

Ortaöğretim Öğrencilerinin Boş Zaman Yönetimi ve Dijital Bağımlılık Düzeylerinin İncelenmesi

Mehmet DEKTAŞ^{1A}, Eyüp TEMUR^{1B}, Rojhat AYDIN^{1C}, Şeyhmus BALINAN^{2D}, Yusuf KARADAĞ^{1E}

¹Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı

¹Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı

¹Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Rekreasyon Anabilim Dalı

²Karamanoğlu Mehmet Bey Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı

¹Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Rekreasyon Anabilim Dalı

Address Correspondence to Mehmet DENKTAŞ: e-mail: denktasmehmet42@gmail.com

A:Orcid ID: 0000-0001-8205-8764 B:Orcid ID: 0000-0002-5269-920X C:Orcid ID: 0000-0002-8791-1995
D:Orcid ID: 0000-0002-7841-6589 E: Orcid ID: 0000-0002-5761-5765

Özet

Bu çalışma ile ortaöğretim öğrencilerinin boş zaman yönetimi ve dijital bağımlılık düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmancın evrenini ortaöğretim öğrencileri oluşturken, örneklem grubunu ise Mardin'in farklı ortaöğretim okullarında öğrenim gören 1163 kadın ile 1033 erkek olmak üzere toplam 2196 öğrenci oluşturmaktadır. Sosyo demografik verilerin elde edilmesinde araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu, boş zaman yönetimi için Wang vd. (2011) tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Akgül ve Karaküçük (2015) tarafından yapılan "Boş Zaman Yönetimi Ölçeği", dijital bağımlılık düzeylerinin belirlenmesinde Kesici ve Tunç (2018) tarafından geliştirilen dijital bağımlılık ölçeği kullanılmıştır. Elde edilen verilerin varyans ve homojenlikleri test edilmiş, ikili karşılaştırmalarda Independent t testi, çoklu karşılaştırmalarda One Vay Anova ve farklılık kaynağının belirlenmesinde Tukey HSD testi kullanılmıştır. Verilerin istatistiksel analizinde ve yorumlarda, $p<0,05$ anlamlılık düzeyi dikkate alınmıştır. Sonuç olarak; boş zaman yönetimi değerlerinde cinsiyet, kullanılan dijital araçlar (Bilgisayar, Akıllı Telefon ve televizyon), kullanılan uygulamalara (Instagram, Twitter, Tik Tok, Facebook) bağlı olarak anlamlı farklılık görülmezken dijital araçlarla geçirilen sürede anlamlı farklılık gözlemlenmiştir ($p<0,05$). Dijital bağımlılık değerlerinde cinsiyet değişkenine göre aşırı kullanım boyutunda, kullanılan dijital araçlar (Bilgisayar, Akıllı Telefon ve televizyon), kullanılan uygulamalar (Instagram, Twitter, Tik Tok, Facebook) ve dijital araçlarla geçirilen sürede anlamlılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Dijital araçlara ayrılan süre azaltılıp boş zaman aktivitelerine ayrılan zamanın artırılması daha sağlıklı ve daha mutlu bir toplumun yapısının oluşmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Anahtar Kelime: Boş zaman yönetimi, Bağımlılık, Dijital bağımlılık

Investigation Of Secondary School Students' Leisure Time Management And Digital Addiction Levels

Abstract

With this study, it is aimed to examine the leisure time management and digital addiction levels of secondary school students. Was study group consists of a total of 2196 students, 1163 women and 1033 men, studying at different secondary schools in Mardin. While personal information form was used for personal information in obtaining the data, Wang et al. (2011), the digital addiction scale developed by Kesici and Tunç (2018) was used for the digital addiction levels of the "Leisure Time Management Scale (LTMS)", which was adapted into Turkish by Akgül and Karakuş (2015). Analysis of the data T-Test, which is two independent variable tests, was used to analyze the difference between two parametric groups using SPSS 16.0 package, and Anova test was used for the analysis of more than two independent variables. As a result; While there was no significant difference in leisure management values depending on gender, used digital tools (Computer, Smart Phone and television), and applications used (Instagram, Twitter, Tik Tok, Facebook), a difference was observed in the time spent with digital tools ($p<0.05$). Significance was determined in the digital addiction values in the dimension of excessive use according to the gender variable, the digital tools used (Computer, Smart Phone and television), the applications used (Instagram, Twitter, Tik Tok, Facebook) and the time spent with digital tools ($p<0.05$). It is thought that reducing the time allocated to digital tools and increasing the time allocated to leisure activities will contribute to the formation of a healthier and happier society.

Keywords: Leisure management, Addiction, Digital addiction

GİRİŞ

Ortaöğretim, "ilköğretim ile yükseköğretim kurumları arasında yer alan genel okulları, teknik ve meslek okullarını yönetmek görev ve sorumluluğunu yüklenmiş bulunan kuruluştur" (TDK, 2022). Milli Eğitimin amaç ve ilkeleri ortaöğretimin amaç ve ilkelerini kapsamaktadır. Bu kapsam doğrultusunda başlıca amaç bu dönemde okuyan öğrencilerin tümüne ortak bir genel kültür vermektir. Bu bağlamda kişilere ülkenin sosyal ve kültürel açıdan kalkınması, toplumun sorunlarını bilmesi ve o sorunlara çözüm bulmanın yollarını kazandırmak hedeflenmiştir. Ayrıca öğrencilerin yetenekleri ve ilgileri doğrultusunda onları hayata hazırlamak ya da bir yükseköğretime geçişini sağlamak da amaçlar doğrultusundadır. Bu amaçlar uygulanırken öğrencilerin kabiliyet ve istekleri ile toplumun ihtiyaçları arasında sağlam bir dengenin kurulmasına da dikkat edilmiştir (Bal ve Başar, 2014).

Boş zaman kişilerin istedikleri gibi kullandıkları bir zamandır. Bu zamanı kişiler hem zararlı hem de faydalı bir şekilde kullanabilmektedir. 20. yüz yılda bireylerin boş zamanları daha da arttığı görülmektedir. Kişilerin boş zamanlarını nasıl kullandıkları, nasıl değerlendirdikleri akademik anlamda önemli bir konu olmuştur. Gelişmiş toplumlarda boş zaman bir ödül olarak nitelendirilmektedir. Ancak boş zamanı olup da hasta olan veya tutuklu olan bireyler, emekliliği

gelmiş fakat yaşam koşullarından dolayı emekli olamayan bireyler veya hayatını sürdürebilmek için çalışması gereken işsizler için boş zaman bir ceza gibi gelebilir (Karaküçük ve Akgül, 2016).

Teknoloji, hayatın her anında değişerek ve gelişerek karşımıza çıkan ve toplumların yapısını değiştiren olgulardan birisidir. İnsanlar teknolojik araçların etkisiyle bunalıma girebilmektedir. Teknolojik araç ve gereçlerin çoğalmasıyla beraber bu araç gereçlere olan bağımlılık da gün geçtikçe artmaktadır. Dijital bağımlılık yaşa bakmaksızın her yaş gurubundaki bireyin bağımlı olabileceği insan ve makine etkileşimi olarak tanımlanmaktadır. Ayrıca bağımlılıklar arasında çağımızın en büyük bağımlılık çeşidi olarak kabul edilmektedir (Horzum, 2011). Ayrıca dijital bağımlı bireylerin çoğu ister meslek hayatlarında ister günlük yaşamlarında olsun pek çok tecrübeyi erteledikleri görülmüştür (Çakır vd., 2008). Akıllı telefonlar, internet kullanımı, sosyal medya ve televizyon gibi dijital araçları hayatımızdan çıkarmak neredeyse imkânsız bir hal almıştır. Bu dijital araçlar doğru bir şekilde kullanılmadığı zaman dijital bağımlılığın oluşması kaçınılmaz olmaktadır. Dijital bağımlılığın oluşması sonucunda bireylerin yaşamlarında çeşitli problemler de ortaya çıkmaktadır. Dijital araç-gereç ve uygulamaların gün geçtikçe değişik şekillerde üretiliyor ve kullanılıyor olması dijital bağımlılığı güncel çalışmalarla incelenmesini bir zorunluluk

olarak ortaya koymaktadır. Bu çalışma böyle bir rolü üstlenme niyetiyle planlanmıştır. Ortaöğretim öğrencileri üzerinde yapılacak olan bu çalışmada öğrencilerin gün içerisinde dijital dünyaya ne kadar vakit ayırdığı, hangi uygulamalarda daha fazla zaman geçirdiğini, hangi dijital aracı daha fazla kullandığını ve boş zamanlarını nasıl yönettiklerini anlamamıza katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

YÖNTEM

Bu çalışmada nicel araştırma yöntemlerinden tarama modeli kullanılmıştır. Tarama modelleri, geçmişte ya da şuan var olan bir durumu olduğu gibi betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımlarıdır. Araştırmaya konu olan olay, birey ya da nesne olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır (Karasar, 2009).

Evren ve Örneklem

Çalışmamızın evrenini 2021-2022 yılında ortaöğretimde öğrenim gören öğrenciler iken örneklemimiz ise Mardin bölgesinde öğrenim gören 1163 kadın ile 1033 erkek olmak üzere toplam 2196 öğrenciden oluşmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Çalışmada öğrencilerin dijital bağımlılık düzeylerini ölçebilmek için dijital bağımlılık ölçeği kullanılmış

olup boş zaman yönetimi düzeyleri belirlemek için ise boş zaman yönetimi ölçeği kullanılmıştır. Demografik özellikler ile ilgili veriler elde etmek amacıyla da kişisel bilgi formuna yer verilmiştir.

Dijital Bağımlılık Ölçeği (DBÖ)

Kesici ve Tunç (2018) tarafından geliştirilmesi, geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılan dijital bağımlılık ölçeği kullanılmıştır. Bu ölçek beşli likert yapıdan (1= Hiç Katılmıyorum, 5= Tamamen Katılıyorum) oluşan 19 maddeyi içermektedir. Cronbach'ın Alfa 0.87 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin 5 alt boyutu bulunmaktadır. Bu ölçeğin boyutları; Aşırı Kullanımı, Nüks Etme, Hayatın Akışını Engelleme, Duygu Durumu ve Bırakamamadır.

Verilerin Analizi

Elde edilen verilerin analizinde varyans ve homojenlikleri test edilmiş, homojen oldukları belirlenmiştir. İkili karşılaştırmalarda Independent t testi, çoklu karşılaştırmalarda One Way Anova ve farklılık kaynağının belirlenmesinde Tukey HSD testi kullanılmıştır. Verilerin istatistiksel analizinde ve yorumlanmasında, $p < 0,05$ anlamlılık düzeyi dikkate alınmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Cinsiyet faktörüne bağlı dijital bağımlılık değişimleri

Cinsiyet	N	%	X	Ss	T	P
Kadın	1163	52,9	2,66	,519		
Erkek	1033	47,1	2,69	,554	-1,446	,147
Toplam	2196	100	2,67	,536		

Tablo 1'de görüleceği üzere; boş zaman yönetimi boyutlarında cinsiyet faktörüne bağlı istatistiksel bir değişim tespit edilmemiştir.

Tablo 2. Cinsiyet Değişkenine Bağlı Dijital Bağımlılık Değişimleri

Cinsiyet	N	%	Aşırı kullanım		Nüks etme		Hayatın akışını engelleme		Duygu durumu		Bırakamama		Genel	
			X	Ss	x	Ss	X	Ss	X	Ss	X	Ss	X	Ss
Kadın	1163	52,9	3,59	,947	3,33	1,079	3,41	,984	3,14	1,008	2,75	1,163	3,28	,755
Erkek	1033	47,1	3,49	,945	3,26	1,007	3,38	,949	3,18	,931	2,83	1,088	3,26	,714
t			2,544		1,633		,713		-,999		1,807		,709	
P			,011*		,103		475		,315		,070		,477	

Tablo 2'de görüleceği üzere; cinsiyet değişkenine bağlı olarak, nüks etme, hayatın akışını engelleme, duygu durumu, bırakamama ve genel bağımlılık boyutlarında istatistiksel açıdan bir farklılık gözlenmezken, aşırı kullanım alt boyutunda kadın katılımcıların ortalamaları (3,59±,947), erkek katılımcı ortalamalarına (3,49±,945) göre yüksek bulunmuş ve bu değişimin istatistiksel olarak da anlamlı olduğu belirlenmiştir ($P < 0,05$).

Dijital Araçlar	N	%	X	Ss	F	P
Bilgisayar	295	13,4	2,64	,525		
Akıllı Telefon	1503	68,4	2,68	,538	,1003	,367
Televizyon	398	18,1	2,66	,534		

Tablo 3’de görüleceği üzere dijital araç kullanım faktörüne bağlı olarak boş zaman yönetimi değerleri arasında istatistiki bir değişim gözlenmemiştir.

Tablo 4. Dijital Araç Kullanımına Bağlı Dijital Bağımlılık Değişimleri

Dijital Araçlar	N	%	Aşırı kullanım		Nüks etme		Hayatın akışını engelleme		Duygu durumu		Bırakamama		Genel	
			X	Ss	X	Ss	X	Ss	X	Ss	x	Ss	X	Ss
Bilgisayar	295	13,4	3,69	,930a	3,36	1,035	3,47	,972	3,20	1,000b	3,02	1,084a	3,38	,750a
Akıllı Telefon	1503	68,4	3,42	,941b	3,24	1,042a	3,40	,952	3,09	,961b	2,60	1,090b	3,19	,721b
Televizyon	398	18,1	3,88	,885c	3,44	1,057b	3,32	1,019	3,38	,966a	3,31	1,116c	3,50	,725c
F			43,366		6,382		1,894		14,412		72,603		32,420	
P			,000*		002*		,151		,000*		,000*		,000*	

Tablo 4’de görüleceği üzere; dijital araç kullanımına bağlı olarak hayatın akışını engelleme boyutunda istatistiki bir değişim gözlenmezken diğer boyutlardaki değişimlerin istatistiki olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$).

Tablo 5. İnternet Uygulamaları Kullanımına Bağlı Boş Zaman Yönetimi Değişimleri

Uygulama	n	%	X	Ss	F	p
İnstagram	1285	58,5	2,69	,544		
Twitter	554	25,2	2,65	,521		
Tik Tok	321	14,6	2,67	,522	,912	,434
Facebook	36	1,6	2,60	,591		

Tablo 5’ten de anlaşılacağı gibi internet uygulamaları kullanımı faktörüne bağlı olarak boş zaman yönetimi değerleri arasında istatistiki bir değişim gözlenmemiştir.

Tablo 6. İnternet Uygulamaları Kullanımına Bağlı Dijital Bağımlılık Değişimleri

Uygulama	N	%	Aşırı kullanım		Nüks etme		Hayatın akışını engelleme		Duygu durumu		Bırakamama		Genel	
			X	Ss	x	Ss	X	Ss	X	Ss	X	Ss	x	Ss
Instagram	1285	58,5	3,52	,937	3,28	1,061	3,40	,978	3,14	,966	2,71	1,131a	3,25	,739
Twitter	554	25,2	3,54	,983	3,35	1,039	3,44	,946	3,20	,995	2,90	1,109b	3,32	,735
Tik Tok	321	14,6	3,59	,933	3,24	1,014	3,28	,973	3,16	,976	2,91	1,144b	3,27	,736
Facebook	36	1,6	3,71	,894	3,49	,871	3,42	,830	3,13	,840	2,65	1,011	3,32	,655
F			,874		1,392		2,036		,539		5,530		1,199	
P			,454		,243		,107		,655		,001*		,309	

Tablo 6’da görüleceği üzere; internet uygulamaları kullanımı faktörüne bağlı olarak aşırı kullanım, nüks etme, hayatın akışını engelleme, duygu durumu ve genel bağımlılık ortalama değerleri arasında istatistiki bir değişim gözlenmezken, bırakamama boyutundaki değişimin istatistiki olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($p<0.05$).

Geçirilen süre	n	%	X	Ss	F	P
1 saatten az	667	30,4	2,62	,51 b		
1-3 saat	904	41,2	2,63	,49 b		
3-5 saat	374	17,0	2,72	,49 b	18,981	,000*
5 saat ve üzeri	251	11,4	2,89	,70a		

Tablo 7’de görüleceği üzere, dijital araçların günlük kullanım sürelerine bağlı olarak dijital araçları 5 saat ve üzeri kullanan öğrencilerin diğer kullanım sürelerine sahip öğrencilere nazaran daha yüksek değere sahip olduğu ve bu değişimin de istatistiki olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir (p<0.05).

Tablo 8. Günlük Ortalama Dijital Araçlarla Geçirilen Sürenin Dijital Bağımlılık Üzerine Etkisi

Geçirilen süre	N	%	Aşırı kullanım		Nüks etme		Hayatın akışını engelleme		Duygu durumu		Bırakamama		Genel	
			X	Ss	x	Ss	X	Ss	x	Ss	X	Ss	x	Ss
1 saatten az	667	30,4	2,89	,88a	2,92	,997a	3,18	,964a	2,81	,958a	2,37	1,119a	2,86	,714a
1-3 saat	904	41,2	3,26	,88b	3,01	1,016b	3,27	,947a	2,91	,907b	2,40	1,054b	3,01	,677b
3-5 saat	374	17,0	3,59	,87c	3,31	1,018b	3,43	,956b	3,16	,933b	2,75	1,044b	3,29	,654c
5 saat ve üzeri	251	11,4	3,87	1,04d	3,58	1,107c	3,51	1,02b	3,43	1,093c	3,22	1,146c	3,55	,790d
F			87,533		37,795		9,650		37,104		63,945		82,163	
P			,000*		,000*		,000*		,000*		,000*		,000*	

Tablo 8’de görüleceği üzere dijital araçların günlük kullanım sürelerine bağlı olarak dijital bağımlılık boyutlarının tamamında istatistiksel değişim tespit edilmiştir (p<0.05).

TARTIŞMA

Bu çalışma ile ortaöğretim öğrencilerinin boş zaman yönetimi ile dijital bağımlılık düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Cinsiyet değişkenine göre ortaöğretim öğrencilerinin boş zaman yönetimi değerlerinde istatistiki olarak anlamlı farklılığın olmadığı gözlemlenmiştir (Tablo1). Literatüre baktığımızda; Çakır (2017), Eranıl ve Özcan (2018) , Kırtepe ve Uğurlu (2018), Yaşartürk vd. (2018), Çuhadar vd. (2019), Yaprak (2021), Erdoğan (2022) yaptıkları çalışmalar araştırmamızı desteklemektedir. Milli Eğitim Bakanlığının ortaöğretim kurumlarına yönelik yayınladığı yönetmeliğe göre; “Ortaöğretim kurumlarına kaydolmak için ortaokulu veya imam-hatip ortaokulunu bitirmiş ve öğretim yılının başlayacağı tarihte 18 yaşını bitirmemiş olma şartı aranır”. Böylece ortaöğretimde okuyan öğrencilerin belli bir yaş kategorisinde ve yaşlarının birbirine yakın olduğu görülmektedir. Yaşlarının birbirine yakın olması boş zamanlarını benzer şekilde yönetmelerine sebep olduğu düşünülmektedir. Ancak üniversite okuyan öğrencilerin yaşları farklılık gösterebilmektedir. Beville vd. (2014), Amerika Birleşik Devletlerinde, üniversite öğrencilerine boş

zaman yönetimi ile ilgili yaptıkları çalışmada erkek katılımcılarının kadınlara oranla boş zamanlarını daha iyi yönettiklerini bildirmektedir.

Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre dijital bağımlılık düzeylerine baktığımızda; nüks etme, hayatın akışını engelleme, duygu durumu ve bırakamama boyutlarında istatistiki olarak farklılık gözlenmezken, aşırı kullanım boyutunda kadın katılımcıların ortalamaları (3,59±,947), erkek katılımcı ortalamalarına (3,49±,945) göre yüksek bulunmuş ve bu değişimin istatistiki olarak da anlamlı olduğu belirlenmiştir (P<0.05 Tablo2). Kadın katılımcıların erkeklere oranla dijital araçları aşırı kullandıkları görülmektedir. Erkek katılımcıların boş zamanlarında bir işte çalışıyor olmaları dijital araçlarla daha az vakit geçimlerine sebep olabileceği düşünülmektedir. Ancak cinsiyet değişkenine göre dijital bağımlılık düzeylerinde farklılaşma durumlarını ele alan çalışmalara baktığımızda farklı sonuçların elde edildiği görülmektedir. Çam ve Nur (2015) ve Kaymal (2020) yaptıkları çalışmada cinsiyetler arası dijital bağımlılık düzeylerinde anlamlı farklılığın olmadığını bildirmektedir. Eryılmaz ve Çukurluöz (2018) lise öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeyleri çalışmasında erkek

katılımcıların kadın katılımcılara oranla dijital bağımlılık düzeylerinin daha yüksek olduğunu bildirmektedir. Arslan (2020) ortaöğretim öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeyleri çalışmasında erkek katılımcıların kadın katılımcılara oranla dijital bağımlılık düzeylerinin daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Balkın (2020) lise öğrencilerine yaptığı çalışmada erkek katılımcıların oyun bağımlılık düzeylerinin kadınlara oranla daha yüksek olduğunu bildirmiştir.

Katılımcıların bilgisayar, akıllı telefon ve televizyon gibi dijital araç kullanımına bağlı olarak boş zaman yönetimi değerlerinde istatistiki olarak anlamlı farklılığın olmadığı gözlemlenmiştir. Ayrıca katılımcıların %68,4 (1503) akıllı telefon kullandığı tespit edilmiştir (Tablo3). Akıllı telefonların bilgisayar ve televizyon programlarını içinde barındırması ve taşınmasının kolay olması diğer dijital araçlara nazaran daha çok kullanılmasına sebep olduğu düşünülmektedir. Erten (2019) lise öğrencilerine yaptığı çalışmasında katılımcıların dijital araçlar içerisinde en çok kullanılan dijital aracın akıllı telefon olduğunu tespit ederken Uzun (2016) akıllı cep telefonların hayatın vazgeçilmez bir parçası olduğunu dile getirmiştir.

Bilgisayar, akıllı telefon ve televizyon gibi dijital araç kullanımına bağlı olarak dijital bağımlılık değerlerinde; hayatın akışını engelleme boyutunda istatistiki bir değişim gözlenmezken diğer boyutlardaki değişimlerin istatistiki olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$ Tablo4). Özellikle akıllı telefon kullanma oranının çok yüksek olması ortaöğretim öğrencilerinde dijital bağımlılık yarattığı düşünülmektedir. Çakır ve Ebru (2017) Lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı çalışmasında öğrencilerinin telefon bağımlısı olduğunu bildirmektedir. Eryılmaz ve Çukurluöz (2018) lise öğrencilerine yaptıkları çalışmalarında sosyal medya kullanımının dijital bağımlılığa sebep olduğunu ileri sürmüştür.

Instagram, Twitter, Tik tok ve Facebook gibi uygulamaların kullanımı ile boş zaman yönetimi değerlerinde istatistiki olarak anlamlı farklılığın olmadığı gözlemlenmiştir (Tablo5). Katılımcıların bu tür uygulamalar kullanarak boş zaman aktivitelerine daha az zaman ayırdıkları ve boş zamanlarını yönetmekte eksik kaldıkları düşünülmektedir. Soyer (2019) üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı çalışmasında sosyal medyayı çok fazla kullanan öğrencilerin boş zamanlarını etkin bir şekilde kullanmadıkları ve boş zaman etkinliklerine katılmadıklarını bildirmiştir. Çuhadar (2020) sosyal

medya kullanımı ile boş zaman yönetimi, yüksek lisans tezinde sosyal medya kullanımı ile boş zaman yönetimi arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğunu dile getirmiştir.

Instagram, Twitter, Tik tok ve Facebook gibi uygulamaların kullanımı ile dijital bağımlılık değerlerine baktığımızda aşırı kullanım, nüks etme, hayatın akışını engelleme, duygu durumu ve genel boyutlarda anlamlı farklılık bulunmazken bırakamama boyutunda anlamlılık tespit edilmiştir ($p<0.05$ Tablo6). En çok kullanılan uygulamanın ise %58.5 (1285) instagram olduğu gözlemlenmiştir. Akıllı telefon vasıtasıyla bu tür uygulamalara erişimin kolay olması bireylerde bırakamama durumuna sebep olduğu düşünülmektedir. Can vd. (2021) lise öğrencilerine yaptığı çalışmada öğrenciler arasında en çok kullanan uygulamanın Instagram olduğunu bildirmiştir. Bilginer (2018) üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanımıyla sosyal medya bağımlılığı çalışmasında sosyal medya kullanan bireylerin sosyal medya bağımlısı olduğunu bildirmektedir. Güleriyüz vd. (2020), sosyal medya kullanım amaçları ile sosyal medya bağımlılığı çalışmasında çeşitli amaçlarla kullanılan sosyal medyanın bağımlılığa sebep olduğunu bildirmektedir. Gökçe Arslan ve Günbatır (2012) günde üç saatten fazla sosyal ağı kullanan öğrencilerin istatistiki olarak üç saatten az kullanan gruplara oranla anlamlı düzeyde daha yüksek internet bağımlılığı puanlarına sahip olduklarını tespit etmiştir.

Günlük ortalama dijital araçlarla geçirilen süre ile boş zaman yönetimi arasında istatistiki açıdan anlamlılık tespit edilmiştir ($P<0.05$ Tablo7). Katılımcıların %41,2 (904 kişi) 1 ile 3 saat arasında dijital araçlarla vakit harcadıkları görülmektedir. Gülsünler ve İçirgin (2018) üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanımı üzerine yaptığı yüksek lisans çalışmasında üniversite öğrencilerinin günlük ortalama altı saat sosyal medyada vakit harcadıklarını bildirmektedir. Çuhadar (2020) boş zaman yönetimi ile sosyal medya kullanımı arasında anlamlılık olduğunu bildirmektedir.

Katılımcıların, günlük ortalama dijital araçlarla geçirilen süre ile dijital bağımlılık düzeylerine baktığımızda bütün boyutlarda anlamlılık olduğu görülmektedir ($P<0.05$ Tablo8). Gruplar arası yapılan karşılaştırma analizi sonrası günlük ortalama beş saatten fazla kullananların dijital bağımlılık puan ortalamalarının bir saatten az kullananlara göre puan ortalamaları anlamlı bir şekilde yüksek olduğu görülmüştür. Dijital araçlara ayrılan süre ile

bireylerde oluşan bağımlılığın pozitif yönlü olduğu söylenilebilir. Çakır vd. (2008) internet bağımlılığıyla ilgili yaptıkları çalışmalarında ortalama günlük bir ile iki saat arası (haftalık sekiz saat) interneti kullanan bireylerin bu sürelerden daha fazla kullananlara oranda daha az bağımlı olduklarını bildirmektedir. Kaymal (2020) okul öncesi öğretmenlerin dijital bağımlılıklarını incelerken dijital araçlarla geçirilen sürenin uzaması bağımlılığı arttıracığını bildirmektedir. Yüksel ve Yılmaz (2016), Ünver ve Koç (2017), Altın ve Kivrak (2018), Sözer (2020) İnternet kullanımı ile ilgili yaptıkları çalışmada internet kullanım süresi arttıkça, problemler internet kullanımı, internet bağımlılığı ve riskli internet davranışlarının arttığını bildirmişlerdir.

Sonuç olarak; dijital araçları çok fazla kullanan bireylerin boş zamanlarını iyi bir şekilde yönetmedikleri görülmüştür. Teknolojinin gelişmesiyle dijital araçlar yaşamın vazgeçilmez bir parçası olduğu, özellikle de akıllı telefon kullanımının çok yüksek olduğu görülmüştür. Dünya genelinde dijital araç kullanımı gün geçtikçe artmakta ve bu durum bireylerde farkında olmadan dijital bağımlılık oluşturmaktadır. Dijital araçlara ayrılan süre azaltılıp boş zaman aktivitelerine ayrılan zamanın artırılması daha sağlıklı ve daha mutlu bir toplumun yapısının oluşmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

1. Akgül, B. M., Karaküçük S. (2015). Boş zaman yönetimi ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *International journal of human sciences*, Cilt: 2, Sayı: 12, ss. 1867-1880.
2. Altın, M ve Kivrak, A. O. (2018). The Social Media Addiction among Turkish University Students. *Journal of Education and Training Studies*, 6(12), 13-20.
3. Arslan, A. (2020). Ortaöğretim öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeyleri ve şiddet eğilimlerinin belirlenmesi. *Journal of Computer and Education Research*, 8(15), 86-113.
4. Bal, B., Başar, E. (2014). Finlandiya, Almanya, Singapur ve Türkiye'nin eğitim sistemleri açısından kademeler arası geçiş sistemlerinin karşılaştırılması. *Cumhuriyet'in Kuruluşundan Günümüze Eğitimde Kademeler Arası Geçiş ve Yeni Modeller Uluslararası Kongresi*, 569-602.
5. Balkin, A. (2020). Lise öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeyi ile eleştirel düşünme eğilimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Master's thesis, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
6. Beville, J. M., Umstätt Meyer, M. R., Usdan, S. L., Turner, L. W., Jackson, J. C., & Lian, B. E. (2014). Gender differences in college leisure time physical activity: application of the theory of planned behavior and integrated behavioral model. *Journal of American College Health*, 62(3), 173-184.
7. Bilgili, H. A. S. (2018). Sosyal medya kullanımı ile sosyal medya bağımlılık düzeylerinin belirlenmesine yönelik bir araştırma: Ege Üniversitesi örneği. *Erciyes İletişim Dergisi*, 5(4), 351-369. 889-912.
8. Can, B., Hazar, Z., Kurt, S. (2021). Spor Yapan ve Yapmayan Lise Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılık Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi (Karma Model Araştırması). *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 15-39.
9. Çakır – Balta, Ö., ve Horzum, M. B. (2008). Web tabanlı öğretim ortamındaki öğrencilerin internet bağımlılığını etkileyen faktörler, *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 41(1), s. 187 – 205.
10. Çakır, Ö., Ayas, T., Horzum M. B. (2011) Üniversite öğrencilerinin internet ve oyun bağımlılıklarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi* 44: 95-117.
11. Çakır, Ö., Ebru, O. (2017). Lise öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişki. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(1), 418-429.
12. Çakır, V. O. (2017). Üniversite öğrencilerin serbest zaman doyum düzeyleri ile serbest zaman yönetimleri arasındaki ilişki. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2 (3),17-27.
13. Çam, H. H., Nur, N. (2015). Adölesanlarda internet bağımlılığı prevalansı ile psikopatolojik semptomlar ve obezite arasındaki ilişkinin incelenmesi. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 14 (3),181-188. DOI: 10.5455/pmb.20141016033204.
14. Çuhadar, A. (2020). Sosyal medya kullanımı ve boş zaman yönetimi ilişkisinin incelenmesi: üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma. *Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Karaman*.
15. Çuhadar, A., Demirel, M., Er, Y., Serdar, E. (2019). Lise öğrencilerinde boş zaman yönetimi ve gelecek beklentisi ilişkisi. *Journal Of International Social Research*, 12(66).
16. Eranlı, A. K., Özcan, M. (2018). Lise öğrencilerinin boş zaman yönetimi becerisinin incelenmesi. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(6), 779-785.
17. Erdoğan, A. (2022). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Boş Zaman Yönetimleri İle Boş Zaman Engelleri Arasındaki İlişki. *Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi. MERSİN*.
18. Erten, P. (2019). Z kuşağının dijital teknolojiye yönelik tutumları. *Gümüşhane Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(1), 190-202.
19. Eryılmaz, S., Çukurluöz, Ö. (2018). Lise öğrencilerinin dijital bağımlılıklarının incelenmesi: Ankara İli, Çankaya İlçesi Örneği. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(67).
20. Gökçearslan, Ş., & Günbatır, M.S. (2012). Ortaöğretim Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı. *Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama*, 2(2), 10-24.
21. Güler, S., Esentaş, M., Yıldız, K., ve Güzel, P. (2020). Sosyal izolasyon sürecindeki bireylerin serbest zaman değerlendirme biçimleri: Sosyal medya kullanım amaçları ile sosyal medya bağımlılığı ilişkisinin incelenmesi. *Focuss Spor Yönetimi Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 31-45.
22. Gülsünler, M. E., İçirgin, Ö. (2018). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanım alışkanlıkları ve motivasyonları.
23. Horzum, M. B. (2011). İlköğretim öğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Eğitim ve Bilim Dergisi, Sakarya*.
24. Karaküçük, S., Akgül, B. M. (2016). Ekorekasyon rekreasyon ve çevre. *Ankara: Gazi Kitabevi*
25. Karasar, N. (2009). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*, 20. Baskı, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
26. Kaymal, B. (2020). Okul öncesi öğretmenlerinin dijital bağımlılık düzeylerinin incelenmesi. *Yıldız Teknik Üniversitesi ve İstanbul Aydın Üniversitesi Lisans Üstü Eğitim ve Sosyal Bilimler Enstitülerinin Ortak Yürüttüğü Eğitim Programları ve Öğretim Anabilim dalı. İstanbul*.
27. Kesici, A., & Tunç, N. F. (2018). The development of the digital addiction scale for the university students: Reliability and validity study. *Universal Journal of Educational Research*, 6(1), 91-98.

28. Kırtepe, A., Uğurlu, F. (2018). Rekreatif amaçlı spor salonuna giden bireylerin boş zaman yönetimlerinin farklı değişkenlere göre belirlenmesi. *Turkish Studies Educational Sciences*, 13(3), 783-792. doi: <http://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.13146>
29. Soyer, F. (2019). "Smartphone addiction and leisure constraints: College students", *International Journal of Psychology and Educational Studies*, Cilt 6, Sayı 2, s. 26-3.
30. Sözer, E. E. (2021). Lise öğrencilerinde internet bağımlılığı ve etkileyen etmenlerin belirlenmesi (Master's thesis, İstanbul Medipol Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
31. Uzun, Z. (2016). Z kuşağı öğrencilerinin akıllı cep telefonu (smartphone) kavramına ilişkin algılarının değerlendirilmesi: Bir metafor analizi çalışması. 1. Uluslararası Uzaktan Eğitim Araştırmaları Konferansı Bildiri Kitapçığı, 84-94.
32. Ünver H., Koç Z. (2017). Siber zorbalık ile problemli internet kullanımı ve riskli internet davranışı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi* 2017; 15(2): 117-140.
33. Yaprak, O. (2021). Sağlık Alanında Lisans Eğitimi Alan Öğrencilerin Boş Zaman Yönetimlerinin Değerlendirilmesi. Trakya Üniversitesi Tıp Fakültesi Aile Hekimliği Anabilim Dalı. Uzmanlık Tezi, EDİRNE.
34. Yaşartürk F., Akyüz H., Karataş İ. (2018). Rekreasyon bölümü öğrencilerinin boş zaman yönetimi ile akademik başarılarını etkileyen örgütsel faktörler arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi* 2018;3(2):233-43.
35. Yüksel M., Yılmaz E. (2016). Lise öğrencilerinin internet bağımlılık düzeyleri ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *İlköğretim Online* 2016; 15(3): 1031-1042.



DÜZCE UNIVERSITY
FACULTY OF SPORT SCIENCES