



SPORMETRE

The Journal of Physical Education and Sport Sciences
Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi

DOI: 10.33689/spormetre.1551254
Research article



Geliş Tarihi (Received): 16.09.2024 Kabul Tarihi (Accepted): 26.03.2025 Online Yayın Tarihi (Published): 30.03.2025

SERBEST ZAMAN AKIŞ DENEYİMİ VE CİDDİ SERBEST ZAMAN ARASINDAKİ İLİŞKİNİN DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ*

Mehmet Demirel¹ , Ali Bayrak^{1†} , Alper Kaya¹ 

¹Necmettin Erbakan Üniversitesi, Turizm Fakültesi, Rekreasyon Yönetimi, Konya, Türkiye

Öz: Dijital teknolojilerin kullanımı, bireylerin zaman yönetimi ve zaman harcama biçimleri üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Dijital teknolojilerin yaygınlaşmasıyla birlikte, bireylerin serbest zamanlarını geçirme biçimleri ve bu sürecin ciddi serbest zaman algısı üzerindeki etkisi giderek daha fazla önem kazanmaktadır. Bu bağlamda, dijital serbest zaman akışı deneyimi ve ciddi serbest zaman arasındaki ilişkinin daha iyi anlaşılması hem bireylerin hem de toplumun yaşam kalitesini ve refahını etkileyen önemli bir konudur. Bu araştırmanın amacı, dijital serbest zaman akış deneyimini ve ciddi serbest zaman deneyimini demografik değişkenler açısından incelemek olarak belirlenmiştir. Araştırmada betimsel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırma evrenini Necmettin Erbakan Üniversitesi öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırma örneklemini ise Rekreasyon Yönetimi bölüm öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini basit tesadüfi örnekleme yöntemiyle belirlenen 273 kişi oluşturmaktadır. Toplanan veriler Jamovi programı ile analiz edilmiştir. Verilerin çarpıklık ve basıklık değerlerine bakılmış ve verilerin normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir. Bu doğrultuda Anova ve T-testi yapılmış anlamlı farklılıkların yönünün tespiti için ise Tukey HSD çoklu karşılaştırma testi yapılmıştır. Ölçekler arasındaki ilişkinin tespiti için Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Araştırmada elde edilen bulgulara göre dijital serbest zaman akış deneyimi ve ciddi serbest zaman ölçekleri incelendiğinde yaş, cinsiyet ve günlük internet kullanım süresi değişkenlerinde anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Sonuç olarak; dijital serbest zaman akış deneyimi ve ciddi serbest zaman arasında orta düzeyde pozitif yönde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir (p=0.05).

Anahtar Kelimeler: Ciddi Serbest zaman, Dijital Serbest Zaman, Akış Deneyimi

EXAMINING THE RELATIONSHIP BETWEEN LEISURE FLOW EXPERIENCE AND SERIOUS LEISURE IN TERMS OF DEMOGRAPHIC VARIABLES*

Abstract: The use of digital technologies has a significant impact on the way individuals manage and spend time. With the widespread use of digital technologies, the ways in which individuals spend their leisure and the impact of this process on the perception of serious leisure have become increasingly important. In this context, a better understanding of the relationship between the concept of digital leisure flow and serious leisure is an important issue that affects the quality of life and well-being of both individuals and society. The purpose of this study is to examine the digital leisure flow experience and serious leisure experience in terms of demographic variables. Descriptive survey model was used in the study. The research population consists of Necmettin Erbakan University students. The research sample consists of Recreation Management department students. The sample of the research consists of 273 people determined by simple random sampling method. The collected data were analyzed with Jamovi program. Skewness and kurtosis values of the data were examined and it was determined that the data showed parametric distribution. In this direction, Anova and T-test were performed and Tukey HSD multiple comparison test was performed to determine the direction of significant differences. Pearson correlation analysis was performed to determine the relationship between the scales. According to the findings obtained in the study, significant differences were found in age, gender and daily internet usage time variables when the digital leisure time flow experience and serious leisure time scales were examined. As a result, it was determined that there was a moderate positive relationship between digital leisure time streaming experience and serious leisure time (p=0.05).

Key Words: Serious Leisure, Digital Leisure, Flow Experience

* Çalışma 5. Rekreasyon ve Spor Yönetimi kongresinde "Dijital Serbest Zaman Akış Deneyimi ve Ciddi Serbest Zaman İlişkisi" adı altında sunulmuştur.

† Sorumlu Yazar: Ali Bayrak, Doktora Öğrencisi, E-mail: bayrakali17@gmail.com

GİRİŞ

Geçmiş yıllara kıyasla günümüzde serbest zaman kullanım tercihleri değişim gösterdiğinden dolayı günümüzde serbest zaman aktiviteleri geçmişte yapılan aktivitelere göre farklı anlam taşımaktadır (Bedir, 2023; Codina, 1999; Sintas ve ark., 2015). İlk dönemlere bakıldığı zaman insanlar serbest zamanlarında toplayıcılık ve avcılık gibi faaliyetler ile uğraşmaktaydı. Zaman ilerledikçe Antik dönem ve Orta çağ dönemiyle birlikte medeniyetlerde gelişmeye başlamış ve serbest zaman etkinliklerine gladyatör oyunları, turnuvalar, festivaller, dans ve tiyatro gibi faaliyetler eklenmiştir (Aşık, 2022). Serbest zaman etkinliklerindeki en büyük değişim ise sanayi devrimi ile gerçekleşmiştir. Sanayi Devrimi endüstriyel ilerlemeleri beraberinde getirmiş ve serbest zaman kavramının daha da önemli bir hal almasına olanak sağlamıştır (Balcı, 2017; Gül, 2014; Hacıoğlu ve ark., 2017). 21. Yüzyıla gelindiği zaman teknolojik gelişmeler oldukça hız kazanmış ve serbest zaman kavramının kapsamını büyütüştür (Aytaç, 2017; Tezcan, 2023). Teknolojik gelişmeler ve icatlar sayesinde bireylerin bilgi ve eğlence erişimi çarpıcı bir şekilde artırmıştır (Bryce, 2001). Bilginin artmasıyla birlikte bireylerin serbest zaman aktivitelerinden beklentileri değişmeye başlamış ve katılımcılar aktiviteler konusunda daha çok bilgi sahibi olmaya başlamıştır (Balcı ve İlhan, 2006; Okuyucu ve ark., 2006). Gerçekleşen bu değişimlerle birlikte bireyler boş vakitlerini dijital ortamlarda değerlendirmeye başlamıştır. Bu gelişmelerle birlikte dijital serbest zaman kavamı, bireylerin günlük hayatlarında yerini hızla almıştır (Gellmers ve Yan, 2023).

Dijital serbest zaman, bireylerin dijital ortamlarda zaman ve mekân sınırlaması olmadan eğlendiği, sosyalleşebildiği ve böylelikle bireylerle etkileşime girebildiği bir ortam (Er ve Cengiz, 2023) olduğundan, dijital etkinliklerin daha geniş bir sosyal çevreye ulaşmada etkili olduğu düşünülmektedir (BouMjahed ve Mahmassani, 2023; López-Sintas ve ark., 2017). Dijital etkinliklere katılım sırasında zaman ve mekân kavramlarının esnek olması ve bireylerin etkinliklere telefon, tablet, bilgisayar, oyun konsolları veya televizyon gibi farklı dijital teknolojiler ile katılabiliyor olması ve bu teknolojiler sayesinde evinden bile çıkmadan oyun oynayabilmesi, alışveriş yapabilmesi, sanal turlara katılarak tarihi ve kültürel alanları ziyaret edebilmesi ve bu etkinlikleri yaparken aynı zamanda sosyalleşebiliyor olması dijital serbest zaman kavramını daha da cazip hale getirmektedir (Er ve Cengiz, 2022; Günçan, 2021). Serbest zamanların değerlendirilmesinde meydana gelen bu çeşitlilik sayesinde bireyler, aynı zamanda teknolojik aletlerin bireye sunduğu taşınabilirlik ile birlikte bu aktiviteleri sadece evinde değil sokakta, parkta, kafede, işte veya seyahatleri sırasında gerçekleştirebilmektedir (Günçan, 2021). Dijital serbest zamanın bu çeşitliliği bireyin serbest zamanlarında dijital etkinliklere katılma oranını ve akış deneyimini yaşama olasılıklarını arttırmaktadır (Chang ve ark., 2023; Leung, 2020).

Akış deneyimine ulaşabilmenin yolu etkinliğe düzenli katılımdan geçmektedir. Akış deneyimi, bireyin yaptığı bir işe tamamen odaklanarak zaman ve mekân algısını kaybettiği, yüksek bir memnuniyet ve derin bir motivasyon hissettiği bir durumdur (Csikszentmihalyi, 1990). İlk olarak Mihaly Csikszentmihalyi tarafından tanımlanan bu kavram, bireyin yetenekleriyle yaptığı işin zorluk seviyesi arasındaki denge sağlandığında ortaya çıkar. (Chang, 2017; Uslu ve Başer, 2023). Bu yüzden akış ve ciddi serbest zaman arasında ilişkinin olduğu düşünülmektedir (Cheng ve ark., 2024).

Ciddi serbest zaman etkinliklerine katılanların, genel serbest zaman etkinliklerine katılanlara kıyasla akış deneyimi kazanma olasılıkları daha yüksektir (Chang, 2017). Ciddi serbest zaman etkinliğine katılmak kişinin akış hissini deneyimlemesi için ideal bir ortam sağlamaktadır. Bunun nedeni, insanların bir aktiviteye yoğun bir şekilde dahil olduklarında veya bir

aktiviteye daha bağı ve disiplinli olduklarında akışı deneyimleme olasılıklarının daha yüksek olmasıdır (Lee ve Payne, 2016; Shen ve ark., 2022). Bir diğer bakış açısına göre bireyler aktiviteye yoğun bir şekilde katılmaya başladığı zaman, aktivitenin zorluklarının kendi kapasitesinin üstünde olmasına rağmen görevleri başarabilir. Böylece birey aktiviteye daha fazla zaman ayırmaya başlar. Böylelikle bireyin gerçekleştirdiği aktivite zamanla tekrarlanır ve birey için ciddi serbest zaman aktivitesine dönüşebilir (Chang ve Chen, 2017).

Dijital serbest zamanı konu alan araştırmalar incelendiğinde genellikle dijital oyun bağımlılığı (Aziz ve ark., 2021; Ekinci ve ark., 2019; Kneer ve ark., 2014; Lai ve ark., 2016) ve sosyal medya bağımlılığı adı altında Facebook (Veronica ve Samuel, 2016), Instagram (Yesilyurt ve Solpuk Turhan, 2020), YouTube (Balakrishnan ve Griffiths, 2017) gibi belirli dijital aktiviteleri konu alan çalışmaların yapıldığı görülmektedir. Fakat, son araştırmalar serbest zaman anlayışının dinamik bir yapıya sahip olduğunu ve bu alana farklı perspektiflerden yaklaşan çalışmalara ihtiyaç duyulduğunu vurgulamaktadır (Gil García ve ark. 2023; Demirel ve ark., 2023; Iso-Ahola & Baumeister, 2023; Schultz & McKeown, 2018). Bu çalışmanın dijital serbest zaman akış deneyimini, ciddi serbest zaman perspektifinden değerlendirerek, dijital serbest zaman etkinliklerinin değerlendirilmesine yeni bir bakış açısı kazandırmada ve alandaki diğer çalışmalara ışık tutma konusunda önemli ölçüde yardımcı olacağı düşünülmektedir.

Bu bilgiler doğrultusunda mevcut çalışma ciddi serbest zaman ve dijital serbest zaman akış deneyimini demografik değişkenler açısından inceleyerek ilişkilerinin tespit edilmesi için tasarlanmıştır. Rekreasyon Yönetimi öğrencileri için ciddi serbest zaman ve dijital serbest zaman akış deneyiminin mesleki hayatlarında onları ileri seviyelere taşıyabileceği düşünülmektedir. Ayrıca liderlik becerileri geliştirme, profesyonel uzmanlık kazanma ve sosyal bağları güçlendirme açısından önemlidir. Bu bağlamda Rekreasyon Yönetimi Bölümü öğrencilerinin ciddi serbest zaman ve dijital serbest zaman akış deneyimlerinin yaş, cinsiyet ve günlük internet kullanım süresine göre farklılaşıp farklılaşmadığına bakılarak ciddi serbest zaman ve dijital serbest zaman akış deneyimi ilişkisi incelenmiştir. Bu amaç doğrultusunda mevcut araştırmada aşağıdaki sorulara cevap aramaya çalışılmıştır:

- Ciddi serbest zaman anlayışı ve dijital serbest zaman akış deneyimi yaş değişkenine göre farklılık göstermekte midir?
- Ciddi serbest zaman anlayışı ve dijital serbest zaman akış deneyimi cinsiyet değişkenine göre farklılık göstermekte midir?
- Ciddi serbest zaman anlayışı ve dijital serbest zaman akış deneyimi bireyin gündelik hayattaki internet kullanım süresi değişkenine göre farklılık göstermekte midir?
- Ciddi serbest zaman ve dijital serbest zaman akış deneyimi arasında ilişki var mıdır?

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Araştırmada günlük hayatta düzenli olarak internet platformlarını kullanan bireylerin ciddi serbest zaman ilgilenimi ile dijital serbest zaman akış deneyimlerinin demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek ve ilgili ölçekler arasındaki ilişkinin tespiti amaçlandığından nicel araştırma desenlerinden korelasyonel desen kullanılmıştır (Creswell & Creswell, 2018).

Evren-Örneklem

Araştırma evrenini “Necmettin Erbakan Üniversitesi” öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırma örneklemini ise Rekreasyon Yönetimi bölüm öğrencileri oluşturmaktadır. Rekreasyon Yönetimi bölümünde 2023-24 yılları da dahil olmak üzere toplam 309 öğrenci aktif olarak bulunmaktadır. Araştırmada ulaşılmaması gereken örneklem sayısını belirleyebilmek amacıyla samplesize calculator kullanılmıştır. “%95 güven aralığı ve %5 hata payı” ile ulaşılmaması gereken örneklem büyüklüğü 172 olarak tespit edilmiştir (Surveysystem, 2025). Araştırmaya ise toplam 273 birey katılmıştır. Araştırmada olasılığa dayalı örnekleme yönteminin alt modeli olan basit tesadüfi örnekleme yöntemi kullanılmıştır (Creswell & Creswell, 2018).

Veri Toplama Araçları

Çalışmada araştırmacılar tarafından oluşturulan yaş, cinsiyet ve günlük internet kullanımını içeren katılımcı formu, “Dijital Serbest Zaman Akış Deneyimi Ölçeği (DSZ-ADÖ)” (Er ve Cengiz, 2023) ve “Ciddi Boş Zaman Ölçeği-Kısa Formu (18-Madde)” (Işık ve ark., 2020) kullanılmıştır.

“Dijital Serbest Zaman Akış Deneyimi Ölçeği (DSZ-ADÖ)” ölçeği serbest zamanlarında dijital ortamlarda vakit geçirmeyi tercih eden bireylerin akış deneyimlerini ölçmek için tasarlanmıştır. 17 madde ve 3 alt boyuttan (*deneyim, etkinlik, zaman*) oluşmaktadır. 7’li likert tipi olan ölçekte maddeler (1) “kesinlikle katılmıyorum” ve (7) “kesinlikle katılıyorum” şeklindedir. Mevcut çalışmada “Cronbach Alpha” güvenilirlik katsayısı .92 olarak bulunmuştur.

"Ciddi Boş Zaman Ölçeği-Kısa Formu (18 Madde)" ölçeği, toplamda 3 alt boyut ve 18 maddeden oluşan bir ölçektir. Ölçekte kullanılan ölçme sistemi 5’li Likert tipi olarak uygulanmaktadır. Ölçekte yer alan ilk 6 madde, "Ciddiyet" boyutunu (1. faktör) ölçer. 7. maddeden 15. maddeye kadar olan maddeler, "Kişisel Fayda" boyutunu (2. faktör) değerlendirir. Son olarak, 16. maddeden 18. maddeye kadar olan maddeler "Sosyal Fayda" boyutunu (3. faktör) ölçer. Her madde, 1 ile 5 arasında puanlanır. Katılımcıların bu ölçekten alabileceği en düşük puan 18, en yüksek puan ise 90’dır. Mevcut çalışmada ölçeğin güvenilirliği, Cronbach Alpha katsayısı ile .91 olarak hesaplanmıştır.

Verilerin Analizi

Verilerin analizi, açık kaynak kodlu "jamovi" yazılımı kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların demografik bilgileri, frekans (f) ve yüzde (%) dağılımları ile değerlendirilmiştir. Çarpıklık ve basıklık analizlerinin sonuçlarına göre, verilerin çarpıklık değeri -0.340 ve basıklık değeri -0.675 olarak bulunmuştur. Bu değerlerin -1.5 ile +1.5 arasında olması, parametrik testlerin uygulanmasına olanak tanımaktadır (Tabachnick ve Fidell, 2019). Bu çerçevede, çalışmanın amacına ulaşmak için iki bağımsız grup arasındaki farkı belirlemek amacıyla "T-Testi", ikiden fazla grup ortalamasını karşılaştırmak için "ANOVA Testi" kullanılmıştır. Ayrıca, dijital serbest zaman akışı deneyimi ile ciddi serbest zaman arasındaki ilişkiyi incelemek için Pearson Korelasyon Testi uygulanmıştır.

BULGULAR**Tablo 1.** Katılımcılara ait demografik bilgiler

	Değişkenler	n	%
Yaş	18-20	138	50.5
	21-23	109	39.9
	24 Üzeri	26	9.6
Cinsiyet	Kadın	158	57.9
	Erkek	115	42.1
Günlük İnternet Kullanım Süresi	1-2 saat	42	15.4
	3-5 saat	172	63.0
	6 saat ve üzeri	59	21.6

Katılımcıların demografik bilgilerine baktığımız zaman yaşlarının 18-20 (%50.5, 21-23 (%39.9), 24 ve üzeri (%9.6) olduğu, %57.9'unun kadın olduğu, algılanan gelir durumlarına bakıldığı zaman, düşük (%32.2), orta (%50.5), yüksek (%17.3) olduğu görülmektedir. Katılımcıların günlük internete geçirilen süresi incelendiği zaman 1-2 saat (%15.4), 3-5 saat (%63.0), 6 saat ve üzeri (%21.6) oranında olduğu tespit edilmiştir (Tablo 1).

Tablo 2. Dijital serbest zaman akış deneyimi ölçeği ve ciddi boş zaman ölçeği-kısa formunun yaş göre anova test sonuçları

Boyut	Değişkenler	n	\bar{x}	sd	f	p	Fark	
(DSZ-ADÖ) Deneyim	Yaş	1. 18-20	138	4.08	1.180	0.161	0.852	-
		2. 21-23	109	4.06	1.174			
		3. 24 ve üzeri	26	4.22	1.339			
(DSZ-ADÖ) Etkinlik	Yaş	1. 18-20	138	3.98	1.353	0.586	0.560	-
		2. 21-23	109	4.16	1.463			
		3. 24 ve üzeri	26	3.92	1.485			
(DSZ-ADÖ) Zaman	Yaş	1. 18-20	138	4.12	1.499	0.798	0.454	-
		2. 21-23	109	3.98	1.558			
		3. 24 ve üzeri	26	4.39	1.577			
(CBZÖ-KF) Ciddiyet	Yaş	1. 18-20	138	2.98	0.808	1.215	0.303	-
		2. 21-23	109	2.98	0.872			
		3. 24 ve üzeri	26	3.27	0.907			
(CBZÖ-KF) Kişisel Fayda	Yaş	1. 18-20	138	2.85	0.790	2.432	0.096	-
		2. 21-23	109	2.74	0.883			
		3. 24 ve üzeri	26	3.19	0.965			
(CBZÖ-KF) Sosyal Fayda	Yaş	1. 18-20	138	3.05	1.049	1.595	0.210	-
		2. 21-23	109	3.08	0.998			
		3. 24 ve üzeri	26	3.47	1.124			

Anova testi sonuçlarına göre, gruplar arasında yaş değişkenine ilişkin anlamlı bir fark tespit edilmemiştir (Tablo 2).

Tablo 3. Dijital serbest zaman akış deneyimi ölçeği ve ciddi boş zaman ölçeği-kısa formunun cinsiyete göre t-testi sonuçları

Boyut	Cinsiyet	n	\bar{x}	Sd	t	p
(DSZ-ADÖ) Deneyim	1. Kadın	158	4.10	1.027	0.299	0.765
	2. Erkek	115	4.06	1.387		
(DSZ-ADÖ) Etkinlik	1. Kadın	158	3.98	1.309	-0.972	0.332
	2. Erkek	115	4.15	1.535		
(DSZ-ADÖ) Zaman	1. Kadın	158	4.13	1.467	0.548	0.584
	2. Erkek	115	4.03	1.616		
(CBZÖ-KF) Ciddiyet	1. Kadın	158	2.96	0.738	-1.000	0.318
	2. Erkek	115	3.07	0.973		
(CBZÖ-KF) Kişisel Fayda	1. Kadın	158	2.74	0.801	-2.257	0.025
	2. Erkek	115	2.97	0.902		
(CBZÖ-KF) Sosyal Fayda	1. Kadın	158	3.00	1.029	-2.023	0.044
	2. Erkek	115	3.25	1.041		

t testi, *p<0,05

Yapılan t-testine göre; “Ciddi Boş Zaman Ölçeği-Kısa Formu (18-Madde)” ölçeği *Kişisel Fayda* (t(-2.257)=p<0.05) alt boyutunda anlamlı farklılık bulunmuştur. Farklılığın erkekler için (\bar{x} = 0.902) kadınlar için (\bar{x} =0.801) olduğu ve erkekler lehine olduğu bulunmuştur. *Sosyal Fayda* (t(-2.023)=p<0.05) alt boyutunda anlamlı farklılık bulunmuştur. Farklılığın erkekler için (\bar{x} = 1.041) kadınlardan için (\bar{x} =1.029) olduğu ve erkekler lehine olduğu bulunmuştur (Tablo 3).

Tablo 4. Dijital serbest zaman akış deneyimi ölçeği ve ciddi boş zaman ölçeği-kısa formunun günlük internet kullanımına göre anova test sonuçları

Boyut	Değişkenler (Saat)	n	x	sd	f	p	Fark	
(DSZ-ADÖ) Deneyim	Günlük	1-2	42	3.76	1.283	3.842	0.025	3>1
	İnternet	3-5	172	4.05	1.169			
	Kullanımı	6 ve üzeri	59	4.41	1.120			
(DSZ-ADÖ) Etkinlik	Günlük	1-2	42	3.85	1.566	2.679	0.074	-
	İnternet	3-5	172	3.98	1.409			
	Kullanımı	6 ve üzeri	59	4.39	1.249			
(DSZ-ADÖ) Zaman	Günlük	1-2	42	4.13	1.789	2.003	0.141	-
	İnternet	3-5	172	3.97	1.484			
	Kullanımı	6 ve üzeri	59	4.41	1.436			
(CBZÖ-KF) Ciddiyet	Günlük	1-2	42	2.88	0.821	0.602	0.550	-
	İnternet	3-5	172	3.02	0.845			
	Kullanımı	6 ve üzeri	59	3.06	0.866			
(CBZÖ-KF) Kişisel Fayda	Günlük	1-2	42	2.62	0.814	4.213	0.018	3>1
	İnternet	3-5	172	2.81	0.859			
	Kullanımı	6 ve üzeri	59	3.08	0.814			
(CBZÖ-KF) Sosyal Fayda	Günlük	1-2	42	3.03	1.268	0.743	0.479	-
	İnternet	3-5	172	3.07	1.003			
	Kullanımı	6 ve üzeri	59	3.24	0.969			

Uygulanan “Anova” testi sonucunda; “Dijital Serbest Zaman Akış Deneyimi Ölçeği (DSZ-ADÖ)” ölçeğinde *Deneyim* alt boyutunda (f(3.842) =p<0.05), “Ciddi Boş Zaman Ölçeği-Kısa Formu (18-Madde)” ölçeğinde *Kişisel Fayda* boyutu için (f(4.213) =p<0.05) anlamlı farklılık bulunmuştur. Farklılığın hangi gruplar arasında oluştuğunu tespit etmek için yapılan “post-hoc Tukey” testine göre *Deneyim* alt boyutunda günlük internet kullanımı 6 saat ve üzeri olan

bireyler ($\bar{x}=4.41$), günlük internet kullanımı 1-2 saat olan bireyler ($\bar{x}=3.76$), *Kişisel Fayda* alt boyutunda günlük internet kullanımı 6 saat ve üzeri olan bireyler ($\bar{x}=3.08$), günlük internet kullanımı 1-2 saat olan katılımcılar ($\bar{x}=2.62$) arasında anlamlı farklılık olduğu anlaşılmıştır (Tablo 4).

Tablo 5. Dijital serbest zaman akış deneyimi ve ciddi boş zaman arasındaki ilişki testi

		(DSZ-ADÖ) Deneyim	(DSZ-ADÖ) Etkinlik	(DSZ-ADÖ) Zaman	(CBZÖ-KF) Ciddiyet	(CBZÖ-KF) Kişisel Fayda	(CBZÖ-KF) Sosyal Fayda
(DSZ-ADÖ) Deneyim	r	—					
(DSZ-ADÖ) Etkinlik	r	0.658***	—				
(DSZ-ADÖ) Zaman	r	0.606***	0.651***	—			
(CBZÖ-KF) Ciddiyet	r	0.421***	0.476***	0.432***	—		
(CBZÖ-KF) Kişisel Fayda	r	0.482***	0.571***	0.565***	0.749***	—	
(CBZÖ-KF) Sosyal Fayda	r	0.375***	0.466***	0.382***	0.500***	0.625***	—

Note. * p < .05, ** p < .01, *** p < .001

Mevcut ölçekler arasındaki ilişkiyi bulmak için yapılan Pearson Korelasyon Testine göre; “Deneyim” faktörü ile “Etkinlik” (r = .658, p < .001), “Zaman” (r = .606, p < .001), “Ciddiyet” (r = .421, p < .001), “Kişisel Fayda” (r = .482, p < .001), “Sosyal Fayda” (r = .375, p < .001) faktörleri arasında; “Etkinlik” faktörü ile “Zaman” (r = .651, p < .001), “Ciddiyet” (r = .476, p < .001), “Kişisel Fayda” (r = .571, p < .001), “Sosyal Fayda” (r = .466, p < .001) faktörü arasında; “Zaman” faktörü ile “Ciddiyet” (r = .432, p < .001), “Kişisel Fayda” (r = .565, p < .001), “Sosyal Fayda” (r = .382, p < .001) faktörleri arasında; “Ciddiyet” faktörü ile “Kişisel Fayda” (r = .749, p < .001), “Sosyal Fayda” (r = .500, p < .001) alt faktörleri arasında; “Kişisel Fayda” alt boyutu ile “Sosyal Fayda” (r = .625, p < .001) faktörü arasında olumlu ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Tablo 5).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışma ciddi serbest zaman ve dijital serbest zaman akış deneyimi ilişkisini incelemek için tasarlanmıştır. Teknolojik gelişmeler ile beraber serbest zamanın sürekli değişebilen dinamik bir yapıya sahip olduğu ve serbest zaman anlayışına farklı yönlerden bakan araştırmalara ihtiyaç duyulduğu vurgulanmaktadır. Mevcut çalışma, ciddi serbest zaman ve akış deneyiminin ilişkili olduğunu göstermektedir (Heo ve ark., 2010).

Araştırmadaki ilk bulguya göre ciddi serbest zaman ölçeğinde ve dijital serbest zaman akış deneyimi ölçeğinde cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılığın olmadığı tespit edilmiştir. Ciddi boş zaman ve akış deneyimi puanlarının yaş ile ilişkili olduğunu ve yaş ilerledikçe negatif etkinin azalarak pozitif etkinin arttığı belirtilmektedir (Heo ve ark., 2010). Ek olarak yaş ilerledikçe bireylerin ciddi serbest zaman faaliyetlerinden sosyal ve kişisel olarak fayda sağlama oranları daha yüksek olabilmektedir (Bayrak ve ark., 2023). Fakat bu araştırmada bireylerin ciddi serbest zaman ilgilenimleri ve dijital serbest zaman akış deneyimlerinde yaşa göre anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Dijital serbest zaman etkinlikleri göz önüne alındığında bu durumun genç kesimin dijital etkinliklere daha çok katılım sağlanması (Sarsılmaz, 2022) ve dijital serbest zaman kapsamında her yaşa hitap eden faaliyetin, dijital

aracın ve uygulamanın olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Göklemen, (2019) tarafından yapılan bir araştırmada katılımcıların ciddi boş zaman ölçeğinden aldığı puanlarda yaşa göre anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. İnan ve ark., (2024)'ün Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri üzerine yaptığı bir çalışmada cinsiyet değişkeni açısından öğrencilerin ciddi serbest zaman puanlarının farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Çalışmada bu durumun günümüz şartlarında kadınların ve erkeklerin eşit şartlara sahip olmasından kaynaklanabileceği belirtilmiştir. Denктаş ve Erkmen Hadi (2022) tarafından Konya'da ikamet eden ve halk eğitim merkezi, KOMEK ve gençlik merkezlerinde aktivitelere katılan 295 ciddi serbest zaman katılımcısı üzerine yapılan bir çalışmada bireylerin ciddi serbest zaman puanlarının cinsiyete göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Bedir, (2023) tarafından üç boyutlu bilgisayar oyunu oynayan bireylere uygulanan bir çalışmada akış deneyiminin yaşa göre farklılaşmadığı bulunmuştur.

Araştırmanın ikinci bulgusuna göre katılımcıların ciddi serbest zaman ölçeği puanlarının cinsiyete göre farklılaştığı, dijital serbest zaman akış deneyimi puanlarının ise farklılaşmadığı yönündedir. Eraslan, (2017) tarafından örneklem grubunun spor merkezi üyelerinden oluştuğu bir çalışmada üyelerin ciddi serbest zaman katılımlarının kariyer, fayda, azim ve çaba yönünden olumlu düzeyde farklılaştığı tespit edilmiştir. Her ne kadar literatürde cinsiyetin ciddi serbest zaman deneyimini farklılaştırdığı yönünde araştırmalar olsa da tersini tespit eden araştırmalar da mevcuttur (Özkılıç ve Demirel, 2023). Baştürk, (2021)'in halk eğitim merkezindeki kurs katılımcıları üzerinde yaptığı araştırmada katılımcıların serbest zaman doyumu, iyi oluş ve akış deneyimleri ölçülmüştür. Araştırmada cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Raketlon sporcularının akış deneyimlerini incelemeye çalışan başka bir araştırmada da akış deneyiminin cinsiyete göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir (Korer ve Alpulu, 2020). Mevcut çalışmada ise ciddi boş zaman ölçeğinde kişisel fayda ve sosyal fayda alt boyutlarında erkekler lehine anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Bu farklılığın erkeklerin internet ortamında kadınlardan daha fazla aktif olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Araştırmadaki bir diğer bulgu, dijital serbest zaman akış deneyiminin ve ciddi serbest zamanın günlük internet kullanım süresine göre farklılaştığı yönündedir. Bulgulara göre bireylerin etkinlik süresi arttıkça deneyim ve kişisel fayda puanları da artmaktadır. Ciddi serbest zaman üzerine yapılan çalışmalar incelendiği zaman faaliyetle ilgilenim süresi arttıkça bireylerin ciddi serbest zaman puanlarının da arttığı gözlemlenmektedir. İnan ve ark., (2024) tarafından çeşitli sporlar ile ilgilenen öğrenciler üstüne yapılan bir araştırmada bireylerin ciddi serbest zaman puanlarının sporla ilgilenim süresine göre farklılaştığı tespit edilmiştir. Araştırmada ciddi boş zaman ölçeğinin alt boyutu olan, ciddiyet, kişisel fayda ve sosyal fayda boyutlarının hepsinde faaliyet ilgilenim süresi 7 yıl ve üzeri olan bireylerin, faaliyet ilgilenim süresi 1-3 ve 4-6 yıl olan bireylerin karşısında puanların önemli derecede yüksek olduğu tespit edilmiştir. Karaküçük ve arkadaşlarının (2019) oryantiring sporcularının ciddi serbest zaman perspektiflerini ölçmeye çalıştığı araştırmada son bir yıl içinde 3-4 kez oryantiring yapmış olan bireylerin daha az yapanlara oranla ciddi serbest zaman puanlarının anlamlı düzeyde farklılaştığı tespit edilmiştir. Aksu ve ark., (2023) tarafından yapılan bir çalışmada ciddi serbest zaman faaliyetine katılım süresine göre anket puanlarında farklılaşma olduğu tespit edilmiştir. Faaliyete katılımın ciddi serbest zaman puanlarını arttırdığı bulunmuştur. Kaya ve ark., (2015) tarafından kapalı alan rekreasyon tesis kullanıcılarının akış deneyimini ölçmeye çalışan araştırmada aktiviteye katılım süresi arttıkça bireylerin, kontrol duygusu, deneyim, farkındalık ve geri bildirim puanlarının da arttığı tespit edilmiştir. Tian ve ark., (2022) tarafından yapılan bir çalışmada bireyin uzmanlığının yüksek olduğu faaliyetlerde daha güçlü akış deneyimi yaşayabildiği tespit edilmiştir.

Çalışmadaki son bulguda dijital serbest zaman akış deneyimi ve ciddi serbest zaman arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Mevcut literatür incelendiğinde bu çalışmadaki bulguyu destekleyen bir çok çalışmanın olduğu tespit edilmiştir (Heo ve ark., 2010a; Heo ve ark., 2010b). Elkington (2011) akışın serbest zaman katılımcıları için gerçekten var olduğunu belirtmiştir. Özellikle içsel bir değeri olan ve tutkuyla yapılan aktivitelerde daha güçlü yaşandığını, akışın, ciddi serbest zamanın olumlu niteliklerinin bu aşamada önemli bir rol oynadığını ortaya koymuştur (Stebbins, 2010).

Sonuç olarak dijital serbest zaman akış deneyimi ve ciddi serbest zaman arasındaki ilişkiyi inceleyen bu araştırmada, dijital serbest zaman akış deneyimi ve ciddi serbest zaman arasında orta düzeyde pozitif bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Sonuçlar dijital serbest zaman akış deneyiminin yaşa ve cinsiyete göre farklılık göstermediği fakat internet kullanım süresi arttıkça akış deneyiminin arttığı yönündedir. Ek olarak ciddi serbest zaman ilgileniminin yaşa göre değişim göstermediği fakat cinsiyet ve internet kullanım süresine göre farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma sonuçları, dijital serbest zaman aktivitelerinde akış deneyimi yaşayan bireylerin, ciddi serbest zaman etkinliklerine katılım düzeylerinin de arttığını ortaya koymaktadır. Bu ilişki, bireylerin serbest zamanlarını dijital ortamda nasıl değerlendirdiğinin, daha yapılandırılmış ve uzun vadeli etkinliklere olan bağlılıklarını etkileyebileceğini göstermektedir. Eğitimciler, aileler ve serbest zaman planlamacıları, bireylerin hem dijital akış deneyimlerini optimize etmelerine hem de ciddi serbest zaman etkinliklerine yönelmelerine destek olabilir.

Gelecekteki çalışmalar için farklı üniversitelerden ve farklı bölgelerden daha geniş ve çeşitli örneklerle yapılacak araştırmalar, bulguların genellenebilirliğini artırabilir. Ayrıca, dijital serbest zaman ve ciddi serbest zaman ilgileniminin farklı demografik gruplar üzerindeki etkileri incelenebilir. İlgili konuyla ilgili yapılmış çalışmalar incelendiğinde genellikle çalışmaların nicel olarak yapıldığı görülmektedir. Nicel araştırmalar örneklemden evreni genelleme konusunda iyi bir yöntem olsa da çalışma bulgularının nedenlerini açıklama konusunda bazı yetersizlikleri bulunmaktadır. Bu noktadan hareketle gelecekteki çalışmaların nitel olarak da tasarlanması olguların altında yatan nedenlerin derinlemesine anlaşılmasında etkili olacaktır.

KAYNAKLAR

Aksu, H. S., Kaya, A., & Demirel, M. (2023). Girişimcilik Eğiliminin Ciddi Serbest Zaman Faaliyetleri Ve Süre Değişkenleri Açısından İncelenmesi. *Tourism and Recreation*, 5(2), 106–113. <https://doi.org/10.53601/tourismandrecreation.1382501>

Aşık, N. A. (2022). Rekreasyonul Tarihsel Gelişimi. İçinde Y. Yağmur & Ü. Gaberli (Ed.), *Rekreasyon Tarihsel Gelişimi, Teoriler, Farklı Alanlarla İlişkiler ve Güncel Gelişmeler* (2. Basım, ss. 3–14). Nobel Yayıncılık, Ankara.

Aytaç, Ö. (2017). İşlevselci Yaklaşım Açısından Boş Zaman Sosyolojisi: Kurumlar, Süreçler, Etkinlikler. İçinde S. Karaküçük, S. Kaya, & B. M. Akgül (Ed.), *Rekreasyon Bilimi 2* (1. Baskı, ss. 69–108). Gazi Kitabevi, Ankara.

Aziz, N., Nordin, M. J., Abdulkadir, S. J., & Salih, M. M. M. (2021). Digital Addiction: Systematic Review of Computer Game Addiction Impact on Adolescent Physical Health. *Electronics*, 10(9), 996. <https://doi.org/10.3390/electronics10090996>

Bal Krishnan, J., & Griffiths, M. D. (2017). Social Media Addiction: What is The Role of Content in YouTube? *Journal of Behavioral Addictions*, 6(3), 364–377. <https://doi.org/10.1556/2006.6.2017.058>

Balcı, V. (2017). Ankara Üniversitesi Öğrencilerinin Serbest Zamanlarında Egzersize Katılma Sıklıkları Ve

Nedenleri. *Spormetre*, 15(3), 119–128.

Balcı, V., & İlhan, A. (2006). Türkiye'deki Üniversite Öğrencilerinin Rekreatif Etkinliklere Katılım Düzeylerinin Belirlenmesi. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 11–18.

Baştürk, B. (2021). *Halk Eğitim Merkezi Kurs Katılımcılarının Serbest Zaman Doyumları, Akış Deneyimi ve İyi Oluşlarının İncelenmesi*. [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Üsküdar Üniversitesi.

Bayrak, A., Demirel, M., & Demirel, D. H. (2023). Dijital Oyun Bağımlılığının Ciddi Boş Zaman Faaliyeti Perspektifinden İncelenmesi. *Çatalhöyük Uluslararası Turizm ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 11, 1–11. <https://doi.org/10.58455/cutsad.1326110>

Bedir, F. (2023). Üç Boyutlu Bilgisayar Oyunlarının Rekreasyonel Akış Deneyimi ve Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Açısından İncelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 8(3), 270–279. <https://doi.org/10.31680/gaujss.1345728>

BouMjahed, L., & Mahmassani, H. S. (2023). Virtual Leisure Activity Engagement: The Role of Childhood Technology Experience. *Transportation Research Part A: Policy and Practice*, 171(November 2019), 103650. <https://doi.org/10.1016/j.tra.2023.103650>

Bryce, J. (2001). The Technological Transformation of Leisure. *Social Science Computer Review*, 19(1), 7–16. <https://doi.org/10.1177/089443930101900102>

Chang, H. H. (2017). Flow Experience in The Leisure Activities of Retirees. *Loisir et Société / Society and Leisure*, 40(3), 401–419. <https://doi.org/10.1080/07053436.2017.1379163>

Chang, H. H., & Chen, S. F. (2017). The Comparison of Flow Experience in Retiree's Serious and Casual Leisure Participation. *World Leisure Journal*, 59(sup1), 38–44. <https://doi.org/10.1080/16078055.2017.1393876>

Chang, L.-C., Dattilo, J., & Huang, F.-H. (2023). Digital Leisure among Older Adults: Connections to Social Support, Flow, and Social Inclusion. *Leisure Sciences*, 0(0), 1–20. <https://doi.org/10.1080/01490400.2023.2298753>

Cheng, T.-M., Hsu, C.-Y., & Li, S.-N. (2024). Testing The Moderated Mediation Effect of Recreation Safety Climate on the Interrelationship of Serious Leisure, Recreation Involvement, and Flow Experience. *Journal of Outdoor Recreation and Tourism*, 46(January), 100762. <https://doi.org/10.1016/j.jort.2024.100762>

Codina, N. (1999). Tendencias Emergentes en El Comportamiento de Ocio: El Ocio Serio y su Evaluación. *Revista de Psicología Social*, 14(2–3), 331–346. <https://doi.org/10.1174/021347499760260028>

Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research Design Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (5. Edition). Sage Publications. <https://doi.org/10.4324/9780429469237-3>

Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The Psychology Of Optimal Experience*. Harper Perennial.

Demirel, M., Er, Y., Çuhadar, A., & Aksu, H. S. (2023). An Evaluation of Leisure Involvement and Social Connectedness from the Perspective of Undergraduate Students. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 8(1), 29–42. <https://doi.org/10.25307/jssr.1140359>

Denktaş, M., & Erkmén Hadi, G. (2022). Investigation of the Relationship Between Individuals' Authenticity, Self-Esteem, and Serious Leisure Perspectives of Individuals Participating in Leisure Activities. *Research in Sport Education and Sciences*, 24(3), 65–72. <https://doi.org/10.5152/JPESS.2022.1018159>

Ekinci, N. E., Yalcin, I., & Ayhan, C. (2019). Analysis of Loneliness Levels and Digital Game Addiction of Middle School Students According to Various Variables. *World Journal of Education*, 9(1), 20. <https://doi.org/10.5430/wje.v9n1p20>

Elkington, S. (2011). What It is to Take the Flow of Leisure Seriously. *Leisure/Loisir*, 35(3), 253–282. <https://doi.org/10.1080/14927713.2011.614838>

Er, B., & Cengiz, R. (2022). Dijital Serbest Zaman Etkinliklerine Katılım Amaçları: Ölçek Geliştirme Çalışması. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 3(3), 11–28. <https://naerjournal.ua.es/article/view/v11n1-3>

Er, B., & Cengiz, R. (2023). Dijital Serbest Zaman Akış Deneyimi: Ölçek Geliştirme Çalışması. *Ankara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 21(2), 48–63. <https://doi.org/10.33689/spormetre.1207592>

Er, B., & Cengiz, R. (2023). The Effect of Digital Leisure Participation Purposes on Flow Experience and Leisure Satisfaction. *Journal of ROL Sports Sciences*, 1(September), 544–565. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10031059>

Eraslan, G. (2017). *Spor Merkezi Üyelerinin Ciddi Boş Zaman Etkinliklerine Katılmalarının İncelenmesi*. [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Dumlupınar Üniversitesi.

Gellmers, J., & Yan, N. (2023). Digital Leisure Engagement and Positive Outcomes in the Workplace: A Systematic Literature Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(2), 1014. <https://doi.org/10.3390/ijerph20021014>

Gil García, E. de los D., Alemán Ramos, P. F., & Martín Quintana, J. C. (2023). Perceptions of Digital Leisure among Parents with Adolescents. *Leisure Sciences*, 0(0), 1–17. <https://doi.org/10.1080/01490400.2023.2281561>

Göklümen, T. Y. (2019). *Okçuluk Sporuna Katılan Bireylerin Ciddi Boş Zaman Açısından İncelenmesi*. [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Akdeniz Üniversitesi.

Gül, T. (2014). Boş Zaman ve Rekreasyon Olgusunun Tarihsel Gelişimi. İçinde A. Yaylı (Ed.), *Rekreasyona Giriş* (1. Baskı, ss. 70–81). Detay Yayıncılık, Ankara.

Güncan, Ö. (2021). Elektronik Boş Zaman Uygulamaları “Sanal Rekreasyon” mudur yoksa “Dijital Rekreasyon” mu. *Türk Turizm Arastirmalari Dergisi*, 4(2), 163–181. <https://doi.org/10.26677/TR1010.2021.647>

Hacıoğlu, N., Gökdeniz, A., & Dinç, Y. (2017). *Boş Zaman ve Rekreasyon Yönetimi* (4. Baskı). Detay Yayıncılık, Ankara.

Heo, J., Lee, Y., McCormick, B. P., & Pedersen, P. M. (2010)a. Daily Experience of Serious Leisure, Flow and Subjective Well-being of Older Adults. *Leisure Studies*, 29(2), 207–225. <https://doi.org/10.1080/02614360903434092>

Heo, J., Lee, Y., Pedersen, P. M., & McCormick, B. P. (2010)b. Flow Experience in the Daily Lives of Older Adults: An Analysis of the Interaction between Flow, Individual Differences, Serious Leisure, Location, and Social Context. *Canadian Journal on Aging / La Revue canadienne du vieillissement*, 29(3), 411–423. <https://doi.org/10.1017/S0714980810000395>

İnan, B. C., Işık, U., & Açıkgöz, S. (2024). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Ciddi Boş Zaman ile Rekreasyon Farkındalıklarının Mutluluk Düzeyleri Açısından İncelenmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 29(3), 189–201. <https://doi.org/10.53434/gbesbd.1483581>

Işık, U., Kalkavan, A., & Demirel, M. (2020). Ciddi Boş Zaman Ölçeğinin Kısa Formunun (18-Madde) Faktör Yapısının Türkiye Örneğine Yönelik Sınanması: Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması. *Ankara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(3), 136–145. <https://doi.org/10.33689/spormetre.693678>

Iso-Ahola, S. E., & Baumeister, R. F. (2023). Leisure and meaning in life. *Frontiers in Psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1074649>

Karaküçük, S., Aayıldız Durhan, T., Aksın, K., Göral, Ş., & Akgül, B. M. (2019). Oryantiring Sporcularının Ciddi Boş Zaman Perspektifleri. *Ankara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(4), 296–318. <https://doi.org/10.33689/spormetre.593719>

Kaya, B., Metin, T., & Akoğlan Kozak, M. (2015). Kapalı Rekreasyon Tesislerinde Kullanıcıların Akış Deneyimi. *Journal of Travel and Hospitality Management*, 12(2), 6–25.

- Kneer, J., Rieger, D., Ivory, J. D., & Ferguson, C. (2014). Awareness of Risk Factors for Digital Game Addiction: Interviewing Players and Counselors. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 12(5), 585–599. <https://doi.org/10.1007/s11469-014-9489-y>
- Korer, E., & Alpulu, A. (2020). Raketlon Sporcularının Akış Kuramı Boyutunda Farklılıkların İncelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 4(2), 97–105.
- Lai, I. H., Kim, D. J., & Jeong, E. J. (2016). Online Digital Game Addiction: How does Social Relationship Impact Game Addiction. İçinde *AMCIS 2016: Surfing the IT Innovation Wave - 22nd Americas Conference on Information Systems*.
- Lee, C., & Payne, L. L. (2016). Experiencing Flow in Different Types of Serious Leisure in Later Life. *World Leisure Journal*, 58(3), 163–178. <https://doi.org/10.1080/16078055.2016.1143389>
- Leung, L. (2020). Exploring The Relationship between Smartphone Activities, Flow Experience, and Boredom in Free Time. *Computers in Human Behavior*, 103(June 2019), 130–139. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.09.030>
- López-Sintas, J., Rojas de Francisco, L., & García-Álvarez, E. (2017). Home-based Digital Leisure. *World Leisure Journal*, 59(sup1), 86–92. <https://doi.org/10.1080/16078055.2017.1393883>
- Okuyucu, Ç., Ramazanoğlu, F., & Tel, M. (2006). Teknolojik Gelişim İle Serbest Zaman Faaliyetleri İlişkisi. *Fırat Üniversitesi Doğu Araştırmaları Dergisi*, 4(3), 58–60.
- Özkılıç, S., & Demirel, M. (2023). Ciddi Boş Zaman Faaliyeti Olarak Pilates ve Fitness Yapan Bireylerde Merhamet Algısı. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, 7(1), 1–17. <https://doi.org/10.32706/tusbid.1163777>
- Sarsılmaz, M. (2022). *Rakamlarla Dijital Dünya*. Yeşilay. <https://www.yesilay.org.tr/tr/makaleler/rakamlarla-dijital-dunya>
- Schultz, C. S., & McKeown, J. K. L. (2018). Introduction to the Special Issue: Toward “Digital Leisure Studies”. *Leisure Sciences*, 40(4), 223–238. <https://doi.org/10.1080/01490400.2018.1441768>
- Shen, C.-C., Tsai, C.-H., & Tseng, T. A. (2022). The Influence of Flow Experience and Serious Leisure on Attachment in Board Game. *Leisure Sciences*, 0(0), 1–25. <https://doi.org/10.1080/01490400.2022.2061654>
- Sintas, J. L., de Francisco, L. R., & Álvarez, E. G. (2015). The Nature of Leisure Revisited. *Journal of Leisure Research*, 47(1), 79–101. <https://doi.org/10.1080/00222216.2015.11950352>
- Stebbins, R. (2010). Flow in Serious Leisure: Nature and Prevalence. *Leisure Studies Association Newsletter*, 87(25), 21–23.
- Surveysystem. (2025). *Sample Size Calculator*. Erişim Tarihi: 24 Mart 2025. <https://www.surveysystem.com/sscalc.htm>
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2019). *Using Multivariate Statistics*. Pearson Publishing.
- Tezcan, E. (2023). Rekreasyon ve Teknoloji. İçinde E. Tezcan & O. Kusan (Ed.), *Rekreasyonda Güncel Konular ve Yeni Trendler* (1. Baskı, ss. 7–20). Efe Akademik Yayıncılık, İstanbul. <https://doi.org/10.59617/efepub202312>
- Tian, H., Zhou, W., Qiu, Y., & Zou, Z. (2022). The Role of Recreation Specialization and Self-Efficacy on Life Satisfaction: The Mediating Effect of Flow Experience. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(6), 3243. <https://doi.org/10.3390/ijerph19063243>
- Uslu, T., & Başer, S. (2023). Rekreasyonel Etkinlikler ve Elektronik Eğlence Yönetimi Bağlamında Psikolojik Sermaye ve Akış: Espor ve Tekno Spor Oyuncuları Üzerine Bir Araştırma. *Fenerbahçe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 32–72.
- Veronica, A., & Samuel, A. U. (2016). Social Media Addiction among Adolescents with Special Reference to Facebook Addiction. *IOSR Journal Of Humanities And Social Science*, 4(December), 72–76.

www.iosrjournals.org

Yesilyurt, F., & Solpuk Turhan, N. (2020). Prediction of The Time Spent on Instagram by Social Media Addiction and Life Satisfaction. *Cypriot Journal of Educational Sciences*, 15(2), 208–219. <https://doi.org/10.18844/cjes.v15i2.4592>