toplumsal olmak üzere iki yönden ele inceleyebiliriz.

3.1.9.Bireysel Yönden Rekreasyona Duyulan İhtiyacın Nedenleri

Rekreasyona duyulan ihtiyacı bireysel yönden sıralayacak olursak (Karaküçük 2005);

- Bireyin fiziki sağlık olarak gelişimini sağlar,
- Bireyin mutlu olmasını sağlar,
- Bireyin kendini geliştirmesini sağlar.
- Bireyin sosyalleşmesini sağlar,
- Bireyin ruhsal olarak rahatlatır,
- Bireyin iş verimini artırır,
- Bireyin ekonomik anlamda gelişimini sağlar.

3.1.10.Toplumsal Yönden Rekreasyona Duyulan İhtiyacın Nedenleri

Rekreasyona duyulan ihtiyacı toplumsal yönden sıralayacak olursak (Karaküçük, 2005);

- Demokratik toplumun gelişmesine neden olur,

- Bireyin toplumsal açıdan dayanışmasını ve kaynaşmasını sağlar.

Rekreasyonun yukarıda belirtildiği üzere bireye ve topluma birçok yönden faydası bulunmaktadır. Rekreasyon faaliyetleri bireyin kendisini yenilemesine, sosyalleşmesine mutlu olmasına neden olmaktadır. Bireyin yaşam doyumu düzeyini arttırabilmek adına rekreasyon önemli bir yer edinmektedir.



DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

YAŞAM DOYUM KAVRAMI

4.1.Yaşam Doyumu Kavramı

Yaşam doyumunun tanımını yapabilmek için öncelikle doyum kavramının incelenmesi gerekmektedir. Doyum; Ferdin ihtiyaç, istek, arzu ve beklentilerinin karşılanması düzeyidir. Yaşam doyumu” kavramı ise ferdin istekleri doğrultusunda elindeki imkânları karşılaştırması ile elde ettiği sonuçtur (Şahin, 2008).

Yaşam doyum başka ifade ile ferdin kendi yaşamından duyduğu mutluluktur (Telman ve Ünsal, 2004).

Yaşam doyumu, bireyin hayatı nasıl gördüğü ile ilgili bir bakış açısıdır. Yaşam doyumu konu alan araştırmalara bakıldığında 1950’li yıllardan itibaren görüldüğü ortaya çıkmaktadır. 1970 sonrasında psikoloji ve sosyal alanda ki araştırmalar içerisinde konu aldığı görülmüştür. (Şahin, 2014).

Yaşam doyum kavramı ilk defa Neugarten ve diğerleri (1961)’de sağlık bilimi alinyazında ortaya çıkmıştır. (Neugarten, 1974)’e göre yaşam doyum kavramını daha belirgin hale getirmek için beş farklı etkenden bahsedilmiştir. Bu etkenleri şu şekilde sıralayabiliriz;

- Bireylerin gündelik yaşantısındaki katıldığı aktivitelerden zevk alabilmesi,
- Bireyin yaşantısı boyunca istediği hedeflere ulaştığı inancına sahip olabilmesi,
- Bireyin hayata karşı genel manada iyimser tavırlı olabilmesi,
- Bireyin yaşantısının kendisi için bir anlam ifade edebilmesi ve yaşamıyla ilgili hedeflerinin olması geçmişte ki yaşantısının sorumluluğunu üstlenebilmesi,
- Bireyin kendisiyle barışık olması yaşlılığında ve zayıflıkları ne olursa olsun, bireyin kendini değerli bir varlık olarak görebilmesi.

Hisoglu, (2018)' e göre yaşam doyumunu, bireyin duyduğu arzuları, ihtiyaçlarını umutlarını ve isteklerini açıklayan bir terimdir. Yaşam doyumunu bireyin hayatına yönelik bir reaksiyondur. Bireyin mutluluğu erişebilmek için yaşantısı için kendince beklentileri vardır, beklentiler bazı zamanlarda bireylerin istedikleri doğrultusunda gerçekleşemeyebilir, Beklentiler ile elde olanların kıyaslanması sonucu ortaya çıkan sonuç bireyin yaşam doyum düzeyini ortaya çıkarmaktadır. Elde olan yaşam kalitesinin yaşam doyum seviyesinin belirlenmesinde kişinin sevinçli olması kendi başına hayatını idame ettirebilmesi önemli bir yaşam doyum göstergesidir.

Emmons ve diğerleri (1985)'e bireyin yaşam doyumunu, bireyin kendisine koyduğu kurallar içerisinde bulunduğu yaşantısını sürekli iyi yönde algılaması şeklinde tanımlanmaktadır.

4.1.2.Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler

Bireylerin yaşam doyumunu etkileyen faktörler şu şekilde sıralanmaktadır.

- Bireyin hayatından haz alması,
- Fiziksel açıdan bireyin kendisini iyi hissedebilmesi,
- Bireyin sosyallik ilişkileri,
- Pozitif bir yapıya sahip olması,
- Bireyin belirlediği hedeflere ulaşma durumu,
- Bireyin hayatı anlamlı görmesi (Keser, 2005).

Appleton ve Song (2008)' a göre yaşam doyumunun altı farklı bileşeni vardır, bu bileşenler;

- Bireyin sahip olduğu meslek ve sosyal statüsü,
- Bireyin bulunduğu ortamdaki refah durumu,
- Bireyin gelir düzeyi,
- Bireyin sahip olduğu imkânlar ve sosyal hareketliliği
- Bireyin sahip olduğu evre, sosyal ilişkiler ve aile olarak sıralanmaktadır.

Covid-19 döneminde birçok bireyin zorunlu olarak izolasyona maruz kalması nedeni ve yaşadığı ekonomik kayıplar sebebiyle yaşam doyum düzeylerinde düşüş olduğu saptanmıştır. (Hamermesh, 2020).

Yukarıda (Keser, 2005) bahsettiği yaşam doyumu faktörlerini tekrardan inceleyecek olursak, Pandemi süresince genel olarak bireylerin yaşadıkları hayattan daha az haz alması, fiziksel anlamda kısıtlanmadan dolayı, kendini iyi hissedememesi, sosyal açıdan bireyin ilişkilerinin kısıtlanması gibi durumları göz önünde bulundurduğumuz da kişilerin yaşam doyumların da azalma olduğu düşünülmektedir.

Bireyin sahip olduğu çevre, sosyal ilişkileri ve aile durumu gibi faktörlerin bireyin yaşam doyumunda etkisi çok büyüktür. Bunun sebebi bireyin eş, çocuklar ya da arkadaşlar gibi yakın çevrenin sosyal destek sağlaması, serbest zamanlarını birlikte değerlendirmesidir (Adams, 1971). “Genelleme yapacak olursak bireyin yaşam doyumu, kişinin iş, serbest zaman ve diğer iş dışı zaman olarak tanımlanan yaşama gösterdiği duygusal tepki olarak tanımlanabilir “(Hong, 1994 akt. Durmaz). Bu yaklaşımdan yola çıkarak, bireyin kendisine ayırdığı serbest zaman, bireyin hayattan haz almasına katkı sağladığı için yaşam doyumuna etki ettiği düşünülmektedir.

Yaşam doyumunu yaş, cinsiyet, medeni hal, sağlık, iş, eğitim, din, evlilik statüsü gibi sosyo-demografik faktörler yanında fiziksel aktivite ve serbest zaman faaliyetlerine katılım düzeyleri de etkilemektedir (Karataş, 1988; Karataş ve diğerleri, 1989 akt. Albayrak) Bireylerin serbest zamanlarında gerçekleştirdiği fiziksel aktiviteler ve serbest zaman etkinlikleri bireyin yaşam doyumunda önemli bir rol oynadığı görülmektedir.

Rekreasyon, bireyin serbest zamanlarında meydana gelen aktiviteler ve bireyin yaşadığı deneyimlerinden oluşur. (McLean ve diğerleri 2005). Bu tanımlardan yola çıkarak bireyin serbest zamanlarında sosyalleştikleri, deneyim kazandıkları, kendini geliştirdikleri ve kullandıkları gönüllü olarak serbest zaman dilimlerinde katıldıkları rekreatif faaliyetlerin bireylerin kişisel doyum düzeylerinde tatmin sağladığı düşünülmektedir.

BEŞİNCİ BÖLÜM

İNTERNET BAĞIMLILIĞI KAVRAMI

5.1. İnternet Bağlılılığı Kavramı

Tarihte ilk kez “İnternet” kavramı VintCerf ve Robert Kahn tarafından (1974) yılında ortaya çıkarılmıştır (Europe 2015).

İlk kez internet bağımlılığı terimi 1997 yılında Young ortaya atılan bir fikirdir. (Balta ve Horzum 2008). İnternet bağımlılığı ilk kez Dr. Ivan Goldberg, Mental Hastalıkların Teşhis ve İstatistiği El Kitabı’nda bahsedilmektedir (Morahan, 2005).

Literatür incelendiğinde internet bağımlılığı terimi, farklı anlamlarda belirtmektedir. Terimlerden bazıları ise “Patolojik internet Kullanımı”, Problematik internet Kullanımı”, Bilgisayar Bağımlılığı ve “ İnternet Bağımlılığı” olarak görülmektedir. (Chou ve diğerleri, 2005 akt Ekin 2023)

Bireylerin son zamanlarında internette geçirdiği vakitlerin artmasıyla birlikte, bireyler arası değişkenlik gösteren internet kullanımı, internetin daha da yaygınlaşmasının beraberinde artan platformlar ve büyüyen haberleşmenin bireyler üzerinde getirdiği değişiklikler nedeniyle internetin bireyler üzerindeki ne gibi etkilerinin olduğu incelenmeye başlamıştır (Gönül, 2002).

Çoğunlukla bilgi edinme yolları arasında internet kullanımı yaygın ve zaman geçirilmesi fazladır. İnternetin ilk olarak yaygınlaşması, bilgiye hızlı, ucuz ve geniş bir erişim sağlama amacıyla gerçekleşti. İnternet, kullanıcıların bilgiye kolaylıkla erişmesini, iletişim kurmasını ve kaynakları paylaşmasını sağlayan devrim niteliğinde bir araç oldu. Ancak, internetin hızlı ve yaygın bir şekilde kullanılabilir hale gelmesiyle birlikte, internet bağımlılığı meydana gelmiştir (Arısoy, 2009).

Teknolojik açıdan ilerlemeler insan hayatını kolaylaştırmakla beraber gündelik yaşantıda bilinçsiz kullanımla beraber bir takım problem ve sorunları doğurmuştur. Dünya genelinde interneti kullanan kişi sayısı arttıkça bunun beraberinde gelen bilinçsiz kullanım sebebiyle bireylerde sağlıksız-patolojik-sorunlu

internet kullanımı, internet bağımlılığı gibi yeni kavramlar ortaya çıkmıştır (Muslu ve diğerleri, 2009)

Günüç ve Kayri'ye (2010)'a göre internet bağımlılığı kavramını kullanabilmek için bireyin internette çok uzun süre geçirmesi gerekmektedir. Bireyin interneti ne sebeple kullandığı da bağımlılığı belirleyebilmek adına önemli bir faktördür. Özellikle öğrenci topluluklarına bakıldığı zaman interneti genellikle eğitim amaçlarının yanında, sosyal medya, film veya dizi izlemek gibi alanlarda da kullanıldığı görülmektedir.

İnternet bağımlılığı kavramının tanımına bakacak olursak, internette çok fazla vakit geçirilmesi ve internette geçirilen vaktin bir türlü önlenememesi, bireyin internetten uzak kaldığı takdirde aşırı derecede sinir olma hali, saldırganlaşması ve kişinin işlevselliğinin bozulması olarak tanımlanabilir (Arısoy, 2009).

İnternet bağımlılığı konusu incelendiğinde genel manada araştırmacıların internette geçirilen süreye yoğunlaştığı görülmektedir. İnternet bağımlılığı yaşayan bireylerin bir türlü internet kullanımı sınırlandıramaması, gerektiğinden daha fazla internette vakit geçirdiği; ortalama bir internet kullanıcısının haftada 2,5-5 saat vakit geçirirken, internet bağımlılığı yaşayan bireyin haftada 8 ila 40 saat vakit geçirdiği görülmektedir (Young, 1998).

İnternet bağımlılığı olumsuz sonuçlarında ise sağlıksız beslenme, durağan yaşam ve düzenli uyku saatlerinin uyulmaması, fiziksel sorunlar ve dinamik yaşam sisteminde değişiklikler gibi olumsuz sonuçlar ortaya koymaktadır. (Aysan ve diğerleri, 2014).

COVID-19 pandemisi, sosyal izolasyon önlemleriyle birlikte insanların evde daha fazla zaman geçirmesine ve internet kullanımının artmasına yol açtı. İnsanlar, çevrimiçi iletişim, bilgi edinme ve eğlence amaçlı etkinliklere daha fazla yönelerek interneti daha sık kullandılar. Ancak, bu durum aynı zamanda aşırı internet kullanımı ve bağımlılık riskini de artırdı. (Baltacı ve diğerleri, 2020).

5.2. İnternet Bağımlılığının Önerilen Tanı Ölçütleri

Young'un İnternet Bağımlılığı için Önerdiği Tanı Ölçütleri Young, patolojik internet kullanımı olanlarda davranışsal bir dürtü kontrol bozukluğu bulunmasından ve bu dürtü kontrol bozukluğunun da kimyasal bir madde alımını içermemiştir. Bu tanıma en çok uyan patolojik kumar oynama tanı ölçütlerini patolojik internet kullanımına uyarlamış ve "internet bağımlılığı" için ilk ciddi tanı ölçütlerini oluşturmuş ve yayınlamıştır ve bu tanı ölçütleri (Young ve diğerleri, 1999) 'a göre şu şekildedir;

- İnternet ile sürekli meşgul olması durumu bunun sonucunda ise aşırı zihinsel uğraş göstermek (sürekli olarak interneti akıldan çıkaramamak, internette bireyin yapabileceği aktivitelerin hayalini kurması, vb.)
- İstenilen haz ve keyfe ulaşabilmek adına bireyin giderek sürekli daha fazla oranda internet kullanımına ihtiyacı duyması.
- İnterneti geçirilen aşırı sürenin bireyin çabası ile azaltma ya da sonlandırmaya yönelik başarısız girişimlere sahip olması.
- İnternet kullanımının kısıtlanması ya da tamamen kesilmesi sonucunda bireyin huzursuzluk, çökkünlük ya da kızgınlık hissetmesi.
- Hedeflenen süreden daha fazla internette vakit geçirmek.
- Normalden fazla internet kullanımı sebebiyle kişinin ailesi ve sosyal çevresiyle ilgili birtakım sorunlar yaşama, eğitim veya kariyer durumlarının kötüye gitmesi ya da bitmesi.
- Başkalarına geçirdiği vakit ile ilgili yalan söyleme.
- İnterneti bireyin iç çatışmaları ve problemlerin dolayı (örn: çaresizlik, suçluluk, çökkünlük, kaygı) uzaklaşmak için kullanması

Young internet bağımlılığını tanımlarken çeşitli davranış ve dürtü kontrol bozuklukları perspektifinde özelleştirerek 5 kategoriye ayırmıştır (Young ve diğerleri, 1999).

Bu kategoriler şu şekildedir;

- Siber cinsel bağımlılık: Yetişkinlere yönelik sohbet odaları veya pornoya bağımlılık,
- Siber ilişkisel bağımlılık: İnternette edindiği arkadaşlara aşırı bağlanma
- İnternet zorunluluğu: İnternette aşırı kumar oynama, alışveriş veya ticaret yapması
- Fazla bilgi yükleme: Web’de dolaşma veya veri araştırmaları,
- Bilgisayar bağımlılığı: Aşırı derecede bilgisayar oyunu oynama

İnternetin aşırı kullanımı ile birey kendini çevresinden izole etmeye başlar. Bununla birlikte sosyal ve arkadaş çevresinde iletişim kopukluğu, yalnız kalma bu nedenlerin getirdiği duygu durumu sonucunda depresyon gibi hastalıklara yakalanabileceği araştırmalarda görülmüştür (Yalçın, 2006).

ALTINCI BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ

6.1. Araştırma Yöntemi

6.1.1 Araştırmanın Modeli

Araştırmada Covid-19 pandemisi sürecinde üniversite öğrencilerinin boş zaman yönetimi düzeylerini, internet bağımlılık ve yaşam doyum düzeylerini çeşitli değişkenler açısından incelemek istendiğinden dolayı çalışma nicel araştırma modellerinden betimsel tarama modeline göre yürütülmüştür. Örneklem grubu ise uygun örnekleme yöntemine göre belirlenmiştir. Uygun örnekleme, çeşitli sınırlılıklar nedeniyle (zaman, işgücü vb.) örnekleme daha kolay bir şekilde ulaşılabilir amacıyla, uygulama yapılabilecek birimlerden alınması olarak değerlendirilir (Büyüköztürk ve diğerleri, 2010).

6.1.2. Evren Örneklem

Araştırmanın evrenini 2020-2021 Eğitim Öğretim Dönemi içerisinde Konya Necmettin Erbakan Üniversitesi'nde ve Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesinde öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. %95 güvenirlik ve %5 hata payı ile araştırma örnekleminin evrene genellenebilmesi için en az 381 öğrenciye ulaşılması gerekmektedir (SurveyMonkey, 2023). 2020-2021 Eğitim Öğretim Yılı içerisinde pandemi şartları da göz önüne alınarak bahar dönemi Nisan, Mayıs ve Haziran aylarını kapsayacak şekilde daha önce oluşturulmuş anket formu google formlara girilmiş ve mail, whatsapp üzerinden online anket formu üniversite öğrencilerine gönderilmiştir. Araştırmada 501 katılımcıya ulaşılmıştır. 1 katılımcı verileri eksik ve hatalı girmesi sebebiyle araştırmaya dahil edilmemiştir. Bundan dolayı araştırma örneklemini 254 (%50,8) kadın, 246 (49,2) erkek olmak üzere 500 kişi oluşturmaktadır (Tablo 1).

Tablo 1: Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Betimsel Bulgular

Değişkenler		n	%
Cinsiyet	Kadın	254	50,8
	Erkek	246	49,2
Yaş	17-20	92	18,4
	21-24	297	59,4

	25 ve üzeri	111	22,2
Fakülte	Eğitim Fakültesi	103	20,7
	Fen-Edebiyat Fakültesi	30	6
	Güzel Sanatlar Fakültesi	38	7,6
	Hukuk Fakültesi	21	4,2
	İktisadi, İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi	33	6,6
	Mühendislik Fakültesi	42	8,4
	Tıp Fakültesi	19	3,8
	Turizm Fakültesi	115	23
	Uygulamalı Bilimler Fakültesi	99	19,8
Öğrenim Gördüğünüz Sınıf?	1. Sınıf	111	22,2
	2. Sınıf	114	22,8
	3. Sınıf	103	20,6
	4. Sınıf	172	34,4
Aile Gelir Durumu	Düşük	62	12,4
	Orta	349	69,8
	Yüksek	89	17,8
Covid-19'a Yakalanma Durumu	Evet	159	31,8
	Hayır	341	68,2
Covid-19 Sürecinde Serbest Zaman Sürenizde Bir Artış Yaşama Durumu	Evet	311	62,2
	Hayır	189	37,8
Covid-19 Sürecinde Serbest Zaman Dilimlerinde Yapılan Aktivitelerden Keyif Alma Durumu	Evet	233	46,6
	Hayır	267	53,4
Haftalık Serbest Zaman Süresi	1-5 Saat	65	13
	6-10 Saat	166	33,2
	11-15 Saat	135	27,0
	16 Saat ve üzeri	134	26,8
Tercih Edilen İnternet Kullanım Aracı	Masaüstü bilgisayar	43	8,6
	Dizüstü bilgisayar	86	17,2
	Tablet	66	13,2
	Telefon	292	58,4
	Akıllı Televizyon	13	2,6
İnternette Geçirilen Zamandan Keyif Alma Durumu	Evet	350	70
	Hayır	150	30
Günlük İnternet Kullanım Saati	1 Saatten Az	28	5,6
	1-3 Saat Arası	186	37,2
	4-6 Saat Arası	152	30,4
	7 Saatten Fazla	134	26,8

Tablo 1'e bakıldığında katılımcıların %50,8'i kadın %59,4'ünün 21-24 yaş aralığında olduğu, %23'ünün Turizm Fakültesi öğrencisi olduğu, %34,4'ünün 4. Sınıf öğrencisi olduğu, %69,8'inin aile gelir düzeyinin orta derecede olduğu, %68'2'sinin covid-19'a yakalanmadığı, %53,4'ünün covid-19 sürecinde serbest zaman faaliyetlerinden keyif almadığı, %33,2'sinin 6-10 saat aralığında haftalık serbest zaman süresine sahip olduğu, %58'4'ünün internete telefon aracılığıyla erişim sağladığı, %70'inin internette geçirdiği süreden keyif aldığı, %37,2'sinin ise 1-3 saat arası günlük internet kullanım süresine sahip olduğu görülmektedir.

6.2. Veri Toplama Araçları

Necmettin Erbakan Üniversitesi ve Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi'nde öğrenim gören öğrencilerin demografik özelliklerini belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanmış kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Bireylerin boş zaman yönetimini belirleyebilmek için Wang ve diğerleri (2011) tarafından geliştirilen Akgül ve Karaküçük (2015) tarafından Türkçe'ye geçerlilik ve güvenilirliği yapılan "Boş Zaman Yönetimi Ölçeği", bireylerin internet bağımlılık düzeylerini tespit edebilmek için Young (1998) tarafından geliştirilmiş olup ve Pawlikowski ve diğerleri (2013) tarafından kısa forma dönüştürülen "Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formu" son olarak yaşam doyumu düzeylerinin incelenmesi için Diener ve diğerleri (1985) tarafından geliştirilen Dağlı ve Baysal (2016) tarafından Türkçe geçerlik ve güvenilirliği yapılan Yaşam Doyum Ölçeği kullanılmıştır. Necmettin Erbakan Üniversitesi ve Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi'nde öğrenim gören öğrencilere araştırmacı tarafından hazırlanan, Google formlar aracılığıyla gönüllük esası göz önünde bulundurularak, Nisan, Mayıs, Haziran aylarında mail ve whatsapp yoluyla anket formu linki paylaşarak veriler toplanmıştır.

6.2.1. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formunda katılımcıların cinsiyet, yaş, fakülte, sınıf, aile gelir düzeyi, Covid-19'a yakalanma durumu, Covid-19 sürecinde serbest zaman sürenizde bir artış yaşama durumu, Covid-19 sürecinde serbest zaman sürenizde bir artış yaşama durumu, Covid-19 sürecinde serbest zaman dilimlerinde yapılan aktivitelerden keyif alma durumu, haftalık serbest zaman süresi, tercih edilen internet kullanım aracı,

internette geçirilen zamandan keyif alma durumu ve günlük internet kullanım saatlerini belirlemek amacıyla çeşitli sorular bulunmaktadır.

6.2.2. Boş Zaman Yönetimi leği (BZYÖ)

Araştırmada katılımcıların boş zaman yönetim düzeylerini belirlemek amacıyla Wang ve diğerleri (2011) tarafından geliştirilen Akgl ve Karaküçük (2015) tarafından Türkçe' ye geçerlilik ve güvenirliği yapılan "Boş Zaman Yönetimi leği" kullanılmıştır. Ölçek, "1= Tamamen Katılıyorum, 5= Hiç Katılmıyorum" eklinde 5'li likert tipine sahiptir ve 15 maddeden oluşmaktadır. Ölçek, "Amaç Belirleme ve Yöntem", "Boş Zaman Tutumu", "Programlama" ve "Değerlendirme" olarak dört alt boyuta sahiptir. Ölçeğin, Cronbach Alpha değerı 0.83 olarak belirlenirken alt boyutların iç tutarlık katsayıları ise 0.71-0.81 aralığında değerim göstermektedir. Bu araştırmada ölçeğin Cronbach Alpha değerı 0.82 olarak tespit edilmiş ve iç tutarlık katsayıları ise 0.73-0.89 aralığında olduğu belirlenmiştir (Tablo 2).

6.2.3. Young İnternet Bağımlılığı Testi-Kısa Formu

Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formu (YİBT-KF): Young (1998) tarafından geliştirilmiş olup ve Pawlikowski ve diğerleri (2013) tarafından kısa forma dntrlmtir. Kısa forma dnrldkten sonra testin Türkçe geçerlik ve güvenirliği Kutlu ve diğerleri (2016) tarafından yapılmıştır. Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formu 12 maddeden oluşmaktadır ve 5'li Likert (1=Hibir zaman, 5=ok sık) tipi bir ölçektir. Ölçek tek boyuttan olumakla birlikte toplam puan üzerinden değerlendirilmeye alınmaktadır. Ölçeğin iç tutarlık güvenilirlik katsayısı 0,85 olarak belirlenmiş ve güvenirlik çalışmasında ortaya çıkan Cronbach Alfa katsayısı niversite ğrencilerinde 0,91 ve ergenlerde 0,86 olarak tespit edilmiştir (Kutlu ve diğerleri, 2016). Bu araştırmada ise Cronbach Alfa katsayısı 0.89 olarak belirlenmiştir (Tablo 2).

6.2.4. Yaşam Doyumu leği (YD)

Araştırmada katılımcıların yaşam doyum düzeylerini belirleyebilmek amacıyla Diener ve diğerleri (1985) tarafından geliştirilen Dağlı ve Baysal (2016) tarafından Türkçe geçerlik ve güvenirliği yapılan Yaşam Doyum leği (YD) kullanılmıştır.

Ölçek 5 maddeden ve tek alt boyuttan oluşmakla birlikte “1-Hiç Katılmıyorum 5-Tamamen Katılıyorum” şeklinde 5’li likert tipindedir. Ölçeğin Cronbach Alpha değeri 0,88 olarak tespit edilmiştir. Bu araştırmada ise Cronbach Alpha değeri 0,86 olarak belirlenmiştir (Tablo 2).

Tablo 2:Yaşam Doyum Ölçeği, Boş Zaman Yönetimi Ölçeği, Young İnternet Bağımlılığı Testi-Kısa Formu Cronbach Alpha Değerleri

Alt Boyutlar	Cronbach's Alpha	Madde Sayısı
Boş Zaman Yönetimi Ölçeği (BZYÖ)	0,82	15
Amaç Belirleme ve Yöntem	0,89	6
Değerlendirme	0,78	3
Boş Zaman Tutumu	0,81	3
Programlama	0,73	3
Young İnternet Bağımlılığı Testi-Kısa Formu	0,89	12
Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ)	0,86	5

6.3. Verilerin Toplanması ve Analizi

2020-2021 Eğitim Öğretim Yılı sürecinde bahar dönemi başlangıcında google formlar üzerinden online anket formu oluşturulmuş ve bahar dönemi Nisan, Mayıs ve Haziran ayları arasında mail ve whatsapp uygulamaları üzerinden katılımcılarla anket formu linki paylaşarak veriler toplanmıştır. Verilerin analizi ise SPSS 26 paket programı kullanılarak yapılmıştır. Araştırmada katılımcıların demografik bilgilerinin dağılımlarını tespit etmek için yüzde ve frekans tanımlayıcı istatistik yöntemleri kullanılmış olup verilerin dağılım parametrelerini belirlemek için çarpıklık ve basıklık değerleri kontrol edilmiş ve Kolmogorov Smirnov testi yapılmıştır. Verilerin normal bir dağılıma sahip olduğu ortaya belirlenmiştir (Tablo 3). Tabachnick ve Fidell (2013) ölçek alt boyutlarının +1,5 ve -1,5 arasında çarpıklık ve basıklık katsayına sahip olmasının verilerin normal bir şekilde dağıldığını gösterebileceğini belirtmiştir. Tanımlayıcı istatistik modellerine ek olarak T-testi, Anova Testi ve anlamlı farklılık oluşan gruplarda Tukey HSD testi kullanılmıştır ($\alpha = 0.05$). Ayrıca, Yaşam Doyum Ölçeği, Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği Kısa Formu ve Boş Zaman Yönetimi Ölçeği alt boyutları toplam puanları arası ilişki Pearson korelasyon katsayısı ile belirlenmiştir. Elde edilen verilerin analizleri için anlamlılık düzeyi ($p<0,05$) olarak kabul edilmiştir.

Tablo 3:Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

Alt Boyutlar	Madde Sayısı	N	Ort.	Ss	Çarpıklık	Basıklık
Boş Zaman Yönetimi Ölçeği (BZYÖ)	15	500	2,64	0,658	0,120	-0,237
Amaç Belirleme ve Yöntem	6	500	2,61	0,996	-0,627	0,078
Değerlendirme	3	500	2,50	1,009	0,429	-0,415
Boş Zaman Tutumu	3	500	2,25	1,052	0,218	-0,678
Programlama	3	500	3,22	1,048	-0,044	-0,603
Young İnternet Bağımlılığı Testi-Kısa Formu	12	500	2,56	0,831	0,254	-0,296
Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ)	5	300	2,80	1,022	-0,012	-0,660

Tablo 3'e bakıldığında Boş Zaman Yönetimi Ölçeği'nin çarpıklık ve basıklık katsayısı 0,120 ve -0,237 değerinde olduğu, Boş Zaman Yönetimi Ölçeği'nin alt boyutlarından biri olan Amaç Belirleme ve Yöntem alt boyutunun çarpıklık ve basıklık değerinin -0,627 ve 0,078 olduğu, Değerlendirme alt boyutunun çarpıklık ve basıklık değerinin 0,429 ve -0,415 olduğu, Boş Zaman Tutumu alt boyutunun çarpıklık ve basıklık değerinin 0,218 ve -0,678 olduğu, Programlama alt boyutunun çarpıklık ve basıklık değerinin -0,044 ve -0,603 olduğu, Young İnternet Bağımlılığı Testi-Kısa Formu'nun çarpıklık ve basıklık değerinin 0,254 ve -0,296 olduğu ve Yaşam Doyumu Ölçeği'nin ise çarpıklık ve basıklık değerinin -0,012 ve -0,660 olduğu görülmektedir.

YEDİNCİ BÖLÜM

BULGULAR

7.1. Bulgular

Tablo 4:Cinsiyet Değişkenine Göre Boş Zaman Yönetimi Ölçeği, Young İnternet Bağımlılığı Testi-Kısa Formu ve Yaşam Doyumu Ölçeği Puanlarının t-Testi Sonuçları

		Cinsiyet	n	x	Sd	t	p
BZYÖ	Amaç Belirleme ve Yöntem	Kadın	254	2,63	0,996	0,462	0,645
		Erkek	246	2,59	0,998		
	Değerlendirme	Kadın	254	2,48	0,969	-0,531	-0,595
		Erkek	246	2,52	1,049		
	Boş Zaman Tutumu	Kadın	254	2,22	1,033	-0,580	0,562
		Erkek	246	2,28	1,073		
	Programlama	Kadın	254	3,32	1,042	0,134	0,031*
		Erkek	246	3,11	1,045		
	Young İnternet Bağımlılığı Testi-Kısa Formu	Kadın	254	2,58	0,812	0,353	0,724
		Erkek	246	2,55	0,852		
Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ)	Kadın	254	2,81	1,020	0,323	0,746	
	Erkek	246	2,78	1,026			

p>0,05*

Tablo 4’e bakıldığında Boş Zaman Yönetimi Ölçeği (BZYÖ) alt boyutlarında “Amaç Belirleme ve Yöntem”, “Değerlendirme”, “Boş Zaman Tutumu” alt boyutlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmezken (p>0,05) “Programlama” alt boyutunda anlamlı farklılığın olduğu görülmektedir (p<0,05). Young İnternet Bağımlılığı Testi-Kısa Formu ve Yaşam Doyumu Ölçeği’nde ise herhangi bir anlamlı farklılık tespit edilmemiştir (p>0,05).

Tablo 5:Yaş Değişkenine Göre Boş Zaman Yönetimi Ölçeği, Young İnternet Bağımlılığı Testi-Kısa Formu ve Yaşam Doyumu Ölçeği Puanlarının Anova Testi Sonuçları

		Yaş	n	x	sd	df	f	p	Anlamlı Fark
BZYÖ	Amaç Belirleme ve Yöntem	(1) 17-20 yaş	92	2,793	0,982	2-497	2,23	0,109	-
		(2) 21-24 yaş	297	2,544	0,987				
		(3) 25 yaş ve üzeri	111	2,630	1,020				
	Değerlendirme	(1) 17-20 yaş	92	2,641	0,994	2-497	1,41	0,245	-
		(2) 21-24 yaş	297	2,489	0,990				
		(3) 25 yaş ve üzeri	111	2,405	1,063				
Boş Zaman Tutumu	(1) 17-20 yaş	92	2,337	0,996	2-497	0,42	0,659	-	

	(2) 21-24 yaş	297	2,222	1,070				
	(3) 25 yaş ve üzeri	111	2,252	1,052				
Programlama	(1) 17-20 yaş	92	3,000	0,964				
	(2) 21-24 yaş	297	3,281	1,085	2-497	2,56	0,079	-
	(3) 25 yaş ve üzeri	111	3,216	0,994				
Young İnternet Bağımlılığı Testi-Kısa Formu	(1) 17-20 yaş	92	2,660	0,794				
	(2) 21-24 yaş	297	2,559	0,803	2-497	1,01	0,366	-
	(3) 25 yaş ve üzeri	111	2,494	0,929				
Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ)	(1) 17-20 yaş	92	2,863	1,009				
	(2) 21-24 yaş	297	2,775	1,066	2-497	0,27	0,763	-
	(3) 25 yaş ve üzeri	111	2,812	0,911				

p<0,05*

Tablo 5'e bakıldığında katılımcıların yaş değişkenine göre yapılan Anova test sonuçlarına göre Boş Zaman Yönetimi Ölçeği (BZYÖ) alt boyutlarında, Young İnternet Bağımlılığı Testi-Kısa Formu'nda ve Yaşam Doyumu Ölçeği'nde (YDÖ) herhangi anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır (p>0,05).

Tablo 6:Fakülte Değişkenine Göre Boş Zaman Yönetimi Ölçeği, Young İnternet Bağımlılığı Testi-Kısa Formu ve Yaşam Doyumu Ölçeği Puanlarının Anova Testi Sonuçları

	Fakülte	n	x	sd	df	f	p	Anlamlı Fark
BZYÖ	1) Uygulamalı Bilimler Fakültesi	99	2,3215	1,05				
	2) Turizm Fakültesi	115	2,5391	0,868				
	3) Hukuk Fakültesi	21	2,9762	0,883				
	4) Mühendislik Fakültesi	42	2,8492	0,799				
	5) Tıp Fakültesi	19	2,4035	1,293				
	6) Güzel Sanatlar Fakültesi	38	2,9254	0,959	8-489	3,54	0,001	9>6>1
	7) Eğitim Fakültesi	103	2,5065	0,994				
	8) Fen-Edebiyat Fakültesi	30	2,9500	0,956				
	9) İktisadi, İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi	33	2,9495	1,105				
Değerlendirme	1) Uygulamalı Bilimler Fakültesi	99	2,3838	1,018				
	2) Turizm Fakültesi	115	2,3942	0,904				
	3) Hukuk Fakültesi	21	3,0000	1,100	8-489	1,753	0,084	-
	4) Mühendislik Fakültesi	42	2,6270	0,949				

	5) Tıp Fakültesi	19	2,1930	1,032					
	6) Güzel Sanatlar Fakültesi	38	2,7018	1,122					
	7) Eğitim Fakültesi	103	2,4725	1,047					
	8) Fen-Edebiyat Fakültesi	30	2,7667	0,914					
	9) İktisadi, İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi	33	2,5051	1,054					
Boş Zaman Tutumu	1) Uygulamalı Bilimler Fakültesi	99	1,8047	0,972					
	2) Turizm Fakültesi	115	2,1594	0,927					
	3) Hukuk Fakültesi	21	2,6032	0,934					
	4) Mühendislik Fakültesi	42	2,6667	1,066					
	5) Tıp Fakültesi	19	2,4035	1,250					
	6) Güzel Sanatlar Fakültesi	38	2,5439	1,113	8-489	4,835	0,000	8>4>3>6>7>1	
	7) Eğitim Fakültesi	103	2,2718	1,038					
	8) Fen-Edebiyat Fakültesi	30	2,7000	1,084					
	9) İktisadi, İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi	33	2,2424	1,106					
Programlama	1) Uygulamalı Bilimler Fakültesi	99	3,1650	1,168					
	2) Turizm Fakültesi	115	3,2551	0,931					
	3) Hukuk Fakültesi	21	3,1111	0,908					
	4) Mühendislik Fakültesi	42	3,0159	0,982					
	5) Tıp Fakültesi	19	3,5088	1,287					
	6) Güzel Sanatlar Fakültesi	38	3,0965	1,122	8-489	0,79	0,611	-	
	7) Eğitim Fakültesi	103	3,3528	1,120					
	8) Fen-Edebiyat Fakültesi	30	3,2111	0,841					
	9) İktisadi, İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi	33	3,0909	0,913					
Young İnternet Bağımlılığı Testi-Kısa Formu	1) Uygulamalı Bilimler Fakültesi	99	2,1785	0,795					
	2) Turizm Fakültesi	115	2,5225	0,737					
	3) Hukuk Fakültesi	21	2,6865	0,838					
	4) Mühendislik Fakültesi	42	2,7758	0,918					
	5) Tıp Fakültesi	19	2,2456	0,907					
	6) Güzel Sanatlar Fakültesi	38	2,8509	0,756	8-489	5,34	0,000	8>6>4>9>7>2>1	
	7) Eğitim Fakültesi	103	2,6796	0,824					
	8) Fen-Edebiyat Fakültesi	30	2,9028	0,845					
	9) İktisadi, İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi	33	2,6995	0,757					

Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ)	1) Uygulamalı Bilimler Fakültesi	99	2,9152	0,986	8-489	1,539	0,141	-
	2) Turizm Fakültesi	115	2,6174	1,003				
	3) Hukuk Fakültesi	21	2,5048	1,028				
	4) Mühendislik Fakültesi	42	2,9952	0,952				
	5) Tıp Fakültesi	19	2,7579	0,999				
	6) Güzel Sanatlar Fakültesi	38	3,0000	1,1689				
	7) Eğitim Fakültesi	103	2,8680	1,042				
	8) Fen-Edebiyat Fakültesi	30	2,8600	0,930				
	9) İktisadi, İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi	33	2,5515	1,058				

p<0,05*

Fakülte değişkenine göre yapılan Anova test sonuçlarına göre, Boş Zaman Yönetimi Ölçeği'nin (BZYÖ) "Amaç Belirleme ve Yöntem" ve "Boş Zaman Tutumu" alt boyutlarında anlamlı farklılık ortaya çıkarken ($p<0,05$), "Değerlendirme" ve "Programlama" alt boyutlarında anlamlı farklılık belirlenmemiştir ($p>0,05$). Young İnternet Bağımlılığı Testi-Kısa Formu'nda anlamlı farklılık tespit edilirken ($p<0,05$), Yaşam Doyumu Ölçeği'nde (YDÖ) ise anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$). Anlamlı farklılığın hangi gruplardan meydana geldiğini belirlemek için yapılan post-hoc Tukey HSD Çoklu karşılaştırma test sonuçlarına göre, "Amaç Belirleme ve Yöntem" alt boyutunda anlamlı farklılığın İktisadi, İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi öğrencilerinden kaynaklandığı, "Boş Zaman Tutumu" alt boyutunda ise Fen-Edebiyat Fakültesi öğrencilerinden kaynaklandığı, Young İnternet Bağımlılığı Testi-Kısa Formu'nda oluşan anlamlı farklılığın ise Fen-Edebiyat Fakültesi öğrencilerinden kaynaklandığı belirlenmiştir.

Tablo 7:Sınıf Değişkenine Göre Boş Zaman Yönetimi Ölçeği, Young İnternet Bağımlılığı Testi-Kısa Formu ve Yaşam Doyumu Ölçeği Puanlarının Anova Testi Sonuçları

	Sınıf	n	x	sd	df	f	p	Anlamlı Fark
BZYÖ	(1) 1. Sınıf	111	2,716	1,00	3-496	4,591	0,004	4>1>2
	(2) 2. Sınıf	114	2,338	0,98				
	(3) 3. Sınıf	103	2,560	1,02				
	(4) 4. Sınıf	172	2,751	0,96				
	(1) 1. Sınıf	111	2,652	0,98	3-496	4,151	0,006	1>4>2
	(2) 2. Sınıf	114	2,260	1,00				

	(3) 3. Sınıf	103	2,401	1,02				
	(4) 4. Sınıf	172	2,616	1,00				
Boş Zaman Tutumu	(1) 1. Sınıf	111	2,225	1,04				
	(2) 2. Sınıf	114	2,175	1,09				
	(3) 3. Sınıf	103	2,333	1,11	3-496	0,438	0,726	-
	(4) 4. Sınıf	172	2,266	1,00				
Programlama	(1) 1. Sınıf	111	2,994	0,96				
	(2) 2. Sınıf	114	3,327	1,19				
	(3) 3. Sınıf	103	3,359	1,01	3-496	2,781	0,041	-
	(4) 4. Sınıf	172	3,198	1,00				
Young İnternet Bağımlılığı Testi-Kısa Formu	(1) 1. Sınıf	111	2,460	0,85				
	(2) 2. Sınıf	114	2,553	0,79				
	(3) 3. Sınıf	103	2,746	0,83	3-496	2,352	0,071	-
	(4) 4. Sınıf	172	2,529	0,84				
Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ)	(1) 1. Sınıf	111	2,741	0,98				
	(2) 2. Sınıf	114	2,995	1,04				
	(3) 3. Sınıf	103	2,870	0,99	3-496	2,672	0,047	2>4
	(4) 4. Sınıf	172	2,666	1,04				

Tukey HSD Testi, $p<0,05$

Sınıf değişkenine göre yapılan Anova test sonuçlarına göre, Boş Zaman Yönetimi Ölçeği'nin (BZYÖ) “Amaç Belirleme ve Yöntem” ve “Değerlendirme” ve “Programlama” alt boyutlarında anlamlı farklılık ortaya çıkarken ($p<0,05$), “Boş Zaman Tutumu” alt boyutunda anlamlı farklılık belirlenmemiştir ($p>0,05$). Young İnternet Bağımlılığı Testi-Kısa Formu'nda anlamlı bir farklılık oluşmazken ($p>0,05$) Yaşam Doyumu Ölçeği'nde (YDÖ) ise anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığı belirlemek için yapılan post-hoc Tukey HSD Çoklu Karşılaştırma Test sonuçlarına göre, Amaç Belirleme ve Yöntem alt boyutundaki anlamlı farklılığın 4. Sınıf öğrencilerinden kaynaklandığı, Değerlendirme alt boyutundaki anlamlı farklılığın ise 1. Sınıf öğrencilerinden kaynaklandığı belirlenmiştir. Yaşam Doyumu Ölçeği'nde (YDÖ) oluşan anlamlı farklılığın ise 2. ve 4. Sınıf öğrencilerinden kaynaklandığı belirlenmiştir.

Tablo 8:Aile Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Boş Zaman Yönetimi Ölçeği, Young İnternet Bağımlılığı Testi-Kısa Formu ve Yaşam Doyumu Ölçeği Puanlarının Anova Testi Sonuçları

		Aile Gelir Düzeyi	n	x	sd	df	f	p	Anlamlı Fark
BZYÖ	Amaç Belirleme ve Yöntem	(1) Düşük	62	2,712	1,14	2-497	1,068	0,345	-
		(2) Orta	349	2,567	0,99				
		(3) Yüksek	89	2,706	0,92				
	Değerlendirme	(1) Düşük	62	2,742	1,16	2-497	2,268	0,105	-
		(2) Orta	349	2,449	0,98				
		(3) Yüksek	89	2,524	0,98				
	Boş Zaman Tutumu	(1) Düşük	62	2,435	1,12	2-497	2,983	0,052	-
		(2) Orta	349	2,175	1,02				
		(3) Yüksek	89	2,416	1,12				
	Programlama	(1) Düşük	62	2,984	1,06	2-497	1,771	0,171	-
		(2) Orta	349	3,255	1,07				
		(3) Yüksek	89	3,221	0,93				
	Young İnternet Bağımlılığı Testi-Kısa Formu	(1) Düşük	62	2,563	0,93	2-497	1,658	0,192	-
		(2) Orta	349	2,527	0,82				
		(3) Yüksek	89	2,707	0,80				
	Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ)	(1) Düşük	62	2,365	1,00	2-497	2,672	0,000*	3>2>1
		(2) Orta	349	2,757	1,02				
		(3) Yüksek	89	3,270	0,87				

p<0,05*

Aile gelir durumu değişkenine göre yapılan Anova test sonuçlarına göre, Boş Zaman Yönetimi Ölçeği (BZYÖ) ve Young İnternet Bağımlılığı Testi-Kısa Formu arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir (p>0,05). Yaşam Doyumu Ölçeği'nde (YDÖ) ise anlamlı farklılık tespit edilmiştir (p<0,05). Anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek için yapılan post-hoc Tukey HSD Çoklu Karşılaştırma Test sonucuna göre, anlamlı farklılığın aile gelir durumu yüksek olan katılımcılardan kaynaklandığı belirlenmiştir.

Tablo 9:Haftalık Serbest Zaman Süresi Değişkenine Göre Boş Zaman Yönetimi Ölçeği, Young İnternet Bağımlılığı Testi-Kısa Formu ve Yaşam Doyumu Ölçeği Puanlarının Anova Testi Sonuçları

		Haftalık Serbest Zaman Süresi	n	x	sd	df	f	p	Anlamlı Fark
BZYÖ	Amaç Belirleme ve Yöntem	(1) 1-5 Saat	65	2,359	1,08	3-496	6,224	0,000	4>2>1
		(2) 6-10 Saat	166	2,445	1,00				
		(3) 11-15 Saat	135	2,680	0,90				
		(4) 16 Saat ve üzeri	134	2,864	0,98				
	Değerlendirme	(1) 1-5 Saat	65	2,436	1,06	3-496	3,280	0,021	4>2
		(2) 6-10 Saat	166	2,319	0,96				

	(3) 11-15 Saat	135	2,617	1,04				
	(4) 16 Saat ve üzeri	134	2,632	0,99				
Boş Zaman Tutumu	(1) 1-5 Saat	65	1,985	0,99	3-496	5,126	0,002	3>2>1
	(2) 6-10 Saat	166	2,092	1,01				
	(3) 11-15 Saat	135	2,469	1,04				
	(4) 16 Saat ve üzeri	134	2,353	1,10				
Programlama	(1) 1-5 Saat	65	3,144	1,21	3-496	1,411	0,239	-
	(2) 6-10 Saat	166	3,341	1,08				
	(3) 11-15 Saat	135	3,205	0,91				
	(4) 16 Saat ve üzeri	134	3,104	1,05				
Young İnternet Bağımlılığı Testi-Kısa Formu	(1) 1-5 Saat	65	2,304	0,81	3-496	6,743	0,000*	4>3>2>1
	(2) 6-10 Saat	166	2,439	0,78				
	(3) 11-15 Saat	135	2,635	0,77				
	(4) 16 Saat ve üzeri	134	2,773	0,91				
Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ)	(1) 1-5 Saat	65	2,732	0,93	3-496	1,939	0,122	-
	(2) 6-10 Saat	166	2,925	0,99				
	(3) 11-15 Saat	135	2,827	1,00				
	(4) 16 Saat ve üzeri	134	2,649	1,11				

p<0,05

Haftalık serbest zaman süresi değişkenine göre yapılan Anova test sonuçlarına göre, Boş Zaman Yönetimi Ölçeği (BZYÖ) alt boyutlarından “Amaç Belirleme ve Yöntem”, “Değerlendirme” ve “Boş Zaman Tutumu” alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilirken ($p<0,05$), “Programlama” alt boyutunda anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$). Young İnternet Bağımlılığı Testi-Kısa Formu’nda anlamlı farklılık tespit edilirken ($p<0,05$), Yaşam Doyumu Ölçeği’nde (YDÖ) anlamlı bir farklılık ortaya çıkmamıştır ($p>0,05$). Anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek için yapılan post-hoc Tukey HSD Çoklu Karşılaştırma Test sonuçlarına göre, “Amaç Belirleme ve Yöntem” ve “Değerlendirme” yöntem alt boyutlarında oluşan anlamlı farklılığın 16 saat ve üzeri haftalık serbest zaman saatine sahip olan bireylerden kaynaklandığı, “Boş Zaman Tutumu” alt boyutunda 11-15 saat üzeri arasında haftalık serbest zaman süresine sahip bireylerden kaynaklandığı ve Young İnternet Bağımlılığı Testi-Kısa Formu’nda oluşan anlamlı farklılığın ise 16 saat ve üzeri haftalık serbest zaman süresine sahip olan bireylerden kaynaklandığı belirlenmiştir.

Tablo 10: Covid-19 Geçirme Değişkenine Göre Boş Zaman Yönetimi Ölçeği, Young İnternet Bağımlılığı Testi-Kısa Formu ve Yaşam Doyumu Ölçeği Puanlarının t-Testi Sonuçları

		Covid-19 Geçirme Durumu	n	x	Sd	t	p
BZYÖ	Amaç Belirleme ve Yöntem	Evet	159	2,78	0,983	2,700	0,007*
		Hayır	341	2,53	0,993		
	Değerlendirme	Evet	159	2,62	1,061	1,827	0,069
		Hayır	341	2,44	0,979		
	Boş Zaman Tutumu	Evet	159	2,45	1,121	2,792	0,006*
		Hayır	341	2,16	1,007		
	Programlama	Evet	159	3,00	1,056	-3,107	0,002*
		Hayır	341	3,31	1,030		
	Young İnternet Bağımlılığı Testi-Kısa Formu	Evet	159	2,66	0,887	1,769	0,078
		Hayır	341	2,52	0,801		
	Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ)	Evet	159	2,78	1,071	-0,269	0,788
		Hayır	341	2,81	1,000		

p<0,05.

Covid-19 geçirme durumu değişkenine göre yapılan T-testi sonuçlarına bakıldığında Boş Zaman Yönetimi Ölçeği (BZYÖ) “Amaç Belirleme ve Yöntem”, “Boş Zaman Tutumu” ve “Programlama” alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilirken (p<0,05), “Değerlendirme” alt boyutunda, Young İnternet Bağımlılığı Testi-Kısa Formu’nda ve Yaşam Doyumu Ölçeği’nde (YDÖ) anlamlı bir farklılık oluşmamıştır (p>0,05).

Tablo 11:Covid-19 Sürecinde Serbest Zaman Artışı Durumu Değişkenine Göre Boş Zaman Yönetimi Ölçeği, Young İnternet Bağımlılığı Testi-Kısa Formu ve Yaşam Doyumu Ölçeği Puanlarının t-Testi Sonuçları

		Covid-19 Sürecinde Serbest Zaman Artış Durumu	n	x	Sd	t	p
BZYÖ	Amaç Belirleme ve Yöntem	Evet	311	2,48	1,006	-3,952	0,000
		Hayır	189	2,83	0,943		
	Değerlendirme	Evet	311	2,31	0,973	-5,368	0,000
		Hayır	189	2,80	0,995		
	Boş Zaman Tutumu	Evet	311	2,09	1,019	-4,341	0,000
		Hayır	189	2,51	1,057		
	Programlama	Evet	311	3,38	1,094	-4,828	0,000
		Hayır	189	2,94	0,906		
	Young İnternet Bağımlılığı Testi-Kısa Formu	Evet	311	2,50	0,820	-2,076	0,039
		Hayır	189	2,66	0,842		
	Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ)	Evet	311	2,78	1,046	-0,483	0,630
		Hayır	189	2,81	1,000		

Hayır	189	2,83	0,984
-------	-----	------	-------

t testi, p>0,05

Covid-19 sürecinde serbest zaman artışı durumuna göre yapılan t-testi analizinde, Boş Zaman Yönetimi Ölçeği (BZYÖ) tüm alt boyutlarında ve Young İnternet Bağımlılığı Testi-Kısa Formu'nda anlamlı farklılık tespit edilirken ($p<0,05$), Yaşam Doyumu Ölçeği'nde (YDÖ) anlamlı bir farklılık ortaya çıkmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 12: Covid-19 Sürecinde Serbest Zaman Faaliyetlerinden Keyif Alma Durumu Değişkenine Göre Boş Zaman Yönetimi Ölçeği, Young İnternet Bağımlılığı Testi-Kısa Formu ve Yaşam Doyumu Ölçeği Puanlarının t-Testi Sonuçları

		Covid-19 Sürecinde Serbest Zaman Faaliyetlerinden Keyif Alma Durumu	n	x	Sd	t	p
BZYÖ	Amaç Belirleme ve Yöntem	Evet	233	2,27	0,964	-7,547	0,000*
		Hayır	267	2,91	0,927		
	Değerlendirme	Evet	233	2,16	0,910	-7,421	0,000*
		Hayır	267	2,79	0,999		
	Boş Zaman Tutumu	Evet	233	1,85	0,933	-8,652	0,000*
		Hayır	267	2,60	1,025		
	Programlama	Evet	233	3,50	1,118	5,879	0,000*
		Hayır	267	2,97	0,914		
	Young İnternet Bağımlılığı Testi-Kısa Formu	Evet	233	2,42	0,763	-3,713	0,000*
		Hayır	267	2,69	0,868		
	Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ)	Evet	233	2,88	1,041	1,673	0,095
		Hayır	267	2,73	1,002		

p<0,05*

Covid-19 sürecinde serbest zaman faaliyetlerinden keyif alma durumu değişkenine göre yapılan T-testi sonucunda Boş Zaman Yönetimi Ölçeği (BZYÖ) tüm alt boyutlarında ve Young İnternet Bağımlılığı Testi-Kısa Formu'nda anlamlı farklılık tespit edilirken ($p<0,05$), Yaşam Doyumu Ölçeği'nde (YDÖ) anlamlı bir farklılık ortaya çıkmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 13:İnternet Kullanımından Keyif Alma Durumu Değişkenine Göre Boş Zaman Yönetimi Ölçeği, Young İnternet Bağımlılığı Testi-Kısa Formu ve Yaşam Doyumu Ölçeği Puanlarının t-Testi Sonuçları

	İnternet Kullanımından Keyif Alma Durumu	n	x	Sd	t	p
BZYÖ	Amaç Belirleme ve Yöntem	350	2,51	1,027	-3,857	0,000*
	Hayır	150	2,85	0,877		
	Değerlendirme	350	2,38	1,015	-4,280	0,000*
	Hayır	150	2,78	0,939		
	Boş Zaman Tutumu	350	2,05	1,003	-8,652	0,000*
	Hayır	150	2,71	1,020		
	Programlama	350	3,22	1,095	0,096	0,928
	Hayır	150	3,21	0,931		
	Young İnternet Bağımlılığı Testi- Kısa Formu	350	2,50	0,799	-2,735	0,007*
	Hayır	150	2,72	0,884		
	Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ)	350	2,75	1,019	-1,822	0,070
	Hayır	150	2,93	1,022		

p<0,05*

İnternet kullanımından keyif alma durumu değişkenine göre yapılan T-testi'nde Boş Zaman Yönetimi Ölçeği (BZYÖ) “Amaç Belirleme ve Yöntem”, “Değerlendirme” ve “Boş Zaman Tutumu” alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilirken (p<0,05), “Programlama” alt boyutunda anlamlı farklılık tespit edilmemiştir (p<0,05). Young İnternet Bağımlılığı Testi-Kısa Formu'nda anlamlı farklılık tespit edilirken (p<0,05), Yaşam Doyumu Ölçeği'nde (YDÖ) ise anlamlı bir farklılık ortaya çıkmamıştır (p<0,05).

Tablo 14:Günlük İnternet Kullanım Durumuna Göre Boş Zaman Yönetimi Ölçeği, Young İnternet Bağımlılığı Testi-Kısa Formu ve Yaşam Doyumu Ölçeği Puanlarının Anova Testi Sonuçları

		Günlük İnternet Kullanımı	n	x	sd	df	f	p	Anlamlı Fark
BZYÖ	Amaç Belirleme ve Yöntem	(1) 1 Saatten Az	28	2,440	0,90	3-496	11,935	0,000*	4>3>1>2
		(2) 1-3 Saat Arası	186	2,332	1,03				
		(3) 4-6 Saat Arası	152	2,658	0,87				
		(4) 7 Saatten Fazla	134	2,975	0,99				
	Değerlendirme	(1) 1 Saatten Az	28	2,536	0,94	3-496	5,752	0,001*	4>2

	(2) 1-3 Saat Arası	186	2,290	0,98				
	(3) 4-6 Saat Arası	152	2,520	0,97				
	(4) 7 Saatten Fazla	134	2,756	1,05				
Boş Zaman Tutumu	(1) 1 Saatten Az	28	2,464	1,21				
	(2) 1-3 Saat Arası	186	2,093	1,09	3-496	2,724	0,044*	4>2
	(3) 4-6 Saat Arası	152	2,270	1,01				
	(4) 7 Saatten Fazla	134	2,400	0,98				
Programlama	(1) 1 Saatten Az	28	2,821	0,84				
	(2) 1-3 Saat Arası	186	3,466	1,16	3-496	6,860	0,000*	2>3>4>1
	(3) 4-6 Saat Arası	152	3,156	0,92				
	(4) 7 Saatten Fazla	134	3,017	1,00				
Young İnternet Bağımlılığı Testi-Kısa Formu	(1) 1 Saatten Az	28	2,339	0,91				
	(2) 1-3 Saat Arası	186	2,339	0,78	3-496	14,068	0,000*	4>3>1>2
	(3) 4-6 Saat Arası	152	2,573	0,79				
	(4) 7 Saatten Fazla	134	2,912	0,81				
Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ)	(1) 1 Saatten Az	28	2,436	0,99				
	(2) 1-3 Saat Arası	186	3,134	0,91	3-496	16,237	0,000*	2>3>1>4
	(3) 4-6 Saat Arası	152	2,814	0,96				
	(4) 7 Saatten Fazla	134	2,394	1,09				

p<0,05*

Günlük İnternet kullanım süresi değişkenine göre yapılan Anova testinde Boş Zaman Yönetimi Ölçeği (BZYÖ) tüm alt boyutlarında, Young İnternet Bağımlılığı Testi-Kısa Formu'nda ve Yaşam Doyumu Ölçeği'nde anlamlı farklılık tespit edilmiştir (p<0,05). Anlamlı farklılıkların hangi gruplardan kaynaklandığı belirlemek için yapılan belirlemek için yapılan post-hoc Tukey HSD Çoklu Karşılaştırma Test sonuçlarına göre, "Amaç Belirleme ve Yöntem", "Değerlendirme" ve "Boş Zaman Tutumu" alt boyutlarındaki anlamlı farklılığın 7 saatten fazla internette zaman geçiren katılımcılardan kaynaklandığı "Programlama" alt boyutundaki anlamlı farklılığın ise 1-3 saat aralığında internette zaman geçiren katılımcılardan kaynaklandığı belirlenmiştir. Young İnternet Bağımlılığı Testi-Kısa Formu'nda ortaya çıkan anlamlı farklılığın 7 saatten fazla internette zaman geçiren katılımcılardan kaynaklandığı ve Yaşam Doyumu Ölçeği'nde (YDÖ) ise ortaya çıkan anlamlı farklılığın 1-3 saat aralığı internette zaman geçiren bireylerden kaynaklandığı belirlenmiştir.

Tablo 15: Tercih Edilen İnternet Kullanım Aracı Değişkenine Göre Boş Zaman Yönetimi Ölçeği, Young İnternet Bağımlılığı Testi-Kısa Formu ve Yaşam Doyumu Ölçeği Puanlarının Anova Testi Sonuçları

n	x	sd	df	f	p
---	---	----	----	---	---

		Günlük İnternet Kullanımı							Anlamlı Fark
BZY Ö	Amaç Belirleme ve Yöntem	(1) Masaüstü Bilgisayar	43	2,368	1,08	4-495	10,63 6	0,000	4>2>1>3
		(2) Dizüstü Bilgisayar	86	2,481	0,85				
		(3) Tablet	66	2,018	0,93				
		(4) Telefon	292	2,812	0,98				
		(5) Akıllı Televizyon	13	2,718	0,99				
	Değerlendirm e	(1) Masaüstü Bilgisayar	43	2,426	1,16	4-495	3,425	0,009	4>3
		(2) Dizüstü Bilgisayar	86	2,353	0,87				
		(3) Tablet	66	2,172	1,11				
		(4) Telefon	292	2,622	0,99				
		(5) Akıllı Televizyon	13	2,590	0,92				
	Boş Zaman Tutumu	(1) Masaüstü Bilgisayar	43	2,163	1,07	4-495	2,043	0,087	-
		(2) Dizüstü Bilgisayar	86	2,422	1,07				
		(3) Tablet	66	2,056	1,09				
		(4) Telefon	292	2,233	1,03				
		(5) Akıllı Televizyon	13	2,769	0,99				
	Programlama	(1) Masaüstü Bilgisayar	43	2,457	0,79	4-495	6,436	0,000	4>3>5>2>1
		(2) Dizüstü Bilgisayar	86	2,495	0,82				
		(3) Tablet	66	2,521	0,73				
		(4) Telefon	292	2,611	0,87				
		(5) Akıllı Televizyon	13	2,519	0,77				
Young İnternet Bağımlılığı Testi-Kısa Formu		(1) Masaüstü Bilgisayar	43	2,457	0,79	4-495	0,612	0,654	-
		(2) Dizüstü Bilgisayar	86	2,495	0,82				
		(3) Tablet	66	2,521	0,73				
		(4) Telefon	292	2,611	0,87				
		(5) Akıllı Televizyon	13	2,519	0,77				
Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ)		(1) Masaüstü Bilgisayar	43	2,619	0,95	4-495	4,536	0,001	3>4>1
		(2) Dizüstü Bilgisayar	86	2,972	1,00				
		(3) Tablet	66	3,200	0,84				
		(4) Telefon	292	2,684	1,05				
		(5) Akıllı Televizyon	13	2,815	0,94				

p<0,05*

Tercih edilen internet kullanım aracı değişkenine göre yapılan Anova test sonuçlarına göre Boş Zaman Yönetimi Ölçeği (BZYÖ) “Amaç Belirleme ve Yöntem”, “Değerlendirme” ve “Programlama” alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilirken, “Boş Zaman Tutumu” alt boyutunda anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Young İnternet Bağımlılığı Testi-Kısa Formu’nda anlamlı farklılık belirlenmezken Yaşam

Doyumu Ölçeği'nde (YDÖ) anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Anlamlı farklılıkların hangi gruplardan kaynaklandığı belirlemek için yapılan belirlemek için yapılan post-hoc Tukey HSD Çoklu Karşılaştırma Test sonuçlarına göre, “Amaç Belirleme ve Yöntem”, “Değerlendirme” ve “Programlama” alt boyutlarında oluşan anlamlı farklılığın internete telefon üzerinden erişen katılımcılardan kaynaklandığı, Yaşam Doyumu Ölçeği'nde (YDÖ) oluşan anlamlı farklılığın ise internet erişimini tablet üzerinden sağlayan bireylerden kaynaklandığı belirlenmiştir.

Tablo 16: Boş Zaman Yönetimi Ölçeği (BZYÖ) alt boyutlarına göre, İnternet Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ), Young İnternet Bağımlılığı Testi-Kısa Formu İlişkisine Dair Korelasyon Analizi Tablosu

		YİBO	AMAÇ BELİRLEME VE YÖNTEM	DEĞERLENDİRME	BOŞ ZAMAN TUTUMU	PROGRAMLAMA
YDÖ	r	.043	-.225**	-.157	-.013	.241
	p	.332	.000	.000	.775	.000
	N	500	500	500	500	500

**p<0.01

Yapılan korelasyon analizinde Boş Zaman Yönetimi Ölçeği (BZYÖ)'nün alt boyutu olan “amaç ve belirleme yöntem” ile “değerlendirme” alt boyutu arasında yüksek düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır. Yine “amaç belirleme ve yöntem” alt boyutu ile “boş zaman tutumu” alt boyutu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır. “Amaç belirleme ve yöntem” alt boyutu ile “programlama” alt boyutunda negatif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki vardır.

“Amaç belirleme ve yöntem” alt boyutu ile Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği-Kısa Formu ile yapılan korelasyon analizinde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki vardır.

“Amaç belirleme ve yöntem” alt boyutu ile Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) arasında yapılan korelasyon analizinde düşük düzeyde negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Boş Zaman Yönetimi Ölçeği (BZYÖ) “değerlendirme” alt boyutu ile “boş zaman tutumu” alt boyutu arasında pozitif yönlü yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

“Değerlendirme” alt boyutu ile “programlama” alt boyutu arasında negatif yönlü düşük düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur.

“Değerlendirme” alt boyutu ile Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği-Kısa Formu arasında yapılan korelasyon analizinde düşük düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

“Değerlendirme” alt boyutu ile Yaşam Doyum Ölçeği (YDÖ) arasında yapılan korelasyon analizinde negatif yönlü düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

“Boş zaman tutumu” alt boyutu ile “programlama” alt boyutu arasında yapılan korelasyon analizinde negatif yönlü düşük düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur.

“Boş zaman tutumu” alt boyutu ile Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği arasında yapılan korelasyon analizinde orta düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

“Programlama” alt boyutu ile Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği Kısa Formu arasında yapılan korelasyon analizi sonucunda negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

“Programlama” alt boyutu ile Yaşam Doyum Ölçeği (YDÖ) arasında yapılan korelasyon analizinde pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

SEKİZİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmada, 2020-2021 döneminde Necmettin Erbakan Üniversitesi ve Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi bünyesinde bulunan fakültelerde eğitim gören 254 kadın, 246 erkek olmak üzere 500 üniversite öğrencisinin katılımıyla COVID-19 sürecinin serbest zamanın anlamı, internet bağımlılığı ve yaşam doyumu olan etkisinin, cinsiyet, yaş, fakülte, öğrenim gördüğü sınıf, aile gelir durumları, COVID-19 yakalanma durumu, COVID-19 sürecinde serbest zaman süresinde artış yaşama durumu, COVID-19 sürecinde serbest zaman dilimlerinde yapılan aktivitelerden keyif alma durumu, haftalık serbest zaman süresi, tercih edilen internet kullanım aracı, internette geçirilen zamandan keyif alma durumu, günlük internet kullanım saati değişkenleri açısından değerlendirilmiştir. Bu çalışma sonucunda değişkenlere ilişkin bulgular literatürdeki diğer çalışmalar ile karşılaştırılarak yorumlanmıştır.

Cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde;

Boş Zaman Yönetimi Ölçeği (BZYÖ) alt boyutlarından “Programlama” alt boyutunda anlamlı farklılık görülmüş olup, bu durumun kadınların lehine olduğu görülmüştür. ($p < 0.05$). Bu durumu kadınların erkeklerden daha detaycı olmaları, yaşamlarında erkeklerden daha yüksek oranda birçok şeyi bir arada yapmaya eğilimli olmaları ayrıca kadınların iletişim becerilerinin erkeklere oranla daha güçlü olması gibi nedenleri düşündüğümüzde farklılığın nedenini açıklamaktadır.

Young İnternet Bağımlılığı Testi-Kısa Formu ve Yaşam Doyumu Ölçeği’nde ise cinsiyet değişkeni açısından herhangi bir anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p > 0.05$).

Kurnaz ve diğerleri (2021)’in yaptığı “Bireylerin Sanal Sosyalleşme ve Serbest Zaman Yönetim Düzeylerinin İncelenmesi: Sosyal İzolasyon Sürecinde Evde Kalan Bireyler Üzerine “isimli yapılan araştırmada, çalışmamızda ki bulguyu destekler biçimde Boş Zaman Yönetimi Ölçeği (BZYÖ) alt boyutlarından “Programlama” alt boyutunda cinsiyet değişkenine göre kadınların lehine anlamlı farklılık görmüştür ($p < 0.05$). Bir başka çalışmada ise Çuhadar (2020)’nin yaptığı “Sosyal Medya Kullanımı ve Boş Zaman Yönetimi İlişkisinin İncelenmesi: Üniversite Öğrencileri Üzerine” yapılan araştırmada, Boş Zaman Yönetimi Ölçeği (BZYÖ) cinsiyet

değişkeninde anlamda farklılık görülürken ($p<0.05$), Son olarak, Demirel ve diğerleri (2022) ‘nin Dijital Bağımlılık ve Boş Zaman Yönetimini Günlük Hayata Etkisinin İncelenmesi adlı çalışmada Boş Zaman Yönetimi (BZYÖ) ölçeğinde cinsiyet değişkeninde anlamlı farklılık olduğu görülmüştür($p<0.05$). Araştırmamızda elde edilen sonuçların aksine, Eranıl ve Özcan (2018) “Lise Öğrencilerinin Boş Zaman Yönetimi Beceresinin İncelenmesi” adlı çalışmada Boş Zaman Yönetimi (BZYÖ) ölçeğinde cinsiyet açısından anlamlı bir fark görülmemiştir ($p>0.05$).

Cinsiyet değişkenine göre çalışmamızın bulguları ile örtüşen Balcı ve Gülnar (2009) yılında yaptığı “Üniversite Öğrencileri Arasında İnternet Bağımlılığı ve İnternet Bağımlılarının Profili” adlı yaptıkları çalışmada Young İnternet Bağımlılığı Testi-Kısa Formu Ölçeğinden faydalanmış cinsiyet değişkeni açısından anlamlı bir farklılığa rastlamamıştır($p>0.05$). Aksine Taçyıldız (2010) ‘un yaptığı Lise Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre Yordanması adlı çalışmada ise cinsiyetin internet bağımlılığına neden olan bir değişken olarak tespit etmiştir($p<0.05$).

Yaptığımız çalışmada Yaşam Doyumu Ölçeği’de (YDÖ) cinsiyet değişkeni açısından anlamlı bir farklılık görülmezken aynı şekilde. Gündoğar ve diğerleri (2007)’nin Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumunu Yordayan Etkenlerin İncelenmesi adlı çalışmada da cinsiyet değişkeni açısından anlamlı bir farklılığa rastlamamıştır ($p>0.05$).

Yaş değişkenine göre incelendiğinde;

Anova test sonuçlarına göre, Boş Zaman Yönetimi Ölçeği (BZYÖ), Young İnternet Bağımlılığı Kısa Formu, Yaşam Doyumu Ölçeği’de (YDÖ) anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır($p>0.05$).

Boş Zaman Yönetimi Ölçeği (BZYÖ) alt boyutlarından yaş değişkeni bakımından çalışmamızda ki bulguları destekler nitelikte Yaşartürk ve diğerleri (2018) ‘in yaptığı “Rekreasyon Bölümü Öğrencilerinin Boş Zaman Yönetimi ile Akademik Başarılarını etkileyen Örgütsel Faktörler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” adlı çalışmada yaş değişkeni açısından anlamlı bir farklılığa ulaşılmadığı görülmüştür($p>0.05$).

Doğan (2013)'ün "İnternet Bağımlılığı Yaygınlığı" adlı çalışmada yaş değişkeni bakımından anlamlı bir farklılığa rastlamamıştır($p>0.05$).

Üniversite öğrencilerinin yaş aralıklarının birbirine yakın olmasından dolayı, anlamlı farklılık tespit edilmemesinin nedeni boş zaman yönetimi bilinçlerinin aynı düzeyde olduğu şeklinde yorumlanabilir.

Fakülte değişkenine göre incelendiğinde;

Fakülte değişkenine göre yapılan Anova test sonuçlarına göre, Boş Zaman Yönetimi Ölçeği'nin (BZYÖ) "Amaç Belirleme ve Yöntem" ve "Boş Zaman Tutumu" alt boyutlarında anlamlı farklılık ortaya çıkmıştır ($p<0,05$). Çalışmamızdaki bulguları destekleyen literatürde ki diğer çalışmalara bakıldığında, Soylu ve Akın (2021) "Kütahya Dumlupınar Üniversitesinin Farklı Bölümlerindeki Öğrencilerin Serbest Zaman Yönetim Becerilerinin Karşılaştırılması" adlı yapılan çalışmada BESYO ve diğer fakülteler arasında Boş Zaman Yönetimi (BZYÖ) ölçeğinin "Amaç belirleme ve yöntem", "değerlendirme" ve "programlama" alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilmiştir($p<0.05$). Yağar ve diğerleri (2023) "Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Boş Zaman Yönetimi ve Sıkılma Algılarının İncelenmesi" adlı bir çalışmada Rekreatyon bölümü öğrencilerinin diğer bölümler ile arasında Boş Zaman Yönetimi (BZYÖ) ölçeğinin "Amaç belirleme ve Yöntem", "Boş Zaman Tutumu" alt boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olduğu görülmüştür ($p<0.05$).

Young İnternet Bağımlılığı Testi-Kısa Formu'nda anlamlı farklılık tespit edilirken ($p<0,05$), Taşlıyan ve diğerleri (2018) "İnternet Bağımlılığı, Yaşam Doyumu ve Bazı Demografik Değişkenler Arasındaki İlişkiler" adlı çalışmadan İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin okudukları bölümlerin internet bağımlılığı açısından bazı değişkenlere göre anlamlı bir farklılığın olduğu tespit edilmiştir($p<0.05$).

Yaşam Doyumu Ölçeği'nde (YDÖ) ise anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$).

Anlamlı farklılığın hangi gruplardan meydana geldiğini belirlemek için yapılan post-hoc Tukey HSD Çoklu karşılaştırma test sonuçlarına göre, "Amaç Belirleme ve Yöntem" alt boyutunda anlamlı farklılığın İktisadi, İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi

öğrencilerinden kaynaklandığı, “Boş Zaman Tutumu” alt boyutunda ise Fen-Edebiyat Fakültesi öğrencilerinden kaynaklandığı, Young İnternet Bağımlılığı Testi-Kısa Formu’nda oluşan anlamlı farklılığın ise Fen-Edebiyat Fakültesi öğrencilerinden kaynaklandığı belirlenmiştir.

İktisadi, İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi öğrencilerinin planlama organizasyon gibi alanlara odaklanmasından dolayı bu özelliklerinde gelişme olmuş olabilir, bundan dolayı anlamlı farklılık göstermesi mümkündür şeklinde yorumlayabiliriz. Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formunda Fen-Edebiyat Fakültesi öğrencilerinin boş zamanlarını daha yaratıcı etkinliklere yönelterek bireylerin daha olumlu tutum sergileyebilecekleri düşünülmektedir şeklinde yorumlayabiliriz.

Sınıf değişkenine göre incelendiğinde;

Sınıf değişkenine göre yapılan Anova test sonuçlarına göre, Boş Zaman Yönetimi Ölçeği’nin (BZYÖ) “Amaç Belirleme ve Yöntem” ve “Değerlendirme” ve “Programlama” alt boyutlarında anlamlı farklılık ortaya çıkarken ($p<0,05$), “Boş Zaman Tutumu” alt boyutunda anlamlı farklılık belirlenmemiştir ($p>0,05$). Yaşartürk ve diğerleri (2018) “Rekreasyon Bölümü Öğrencilerinin Boş Zaman Yönetimi ile Akademik Başarılarını Etkileyen Örgütsel Faktörler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” adlı çalışmada BZYÖ toplam puanları açısından anlamlı farklılığın 2. sınıf ve 3. sınıf arasında olduğu ve bu farklılığın 2. sınıf öğrencilerinin lehine olduğu bulunmuştur.

Young İnternet Bağımlılığı Testi-Kısa Formu’nda anlamlı bir farklılık oluşmazken ($p>0,05$)

Yaşam Doyumu Ölçeği’nde (YDÖ) ise anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığı belirlemek için yapılan post-hoc Tukey HSD Çoklu Karşılaştırma Test sonuçlarına göre, Amaç Belirleme ve Yöntem alt boyutundaki anlamlı farklılığın 4. Sınıf öğrencilerinden kaynaklandığı, Değerlendirme alt boyutundaki anlamlı farklılığın ise 1. Sınıf öğrencilerinden kaynaklandığı belirlenmiştir. Yaşam Doyumu Ölçeği’nde (YDÖ) oluşan anlamlı farklılığın ise 2. ve 4. Sınıf öğrencilerinden kaynaklandığı belirlenmiştir.

Boş Zaman Yönetimi Ölçeğinin “Amaç Belirleme ve Yöntem” alt boyutunda olan anlamlı farklılığın sebebinin 4.Sınıf öğrencilerinden kaynaklandığı görülmektedir, bunun sebebinin üniversite eğitiminin son aşamasına gelen bireylerin kendilerini hayat ve hedefleri açısından diğer alt sınıf öğrencilerine nazaran daha hazır hissettikleri şeklinde yorumlanabilir.” “Değerlendirme” alt boyutunda ki anlamlı farklılığın ise 1.Sınıf öğrencilerinden kaynaklandığı görülmektedir.1.Sınıf üniversite öğrencilerinin diğer sınıftaki öğrencilere nazaran değerlendirme becerilerinin daha gelişmiş olması şeklinde yorumlayabiliriz.

Yaşam Doyumu Ölçeğinde (YDÖ) oluşan anlamlı farklılığın 2.Sınıf ve 4.Sınıf öğrencilerinden kaynaklandığı görülmüştür. Bu bulgunun bir çok nedeni olabilir yaş , deneyim, bireyin kişisel özellikleri, bulunduğu çevre, gibi bir çok nedenin bu bulguda etkili olduğu şeklinde yorumlayabiliriz.

Aile gelir düzeyi değişkenine göre incelendiğinde;

Aile gelir durumu değişkenine göre yapılan Anova test sonuçlarına göre, Boş Zaman Yönetimi Ölçeği (BZYÖ) ve Young İnternet Bağımlılığı Testi-Kısa Formu arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$).

Yaşam Doyumu Ölçeği’nde (YDÖ) ise anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek için yapılan post-hoc Tukey HSD Çoklu Karşılaştırma Test sonucuna göre, anlamlı farklılığın aile gelir durumu yüksek olan katılımcılardan kaynaklandığı belirlenmiştir.

Aile gelir seviyesi yüksek olan katılımcıların yaşam doyumu düzeylerinin yüksek olduğu görülmüştür. İnternet bağımlılığının da gelir düzeyinin yüksek olmasından kaynaklı olarak, teknolojik ürünlere ve internete bireyin daha kolay ulaşması ile bağlantılı olduğu şeklinde yorumlayabiliriz.

Haftalık serbest zaman süresi değişkenine göre incelendiğinde;

Haftalık serbest zaman süresi değişkenine göre yapılan Anova test sonuçlarına göre, Boş Zaman Yönetimi Ölçeği (BZYÖ) alt boyutlarından “Amaç Belirleme ve Yöntem”, “Değerlendirme” ve “Boş Zaman Tutumu” alt boyutlarında anlamlı farklılık

tespit edilirken ($p<0,05$), “Programlama” alt boyutunda anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$).

Young İnternet Bağımlılığı Testi-Kısa Formu’nda anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Yaşam Doyumu Ölçeği’nde (YDÖ) anlamlı bir farklılık ortaya çıkmamıştır ($p>0,05$).

Anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek için yapılan post-hoc Tukey HSD Çoklu Karşılaştırma Test sonuçlarına göre, “Amaç Belirleme ve Yöntem” ve “Değerlendirme” yöntem alt boyutlarında oluşan anlamlı farklılığın 16 saat ve üzeri haftalık serbest zaman saatine sahip olan bireylerden kaynaklandığı, “Boş Zaman Tutumu” alt boyutunda 11-15 saat üzeri arasında haftalık serbest zaman süresine sahip bireylerden kaynaklandığı ve Young İnternet Bağımlılığı Testi-Kısa Formu’nda oluşan anlamlı farklılığın ise 16 saat ve üzeri haftalık serbest zaman süresine sahip olan bireylerden kaynaklandığı belirlenmiştir.

Haftalık serbest zaman süresi 6-10 saat arasında olan bireylerin serbest zaman sürelerini daha iyi programladığı görülmektedir. Serbest zamanın artışı ile beraberinde, doğru programlanmaması sonucu 16 saat ve üzeri serbest zamana sahip olan katılımcıların internette geçirdiği sürenin arttığı bunda internet bağımlılığına yol açmasına neden olacağı şeklinde yorumlanabilir.

Covid-19 geçirme durumu değişkenine göre incelendiğinde:

Covid-19 geçirme durumu değişkenine göre yapılan T-testi sonuçlarına bakıldığında Boş Zaman Yönetimi Ölçeği (BZYÖ) “Amaç Belirleme ve Yöntem”, “Boş Zaman Tutumu” ve “Programlama” alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$).

“Young İnternet Bağımlılığı Testi-Kısa Formu’nda ve Yaşam Doyumu Ölçeği’nde (YDÖ) anlamlı bir farklılık oluşmamıştır ($p>0,05$).

COVID-19 geçirme durumunun bireyin boş zaman yönetimini etkilediği, bireylerin COVID-19 sürecine yakalanan bireylerin izalasyon süreci, bazı kısıtlama ve

sınırlamalarından dolayı, Boş Zaman Yönetimi Ölçeğinin (BZYÖ) bazı alt boyutlarında önemli farklılıklara neden olduğu şeklinde yorumlanabilir.

Covid-19 sürecinde serbest zaman artışı durumu değişkinine göre incelendiğinde;

Yapılan T-testi sonucunda, Boş Zaman Yönetimi Ölçeği (BZYÖ) tüm alt boyutlarında ve Young İnternet Bağımlılığı Testi-Kısa Formu'nda anlamlı farklılık tespit edilmiştir. ($p<0,05$).

Yaşam Doyumu Ölçeği'nde (YDÖ) anlamlı bir farklılık ortaya çıkmamıştır ($p>0,05$).

Boş Zaman Yönetimini doğru yapan bireylerin serbest zaman sürelerinde artış yaşadığı, Young internet bağımlılığı testinde, internet kullanımının fazla olduğu bireylerde ise serbest zaman sürelerinin artışında olumlu bir sonuç görülemediği şeklinde yorumlanabilir.

Covid-19 Sürecinde Serbest Zaman Faaliyetlerinden Keyif Alma Durumu değişkenine göre incelendiğinde;

T-testi sonucunda Boş Zaman Yönetimi Ölçeği (BZYÖ) tüm alt boyutlarında ve Young İnternet Bağımlılığı Testi-Kısa Formu'nda anlamlı farklılık tespit edilmiştir. ($p<0,05$).

Yaşam Doyumu Ölçeği'nde (YDÖ) anlamlı bir farklılık ortaya çıkmamıştır ($p>0,05$).

COVID-19 sürecinde serbest zaman faaliyetlerinden keyif alan bireylerin, serbest zamanını doğru bir biçimde kullanıp, yönetebildiği bunun sonucunda ise serbest zaman faaliyetlerinden keyif aldığı şeklinde yorumlanabilir.

İnternet kullanımından keyif alma durumu değişkenine göre incelendiğinde;

İnternet kullanımından keyif alma durumu değişkenine göre yapılan T-testi'nde Boş Zaman Yönetimi Ölçeği (BZYÖ) “Amaç Belirleme ve Yöntem”, “Değerlendirme” ve “Boş Zaman Tutumu” alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilirken ($p<0,05$), “Programlama” alt boyutunda anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p<0,05$).

Young İnternet Bağımlılığı Testi-Kısa Formu'nda anlamlı farklılık tespit edilmiştir. ($p<0,05$).

Yaşam Doyumu Ölçeği'nde (YDÖ) ise anlamlı bir farklılık ortaya çıkmamıştır ($p<0,05$).

Serbest zaman yönetimini daha iyi programlayan ve yöneten bireylerin internet kullanımından daha keyif aldığı şeklinde yorumlanabilir.

İnternet kullanımından keyif alan bireylerin internet bağımlılığına yönelimlerinin normal bireylere nazaran daha yüksek olduğu, bunun sonucunda ise bireylerin keyfi internet kullanmasının internet bağımlılığına neden olabileceği şeklinde yorumlanabilir.

Günlük İnternet kullanım süresi değişkenine göre incelendiğinde;

Anova testinde Boş Zaman Yönetimi Ölçeği (BZYÖ) tüm alt boyutlarında, Young İnternet Bağımlılığı Testi-Kısa Formu'nda ve Yaşam Doyumu Ölçeği'nde anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Anlamlı farklılıkların hangi gruplardan kaynaklandığı belirlemek için yapılan belirlemek için yapılan post-hoc Tukey HSD Çoklu Karşılaştırma Test sonuçlarına göre, “Amaç Belirleme ve Yöntem”, “Değerlendirme” ve “Boş Zaman Tutumu” alt boyutlarındaki anlamlı farklılığın 7 saatten fazla internette zaman geçiren katılımcılardan kaynaklandığı “Programlama” alt boyutundaki anlamlı farklılığın ise 1-3 saat aralığında internette zaman geçiren katılımcılardan kaynaklandığı belirlenmiştir.

Young İnternet Bağımlılığı Testi-Kısa Formu'nda ortaya çıkan anlamlı farklılığın 7 saatten fazla internette zaman geçiren katılımcılardan kaynaklandığı ve

Yaşam Doyumu Ölçeği'nde (YDÖ) ise ortaya çıkan anlamlı farklılığın 1-3 saat aralığı internette zaman geçiren bireylerden kaynaklandığı belirlenmiştir. Günlük internet kullanımının az olduğu bireylerde yaşam doyum düzeylerinin yüksek olduğu, zamanın doğru kullanılmasının, bireyin internette geçirdiği, sürenin azalmasının, bireyin yaşam doyumuna etkilediği şeklinde yorumlanabilir.

Tercih edilen internet kullanım aracı değişkenine göre incelendiğinde;

Anova test sonuçlarına göre Boş Zaman Yönetimi Ölçeği (BZYÖ) “Amaç Belirleme ve Yöntem”, “Değerlendirme” ve “Programlama” alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilirken, “Boş Zaman Tutumu” alt boyutunda anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

Young İnternet Bağımlılığı Testi-Kısa Formu'nda anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

Yaşam Doyumu Ölçeği'nde (YDÖ) anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir.

Anlamlı farklılıkların hangi gruplardan kaynaklandığı belirlemek için yapılan belirlemek için yapılan post-hoc Tukey HSD Çoklu Karşılaştırma Test sonuçlarına göre, “Amaç Belirleme ve Yöntem”, “Değerlendirme” ve “Programlama” alt boyutlarında oluşan anlamlı farklılığın internete telefon üzerinden erişen katılımcılardan kaynaklandığı, Yaşam Doyumu Ölçeği'nde (YDÖ) oluşan anlamlı farklılığın ise internet erişimini tablet üzerinden sağlayan bireylerden kaynaklandığı belirlenmiştir.

Boş Zaman Yönetimi Ölçeği (BZYÖ) alt boyutlarına göre Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ), Young İnternet Bağımlılığı Testi-Kısa Formu ilişkisine dair korelasyon analizi incelendiğinde;

Boş Zaman Yönetimi Ölçeği (BZYÖ) , Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) , Young İnternet bağımlılığı Testi-Kısa Formu arasında yapılan korelasyon analizi sonucunda, ölçeklerin birbirleri ile anlamlı olduğu, belirli düzeylerde üniversite öğrencilerini etkilediği görülmektedir.

Sonuç olarak “Boş Zaman Yönetimi” ölçeğinde, cinsiyet değişkeni açısından “Programlama” alt boyutunda anlamlı farklılık olduğu, fakülte değişkeni açısından “Amaç Belirleme ve Yöntem” alt boyutunda anlamlı farklılık olduğu bunun sebebinin ise İktisadi, İdare ve Sosyal Bilimler Fakültesi öğrencilerinden kaynaklandığı, “Boş Zaman Tutumu” alt boyutundaki farklılığın ise Fen-Edebiyat Fakültesi öğrencilerinden kaynaklandığı, sınıf değişkeni açısından incelendiğinde ise “Amaç Belirleme ve Yöntem”, “Değerlendirme” , “Programlama” alt boyutlarında anlamlı farklılığın olduğu bunun ise 4. ve 1. Sınıf öğrencilerinden kaynaklandığı, haftalık serbest zaman süresi değişkenine göre ise “Amaç Belirleme ve Yöntem” , “Değerlendirme” ve “Boş Zaman Tutumu” alt boyutlarında anlamlı farklılık olduğu görülmüştür, anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığına bakıldığında , “Amaç Belirleme ve Yöntem” , “Değerlendirme” alt boyutlarında oluşan anlamlı farklılığın 16 saat ve üzeri haftalık serbest zaman süresine sahip olan öğrencilerden kaynaklandığı, “Boş Zaman Tutumu” alt boyutunda ise 11-15 saat arası öğrencilerden kaynaklandığı görülürken , COVID-19 geçirme değişkeni açısından bakıldığında zaman ise “Amaç Belirleme ve Yöntem” , “Boş Zaman Tutumu” , “Programlama” alt boyutlarında anlamlı farklılık olduğu, COVID-19 sürecinde serbest zaman artışı ve COVID-19 sürecinde serbest zaman faaliyetlerinden keyif alma durumu değişkenlerine göre ise “Boş Zaman Yönetimi” ölçeğinin tüm alt boyutlarında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. İnternet kullanımından keyif alma değişkenine göre “Amaç Belirleme ve Yöntem”, “Değerlendirme”, “Boş Zaman Tutumu” alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilirken, günlük internet kullanım durumu değişkeni açısından ise “Boş Zaman Yönetimi” ölçeğinin tüm alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Tercih edilen internet kullanımı aracı değişkenine göre Amaç Belirleme ve Yöntem”, “Değerlendirme”, “Programla” alt boyutlarında anlamlı farklılık olduğu bunun ise üniversite öğrencilerinin internete erişim aracı olarak telefon kullanmasından kaynaklandığı tespit edilmiştir.

Young İnternet Bağımlılığı Testi-Kısa Formunda, fakülte değişkeni açısından anlamlı bir farklılık olduğu görülürken, bunun sebebinin ise Fen Edebiyat fakültesi öğrencilerinden kaynaklandığı görülmüştür. Haftalık serbest zaman süresi değişkenine göre anlamlı bir farklılığın olduğu görülürken bunun sebebinin ise haftalık serbest

zaman süresi 16 saatin üzerinde olan öğrencilerden kaynaklandığı tespit edilmiştir. COVID-19 sürecinde serbest zaman artışı durumu, COVID-19 sürecinde serbest zaman faaliyetlerinden keyif alma durumu, internet kullanımından keyif alma değişkenleri açısından anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Günlük internet kullanımı süresi değişkeni açısından bakıldığında zaman anlamlı farklılık olduğu tespit edilirken bunun nedenin ise 7 saatten fazla internette süre geçiren üniversite öğrencilerinden kaynaklandığı görülmüştür.

Yaşam Doyumu Ölçeğinde, sınıf değişkeni açısından anlamlı bir farklılığa ulaşılrken, anlamlı farklılığın 2. ve 4. Sınıf öğrencilerinden kaynaklandığı görülmüştür. Aile gelir durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılığın olduğu tespit edilmiştir bunun sebebinin ise aile gelir durumu yüksek düzeyde olan üniversite öğrencilerinden kaynaklandığı tespit edilmiştir. Günlük internet kullanımı süresi değişkenine göre anlamlı farklılık olduğu görülürken bunun 1-3 saat aralığında internet kullanan üniversite öğrencilerinden kaynaklandığı, internet kullanımının azaldıkça yaşam doyumu düzeylerinin yükseldiği şeklinde yorumlanabilir. Tercih edilen internet kullanım aracı değişkenine göre anlamlı bir farklılık olduğu bunun nedenin ise internete erişim aracı olarak üniversite öğrencilerinin tablet kullanımından kaynaklandığı görülmüştür.

Son olarak yapılan korelasyon analizi sonucunda boş zaman yönetimi, internet bağımlılığı ve yaşam doyumu, çalışmaya katılan bireyleri belirli düzeyde etkilediği söylenebilmektedir.

ÖNERİLER

Zamanın büyük bir öneme sahip olduğu, serbest zamanın anlamını, serbest zamanında rekreasyon faaliyetlerine yönelimleri sonucu ne gibi kazanımlara sahip olabilecekleri, rekreasyon faaliyetlerinin birçok faydası bulunduğu gibi bilgiler aktararak, üniversite öğrencilerinin serbest zaman dilimi içinde rekreasyon faaliyetlerine katılımının faydalı olacağı düşünülmektedir.

Doğru yönlendirmeler ile üniversite öğrencilerinin serbest zaman sürelerini daha etkili ve verimli yönetilmesini sağlayarak, üniversite öğrencilerinin serbest zaman sürelerinde rekreasyonel aktivitelere yönlendirilerek, psikolojik ve fiziksel açıdan sağlının korunmasında yardımcı olabileceği düşünülmektedir. Bunun için Üniversitelerin bünyesinde rekreasyon ile ilgili kulüpler oluşturulabilir.

İnternet bağımlılığının bireye fiziksel ve ruhsal açıdan birçok zararı olduğu bu durum sonucunda çevresinin ve kendisinin kötü etkilendiği düşünülmektedir. Bu gibi bireylerin serbest zamanlarında rekreasyon faaliyetlerine yönlendirilmesi bireyin bedensel ve ruhsal açıdan kendini dinlendirmesi, yenilenmesini sağlayacağı aynı zamanda bireyin haz almasını ve katıldığı rekreasyon faaliyetleri sonucunda eğlenebileceği ve kendini geliştirebileceği düşünülmektedir. Yani bir nevi rekreasyonun internet bağımlılığını yenmede ve bireyin yaşam doyumunu arttırmada etkisi olacağı düşünülmektedir. Üniversite öğrencilerinin kişisel gelişimi için bu tür bilgilerin aktarılmasının faydası olacağı düşünülmektedir.

Bundan sonraki yapılacak çalışmalarda üniversite öğrencilerinin, kaygı, mutluluk düzeyi, psikolojik sağlamlık düzeyleri gibi faktörlerin serbest zaman yönetimi, internet bağımlılığı açısından ne gibi etkilere sahip olduğu ile ilgili çalışmaların yapılmasının literatüre fayda sağlayacağı düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- ADAIR, J. (2006). Etkili zaman yönetimi. 6. Baskı, **Babıali Kültür Yayıncılığı**.
- ADAMS, D. L. (1971). Correlates of satisfaction among the elderly. **The Gerontologist**, 11(4), 64-68.
- AKGÜL, B. ve Karaküçük, S. (2015). Boş zaman yönetimi ölçeği Geçerlik güvenirlik çalışması. **International Journal of Human Sciences**, 12(2).
- AKTEN, M. (2003). Isparta ilindeki bazı rekreasyon alanlarının mevcut potansiyellerinin belirlenmesi. **Orman Fakültesi Dergisi**, 2, 15- 132
- ALBAYRAK, E. (2016). “Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite seviyeleri ile yaşam doyum düzeyleri arasındaki ilişki.” **Yüksek Lisans Tezi, Amasya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü**, Amasya.
- APPLETON, S ve Song, L. (2008). Life satisfaction in urban China: Components and determinants. **World development**, 36(11), 2325-2340.
- ARGAN, M. (2007). Eğlence pazarlaması. 1. Baskı, **Ankara: Detay Yayıncılık**.
- ARGAN, M., Yüncü, D., Coşkun, İ. O., Sevil, T., Özel, Ç. H., Yüncü, H. R., ve Şimşek, K. Y. (2013). Rekreasyon yönetimi. **Anadolu Üniversitesi Web-ofset Tesisleri**, Eskişehir.
- ARISOY, Ö. (2009). İnternet Bağımlılığı ve Tedavisi. **Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar Dergisi**. 1(1), 55-67.
- ARSLAN, S. (2010). “Yetişkin kent halkının belediyelerin serbest zaman eğitimi ile rekreasyon etkinliklerinin sunumuna ve yaşam kalitesine etkisine ilişkin görüşleri (Ankara büyükşehir belediyesi örneği.” **Yayımlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü**, Ankara.
- ARSLAN, S. (2013). Serbest zaman-rekreasyon ve serbest zaman eğitimi:(yetişkin eğitimi bakış açısıyla). **Ankara: Nobel Yayın Dağıtım**.
- AYSAN, E., Karaköse, S., Zaybak, A., ve İsmailoğlu, E. G. (2014). Üniversite öğrencilerinde uyku kalitesi ve etkileyen faktörler. **Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Elektronik Dergisi**, 7(3), 193-198.
- BALCI, Ş. ve Gülnar, B. (2009). Üniversite öğrencileri arasında internet bağımlılığı ve internet bağımlılarının profili. **Selçuk İletişim**, 6 (1), 5-22.
- BALTA, Ö. Ç. ve Horzum, M. B. (2008). Web tabanlı öğrenme ortamlarında öğrencilerin internet bağımlılığını etkileyen faktörler. **Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi (JFES)**, 41(1), 187-205.
- BALTACI, Ö., Akbulut, Ö. F. ve Zafer, R. (2020). COVID-19 pandemisinde problemli internet kullanımı: bir nitel araştırma. **Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi**, 1(3), 126-140.

BAŞOĞLU, U. D. (2013). Liderlik davranışları ile rekreasyon faaliyetlerine katılım ilişkisi: İstanbul ilinde bir uygulama. **Turar Turizm ve Araştırma Dergisi**, 2(2), 73-86.

BOZATAY, H. (1998). “Devlet memurlarının rekreatif faaliyetleri üzerine bir araştırma (Çanakkale ili uygulaması)” **Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.**

BÜYÜKÖZTÜRK, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2010). Bilimsel Araştırma Yöntemleri. **Ankara: Pegem**

CHOU, C., Condron, L. ve Belland, J.C. (2005). İnternet bağımlılığı üzerine yapılan araştırmaların gözden geçirilmesi. **Eğitim psikolojisi incelemesi**, 17, 363-388.

ÇEVİK, A., Özmaden, M., Tezcan, E. ve Dokuzoğlu, G. (2021). Öğretmenlerin serbest zaman ilgilenimlerinin yaşam doyumları üzerindeki etkisinin incelenmesi. **Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi**, 10(4), 784-790.

ÇORUH, Y., ve Karaküçük, S. (2013). “Üniversite öğrencilerinin rekreasyonel eğilimleri ve rekreasyonel etkinliklere katılımına engel olan faktörler: Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi örneği.” **Yayınlanmamış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.**

ÇUHADAR, A. (2020). “Sosyal medya kullanımı ve boş zaman yönetimi ilişkisinin incelenmesi: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma.” **Yüksek Lisans Tezi, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Karaman.**

DAĞLI, A., ve Baysal, N. (2016). Yaşam Doyumu Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. **Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi**, 15(59), 1250-1262.

DANİEL, D.M., Army, R.H. ve Nancy, B.R. (2008). Kraus’ recreation and leisure in modern society. Eighth edition. **Jones and Barlett Publishers: Boston.**

DEMİREL, M., Demirel, D. H., ve Serdar, E. (2017). Üniversite öğrencilerinin boş zamanlarında kısıtlamalar ve algılanan özgürlük düzeyleri. **Journal of Human Sciences**, 14(1), 789-795.

DEMİREL, M., Yusuf, E., Alper, K. ve Çuhadar, A. (2022). Dijital bağımlılık ve boş zaman yönetiminin günlük hayata etkisinin incelenmesi. **Gümüşhane Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi**, 13(3), 1292-1306.

DİENER, E., Emmons, R. A., Larsen, R. ve Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. **Journal of Personality Assessment**, 49 (1), 71-75.

DİLMAÇ, B. ve Halil, E. K. (2008). Meslek yüksek okullarında öğrenim gören öğrencilerin yaşam doyumları ve benlik saygılarının incelenmesi. **Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi**, (20), 279-289.

DOĞAN, A. (2013). “İnternet bağımlılığı yaygınlığı.” Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

DURMAZ, E. E. (2017). “Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktiviteden hoşlanma yaşam doyumu ve umutsuzluk durumlarının karşılaştırılması.” Yüksek Lisans Tezi, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kahramanmaraş.

EKİN E. İ. (2023). Geç adolesan dönemde dominant el kullanımına göre internet bağımlılığı ve problemlili internet kullanımı davranışı risklerinin değerlendirilmesi. Uzmanlık Tezi, Çanakkale: T.C. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Tıp Fakültesi.

ERANIL, A.K. ve Özcan, M. (2018). Lise yönetiminin Boş Zaman Yönetimi Becerisinin İncelenmesi. Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 6 (6), 779-785.

ERKEN, K. (2008). “Öğretmenlerin serbest zamanlarında spor faaliyetlerine katılmalarının incelenmesi.” Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya

GÖKÇE, H. (2008). “Serbest zaman doyumunun yaşam doyumunu ve sosyo demografik değişkenlerle ilişkisinin incelenmesi.” Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Denizli.

GÖNÜL, A. S. (2002). Patolojik internet kullanımı. In Yeni Symposium, 40, 3, 105-110.

GÜL, T. (2014). Rekreasyon olgusuna genel yaklaşım. Rekreasyona Giriş 1. Baskı. Ankara: Detay Yayıncılık.

GÜNDOĞAR, D., Gül, S. S., Uskun, E., Demirci, S., ve Keçeci, D. (2007). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunu yordayan etkenlerin incelenmesi. Klinik Psikiyatri, 10(1), 14-27.

GÜNGÖRMÜŞ, H. A. (2007). “Özel sağlık-spor merkezlerinden hizmet alan bireyleri rekreasyonel egzersize güdüleyen faktörler.” Yayınlanmamış Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara

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.

GÜRBÜZ, B. (2006). “Kentsel yaşam sürecinde rekreasyonel katılım sorunları.” Yayınlanmamış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

HACIOĞLU, N., Gökdeniz, A. ve Dinç, Y. (2003). Boş zaman ve rekreasyon yönetimi. Ankara: Detay Yayıncılık.

HAMERMESH, D. S. (2020). Lock-downs, loneliness and life satisfaction (No. w27018). **National Bureau of Economic Research**

HAZAR, A. (2003). Rekreasyon ve animasyon: rekreasyon ve animasyon teorisi, animasyon hizmetlerinin yönetimi, geleneksel kültür canlandırması, uygulamalı animasyon etkinlikleri. **Ankara: Detay Yayıncılık.**

HİSOĞLU, A. (2018). “Otizm spektrum bozukluğu tanılı çocukların ebeveynlerinde algılanan sosyal destek ve problem çözme becerilerinin yaşam doyumuna etkisi.” **Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.**

HONG, S. M., ve Giannakopoulos, E. (1994). The relationship of satisfaction with life to personality characteristics. **The Journal of Psychology**, 128(5), 547-558.

HOYE, R., Smith, A., Westerbeek, H. ve Stewart, B. jaNicholson, M. (2006). **Sport Management–principles and applications.**

İNCE AKALIN, İ. (2020). Rekreasyon faaliyeti olarak alışveriş: İstanbul Kapalıçarşı örneği. **Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi: Ankara.**

<https://covid19.saglik.gov.tr/TR-66300/covid-19-nedir-.html> T.C. Sağlık Bakanlığı (Erişim Tarihi: 24.06.2022)

<https://www.surveymonkey.com/mp/sample-size-calculator/> Surveymonkey

(Erişim Tarihi: 18.06.2023)

<https://www.woncaeurope.org/page/definition-of-general-practice-family-medicine> Europe (Erişim Tarihi: 21.06.2023)

KABA, İ. C. (2009). “Türkiye’deki üniversitelerde kampüs rekreasyonunun mevcut durumu ve kampüs rekreasyon modellemesi.” **Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.**

KANDEMİR, D., Atakan, S. S., ve Demirci, C. (2013). İlgilenim kavramı ve Türkçe ilgilenim ölçeklerinin değerlendirilmesi: tüketici ilgilenimi, sürekli ilgilenim ve satın alma kararı ilgilenimi. **İktisat İşletme ve Finans**, 28(331), 57-88.

KARAKÜÇÜK, S. (1999). Rekreasyon: Boş Zamanları Değerlendirme. 3. Baskı. **Ankara: Bağırhan Yayınevi.**

KARAKÜÇÜK, S. (2005). Rekreasyon (Boş Zamanları Değerlendirme). **Ankara: Gazi Kitabevi**

KARATAŞ, S., Karataş, K., ve Şenol, C. (1989). Huzurevinde kalan yaşlıların yaşam doyum düzeyleri ile ölüm kaygıları arasındaki ilişki. XXV. Ulusal Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Kongresi: 675-677. Mersin.

KARATAŞ, S. (1988). “Yaşlılarda Yaşam Doyumunu Etkileyen Etmenler.” **Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü**, Ankara.

KESER, A. (2005). İş doyum ve yaşam doyum ilişkisi: Otomotiv sektöründe bir uygulama. **Çalışma ve Toplum**, 4(1), 77-95.

KIRIK, A. M., ve Özkoçak, V. (2020). Yeni dünya düzeni bağlamında sosyal medya ve yeni koronavirüs (covid-19) pandemisi. **Sosyal Bilimler Dergisi**, 7(45), 133-154.

KOZAK, M. A., Aydın, Ç., ve Aydın, C. (2017). Rekreasyon faaliyetlerine katılan kişilerin örtük liderlik algıları. **Turizm Araştırmaları Dergisi**, 28(2), 227-243.

KURNAZ, D., Güzel Gürbüz, P., Yıldız, K. ve Esentaş, M. (2021). Bireylerin sanal sosyalleşme ve serbest zaman yönetim düzeylerinin incelenmesi: sosyal izolasyon sürecinde evde kalan bireyler üzerine bir araştırma. **Sosyal ve Beşerî Bilimler Araştırmaları Dergisi**, 22(48), 18-30.

KUTLU, M., Savcı, M., Demir, Y., ve Aysan, F. (2016). Young internet bağımlılığı testi kısa formunun Türkçe uyarlaması: üniversite öğrencileri ve ergenlerde geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. **Anadolu Psikiyatri Dergisi**, 17(1), 69-76.

MANSUROĞLU, S. (2002). Akdeniz üniversitesi öğrencilerinin dış mekânda serbest zamanlarını değerlendirme tercihlerinin belirlenmesi. **Akdeniz Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi**, 15, 2, 53-62.

MCLEAN, D. D., Hurd, A. R. ve Rogers, N. B. (2005). Kraus’ Recreation and Leisure In Modern Society. (Seventh Edition). **London: Jones and Bartlett Publishing**, 50-54.

MİRZEOĞLU, N. (2006). Spor Bilimlerine Giriş. **Ankara: Spor Yayınevi**.

MORAHAN, M. J. (2005). Internet abuse: Addiction disorder symptom alternative explanations? **Social Science Computer Review**, 23(1), 39-48.

MUSLU, G. K., ve Bolışık, B. (2009). Çocuk ve gençlerde internet kullanımı. **TAF Preventive Medicine Bulletin**, 8(5).

NEUGARTEN, B. L. (1974). Age groups in American society and therise of theyoung-old. **Theannals of the American academy of political and social science**, 415(1), 187-198.

NEUGARTEN, B. L., Havighurst, R. J. ve Tobin, S. S. (1961). Themeasurement of life satisfaction. **Journal of gerontology**.

ÖZEN, Y. (2017). Farkında mıyız? Bilişsel farkındalık ile psikolojik iyi oluşun içselleşmesi. **Kesit Akademisi Dergisi**, 3(7): 167-189.

PAWLİKOWSKI, M., Altstötter-Gleich, C., ve Brand, M. (2013). Validation and psychometric properties of a short version of Young’s Internet Addiction Test. **Computers in Human Behavior**, 29(3), 1212-1223.

- SAĞCAN, M. (1986). Rekreasyon ve turizm. **İzmir: Cumhuriyet Basımevi.**
- SAKAR, F., Güzel Gürbüz, P., Esentaş, M. ve Tez, Ö. Y. (2021). Covid-19 pandemi sürecinde bireylerin serbest zamanlarına ilişkin okuryazarlık ve zaman yönetimlerinin demografik değişkenler açısından incelenmesi. **Uluslararası Beşeri ve Sosyal Bilimler İnceleme Dergisi**, 5 (1), 81-91.
- SCOOT, M. (1997). Zaman Yönetimi, 2. Baskı, **İstanbul: Rota Yayınları.**
- SEVİL, T. (2012). Boş zaman ve rekreasyon: kavram ve özellikler. **Boş Zaman ve Rekreasyon Yönetimi İçinde**, 2-26.
- SOYLU, B. ve Akın, S. (2021). Kütahya Dumlupınar Üniversitesinin farklı bölümlerindeki öğrencilerin serbest zaman yönetim becerilerinin karşılaştırılması. **International Sport Science Student Studies**, 3(1), 42-48.
- ŞAHİN, D. (2014). “Öğretmelerin öz duyarlıklarının psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu açısından incelenmesi.” **Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.**
- ŞAHİN, Ş. (2008). “Beden eğitimi öğretmenlerinin tükenmişlik ve yaşam doyumu düzeyleri.” **Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Mersin.**
- TABACHNICK, B.G. ve Fidell, L. S. (2013). Using multivariate statistics. **Boston, MA: Pearson.**
- TAÇYILDIZ, Ö. (2010). “Lise öğrencilerinin internet bağımlılığı düzeylerinin bazı değişkenlere göre yordanması.” **Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.**
- TAŞLIYAN, M., Hırlak, B., Güler, B. ve Gündoğdu, E. (2018). İnternet bağımlılığı, yaşam doyumu ve bazı demografik değişkenler arasındaki ilişkiler. **Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi**, 2 (2), 166-179.
- TELMAN, N., ve Ünsal, P. (2004). Çalışan Memnuniyeti. 1. Baskı. **İstanbul: Epsilon Yayınları.**
- TORDKILSEN, G. (2005). Leisure and Recreation Management. Baskı. **London, New York, Tokyo, Melbourne, Madras: EveFNSpon**
- TOSKAY, T. (1983). Turizm: Turizm Olayına Genel yaklaşım. **İstanbul: Der. Yayınları.**
- ÜSTÜN, Ü.D. (2013). “Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerini rekreatif faaliyetlere katılmaya motive eden faktörlerin araştırılması”. **Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Dumlupınar Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kütahya.**

WANG, W.C., Kao C.H., Huan, T. C. ve Wu, C.C. (2011). Free time management contributes to better quality of life: a study of undergraduate students in Taiwan. **Journal of Happiness Studies**, 12(4), 561- 573.

WATKINS, M., ve Bond, C. (2007). Ways of experiencing leisure. **Leisure Sciences**, 29(3), 287-307.

YAĞAR, G., Cerit, E. ve Ünlü, Ç. (2023). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin boş zaman yönetimi ve sıkılma algılarının incelenmesi. **Hitit Sosyal Bilimler Dergisi**, 16(1), 255-266.

YALÇIN, N., (2006). İnterneti Doğru Kullanıyor muyuz? İnternet Bağımlısı mıyız? Çocuklarımız ve Gençlerimiz Risk altında mı? Pamukkale Üniversitesi Bilgi Teknolojileri Kongresi. 585-588. Denizli.

YAŞARTÜRK, F., Akyüz, H., ve Karataş, İ. (2018). Rekreasyon bölümü öğrencilerinin boş zaman yönetimi ile akademik başarılarını etkileyen örgütsel faktörler arasındaki ilişkinin incelenmesi. **Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi**, 3(2), 233-243.

YOUNG, K. S. (1998). Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder. **Cyber Psychology and Behavior**, 1(3), 237–244.

YOUNG, K. S. (2007). Cognitive behavior therapy with Internet addicts: treatment outcomes and implications. **Cyber psychology and behavior**, 10(5), 671-679.

YOUNG, K., Pistner, M., O'mara, J., ve Buchanan, J. (1999). Cyber disorders: The mental health concern for the new millennium. **Cyberpsychology and behavior**, 2(5), 475-479.

YOUNG, Kimberly, (1998). Caught in the Net: How to Recognize the Signs of Internet Addiction and a Winning Strategy for Recovery, **New York: John Wiley and Sons.**

ZORBA, E. (2008). Türkiye’de rekreasyona bakış açısı ve gelişimi. **Gazi Haber Dergisi**, 52-55.

EKLER

EK 1 ANKET FORMU

Sayın Katılımcı;

Bu araştırma, “Covid-19 Sürecindeki Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Anlamı, İnternet Bağımlılığı, Yaşam Doyum Düzeylerinin arasındaki İlişkinin İncelenmesi” amacıyla yapılmaktadır. Aşağıda bulunan soruları dikkatle ve özenle cevaplamanız büyük önem taşımaktadır. Elde edilen veriler bilimsel bir araştırmada kullanılacaktır.

Uygulamaya katılım tamamen gönüllük esasına dayalı olup, bu formdaki sorulara yanıt vermeniz, araştırmaya katkı sağlayacaktır.

Toplanacak veriler, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı’nda yapılan

Doç. Dr. Mehmet DEMİREL danışmanlığında yürütülen yüksek lisans tezi için kullanılacaktır. Anket sonucunda elde edilecek bilgiler sadece tez için kullanılıp gizli tutulacaktır. Ankete kimlik bilgisi koymanız istenmemektedir. Gösterdiğiniz ilgi ve ayırdığınız değerli zamanınız için teşekkür ederim.

Saygılarımla.

Berkan KAYA

Necmettin Erbakan Üniversitesi

Sosyal Bilimler Enstitüsü

Rekreasyon Yönetimi A.B.D. Yüksek Lisans Öğrencisi

Ek 2. Boş Zaman Yönetimi Ölçeği	Tamamen Katılıyorum	Katılıyorum	Kararsızım	Katılmıyorum	Hiç katılmıyorum
1)Boş zamanım için amaç belirlerim					
2)Boş zamanımda yapabileceklerimin listesini yaparım					
3)Boş zamanım için öncelikleri belirlerim.					
4) Boş zamanımı günlük veya haftalık olarak düzenlerim.					
5) Boş zaman aktiviteleri ile ilgili bilgiler toplarım.					
6)Boş zamanımda yapabileceğim aktiviteleri düzenlerim.					
7)Bekleme zamanlarımı kullanırım					
8)Boş zaman kullanımımı değerlendiririm.					
9)Zamanımın bir bölümünü boş zaman aktiviteleri için korurum					
10)Boş zamanlar anlamlıdır.					
11)Boş zamanlar mutluluk vericidir.					
12)Boş zaman kullanımı önemlidir.					
13)Boş zamana yönelik program yapmanın zaman kaybı olduğunu düşünüyorum.					
14)Boş zamanın önceden kestirilemez olduğuna inanıyorum.					
15)Boş zamanımda ne yapacağımı bilmiyorum.					

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

Ek 4. Yaşam Doyumu Ölçeği	Hiç katılmıyorum	Çok az katılıyorum	Orta düzeyde katılıyorum	Büyük oranda katılıyorum	Tamamen katılıyorum
1.İdeallerime yakın bir yaşantım vardır.					
2Yaşam koşullarım mükemmeldir.					
3. Yaşamımdan memnunum.					
4. Şimdiye kadar yaşamdan istediğim önemli şeylere sahip oldum.					
5. Tekrar dünyaya gelsem hayatımdaki hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim					