

# Dijital Bağımlılık ve Boş Zaman Yönetiminin Günlük Hayata Etkisinin İncelenmesi\*

## Examining The Effect of Digital Addiction and Leisure Management on Daily Life

Mehmet Demirel<sup>1</sup>, Yusuf Er<sup>2</sup>, Alper Kaya<sup>3</sup>, Abdullah Çuhadar<sup>4</sup>

### Öz

Bu araştırmada, dijital bağımlılık ile boş zaman değerlendirme yönetim düzeylerini hem çeşitli demografik değişkenlere göre incelenmek hem de değişkenler arasındaki ilişkiyi test etmek amaçlanmıştır. Örneklem grubu; kolayda örneklem yöntemi kullanılarak Necmettin Erbakan Üniversitesi ile Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesinde çeşitli bölümlerde öğrenim gören üniversite öğrencileri olarak belirlenmiştir. Çalışmada 132 kadın ve 119 erkek toplam 251 üniversite öğrencisi katılımcı olarak yer almıştır. Araştırmada kişisel bilgi formunun yanı sıra katılımcıların dijital bağımlılık durumlarını ve boş zaman yönetimlerini belirlemek için "Dijital Bağımlılık Ölçeği" ile "Boş Zaman Yönetimi Ölçeği" kullanılmıştır. Verilerin analizinde katılımcıların kişisel bilgilerinin dağılımlarını belirlemek için yüzde ve frekans gibi tanımlayıcı istatistiksel yöntemler, verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek için verilerin çarpıklık ve basıklık değerleri kontrol edilerek Kolmogorov-Smirnov testi yapılmıştır. Verilerin normal dağılım parametrelerine uygun olduğu belirlendikten sonra ise T-testi, Anova testi, anlamlı farklılıkların kaynaklandığı grubu belirlemek için ise Tukey HSD çoklu karşılaştırma testi ile korelasyon analizi yöntemleri kullanılmıştır. Sonuç olarak boş zaman yönetiminin cinsiyet, faaliyetlere katılım tipi değişkeni ve algılanan refah düzeyi açısından anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiş olup dijital bağımlılığın ise yaş, faaliyetlere katılım tipi ve algılanan refah düzeyi değişkeni açısından anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Ayrıca dijital bağımlılık ile boş zaman yönetimi arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Rekreasyon, Dijital Bağımlılık, Boş Zaman Yönetimi.

### Abstract

In this study, it was aimed to examine digital addiction and leisure management levels according to various demographic variables and to test the relationship between the variables. The sample group was determined as university students studying in various departments at Necmettin Erbakan University and Karamanoğlu Mehmetbey University by using convenient sampling method. A total of 251 university students 132 female and 119 male participated in the study. In the study, in addition to the personal information form, the "Digital Addiction Scale" and the "Leisure Management Scale" were used to determine the digital addiction status and leisure management of the participants. In the analysis of the data, descriptive statistical methods such as percentage and frequency were used to determine the distribution of personal information of the participants, and the Kolmogorov-Smirnov test was performed by controlling the skewness and kurtosis values of the data to determine whether the data showed a normal distribution. After it was determined that the data were suitable for the normal distribution parameters, T-test, Anova test, Tukey HSD multiple comparison test and correlation analysis methods were used to determine the group from which the significant differences originated. As a result, it has been determined that leisure management differs significantly in terms of gender, type of participation in activities and perceived welfare level, and it has been determined that digital addiction shows a significant difference in terms of age, type of participation in activities and perceived welfare level. In addition, it was determined that there is a positive and significant relationship between digital addiction and leisure time management.

**Keywords:** Recreation, Digital Addiction, Leisure Management.

### Araştırma Makalesi (Research Paper)

**Submitted:** 28 / 07 / 2022

**Accepted:** 14 / 09 / 2022

\* Bu çalışma 3. Uluslararası Rekreasyon ve Spor Yönetimi Kongresinde Özet Bildiri olarak sunulmuştur.

<sup>1</sup> Doç. Dr., Necmettin Erbakan Üniversitesi, Turizm Fakültesi, Rekreasyon Yönetimi Bölümü, Konya, Türkiye, mdemirel@erbakan.edu.tr, Orcid No: <https://orcid.org/0000-0003-1454-022X>

<sup>2</sup> Dr. Öğr. Üyesi, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Uygulamalı Bilimler Yüksekokulu, Rekreasyon Yönetimi Bölümü, Karaman, Türkiye, erylusuf@kmu.edu.tr, Orcid No: <https://orcid.org/0000-0002-6490-4880>

<sup>3</sup> Arş. Gör., Necmettin Erbakan Üniversitesi, Turizm Fakültesi, Rekreasyon Yönetimi Bölümü, Konya, Türkiye, akaya@erbakan.edu.tr, Orcid No: <https://orcid.org/0000-0002-0364-4122>

<sup>4</sup> Arş. Gör., Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Uygulamalı Bilimler Yüksekokulu, Rekreasyon Yönetimi Bölümü, Karaman, Türkiye, abduhahcuhadar@kmu.edu.tr, Orcid No: <https://orcid.org/0000-0001-6942-4475>

## Giriş

Akıllı telefonlar, dizüstü ya da masaüstü bilgisayarlar, tabletler gibi dijital cihazlar çoğu insanın hayatının ayrılmaz bir parçası haline gelmiştir (Schulz van Endert, 2021). Pazar ve tüketici verilerinde uzmanlaşmış "Statista" adlı bir şirket tarafından 2021 Ocak ayında yapılan bir araştırmaya göre dünya üzerinde 4.66 milyar aktif internet kullanıcısı bulunduğu, 4,32 milyar kişinin aktif olarak mobil internet kullandığı, 4,2 milyar kişinin ise aktif olarak sosyal medya kullandığı belirlenmiştir (Statista, 2022). Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) tarafından yapılan hanehalkı bilişim teknoloji kullanım araştırması sonuçlarına göre; 2021 yılı itibarıyla hanelerin %92,0'ünün evden internete erişim imkanına sahip oldukları, internet kullanım oranınının 16-74 yaş grubundaki bireylerde 2020 yılında %79,0 oranındayken 2021 yılında %82,6 oranına yükseldiği tespit edilmiştir (TÜİK, 2022).

Teknolojinin hızla gelişim göstermesi, global anlamda bilgisayar kullanımının, internet ağına ulaşımın kolaylaşmasının, sanal dünyanın daha etkileşimli bir boyuta evrilmesinin sonucunda bireylerde dijital bağımlılıkların ortaya çıktığı, bu bağımlılıkların çeşitli davranış bozukluklarına neden olduğu belirlenmiştir (Akkaya vd., 2021; Aksu, 2020; Arslan, 2020; Demirel ve Harmandar, 2009; Er vd., 2021). Bağımlılık en genel anlamda "bir şeyi özellikle de zararlı bir şeyi yapmayı ve kullanmayı bırakamama" ve "bir şeyi yapma veya bir şeye sahip olma ihtiyacı veya güçlü bir istek veya bir şeye karşı çok güçlü bir hoşlanma" durumu olarak tanımlanmıştır (Cambridge, 2022). Türk Dil Kurumu bağımlı kavramını "Başka bir şeyin istemine, gücüne veya yardımına bağlı olan, özgürlüğü, özerkliği olmayan, tabii", "Bir kimseye veya şeye maddi veya manevi yönden aşırı bağlı olan" ve "Sigara, uyuşturucu madde vb. kötü alışkanlıklara aşırı derecede düşkün, müptela" olarak tanımlamıştır (TDK, 2022). Dijital bağımlılık, dijital cihazların, teknolojilerin bağımlı bir şekilde kullanımı içeren bireysel anlamda dürtüsel kontrol bozukluğu olarak tanımlanmıştır (Kumar Singh ve Kumar Singh, 2019). Dijital bağımlılık, dijital teknolojinin etkin bir şekilde yayılmasının bir sonucu olarak ortaya çıkan bir kavram olarak bilinmekte olup bir tür teknolojik bağımlılık olarak değerlendirilmektedir (Almourad vd., 2020). Dijital bağımlılığın siber cinsellik, siber ilişki bağımlılığı (çevrimiçi ilişki içerikli alanlara katılım), çevrimiçi kompilyasyonlar (çevrimiçi kumar, takıntılı e-alışveriş), aşırı bilgi yüklemesi (aşırı bilgiye yönelik net tabanlarında gezinme), aşırı bir şekilde bilgisayar oyunlarına yönelme gibi unsurları da içerisinde barındırmaktadır. Dijital bağımlılık; dijital medya bağımlılığı, oyun bağımlılığı, internet bağımlılığı, gibi konuları içeren geniş bir terimdir. Bunun yanında sadece çevrimiçi unsurları içermemekte olup çevrimdışı olarak oyun bağımlılığı, dijital cihaz kullanımı gibi bağımlılık türlerini içermektedir (Aziz vd., 2021; Cemiloglu vd., 2022; Mantz, 2008; Meng vd., 2022; Rahayu vd., 2020).

Ortaya çıkan yeni cihazlar, yazılımlar, çeşitli internet tabanlı eğlence platformları, uygulamaların sürekli olarak geliştirilmesi durumu özellikle genç bireylerin dijital cihazlarda ve internette daha fazla zaman geçirmesine neden olabilmektedir. Dijitalleşmiş bir toplum içerisindeki genç bireylerin dijital bağımlılığının ölçülmesi, dijital teknolojinin çok fazla kullanımı ve bu olguların kavramsallaştırılıp bir ölçüm haline getirilmesi zor bir sorun olarak değerlendirilir. Özellikle dijital cihazların aşırı kullanımının normalleştiği toplumlarda bu durum sadece cihaz kullanımında harcanan süre dahilinde ele alınamaz ya da ölçümün tek kriteri olamaz. Dijital cihazların olumlu ve olumsuz bir şekilde kullanımı arasındaki asıl çizginin belirlenmesi aşırı dijital cihaz kullanımının bireyin yaşamının önemli alanlarını ve sağlığını etkilediği sınırlamalarda olabilmektedir. Teknoloji gelişip yaygınlaştıkça dijital bağımlılık kavramının iyi bir şekilde kavramsallaştırılması ve incelenmesi durumu önem kazanmaktadır (Seema vd., 2022) Literatüre bakıldığında dijital bağımlılık kapsamında internet bağımlılığı (Alimoradi vd., 2019; Hassan vd., 2020; Kurniasanti vd., 2019; Li vd., 2021; Panova vd., 2021; Servidio vd., 2021), sosyal medya bağımlılığı (Dalvi-Esfahani vd., 2019; Hou vd., 2019; Longobardi vd., 2020; Robinson vd., 2019; Zivnuska vd., 2019), bilgisayar bağımlılığı (Baghdasaryan ve Akopyan, 2020; Cherepov vd., 2018; Ermolova vd., 2017; Kurt vd., 2018; Oskembay vd., 2016; Wölfling vd., 2019), akıllı telefon bağımlılığı (Chopdar vd., 2022; Jo ve Bang, 2022; Olson vd., 2022; Pedrero Pérez, 2022; Serdar vd., 2022; Vujić ve Szabo, 2022) gibi konularda birçok çalışmanın yapıldığı görülmektedir.

Bağımlılık ilk başlarda kişisel bir problem gibi görülse de bireyin çevresiyle, ailesiyle, okul yaşamıyla yakından ilişkili bir kavramdır. Gençler açısından aile, sosyal çevre ve okul çevresi arasında yaşanan çatışmalar, iletişim zayıflığı gibi konular bireyleri teknolojik bağımlılıklara itebilmektedir (Lozano Blasco vd., 2022). Dijital tabanlı teknolojinin insan hayatını birçok yönden kolaylaştırdığı, iş, özel ve sosyal yaşamın önemli bir parçası haline geldiği yadsınamaz bir gerçektir. Fakat çoğu birey dijital teknolojinin problemleri doğasının ve kötüye kullanımının farkında değildir (Aksu vd., 2021; Kapus vd., 2021). Özellikle internet donanımlı bilgisayarların, akıllı telefonların iş, özel ve sosyal yaşama önemli ölçüde etkilemesinden dolayı bireyler bu cihazlarda daha fazla zaman geçirmektedirler. Bu durum bireylerin boş zamanlarını etkin ve verimli bir şekilde değerlendirmelerini engelleyebilmektedir. Aynı zamanda sosyal ve duygusal yalnızlık (Aksu vd., 2022) gibi yalnızlık türlerine sebebiyet verebilir. Ayrıca boş zamanlarının büyük bir bölümünü bu cihazlarda geçirmesi bireylerin sosyal yaşamlarını, akademik yaşamlarını ve genel anlamda günlük yaşamlarını olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Dijital bağımlılıktan uzak olarak bireylerin zamanlarını etkili bir şekilde geçirebilmeleri için boş zamanların iyi bir şekilde planlayabilmeleri, programlayabilmeleri ve yönetebilmeleri gerekebilmektedir.

Verilmiş olan bilgilerden hareketle bu araştırmanın amacı; Üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeyleri ile boş zaman yönetim becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Bu kapsamda aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır:

- Üniversite öğrencilerinin boş zaman yönetim becerileri ile dijital bağımlılık düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır?
- Üniversite öğrencilerinin cinsiyet, yaş, algılanan refah düzeyi, faaliyetlere katılım türü değişkenleri ile boş zaman yönetim becerileri arasında anlamlı bir farklılık bulunmakta mıdır?
- Üniversite öğrencilerinin cinsiyet, yaş, algılanan refah düzeyi, faaliyetlere katılım türü değişkenleri ile dijital bağımlılık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmakta mıdır?

## 1. Kavramsal Çerçeve

### 1.1. Dijital Bağımlılık

Dijital teknoloji alanında yaşanan gelişmeler modern yaşamı her yönüyle kolaylaştırabilmektedir. Fakat bu gelişmelerin modern yaşam biçimini kolay bir şekilde yönetebilmesi durumu dijital bağımlılık gibi problemlerin ortaya çıkmasını sağlamaktadır. Bağımlılık, bir şeyden genel olarak uzak duramama, davranış kontrollerinde bozulmalar, ilgili cihaz-maddeye karşı şiddetli istekli olma durumu ile ilişkili bir kavramdır ve genel anlamda fiziksel ve psikolojik sağlık üzerinde ciddi etkileri olan bir bozukluğu ifade etmektedir (Felt ve Robb, 2016; Panova ve Carbonell, 2018). Dünya Sağlık Örgütü, dijital teknolojik ürünlere karşı bağımlılığı, aşırı çevrimiçi kalma ve internet kullanımının zamanı yönetememe, enerji ve dikkat eksikliği neden olması ve uyku düzenine olumsuz etkilemesinden dolayı dünya çapında bir sorun olarak tanıdığını belirtmiştir (Dresp-Langley ve Hutt, 2022). Bunun yanında dijital teknolojinin aşırı kullanımı durumu dikkat eksikliği, sosyal ve duygusal zekâ bozuklukları, yalnızlık ve dijital bağımlılık gibi problemlere neden olabilmektedir (Small vd., 2020). Dijital bağımlılık kavramı oldukça geniş bir kavramdır. Video oyunları, internet, sosyal medya ve dijital teknoloji odaklı diğer bağımlılıkları da kapsamaktadır. Dijital teknolojilerin aşırı kullanımı durumu bireyleri bağımlılığa itebileceği gerçeğinin yanı sıra dijital bağımlılık diğer bağımlılık türleriyle de benzerlik gösterebilmektedir. Dijital bağımlılıkla karşı karşıya olan bireylerde ciddi sorunlar baş gösterebilir. Dijital bağımlılık bu nedenle bireylerin davranışlarını esas alan bir bağımlılık türüdür ve dijital cihazların kullanımına odaklı zihinsel ve fiziksel bir bağımlılık türü olarak tanımlanabilir (Alrobai ve Dogan, 2015; Rugai ve Hamilton-Eeke, 2016; Vaghela, 2016).

Teknolojinin aşırı kullanımından kaynaklanan durumlar bireyleri davranışsal, duygusal ve bilişsel anlamda olumsuz etkilemektedir. Bireylerin bu sorunlardan kurtulması, teknolojik aletlerin aşırı kullanımının ve kişinin sosyal çevresi, gerçek dünyadan izole olmasının etkisini azaltmak amacıyla danışmanlık, tedavi seçenekleri gibi birtakım yöntemler kullanılmaktadır (Scott vd., 2017). Literatürde teknolojik bağımlılıkları tedavi etmede psikolojik müdahalelerin etkili olduğunu gösteren araştırmalar bulunmaktadır (Deng vd., 2017; Li vd., 2017; Santos vd., 2016). Diğer bir yandan bireyleri dijital bağımlılığa iten faktörlerin neler olduğunun bilinmesi bireylerin bu bağımlılıktan kurtulmasına, tedavilerin etkili olmasına olanak sağlayabilecektir. Örneğin, Büchi ve diğerleri (2019) tarafından yapılan bir çalışmada dijital ürünleri aşırı kullanan bireylerin sosyal baskılarının da yüksek olduğu belirlenmiştir.

### 1.2. Boş Zaman Yönetimi

Boş zaman günlük yaşamın ve kültürün en önemli parçalarından biridir. İnsanların, toplumların sağlığı, yaşam kalitesi ve refahında büyük rol oynar. Aynı zamanda bireylerin ve toplumların en temel ihtiyaçlarından biridir (Auger, 2020; Torkildsen, 2005). Boş zaman, bireyin iş, aile ve diğer yükümlülüklerinden geri kalan özgürce seçim yapabileceği zamanı ifade etmektedir. Hazar (2014) boş zamanı "İnsanın sınırlı yaşam süresinin çalışma (iş), çalışmayla ilgili etkinlikler (işe gidiş geliş vb.) yaşamı sürdürebilmek için gerekli etkinlikler (beslenme, uyuma vb.) ve diğer zorunlu davranışlar dışında kalan bölümüdür." şeklinde tanımlamış diğer bir tanımında "İnsanların, sınırlı yaşam süresinin zorunlu davranışlar (iş, işle ilgili etkinlikler, yaşamı sürdürmek için gerekli etkinlikler vb.) dışında kalan zaman dilimi." olarak değerlendirmiştir. Türk Dil Kurumu ise boş zamanı "Uyumak, yemek ve çalışmak için ayrılan zamanın dışında kalan zaman, dinlenmeye, gezmeye ve eğlenmeye ayrılan zaman." olarak tanımlamıştır (TDK, 2022a).

Boş zamanların artışı, bireylerin bu zamanı etkili, iyi ve bilgece bir şekilde değerlendirmesini zorunlu hale getirmektedir. Zamanın yönetilmesi konusu bireylerin ilk olarak istek, ihtiyaç ve hedeflerini değerlendirmesini, belirlemiş olduğu hedefleri gerçekleştirebilmek amacıyla gerekli şeylere öncelik vererek, hedeflerini, isteklerini veya ihtiyaçlarını önem sırasına göre derecelendirmesini içerir. Boş zaman yönetimi bireylerin temel amaçlarını, önceliklerinin belirlemesi ve bunları hayata geçirirken boş zaman dışındaki zamanlarını bile iyi ve verimli bir şekilde kullanmalarını temel almaktadır. Boş zaman yönetiminin "hedef belirleme ve değerlendirme", "teknik", "değerler", "programlama" ve "anında müdahale" olmak üzere beş boyutu bulunmaktadır. Hedef belirleme ve değerlendirme boyutu, bireylerin boş zamanlarında tamamlanacak amaç ve görevlere öncelik verme yeteneğini, teknik boyutu boş zamanı organize etme ve ilgili bilgileri önceden edinme becerisini, değerler boyutu ise boş zamanın mutlu ve değerli olarak algılanmasını, programlama boyutu kişilerin boş zamanlarını ne ölçüde gerekli ve önemli gördüklerini, anında müdahale boyutu ise önceden belirlenmiş bir planın uygulanmaması neticesinde alternatif olarak boş zamanların yeniden etkili bir şekilde planlanması yeteneğini belirtmektedir (Wang, 2018; Wang ve Kao, 2006; Wang vd., 2011; Wang vd., 2012). Literatürde boş zaman yönetimi ile ilgili birçok çalışma bulunmaktadır (Çuhadar vd., 2019; De Klerk ve Bevan, 2014; Durhan vd., 2017; Eranıl ve Özcan, 2018; Kaas ve Artımaç, 2017; Kharadze, 2017; Serdar, vd., 2017).

### 1.3. Dijital Bağımlılık ve Boş Zaman Yönetimi İlişkisi

Dijital bağımlılık modern toplum içerisinde bir problem haline gelmiş ve akademik çalışmalarda özellikle son beş yıllık süre içerisinde daha fazla yer etmeye başlamıştır. Buna rağmen literatürde boş zaman yönetimi ve dijital bağımlılık konulu çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Wang (2018) tarafından boş zaman yönetimi, boş zaman sıkıntısı ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılan bir çalışmada boş zamanlarda sıklıkla yaşanan problemlerle ilgili internet kullanımına neden olduğu boş zaman yönetiminin, boş zaman sıklıkla azalttığı ve internet bağımlılığını azaltmada etkili olabileceği sonucuna ulaşılmıştır. Aynı zamanda boş zamanlarda sıklıkla yaşanan boş zaman yönetimi ve internet bağımlılığı arasında aracı bir rolü olduğu da ortaya çıkartılmıştır. Gezin ve diğerleri (2021) tarafından üniversite öğrencilerinin boş zaman yönetim becerilerinin akıllı telefon bağımlılığı riskine etkisini tespit etmek amacıyla yapılan bir çalışmaya göre boş zaman yönetim becerisi yüksek olan katılımcıların akıllı telefon bağımlılığını risklerinin daha düşük olduğu, boş zaman yönetiminin akıllı telefon bağımlılığı riskinin önemli bir yordayıcısı olduğu belirlenmiştir. Çuhadar (2020) tarafından üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ile boş zaman yönetimi ilişkisini incelemek amacıyla yapılan çalışmada sosyal medya bağımlılığı ile boş zaman yönetimi arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Cengiz ve Er (2021) tarafından Covid-19 pandemisi sürecinde boş zaman yönetimi, sosyal medya bağımlılığı ve yaşam doyumu ilişkisini incelemek amacıyla üniversite öğrencileri üzerine yapılan çalışmaya göre katılımcıların boş zaman yönetim becerileri ile sosyal medya bağımlılık düzeyleri arasında bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

Yapılmış olan çalışmalar incelendiğinde, boş zaman yönetimi ile genel bir kavram olan dijital bağımlılığın bir nevi kolları olan sosyal medya bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı ve internet bağımlılığı gibi konuların üzerine yoğunlaştığı görülmektedir. Bu durumun dijital bağımlılık ve boş zaman yönetim ilişkisinin belirlenmesinde bir araştırma boşluğu olduğu aynı zamanda araştırma konusunun da geliştirilmeye açık olduğu söylenebilir.

## 2. Yöntem

### 2.1. Araştırma Modeli

Araştırma, üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeyleri ile boş zaman yönetimine ilişkin algı düzeyleri arasındaki ilişkinin günlük hayata etkisini açıklamaya yönelik olduğundan betimsel nitelikte ilişkisel tarama modelinde bir çalışmadır. Betimsel-ilişkisel tarama modelindeki araştırmalarda bir durum ya da olay olduğu gibi betimlenmektedir.

### 2.2. Evren ve Örneklem

Çalışmanın evrenini üniversite öğrencileri oluşturmuştur. Örneklem grubu ise uygun örnekleme yöntemine göre belirlenmiştir. Sosyal bilimlerde en yaygın kullanılan örnekleme türlerinden biri uygun örneklemedir. Uygun örneklemede, araştırmacılar katılımcıları ulaşması kolay, araştırma için uygun ve gönüllü bireylerden seçmektedir (Gravetter ve Forzano, 2011). Uygun örnekleme, çeşitli sınırlılıklar nedeniyle (zaman, işgücü vb.) örnekleme kolay bir şekilde ulaşılabilir ve uygulama yapılabilir birimlerden alınması olarak tanımlanır (Büyüköztürk vd., 2010). Araştırmanın örneklemini Necmettin Erbakan Üniversitesi ve Karanamaoğlu Mehmetbey Üniversitesi'nde çeşitli fakültelerde ve bölümlerde öğrenim gören lisans öğrencileri oluşturmaktadır. Örneklem grubunun bu iki üniversite üzerinden belirlenmesindeki temel sebep ise kolay ulaşılabilirlik ve ortaya çıkan sonuçlar üzerinden genellenebilir olabileceği düşüncesidir. Örneklem grubunu; 132 Kadın ve 119 Erkek olmak üzere toplam 251 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır.

**Tablo 1. Katılımcıların Demografik Bilgileri**

Değişkenler		f	%
Cinsiyet	Kadın	132	52,6
	Erkek	119	47,4
	<b>Toplam</b>	<b>251</b>	<b>100,0</b>
Yaş	17-20	88	35,1
	21-25	121	48,2
	26 ve üstü	42	16,7
	<b>Toplam</b>	<b>251</b>	<b>100,0</b>
Sınıf	1.Sınıf	83	33,1
	2.Sınıf	83	33,1
	3.Sınıf	65	25,9

	4.Sınıf	20	8,0
	<b>Toplam</b>	<b>251</b>	<b>100,0</b>
Refah Düzeyi	Kötü	44	17,5
	Normal	170	67,7
	İyi	37	14,7
	<b>Toplam</b>	<b>251</b>	<b>100,0</b>
Rekreasyon Etkinliklerine Katılım	Aktif	144	57,4
	Pasif	107	42,6
	<b>Toplam</b>	<b>251</b>	<b>100,0</b>

Tablo 1' de görüldüğü gibi, araştırma kapsamında yer alan katılımcıların, %52,6'sının "Kadın" olduğu, %48,2'sinin "21-25" yaş grubunda olduğu, %33,1'inin "2. Sınıf" olduğu, %67,7'sinin "Normal" gelir düzeyinde olduğu, %57,4'ünün "Aktif" olarak rekreasyonel etkinliklere katılmayı tercih ettiği belirlenmiştir.

### 2.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada katılımcıların cinsiyet, yaş, sınıf, algılanan refah düzeyi, boş zamanları değerlendirme güçlüğü çekme durumu, haftalık boş zaman süresinin yeterliği ve rekreasyon etkinliklerine katılım şeklini belirlemek amacıyla kişisel bilgi formu oluşturulmuştur. Kişisel bilgi formuna ek olarak katılımcıların dijital bağımlılık düzeylerini tespit etmek amacıyla "Dijital Bağımlılık Ölçeği" kullanılmıştır. Dijital Bağımlılık Ölçeği (DBÖ) Arslan ve diğerleri (2015) tarafından geliştirilmiş olup, ölçek maddeleri hazırlanırken Beyatlı (2012) ve Kaya (2013)'nin yüksek lisans tezleri başta olmak üzere ilgili literatürden yararlanılmıştır. Uygulama sonuçlarından elde edilen verilerle yapılan çalışmalarda ilk olarak ölçeğin yapı geçerliliğine bakılmış ve yamaç-birikinti grafiği yardımıyla da ölçeğin üç faktörlü bir yapıya sahip olduğu anlaşılmıştır. Yapılan faktör analizi sonrasında 21 madde faktör yük değerleri düşük olduğundan veya birden fazla boyutta benzer yük değerine sahip olduğundan ölçekten çıkarılmıştır. Sonuç olarak 29 maddelik üç faktörlü bir yapıya sahip ölçek elde edilmiştir. Ölçek, "Oyun", "Sosyal Medya" ve "Günlük Hayata Etki" boyutu olmak üzere 3 alt boyuta sahiptir. Ölçek "1: Kesinlikle Katılmıyorum", "2: Katılmıyorum", "3: Kararsızım", "4: Katılıyorum" ve "5: Kesinlikle Katılıyorum" şeklinde 5'li likert tipindedir. Cronbach Alpha Güvenirlik Katsayısı ise 0,89 olarak belirtilmiş olup 1.-11. maddeler arası "Oyun", 12.-23. maddeler arası "Sosyal Medya" ve 24.-29. arası maddeler ise "Günlük Hayata Etki" boyutlarını oluşturmaktadır.

Dijital Bağımlılık Ölçeği'nin yanı sıra katılımcıların boş zaman yönetim düzeyleri tespit etmek amacıyla "Boş Zaman Yönetimi Ölçeği" kullanılmıştır. Boş Zaman Yönetimi Ölçeği (BZYÖ) Wang ve diğerleri (2011) tarafından geliştirilmiş ve Akgül ve Karaküçük (2015) tarafından Türkçe geçerlilik ve güvenilirliği yapılmıştır. Cronbach Alpha Güvenirlik Katsayısı 0,81 olarak belirtilmiştir. Ölçek 15 maddeden oluşmaktadır ve "Amaç Belirleme ve Yöntem", "Boş Zaman Tutumu", "Programlama" ve "Değerlendirme" alt boyutları olmak üzere toplam 4 alt boyuttan oluşmaktadır. Alt boyutların Cronbach Alpha Güvenirlik Katsayıları ise 0,71-0,81 aralığında değişim göstermektedir. Ölçek 5'li likert tipindedir ve 1. 2. 3. 6. 7. ve 8. maddeler arası "Amaç Belirleme ve Yöntem" alt boyutunu, 4. 5. ve 9. maddeler arası "Değerlendirme" alt boyutunu, 10. 11. ve 12. maddeler arası "Boş Zaman Tutumu" alt boyutunu, 13. 14. ve 15. maddeler "Programlama" alt boyutunu oluşturmaktadır. Boş zaman yönetimi ölçeği için çalışmanın güvenilirlik katsayısı (Cronbach Alpha) 0,69 olarak belirlenirken; Dijital Bağımlılık ölçeği için ise 0,77 olarak ortaya çıkmıştır.

### 2.4. Verilerin Toplanması ve Analizi

Araştırmanın etik kurul onayı Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu Başkanlığı'ndan 08.04.2022 tarihli, 2022/150 karar numarası ve 04 sayılı toplantı ile alınmıştır. Verilerin analizi SPSS 22 paket programı kullanılarak yapılmıştır. Araştırmada katılımcıların demografik bilgilerinin dağılımlarını tespit etmek için yüzde ve frekans tanımlayıcı istatistik yöntemleri kullanılmış ilaveten verilerin parametrik testlerin ön şartlarını sağlayıp sağlamadığına Skewness ve Kurtosis (+2 ile -2) değerleri ve Levene (varyansların eşitliği) testi sonuçları incelenerek karar verilmiştir (Büyüköztürk, 2012). Verilerin normal bir dağılımı sahip olduğu belirlenmiştir. Tanımlayıcı istatistik modellere ek olarak T-testi, Anova Testi ve anlamlı farklılık oluşan gruplarda Tukey HSD testi kullanılmıştır ( $\alpha = 0.05$ ).

## 3. Bulgular

Tablo 2. Ölçek Puanlarının Dağılımı

Alt Boyutlar	Madde Sayısı	N	Ort.	Ss	Çarpıklık	Basıklık
BZYÖ Amaç Belirleme ve Yöntem	6	251	3,59	,892	-.398	-.246

BZYÖ Değerlendirme	3	251	3,64	,877	-,543	,270
BZYÖ Boş Zaman Tutum	3	251	3,99	,852	-,894	,969
BZYÖ Programlama	3	251	3,13	1,06	-,115	-,682
DBÖ Oyun Bağımlılığı	11	251	33,38	10,68	-,296	-,617
DBÖ Sosyal Medya	12	251	39,82	1050	-,353	-,504
DBÖ Hayata Olumsuz Etki	6	251	18,48	6,17	-,250	-,811

Tablo 2'de çalışma kapsamındaki katılımcıların, BZYÖ ve DBÖ alt boyutlarından aldıkları puanların ortalamaları ile çarpıklık ve basıklık değerleri verilmiştir. Veriler incelendiğinde çalışma kapsamında kullanılan ölçeklerin normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir.

**Tablo 3. BZYÖ ile DBÖ Alt Boyut Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre T-Test Sonuçları**

Alt Boyutlar	Değişken	Ort.	Ss	t	p
BZYÖ Amaç Belirleme ve Yöntem	Kadın	3,7311	,88399	2,625	,009
	Erkek	3,4384	,87974		
BZYÖ Değerlendirme	Kadın	3,7197	,85687	1,364	,174
	Erkek	3,5686	,89711		
BZYÖ Bos Zaman Tutum	Kadın	4,0379	,80567	,819	,414
	Erkek	3,9496	,90264		
BZYÖ Programlama	Kadın	3,0126	1,12825	-1,928	,055
	Erkek	3,2717	,98574		
DBÖ Oyun Bağımlılığı	Kadın	32,1439	10,24593	-1,951	,052
	Erkek	34,7647	11,03132		
DBÖ Sosyal Medya	Kadın	38,9394	10,65973	1,402	,162
	Erkek	40,7983	10,29611		
DBÖ Hayata Olumsuz Etki	Kadın	17,8258	6,20944	-1,791	,075
	Erkek	19,2185	6,08856		

Cinsiyet değişkenine göre katılımcıların boş zaman yönetimi ölçeği alt boyutları ile dijital bağımlılık ölçeğine ilişkin yapılan T Testi sonuçlarına göre BZYÖ alt boyutları arasında "Amaç Belirleme ve Yöntem" alt boyutunda anlamlı farklılık olduğu belirlenirken, DBÖ alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı belirlenmiştir ( $p>0.05$ ). Ortalama puanları incelendiğinde anlamlı farklılığın kadın katılımcılar lehine olduğu görülmektedir.

**Tablo 4. BZYÖ ile DBÖ Alt Boyut Puanlarının Faaliyetlere Katılım Tipi Değişkenine Göre T-testi Sonuçları**

Alt Boyutlar	Değişken	Ort.	Ss	t	p
BZYÖ Amaç Belirleme ve Yöntem	Aktif	3,7431	,87570	3,161	,002
	Pasif	3,3894	,87803		
BZYÖ Değerlendirme	Aktif	3,7616	,86066	2,399	,017
	Pasif	3,4953	,88116		
BZYÖ Boş Zaman Tutum	Aktif	3,9977	,90625	,036	,971
	Pasif	3,9938	,77835		
BZYÖ Programlama	Aktif	3,1204	1,13132	-,259	,796
	Pasif	3,1558	,98342		
DBÖ Oyun Bağımlılığı	Aktif	33,5208	9,94950	,231	,818
	Pasif	33,2056	11,64712		
DBÖ Sosyal Medya	Aktif	38,2639	10,82149	-2,758	,006
	Pasif	41,915	9,73529		
	Aktif	17,8958	6,12768		

DBÖ Hayata Olumsuz Etki	Pasif	19,2804	6,18854
-------------------------	-------	---------	---------

Katılım tipi değişkenine göre katılımcıların boş zaman yönetimi ölçeği alt boyutları ile dijital bağımlılık ölçeğine ilişkin yapılan T Testi sonuçlarına göre BZYÖ alt boyutları arasında “Amaç Belirleme ve Yöntem” ve “Değerlendirme” alt boyutunda anlamlı farklılık olduğu belirlenirken, DBÖ alt boyutlarında “Sosyal Medya” alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir ( $p < 0.05$ ). Ortalama puanları incelendiğinde oluşan bu farklılığın faaliyetlere aktif katılım sağlayan bireylerin lehinde olduğu görülmektedir.

**Tablo 5. BZYÖ ile DBÖ Alt Boyut Puanlarının Katılımcıların Yaşlarına Göre ANOVA Testi Sonuçları**

Alt Boyutlar	Değişken	Ort.	Ss	F	p	Tukey
BZYÖ Amaç Belirleme ve Yöntem	17-20	3,5473	,83885	,212	,809	
	21-25	3,6047	,92073			
	26 ve Üstü	3,6508	,93401			
BZYÖ Değerlendirme	17-20	3,6364	,84816	,435	,648	
	21-25	3,6171	,90335			
	26 ve Üstü	3,7619	,87509			
BZYÖ Boş Zaman Tutum	17-20	3,8333	,90972	2,547	,080	
	21-25	4,0716	,83799			
	26 ve Üstü	4,1190	,72815			
BZYÖ Programlama	17-20	3,1098	1,06820	1,625	,199	
	21-25	3,2369	1,07276			
	26 ve Üstü	2,8968	1,04243			
DBÖ Oyun Bağımlılığı	17-20	34,8068	9,60945	8,268	,000	1-3*
	21-25	34,4132	9,68131			2-3*
	26 ve Üstü	27,4524	13,50375			
DBÖ Sosyal Medya	17-20	41,5455	9,80840	2,534	,081	
	21-25	39,4545	10,61053			
	26 ve Üstü	37,2619	11,23813			
DBÖ Hayata Olumsuz Etki	17-20	19,0568	5,60451	3,085	,048	1-3*
	21-25	18,8099	5,99488			2-3*
	26 ve Üstü	16,3571	7,44024			

Katılımcıların yaşlarına göre boş zaman yönetimi ölçeği alt boyutları ile dijital bağımlılık ölçeğine ilişkin yapılan Anova testi sonuçlarına göre, BZYÖ alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı belirlenirken ( $p > 0.05$ ), DBÖ alt boyutlarında “Oyun Bağımlılığı” ile “Hayata Olumsuz Etki” alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir ( $p < 0.05$ ). Anlamlı farkın hangi yaş gruplarından kaynaklandığını belirlemek için yapılan Tukey HSD çoklu karşılaştırma testi sonuçlarına göre ise anlamlı farkın “26 ve üstü” yaş grubundan kaynaklı olduğu belirlenmiştir.

**Tablo 6. BZYÖ ile DBÖ Alt Boyut Puanlarının Katılımcıların Refah Düzeylerine Göre ANOVA Testi Sonuçları**

Alt Boyutlar	Değişken	Ort.	Ss	F	p	Tukey
BZYÖ Amaç Belirleme ve Yöntem	Kötü	3,3977	,92358	4,658	,010	3-1*
	Normal	3,5598	,86337			
	İyi	3,9730	,90054			
BZYÖ Değerlendirme	Kötü	3,3977	,92358	1,842	,161	
	Normal	3,5598	,86337			
	İyi	3,9730	,90054			
BZYÖ Boş Zaman Tutum	Kötü	3,3977	,92358	1,330	,266	
	Normal	3,5598	,86337			
	İyi	3,9730	,90054			
BZYÖ Programlama	Kötü	3,3977	,92358	4,003	,019	3-1*
	Normal	3,5598	,86337			
	İyi	3,9730	,90054			
DBÖ Oyun Bağımlılığı	Kötü	3,3977	,92358	,761	,468	
	Normal	3,5598	,86337			
	İyi	3,9730	,90054			

DBÖ Sosyal Medya	Kötü	3,3977	,92358	4,638	,011
	Normal	3,5598	,86337		
	İyi	3,9730	,90054		
DBÖ Hayata Olumsuz Etki	Kötü	3,3977	,92358	2,057	,130
	Normal	3,5598	,86337		
	İyi	3,9730	,90054		

Katılımcıların refah düzeyi algılarına göre boş zaman yönetimi ölçeği alt boyutları ile dijital bağımlılık ölçeğine ilişkin yapılan Anova testi sonuçlarına göre, BZYÖ alt boyutları arasında “Amaç Belirleme ve Yöntem” ve “Programlama” alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu belirlenirken ( $p<0.05$ ), DBÖ alt boyutlarında sadece “Sosyal Medya alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir ( $p<0.05$ ). Anlamlı farkın hangi refah düzeylerinden kaynaklandığını belirlemek için yapılan Tukey HSD çoklu karşılaştırma testi sonuçlarına göre ise anlamlı farkın refah düzeyi algısı “Kötü” olan katılımcılardan kaynaklı olduğu belirlenmiştir.

**Tablo 7. Boş Zaman Yönetimi Ölçeği ile Dijital Bağımlılık Ölçeğine İlişkin Korelasyon Tablosu**

		Korelasyon						
		BZYÖ	BZYÖ 2	BZYÖ 3	BZYÖ 4	DBÖ 1	DBÖ 2	DBÖ 3
BZYÖ 1	N	1						
	P	251						
BZYÖ 2	N	,712**	1					
	P	251	251					
BZYÖ 3	N	,440**	,576**	1				
	P	251	251	251				
BZYÖ 4	N	,185**	,214**	,145*	1			
	P	251	251	251	251			
DBÖ 1	N	,137*	,074	-,001	,385**	1		
	P	251	251	251	251	251		
DBÖ 2	N	-,082	-,021	,045	,220**	,540**	1	
	P	251	251	251	251	251	251	
DBÖ 3	N	,040	,038	-,056	,294**	,549**	,649**	1
	P	251	251	251	251	251	251	251

0.01 \*\* 0.05\* ( $p<0.05$ )

Boş zaman yönetimi ile dijital bağımlılık arasında yapılan korelasyon analizine göre iki ölçek arasında .01 ve .05 anlamlılık düzeyinde pozitif yönlü bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır.

## Sonuç ve Değerlendirme

Dijital bağımlılık kavramının üniversite öğrencilerinin günlük hayatlarına etkisinin değerlendirilmesinde boş zaman yönetiminin önemini ortaya çıkarmak, dijital bağımlılık ve boş zaman yönetiminin çeşitli demografik değişkenler açısından incelenmesi amaçlanan bu çalışmada katılımcıların cinsiyet değişkenlerine göre boş zaman yönetimi ölçeği ve dijital bağımlılık ölçeği alt boyutlarında; BZYÖ’de “Amaç Belirleme ve Yöntem” alt boyutunda anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiş olup, DBÖ alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir (Tablo 3). Ortaya çıkan bu sonuç katılımcıların cinsiyetlerinin dijital bağımlılık düzeyleri alt boyutlarında etkili olmadığını göstermektedir. Tektaş ve Tektaş (2010) meslek yüksekokulu öğrencilerinin zaman yönetimlerini incelemek amacıyla yaptıkları çalışmada zaman yönetimini verimli değerlendirmede kadın öğrencilerin lehine bir sonuca ulaşmıştır. Karagöz ve diğerleri (2022) tarafından spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin boş zaman yönetimlerini incelemek amacıyla yapılmış olan çalışmada kadın katılımcıların erkek katılımcılara oranla daha yüksek bir boş zaman yönetim düzeyine sahip olduklarını tespit etmişlerdir. Misra ve McKean (2000) tarafından yürütülen çalışmada kadın katılımcıların erkek katılımcılara göre daha yüksek zaman yönetimi puan ortalamasına sahip olduğunu tespit etmiştir. Araştırmada elde edilen sonuçların aksine Yaşartürk ve diğerleri (2018) üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdikleri çalışmalarında boş zaman yönetimi ölçeği alt boyutlarında cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık olmadığını rapor etmişlerdir. Durhan ve diğerleri (2017) rekreatif amaçlı yüzme



sporuyla uğraşan bireylerin boş zaman yönetimlerini inceledikleri araştırmada cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık oluşmadığı sonucuna ulaşmıştır. Dijital bağımlılığa yönelik gerçekleştirilen benzer araştırmalar incelendiğinde; Taşlıyan ve diğerleri (2021) katılımcıların dijital bağımlılık düzeylerini belirlemeye yönelik gerçekleştirdiği araştırmada cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık olmadığını belirtmiştir. Kim ve diğerleri (2008) gerçekleştirdikleri araştırmada dijital bağımlılık alt boyutlarında kadın ve erkek katılımcılar arasında anlamlı farklılık olmadığını rapor etmiştir. Arslan (2020) üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeylerini ölçmeye yönelik yaptığı araştırmasında cinsiyet değişkenine göre “engelleme”, “duygu durumu” ve “bırakamama” alt boyutlarında anlamlı bir farklılık oluştuğunu, toplam puanlar ve diğer alt boyutlarda ise anlamlı bir farklılık oluşmadığı bulgusuna ulaşmıştır. Çam (2012) öğretmen adaylarına yönelik gerçekleştirdiği araştırmasında Facebook bağımlılık düzeyleri arasında erkek öğretmen adaylarının bağımlılık düzeyleri kadın öğretmen adaylarının bağımlılık düzeylerine göre anlamlı derecede yüksek olduğunu rapor etmiştir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin faaliyetlere katılım tiplerine göre BZYÖ alt boyutları arasında “Amaç Belirleme ve Yöntem” ve “Değerlendirme” alt boyutlarında anlamlı farklılık belirlenirken, puan ortalamaları incelendiğinde faaliyetlere aktif olarak katılım sağlayan öğrencilerin faaliyetlere pasif katılım sağlayan öğrencilere göre puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu durumun, aktif olarak rekreasyonel faaliyetlere katılım sağlayan bireylerin boş zamanlarını, faaliyetlere pasif katılım sağlayan bireylere göre etkili bir şekilde geçirmeleri ve aynı zamanda aktif olarak faaliyetlerle uğraşmaları nedeniyle dijital teknolojilerin olumsuzluklarından diğer bireylere göre daha az etkilenmelerinden dolayı kaynaklanabileceği söylenebilir. DBÖ alt boyutlarında “Sosyal Medya” alt boyutunda anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir (Tablo 4). Katılımcıların puan ortalamaları incelendiğinde Dijital bağımlılık ölçeğinin “Sosyal Medya” alt boyutunda rekreasyonel etkinliklere pasif katılım sağlayan öğrencilerin ortalamalarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Araştırma bulgularımızdan hareketle günümüz dünyasında her geçen gün artan teknolojik gelişmelerle birlikte üniversite öğrencilerinin boş zamanlarında dijital araçlarla özellikle de sosyal medya platformlarında pasif katılım sağlayarak zaman geçirdikleri anlaşılmaktadır. Eryılmaz ve Bal (2019) tarafından öğrencilerin rekreasyonel eğilimleri ile teknoloji bağımlılıkları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılan bir çalışmaya göre, fiziksel ve kültürel rekreasyonel faaliyetlere katılan bireylerin dijital bağımlılığın alt boyutu olan sosyal medya boyutunu etkilediği belirlenmiştir, aynı zamanda dijital bağımlılığın günlük hayata etkisi boyutunda ise fiziksel, açık alan, grup, kültürel, hobi odaklı ve diğer rekreasyonel faaliyetlerine katılımın etkili olduğu tespit edilmiştir. Hazar ve diğerleri (2015) tarafından yapılan bir çalışmaya göre aktif olarak spor yapan bireylerin internet bağımlılık düzeylerinin aktif olarak spor yapmayan bireylere göre daha az olduğu belirlenmiştir.

Katılımcılar yaş değişkenine göre değerlendirildiğinde BZYÖ alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık oluşmadığı belirlenirken, DBÖ alt boyutlarında “Oyun Bağımlılığı” ile “Hayata Olumsuz Etki” alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir (Tablo 5). Yapılan Tukey HSD testi sonuçlarına göre ortaya çıkan anlamlı farkın “26 ve üstü” yaş grubundan kaynaklı olduğu belirlenmiştir. Yaşartürk ve diğerleri (2018) üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdikleri araştırmalarında boş zaman yönetimi ölçeği alt boyutlarında yaş değişkenine göre anlamlı farklılık olmadığını rapor etmişlerdir. Araştırmadan elde edilen sonuçlarının aksine Çakır (2017) tarafından üniversite öğrencilerinin boş zaman yönetimlerini belirlemeye yönelik yaptığı araştırmasında “boş zaman tutumu” ve “değerlendirme” alt boyut puanlarının anlamlı olarak farklılık gösterdiğini tespit etmiştir. Dijital bağımlılığa yönelik gerçekleştirilen benzer araştırmalar incelendiğinde; Can ve Demir (2020) sporcuların ve e-spor oyuncularının dijital oyun bağımlılıklarını incelediği araştırmasında katılımcıların yaşları arttıkça bağımlılık düzeylerinin arttığını belirtmiştir. Çalışma bulgularının aksine yaş arttıkça dijital oyun bağımlılığı düzeyinin azaldığını tespit eden çalışmalar bulunmaktadır (Ünübol vd., 2020).

Katılımcılar refah düzeyi algılarına göre değerlendirildiğinde BZYÖ alt boyutları arasında “Amaç Belirleme ve Yöntem” ve “Programlama” alt boyutlarında anlamlı farklılık olduğu belirlenirken, DBÖ alt boyutlarında sadece “Sosyal Medya alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir. Yapılan Tukey HSD testine göre anlamlı farkın “Kötü” refah düzeyi algısına sahip olan katılımcılardan kaynaklandığı tespit edilmiştir (Tablo 6). Bu durumun, algılanan gelir düzeyi düşük olan bireylerin diğer refah düzeyi algılarına sahip katılımcılara göre daha fazla ekonomik kısıtlılıklara sahip olmasından dolayı kaynaklanabileceği belirtilebilir. Aksoy (2019) beden eğitimi öğretmen adaylarının boş zaman yönetimlerini incelediği araştırmasında “Amaç Belirleme ve Yöntem” alt boyutlarında orta sosyo-ekonomik düzeye sahip katılımcıların puanlarını daha yüksek olduğunu saptamıştır. Yaşartürk ve diğerleri (2018) üniversite öğrencilerinin boş zaman yönetimlerini inceledikleri araştırmasında gelir değişkenine göre “Boş Zaman Tutum” alt boyutunda anlamlı farklılık olduğunu belirtmişlerdir. Araştırma sonuçlarımızın aksine Arslan (2020) üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeylerini ölçmeye yönelik yaptığı araştırmasında ekonomik durum değişkenine göre herhangi anlamlı bir farklılık olmadığını tespit etmiştir. Gençer (2011) yaptığı araştırma sonuçları incelendiğinde ekonomik durumun öğrencilerin dijital bağımlılıkları üzerinde farklılık oluşturmadığı görülmektedir.

Ayrıca yapılan korelasyon analizi ile boş zaman yönetimi ve dijital bağımlılık alt boyutlarında iki ölçek arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir (Tablo 7). Bu ilişki boş zaman yönetiminin dijital bağımlılık üzerinde etkili bir role sahip olduğunu ifade ederken, boş zamanların tipik boş zaman faaliyetleriyle değerlendirilmesinin dijital bağımlılığı

pozitif yönde etkileyebileceğini ifade etmektedir. Arat ve Çalılımlı (2017) tarafından yapılan benzer bir araştırmada zamanını verimli ve etkin bir şekilde değerlendiren öğrencilerin arkadaşlarıyla sohbet etmek, tiyatroya gitmek, müzik dinlemek, konsere gitmek gibi faaliyetler ile değerlendirdikleri belirlenmiş olup öğrencilerin bu faaliyetlere dahil olma nedenlerini “yaşamdan keyif almak boş zamanlarında iyi bir ruh halinde olmak ve kendisini özgür hissetmek” olarak ifade etmişlerdir

Sonuç olarak, boş zaman yönetimine ilişkin olarak cinsiyet değişkenine göre “Amaç Belirleme ve Yöntem” alt boyutunda, Faaliyet katılım türüne göre “Amaç Belirleme ve Yöntem” ve “Değerlendirme” alt boyutlarında, refah düzeyine göre “Amaç Belirleme ve Yöntem” ve “Programlama” alt boyutlarında anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların dijital bağımlılık düzeyleri incelendiğinde ise faaliyet katılım türüne göre “Sosyal Medya” alt boyutunda, Yaş değişkenine göre “Oyun Bağımlılığı” ile “Hayata Olumsuz Etki” alt boyutlarında, refah düzeyine göre ise sadece “Sosyal Medya” alt boyutunda anlamlı farklılık olduğu ortaya çıkmıştır. Ayrıca dijital bağımlılık ile boş zaman yönetimi arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır. Böylelikle boş zaman yönetiminin dijital bağımlılığın etkilerinin azaltılması konusunda olumlu bir etkiye sahip olduğu belirtilebilir.

Araştırma sonuçları kapsamında şu önermeler yapılabilir:

- Üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılık ve boş zaman yönetimi konusunda daha fazla farkındalığa sahip olabilmesi için ilgili alanlara yönelik daha fazla çalışmalar yapılabilir.
- Araştırmaların yanı sıra üniversite öğrencilerine bu konularda danışmanlık yapabilecek birimler oluşturulabilir. -
- Dijital bağımlılıkla mücadele ve boş zaman yönetiminin önemi kapsamında eğitsel programlar gerek yerel yönetimler gerekse üniversiteler tarafından geliştirilebilir. Özellikle genç bireylerde dijital bağımlılıkla mücadele ve boş zaman yönetiminin öneminin daha iyi anlaşılması için gençler aktif rekreasyonel faaliyetlere katılıma teşvik edilebilir.
- Araştırmanın nicel olması ve örneklem sayısının az olması durumuna karşılık olarak konuya farklı bir yöntemden bakılıp, daha fazla örneklem sayısı ve çeşidine erişim sağlanabilir.
- Dijital bağımlılık ile boş zaman yönetimi konusunda literatürde fazla çalışma bulunmamaktadır. Bu konuyla ilgili bilimsel araştırmaların yapılması elde edilmiş olan bulguların daha sağlam bir zemine oturmasına yardımcı olması açısından önem arz etmektedir.

## Kaynakça

- Akgül, B. M. ve Karaküçük, S. (2015). Boş Zaman Yönetimi Ölçeği: Geçerlik-Güvenirlik Çalışması. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 12(2), 1867-1880.
- Akkaya, F. H., Tutgun Ünal, A. ve Tarhan, N. (2021). Y Kuşağının Dijital Oyun Bağımlılığının İncelenmesi. *Online Journal of Technology Addiction & Cyberbullying*, 8(1), 1-22.
- Aksoy, A. (2019). *Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Boş Zaman Yönetimi, İşkoliklik Ve İş Yaşam Dengesi Açısından İncelenmesi (Antalya Merkezi Örneği)*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). T.C. Akdeniz Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı, Antalya.
- Aksu, H. S. (2020). Rekreasyon ve ihtiyaç kavramı. İçinde İ.Kayantaş M. Söyler (Ed.), *Sporda Akademik Yaklaşımlar-6*, (ss. 71-85). Ankara: Gece Kitaplığı.
- Aksu, H. S., Güneş, S. G. ve Kaya, A. (2022). Covid-19 Küresel Salgını Sürecinde Rekreasyona Aktif Katılımın Yalnızlık Algısına Etkisi. *Sosyal, Beşeri ve İdari Bilimler Dergisi*, 5(2), 83-97.
- Aksu, H. S., Harmandar Demirel, D., Kaya, A., ve Demirel, M. (2021). E-spor faaliyetlerinin rekreasyon ve spor açısından değerlendirilmesi. İçinde A. Kaya ve S. Uslu (Ed.) *Akademik Serbest Zaman ve Rekreasyon Araştırmaları*. (ss. 23-40). Konya: NEÜ Yayınevi.
- Alimoradi, Z., Lin, C. Y., Broström, A., Bülow, P. H., Bajalan, Z., Griffiths, M. D., Ohayon, M. M. ve Pakpour, A. H. (2019). Internet Addiction and Sleep Problems: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Sleep Medicine Reviews*, 47, 51-61.
- Almourad, M. B., McAlaney, J., Skinner, T., Pleva, M. ve Ali, R. (2020). Defining Digital Addiction: Key Features from The Literature. *Psihologija*, 53(3), 237-253.
- Alrobai, A., ve Dogan, H. (2015). Digital addiction ontology for social networking systems. içinde L. Aiello, D. McFarland, (Ed.) *Social Informatics*. (ss:167-175). Cham: Springer.
- Arat, T. ve Çalılımlı, Y. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Boş Zamanlarını Değerlendirme Tercihleri: Selçuk Üniversitesi Turizm Fakültesi Örneği. *Çatalhöyük Uluslararası Turizm ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 2, 109-128.

- Arslan, A. (2020). Üniversite Öğrencilerinin Dijital Bağımlılık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *International e-Journal of Educational Studies*, 4(7), 27-41.
- Arslan, A., Kırık, A. M., Karaman, M. ve Çetinkaya, A. (2015). Lise ve Üniversite Öğrencilerinde Dijital Bağımlılık. *Uluslararası Hakemli İletişim ve Edebiyat Araştırmaları Dergisi*, 8(8), 34-58.
- Auger, D. (2020). Leisure in Everyday Life. *Loisir et Société/Society and Leisure*, 43(2), 127-128.
- Aziz, N., Nordin, M. J., Abdulkadir, S. J. ve Salih, M. M. M. (2021). Digital Addiction: Systematic Review of Computer Game Addiction Impact on Adolescent Physical Health. *Electronics*, 10(996), 1-18.
- Baghdasaryan, A. A. ve Akopyan, A. A. (2020). Computer Addiction as Psychological and Pedagogical Problem. *Cross Cultural Studies: Education and Science*, 2, 53-58.
- Beyatlı, Ö. (2012). Orta Öğretim Kademesindeki Öğrencilerin İnternet Bağımlılığı Düzeylerinin Belirlenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). T.C. Yakındoğu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi Anabilim Dalı, Lefkoşa.
- Büchi, M., Festic, N., ve Latzer, M. (2019). Digital overuse and subjective well-being in a digitized society. *Social Media+ Society*, 5(4), 1-12.
- Büyüköztürk Ş., Çakmak E. K., Akgün Ö. E., Karadeniz Ş. ve Demirel F. (2010). Bilimsel araştırma yöntemleri (6. baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Cambridge. (2022). Dictionary Cambridge: Addiction. <https://dictionary.cambridge.org/tr/sözlük/ingilizce/addiction> Erişim Tarihi: 16.04.2022
- Can, H. C. ve Demir, G. T. (2020). Sporcuların ve E-Spor oyuncularının Dijital Oyun Bağımlılığı ve Dijital Oyun Bağımlılığına İlişkin Farkındalık Düzeyleri. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(4), 364-384.
- Cemiloglu, D., Almourad, M. B., McAlaney, J. ve Ali, R. (2022). Combatting Digital Addiction: Current Approaches and Future Directions. *Technology in Society*, 68(2), 101832.
- Cengiz, R. ve Er, B. (2021). Investigation of the Relationship between Free Time Management, Social Media Addiction and Life Satisfaction of University Students during the COVID-19 Pandemic Process. *Journal of Educational Issues*, 7(3), 85-99.
- Cherepov, E. A., Kalugina, G. K., Khafizova, A. S. ve Melnikova, O. V. (2018). Computer Addiction Control Model in Application to Physical Education College Students. *Theory and Practice of Physical Culture*, 5, 19-21.
- Chopdar, P. K., Paul, J. ve Prodanova, J. (2022). Mobile shoppers' Response to Covid-19 Phobia, Pessimism and Smartphone Addiction: Does Social Influence Matter? *Technological Forecasting and Social Change*, 174, 1-13.
- Çakır, V. O. (2017). Üniversite Öğrencilerin Serbest Zaman Doyum Düzeyleri ile Serbest Zaman Yönetimleri Arasındaki İlişki. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(3), 17-27.
- Çam, E. (2012). Öğretmen Adaylarının Eğitsel ve Genel Amaçlı Facebook Kullanımları ve Facebook Bağımlılıkları (SAÜ Eğitim Fakültesi Örneği). (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). T.C. Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi Anabilim Dalı, Sakarya.
- Çuhadar, A. (2020). Sosyal Medya Kullanımı ve Boş Zaman Yönetimi İlişkisinin İncelenmesi: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). T.C. Karaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı, Karaman.
- Çuhadar, A., Demirel, M., Er, Y. ve Serdar, E. (2019). Lise Öğrencilerinde Boş Zaman Yönetimi ve Gelecek Beklentisi İlişkisi. *Journal of International Social Research*, 12(66), 1498-1505
- Dalvi-Esfahani, M., Niknafs, A., Kuss, D. J., Nilashi, M. ve Afrough, S. (2019). Social Media Addiction: Applying the DEMATEL Approach. *Telematics and Informatics*, 43, 1-17.
- De Klerk, N., ve Bevan Dye, A. L. (2014). Free-time Management Amongst Generation Y students. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 5(21), 11-11.
- Demirel M. ve Harmandar D. (2009). Üniversite Öğrencilerinin Rekreasyonel Etkinliklere Katılımlarında Engel Oluşturabilecek Faktörlerin Belirlenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 6(1), 838-846.
- Deng, L.Y., Liu, L., Xia, C.-C., Lan, J., Zhang, J.-T. ve Fang, X. Y. (2017). Craving Behavior Intervention in Ameliorating College Students' Internet Game Disorder: A Longitudinal Study. *Front Psychol*, 8, 1-12

- Dresp-Langley, B., ve Hutt, A. (2022). Digital Addiction and Sleep. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(11), 6910.
- Durhan, T. A., Akgül, B. M. ve Karaküçük, S. (2017). Rekreatif Amaçlı Yüzme Sporuyla Uğraşan Bireylerin Boş Zaman Yönetimleri Üzerine Bir Değerlendirme. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(4), 8-16.
- Er, Y., Çuhadar, A., Demirel, M., Kaya, A. ve Aksu, H. S. (2021). Examination of the Relationship between The University Students' Course-Leisure Conflict and Curiosity. *PJMHS*, 15(3). 929-934.
- Eranıl, A. K. ve Özcan, M. (2018). Lise Öğrencilerinin Boş Zaman Yönetimi Becerisinin İncelenmesi. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(6), 779-785.
- Ermolova, T., Florova, N. ve Litvinov, A. V. (2017). Computer Addiction and Computer Literacy: Two Sides of The Same Process. *Journal of Modern Foreign Psychology*, 6(4), 46–55.
- Eryılmaz, S. ve Bal, H. T. (2021). Teknoloji Bağımlılığı ile Rekreatif Eğilimler Arasındaki İlişki: Üniversite Öğrencileri Üzerinde Bir İnceleme. *Türk Turizm Araştırmaları Dergisi*, 3(4), 902–919.
- Felt, L. J. ve Robb, M. B. (2016). *Technology Addiction: Concern, Controversy, and Finding a Balance*. San Francisco: Common Sense Media.
- Gençer, S. L. (2011). Ortaöğretim Öğrencilerinin İnternet Bağımlılık Durumlarının İnternet Kullanım Profilleri ve Demografik Özelliklere Göre Farklılıklarının İncelenmesi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). T.C. Süleyman Demirel Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Teknolojileri Anabilim Dalı, Isparta.
- Gezgin, D. M., Mihci, C. ve Gedik, S. (2021). The Effect of Free Time Management Skills upon Smartphone Addiction Risk in University Students. *Journal of Education in Science Environment and Health*, 7(4), 354-366.
- Gravetter, F. J. ve Forzano, L. A. B. (2011). *Research methods for the behavioral sciences*. Boston: Cengage Learning.
- Hassan, T., Alam, M. M., Wahab, A. ve Hawlader, M. D. (2020). Prevalence and Associated Factors of Internet Addiction Among Young Adults in Bangladesh. *Journal of the Egyptian Public Health Association*, 95(1), 1–18.
- Hazar, A. (2014). *Rekreasyon ve animasyon*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Hazar, K. , Mamak, H. ve Çınar, V. (2015). Investigation of Relationship Internet und Computer Games Addiction with Sports Participation Level and Some Variables in High School Students . *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9 (2) , 259-268 .
- Hou, Y., Xiong, D., Jiang, T., Song, L. ve Wang, Q. (2019). Social Media Addiction: Its Impact, Mediation, and İntervention. *Cyberpsychology*, 13(1), 1–17.
- Jo, J. ve Bang, K. S. (2022). The Effect of Peer Relationship Enhancement Programs on the Prevention of Smartphone Addiction among Late School-Age Children in South Korea. *Journal of Pediatric Nursing*, 63, e127–e135.
- Kaas, E. T. ve Artımaç, A. (2017). Free Time Management, Leisure Participation and Satisfaction in University Students. *City*, 358, 89-5.
- Kapus, K., Nyulas, R., Nemeskeri, Z., Zadori, I., Muity, G., Kiss, J., Feher, A., Fejes, E., Tibold, A. ve Feher, G. (2021). Prevalence and Risk Factors of Internet Addiction among Hungarian High School Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(13), 1–14.
- Karagöz, Ş., Dinç, H. ve Kaya, D. G. (2022). Self-Leadership and Leisure Management of Sports Science Students in The Online Education Process. *International Journal of Technology in Education (IJTE)*, 5(2), 206-220.
- Kaya, A. B. (2013). Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Ölçeğinin Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenilirlik Çalışması. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). T.C. Gaziosmanpaşa Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ölçme ve Değerlendirme Bilim Dalı, Tokat.
- Kharadze, N. (2017). Free-Time Management among Master's Degree Students of Georgia. *European Journal of Social Science Education and Research*, 4(4s), 24-33.
- Kim, E. J., Namkoong, K., Ku, T. ve Kim, S. J. (2008). The Relationship Between Online Game Addiction and Aggression, Self-Control and Narcissistic Personality Traits. *European Psychiatry*, 23, 212-218.
- Kumar Singh, A. ve Kumar Singh, P. (2019). Digital Addiction: A Conceptual Overview. *Library Philosophy and Practice (e-journal)*, 3538, 1–11.

- Kurniasanti, K. S., Assandi, P., Ismail, R. I., Nasrun, M. W. S. ve Wiguna, T. (2019). Internet Addiction: A New Addiction? *Medical Journal of Indonesia*, 28(1), 82–91.
- Kurt, A. A., Dogan, E., Erdogmus, Y. K. ve Emiroglu, B. G. (2018). Examining Computer Gaming Addiction in Terms of Different Variables. *World Journal on Educational Technology: Current Issues*, 10(1), 29–40.
- Li, W., Garland, E. L., McGovern, P., O'Brien, J. E., Tronnier, C. ve Howard, M. O. (2017). Mindfulness-Oriented Recovery Enhancement for Internet Gaming Disorder in U.S. Adults: A Stage I Randomized Controlled Trial. *Psychological Addiction Behaviors*, 31, 393–402.
- Li, Y. Y., Sun, Y.-K., Meng, S. Q., Bao, Y. P., Cheng, J. L., Chang, X. W., Ran, M. S., Sun, Y. K., Kosten, T., Strang, J., Lu, L. ve Shi, J. (2021). Internet Addiction Increases in the General Population During COVID-19: Evidence From China. *American Journal on Addictions*, 30(4), 389–397.
- Longobardi, C., Settanni, M., Fabris, M. A. ve Marengo, D. (2020). Follow or Be Followed: Exploring The Links between Instagram Popularity, Social Media Addiction, Cyber Victimization, and Subjective Happiness in Italian Adolescents. *Children and Youth Services Review*, 113, 1–7.
- Lozano Blasco, R., Latorre Martínez, M. P. ve Cortés Pascual, A. (2022). Screen Addicts: A Meta-Analysis of Internet Addiction in Adolescence. *Children and Youth Services Review*, 135, 1–11.
- Mantz, J. W. (2008). Improvisational Economies: Coltan Production in The Eastern Congo. *Social Anthropology*, 16(1), 34–50.
- Meng, S. Q., Cheng, J. L., Li, Y. Y., Yang, X. Q., Zheng, J. W., Chang, X. W., Shi, Y., Chen, Y., Lu, L., Sun, Y., Bao, Y. P. ve Shi, J. (2022). Global Prevalence of Digital Addiction in General Population: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Clinical Psychology Review*, 92, 102–128.
- Misra, R. ve Mckean, M. (2000). College Students' Academic Stress and Its Relation to Their Anxiety, Time Management, and Leisure Satisfaction. *American Journal of Health Studies*, 16(1), 41-45.
- Olson, J. A., Sandra, D. A., Colucci, É. S., Al Bikaii, A., Chmoulevitch, D., Nahas, J., Raz, A. ve Veissière, S. P. L. (2022). Smartphone Addiction is Increasing across The World: A Meta-Analysis of 24 countries. *Computers in Human Behavior*, 129, 1–11.
- Oskenbay, F., Tolegenova, A., Kalymbetova, E., Chung, M. C., Faizullina, A. ve Jakupov, M. (2016). Psychological Trauma as a Reason for Computer Game Addiction among Adolescents. *International Journal of Environmental and Science Education*, 11(9), 2343–2353.
- Panova, T., Carbonell, X., Chamarro, A. ve Ximena Puerta-Cortés, D. (2021). Internet Addiction Test Research Through a Cross-Cultural Perspective: Spain, USA and Colombia. *Adicciones*, 33(4), 307–318.
- Panova, T. ve Carbonell, X. (2018). Is Smartphone addiction Really an Addiction?. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(2), 252-259.
- Pedrero Pérez, E. J. (2022). Systematic Review: Treatment Modalities Applied in Smartphone Addiction/Abuse. *Health and Addictions/ Salud y Drogas*, 22(1), 122–131.
- Rahayu, F. S., Nugroho, L. E., Ferdiana, R. ve Setyohadi, D. B. (2020). Research Trend on The Use of It in Digital Addiction: An Investigation Using A Systematic Literature Review. *Future Internet*, 12(10), 1–23.
- Robinson, A., Bonnette, A., Howard, K., Ceballos, N., Dailey, S., Lu, Y. ve Grimes, T. (2019). Social Comparisons, Social Media Addiction, and Social Interaction: An Examination of Specific Social Media Behaviors Related to Major Depressive Disorder in A Millennial Population. *Journal of Applied Biobehavioral Research*, 24(1), 1–14.
- Rugai, J. ve Hamilton-Ekeke, J. T. (2016). A Review of Digital Addiction: A Call for Safety Education. *Journal of Education and e-Learning Research*, 3(1), 17-22.
- Santos, V., Freire, R., Zugliani, M., Cirillo, P. ve King, A. L., (2016). Treatment of Internet addiction with Anxiety Disorders: Treatment Protocol and Preliminary Before-After Results Involving Pharmacotherapy and Modified Cognitive Behavioral Therapy. *JMIR Research Protocols*, 5, e46..
- Schulz van Endert, T. (2021). Addictive Use of Digital Devices in Young Children: Associations with Delay Discounting, Self-Control and Academic Performance. *PloS One*, 16(6), 1–12.
- Scott, D. A., Valley, B. ve Simecka, B. A. (2017). Mental Health Concerns in the Digital Age. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 15(3), 604-613.

- Seema, R., Heidmets, M., Konstabel, K. ve Varik-Maasik, E. (2022). Development and Validation of the Digital Addiction Scale for Teenagers (DAST). *Journal of Psychoeducational Assessment*, 40(2), 293–304.
- Serdar, E., Demirel, D. H., Demirel, M. ve Çakır, V. O. (2017). The Relationship Between University Students'free Time Management and Academic Succes. *The Online Journal Of Recreation And Sports*, 6(4), 72-82.
- Serdar, E., Demirel, M. ve Harmandar Demirel, D. (2022). The Relationship between the Leisure Boredom, Leisure Satisfaction, and Smartphone Addiction: A Study on University Students. *International Journal of Technology in Education*, 5(1), 30–42.
- Servidio, R., Bartolo, M. G., Palermi, A. L. ve Costabile, A. (2021). Fear of COVID-19, Depression, Anxiety, and Their Association with Internet Addiction Disorder in a Sample of Italian Students. *Journal of Affective Disorders Reports*, 4, 1–7.
- Small, G. W., Lee, J., Kaufman, A., Jalil, J., Siddarth, P., Gaddipati, H., ... ve Bookheimer, S. Y. (2022). Brain Health Consequences of Digital Technology Use. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 22(2), 179–187.
- Statista. (2022). Internet Users in the World 2021-Statista. Statista. <https://www.statista.com/statistics/617136/digital-population-worldwide/> Erişim Tarihi: 16.04.2022
- Taşlıyan, M., Karakuş, F. N. ve Çakıroğlu, Z. (2021). Dijital Bağımlılık ile Yaratıcı Düşünme Eğilimi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma. *Akademik Araştırmalar ve Çalışmalar Dergisi (AKAD)*, 13(25), 503-517.
- TDK. (2022). Türk Dil Kurumu. <https://sozluk.gov.tr/> Erişim Tarihi: 16.04.2022
- TDK. (2022a). Türk Dil Kurumu. <https://sozluk.gov.tr/> Erişim Tarihi: 20.08.2022.
- Tektaş, M. ve Tektaş, N. (2010). Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinin Zaman Yönetimi ve Akademik Başarıları Arasındaki İlişki. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (23), 221-229.
- Torkildsen, G. (2005). Leisure and recreation management. London: Routledge Taylor and Francis Group.
- TÜİK. (2022). Hanehalkı Bilişim Teknolojileri (BT) Kullanım Araştırması, 2021. [https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-\(BT\)-Kullanim-Arastirmasi-2021-37437](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanim-Arastirmasi-2021-37437) Erişim Tarihi: 16.04.2022.
- Ünüböl, H., Koç, A. Ş., Sayar, G. H., Stavropoulos, V., Kircaburun, K. ve Griffiths, M. D. (2020). Measurement, Profiles, Prevalence, and Psychological Risk Factors of Problematic Gaming Among the Turkish Community: A Large-Scale National Study. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1-21.
- Vaghela, P. S. (2016). Digital addiction: an epidemic of digital world-an article on digital addiction among generation d. In National Conference On Managing Business Through Digital Marketing In The Globalized Era. Grajat.
- Vujić, A. ve Szabo, A. (2022). Hedonic Use, Stress, and Life Satisfaction as Predictors of Smartphone Addiction. *Addictive Behaviors Reports*, 100411, 1–8.
- Wang, W. C. (2018). Exploring the Relationship Among Free-Time Management, Leisure Boredom, and Internet Addiction in Undergraduates in Taiwan. *Psychological Reports*, 122(5), 1651-1665.
- 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.
- Wang, W. C., Wu, C.-Y., Wu, C. C., ve Huan, T. C. (2012). Exploring the Relationships between Free-Time Management and Boredom in Leisure. *Psychological Reports*, 110(2), 416–426.
- Wang, W. W., ve Kao, C. H. (2006) An Exploration of the Relationships Between Free Time Management and the Quality of Life of Wage-Earners in Taiwan. *World Leisure*, 48, 24-33.
- Wölfling, K., Müller, K. W., Dreier, M., Ruckes, C., Deuster, O., Batra, A., Mann, K., Musalek, M., Schuster, A., Lemenager, T., Hanke, S. ve Beutel, M. E. (2019). Efficacy of Short-term Treatment of Internet and Computer Game Addiction: A Randomized Clinical Trial. *JAMA Psychiatry*, 76(10), 1018–1025.
- Yaşartürk, F., Akyüz, H. ve Karataş, İ. (2018). Rekreasyon Bölümü Öğrencilerinin Boş Zaman Yönetimi ile Akademik Başarılarını Etkileyen Örgütsel Faktörler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 3(2), 233-243.

Zivnuska, S., Carlson, J. R., Carlson, D. S., Harris, R. B. ve Harris, K. J. (2019). Social Media Addiction and Social Media Reactions: The Implications for Job Performance. *Journal of Social Psychology*, 159(6), 746–760.

## Extended Abstract

### Aim and Scope

Digital addiction draws attention as a type of addiction that affects the quality of life of individuals. It is possible for individuals to get rid of this addiction and to evaluate their time effectively and efficiently through good leisure time management. The good use of free time will reduce the negative impact of digital addiction on daily life and enable individuals to improve their life satisfaction. In the study, it was aimed to examine the levels of digital addiction and leisure management according to various demographic variables and to test the relationship between the variables. In addition, whether digital addiction and leisure management make a significant difference in terms of variables such as gender, age, welfare level and participation in activities of university students represents another aim of the research. It is thought that the results obtained within the scope of the research will contribute to the development of digital addiction and leisure management, researchers who want to work in the relevant field and the existing literature.

### Methods

In this study, which was conducted to reveal the importance of leisure time management in the effect of digital addictions of university students on daily life, descriptive survey model was used and the sample group was determined according to the convenient sampling method. In the study, a "Demographic Information Form" was created to determine the demographic information of the participants, and the "Digital Addiction Scale" was used to determine the digital addiction levels of the participants, and the "Leisure Time Management Scale" was used to determine the leisure management levels. Questionnaires were collected from a total of 251 students from Necmettin Erbakan University and Karamanoğlu Mehmetbey University. SPSS 22.0 package program was used in the analysis of the data obtained in the research.

### Findings

It was determined that leisure management differed significantly in terms of gender, type of participation in activities and perceived welfare level, while digital addiction showed a significant difference in terms of age, type of participation in activities and perceived welfare level. In addition, it was determined that there is a positive and significant relationship between digital addiction and leisure time management.

### Conclusion

As a result, female participants generally manage their leisure time better than male participants, male participants have higher levels of digital addiction than female participants, individuals who actively participate in leisure activities manage their leisure time better than individuals who passively participate in activities, and active participation in leisure activities. It has been revealed that the levels of digital addiction of the individuals who provide social security are lower than the passive participants, the leisure time management levels of the individuals with poor welfare level are lower than the other welfare levels, the digital addiction levels of the individuals with good welfare levels are higher than the individuals with other welfare levels. In addition, it has been determined that leisure time management has an effective role on digital addiction. It is suggested that there is a relationship between digital addiction and leisure time management, and in today's conditions, it is recommended to carry out leisure time management with active leisure activities, especially with physical activity content.