

Ergenlerde Serbest Zamanda Sıkılma Algısı, İnternet Bağımlılığı ve Akademik Başarı İlişkisi*

Buket GELBAL-ÖNER^{ID}, Tennur YERLİSU LAPA^{ID}

DOI: <https://doi.org/10.38021asbid.1161857>

ORJİNAL ARAŞTIRMA

Akdeniz Üniversitesi,
Spor Bilimleri Fakültesi,
Antalya/Türkiye

Öz

Bu araştırmanın amacı, ergenlerin serbest zamanda sıkılma algısı, internet bağımlılığı ve akademik başarılarının cinsiyet değişkenleri kapsamında incelemektir. Ayrıca serbest zamanda sıkılma algıları, internet bağımlılık düzeyleri ve akademik başarıları arasındaki ilişkilerin ve etkilerin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma kapsamında nicel araştırma yöntemlerinden genel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırma evrenini Antalya ilinde bulunan Anadolu Liselerinde eğitim gören ergen öğrenciler oluşturmaktadır. Örneklemi ise araştırmaya gönüllü olarak katılım sağlamış olan 10 ve 11. Sınıfta eğitim gören 460 kız 460 erkek öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmaya veri toplama aracı olarak Young (1996) tarafından geliştirilen ve Günüş ile Kayri (2010) tarafından Türkçe kültürüne uyarlanan "İnternet Bağımlılığı Ölçeği", Iso-Ahola & Weissinger (1990) tarafından geliştirilen ve Kara vd. (2014) tarafından Türkçeye adapte edilen "Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeği" ve demografik özelliklerin tespit edilebilmesi ve akademik başarı durumlarını belirlenebilmesi için araştırmacı tarafından oluşturulmuş olan "Kişisel Bilgi Formu" kullanılmıştır. Araştırmada elde edilen verilerin analizinde demografik bilgiler, ortalama, yüzde ve standart sapma kullanılarak verilmiştir. Verilerin normallik dağılımları incelenmiş ve normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir. Bu doğrultuda hipotez testlerinden "Bağımsız Örneklem t-Testi" kullanılmıştır. İlişkinin ve Yordayıcılığın incelenmesi için ise "Pearson Korelasyon Katsayısı" ve "Basit Doğrusal Regresyon Analizi" uygulanmıştır. Araştırma sonucunda, serbest zamanda sıkılma algısı yüksek olan ergenlerin, zamanlarının büyük bölümünü internet kullanarak geçirmek istedikleri, internete erişemediklerinde kendilerini yoksun hissettikleri, internetin zaman kavramını yitirmelerinde önemli bir etken olduğu ve akademik başarı puanlarının söz konusu durumdan olumsuz etkilendiği tespit edilmiştir.

Anahtar kelimeler: Serbest Zamanda Sıkılma Algısı, İnternet Bağımlılığı, Akademik Başarı, Ergenler

Sorumlu Yazar: Buket ÖNER.
buketgelbal@gmail.com

The Relationship between Leisure Boredom, Internet Addiction and Academic Success of Adolescents

Abstract

This study aims to examine adolescent's leisure boredom, internet addiction and academic achievement according to gender. In addition, it was aimed to examine the relationships and effects between leisure boredom, internet addiction and academic achievements. In this study, general descriptive research model was used. The content of the research consists of adolescent students studying in Anatolian High Schools in Antalya. The sample consists of 460 girls and 460 boys studying in the 10th and 11th grades, who voluntarily participated in the research. In this study "Internet Addiction Scale" developed by Young (1996) and adapted to Turkish culture by Günüş and Kayri (2010), "Leisure Boredom Scale" developed by Iso-Ahola and Weissinger (1990) and adapted to Turkish culture by Kara and et al., "Personal Information Form", which was created by the researcher, order to determine the demographic characteristics and the academic achievement status was used. Demographic information, mean, percentage and standard deviation were used in the research. The normality distribution of the data was examined and it was determined that it showed normal distribution. In this direction, "Independent Samples t-Test" was used from independent sample hypothesis tests. "Pearson Correlation Analysis" and "Linear Regression Analysis" method were used for predictive and correlation analysis. As a result of the research, it has been determined that adolescents with a high leisure boredom leisure want to spend most of their time using the internet, they feel deprived when they cannot access the internet, the internet is an important factor in losing the concept of time, and their academic achievement scores are negatively affected by this situation.

Keywords: Leisure Boredom, Internet Addiction, Academic Success, Adolescents

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi:
14.08.2022

Kabul Tarihi:

Online Yayın Tarihi:

* Bu çalışma bir yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

Giriş

Serbest zaman; çalışma, uyuma ve birincil ihtiyaçlar giderildikten sonra arta kalan zaman şeklinde tanımlanmış ve bu süreç dahilinde yapılan etkinliklere de serbest zaman etkinlikleri olarak adlandırılmıştır (Roberts, 2006). Murphy (2003), serbest zamanın şekillenmesinde bireylerin istek ve beklentilerinin önemi üzerinde durmaktadır. Ona göre her birey farklı düzeyde istek ve beklentiye sahip olmakta ve bu düzey belirlenirken de bireylerin istek dereceleri oldukça önemlidir.

Bireylerin serbest zaman etkinliklerine katılımlarının birçok yararı bulunmaktadır (Selçuk ve Akdağ, 2020). Bunları başlıca sıralayacak olursak; sağlıklı olmak, huzurlu olmak, rahatlamak, eğlenmek ve kişilik bütünlüğü kazanmak şeklindedir (Karaküçük ve Ekenci, 1995). Bu etkinliklere katılım sağlandıktan sonra eğer etkinlik bireyin beklentisinin altında kalırsa ya da bireyin beklentisini karşılamayacak şekilde gerçekleştirilmişse etkinlik bireyde sıkılma algısının oluşmasına neden olmaktadır (Iso-Ahola ve Weissinger, 1990). Farklı bir görüşe göre ise bireylerin etkinliklere yüksek derecede katılım fırsatını değerlendirememesi veyahut katılım sağlanan etkinliklere değer vermemesi de sıkılma algısının ortaya çıkmasına neden olmaktadır (Arslan vd., 2006). Bireylerin yaşadığı sıkılma algısının serbest zamanın doğru kullanılmamasıyla ilişkili olduğu düşünülmektedir (Caldwell ve Smith, 2006). Sıkılma algısı, bireyin yoğun olarak yaşadığı ilgi eksikliği, etkinliklere konsantre olmada yaşadığı zorluk ve hoş olmayan, geçici duygusal bir durum şeklinde tanımlanmaktadır (Spruyt vd., 2018). Sıkılma algısı bireyin, rahatsız edici bir duygu hissetmesine, katıldığı serbest zaman etkinliklerine karşı motivasyon eksikliği yaşamasına neden olmaktadır (Harris, 2000).

Sıkılma algısı, bireyin kayıtsız bir şekilde yaşamındaki monotonluğu kabullendiği ve yaşadığı, bunun yanı sıra devamlı olarak huzursuz, gergin, stresli bir duygu durumunun içerisinde olduğu şeklinde tanımlanmaktadır (Barbalet, 1999).

Bireyin serbest zamanda katıldığı etkinliklerde akış kuramına göre; bedeni ve zihni uyum içerisinde çalışarak etkinlik sırasında kendini iyi hissetmesine neden oluyorsa birey akış kuramı içerisinde bulunmaktadır (Csikszentmihalyi, 2005). Fisherl (1993), birey ilgilendiği etkinlikte odaklanma problemi yaşıyorsa ve etkinlik sonucundaki dikkat süreçleri başarısızlıkla sonuçlanıyorsa bunun nedeninin sıkılma algısından kaynaklandığı ileri sürmektedirler. Falhman vd. (2013) ise bireyin uyarılma gereksinimi ile çevresindeki uyaranlara ulaşılabilirliği arasında yanlış bir eşleşmeye bağlı olarak yüksek düzeyde uyarılma yaşayamaması sonucunda sıkılma algısı yaşadığını savunmaktadır. Kuramcılar, genel olarak sıkılma algısının yaşamdaki anlam eksikliği nedeniyle ortaya çıktığı görüşünü benimsemektedirler (Falhman vd., 2013). Ergenler için en iyi uyaranların da heyecan ve meydan okuma olduğunu ileri sürmektedirler. Ergenlerdeki bu uyaranların sosyal çevreleri tarafından desteklenip kabul gördüğünde madde ve alkol kullanımı, suçluluk durumları gibi olumsuzlukları engellediği, fakat bu uyaranların sosyal çevre tarafından desteklenmediğinde

ergenlerdeki suç eğiliminin daha çok arttırdığı ve kötü alışkanlıklar daha çok kazandıklarını söylemişlerdir (Iso-Ahola ve Weissinger, 1990; Iso-Ahola ve Crowley, 1991).

Bireyler serbest zaman etkinliklerinde beklenen tatmini elde edemezlerse veya sıkılma algısı yaşarlarsa bunun sonucunda farklı uğraşı alanlara yönelmektedir. Bu tercihlerin ilk sıralarında da hiç şüphesiz ki kitle iletişim araçları bulunmaktadır (Karakoç ve Taydaş, 2013).

Kitle iletişim araçlarının zengin içeriğe sahip olması ve çeşitliliği bu araçların çokça tercih edilmesine neden olmaktadır. Bu çeşitlilik tercihi içerisinde en büyük payı da internet almaktadır (Arisoy, 2009). En başlarda sadece verileri iletmek için kullanılan internet, günümüzde hayatın en önemli bir parçası haline gelmiştir (Omole ve Ayeni, 2013). İnternet; alışveriş yapmak, eğlenmek, araştırma yapmak veya günümüzde neler olup bittiğinden haberdar olmak için kullanıldığı zaman birçok faydaya sahip olmakta ancak amacına uygun kullanılmayıp aşırılığa kaçıldığında bağımlılığa neden olmaktadır (Gürcan, 1999). Bu bağımlılığın da en çok ergenler arasında olduğu görülmektedir (İnan, 2010).

İnternet bağımlılığı ergenleri olumsuz anlamda birçok alanda etkilemektedir. Sosyal ortamdan izole olma, internet başında farkında olunmayacak kadar çok zaman geçirerek geç saatlere kadar uykusuz kalma, buna bağlı olarak da kendini daima yorgun hissetme ve ders saatlerini kaçırarak okul başarısında düşüslere neden olmaktadır. Akademik başarısızlık duygusundan kurtulmak için internetteki oyunlara daha fazla yönelen ergenler, başarı duygusunu sanal yollarla elde etmeye çalışmaktadırlar. Yani karşılıklı bir etkileşim söz konusu olmaktadır (Young ve Case, 2004).

Bu bağlamda, teknolojinin içerisine doğan ergenlerde, sağlıkla ilgili problemler (Duygulu, 2018), sosyal ortama dâhil olmada yaşanan sıkıntılar ve akademik olarak da birçok problem ortaya çıkmaktadır (Esen, 2010). Serbest zamanlarını yönetmede yeterince verimli olunmadığında da sıkılma algısı yaşamaktadırlar (Lin vd, 2009; Leung, 2015).

Literatürde bulunan çalışmalarda ergenlerin; internetteki geçirdikleri zamanın farkında olmayarak birincil ihtiyaçlarını erteleyebildikleri (Nalwa ve Anand, 2003), serbest zamanda ne yapacaklarını bilemedikleri için internet kullanmayı tercih ettikleri (Whang vd., 2003), düzenli olarak gerçekleştirilen aktivitelerin, okul başarılarının ve sosyal ortamlarının internet bağımlılığı nedeniyle olumsuz etkilendiği (Yang ve Tung, 2007) ve serbest zamanda yaşanan sıkılma algısını azaltmak amacıyla internet kullanım yoğunluğunun arttığı sonuçları (Leung, 2015) yer almaktadır.

Çalışmanın hipotezleri;

H₁ Ergenlerin cinsiyetlerine göre serbest zamanda sıkılma algısı, internet bağımlılığı ve akademik başarıları farklılaşmaktadır.

H₂ Serbest zamanda sıkılma algısı, internet bağımlılığı ve akademik başarı arasında ilişki bulunmaktadır.

Bu çalışma, serbest zamanda sıkılma algısı yaşayan bireylerin bu durumdan kurtulmak için internete aşırı yönelim sağlamaları ve bunun sonucunda da akademik başarılarındaki düşüşünü inceleyerek alan yazına önemli katkılar sağlamak amacıyla yazılmıştır.

Gereç ve Yöntem

Araştırma Modeli

Nicel araştırma yöntemiyle yapılmış olan bu çalışma, genel tarama modeli içerisinde ilişkisel tarama modelinde tasarlanmıştır.

Evren ve Örneklem / Çalışma Grubu

Araştırma evreni Antalya ilinde bulunan Anadolu liselerinde eğitim gören ergen öğrenciler olup, araştırmada tabakalı örneklem yöntemi kullanılmıştır. Bu bağlamda araştırma örneklemini 460 kız ($Ort_{yaş}=16.18\pm.64$) ve 460 erkek ($Ort_{yaş}=16.38\pm.71$) toplam 920 ($Ort_{yaş}=16.28\pm.68$) bireyden oluşturmaktadır.

Verilerin Toplanması

Çalışmaya başlamadan önce “Antalya Milli Eğitim İl Müdürlüğü” den gerekli izinler alınmıştır. Muratpaşa ve Döşemealtı ilçelerinde bulunan liselere gidilerek 10. ve 11. sınıflarda eğitim gören öğrencilere ölçek uygulanmıştır. Derslere girilmiş ve öğrencilere ölçeklerle ilgili kısaca bilgi verilmiştir. Katılımın gönüllülükle ilgili olduğu, anketlerde isimlerin yer almadığı ve sonuçların araştırmacı haricinde kimseyle paylaşılmayacağı konusunda bilgilendirme yapılmıştır. Bu çalışma süresince “Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi” çerçevesine göre hareket edilmiştir.

Veri Toplama Araçları

Araştırma verileri, kişisel bilgi formu (Cinsiyet, akademik başarı notu vs.), “Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeği (SZSAÖ)” ve “İnternet Bağımlılığı Ölçeği (İBÖ)” kullanılarak toplanmıştır.

Iso-Ahola ve Weissinger (1990) tarafından geliştirilen, Kara vd. (2014) tarafından Türkçeye adapte edilen “Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeği” nin ölçek iç tutarlık katsayısının .69 olduğu belirtilmiştir. SZSAÖ 10 maddelik ve beşli Likert tipi bir ölçek olup, ortalama puan üzerinden hesaplanmaktadır. Bu çalışma için Cronbach Alfa katsayısı .70 olarak saptanmıştır.

“İnternet Bağımlılığı Ölçeği” Günüş ve Kayri (2010) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin iç tutarlık kat sayısı .94 olarak bulunmuştur. İBÖ’nün 35 maddesi bulunmakta, beşli Likert tipi bir ölçek olup toplam puan üzerinden hesaplanmaktadır. Ölçek “Yoksunluk”, “Kontrol Güçlüğü”, “İşlevsel Bozukluk” ve “Sosyal İzolasyon” olarak adlandırılan dört alt boyuttan oluşmaktadır. Bu araştırma

için ölçeğin iç tutarlık katsayısı alt boyutlar için sırasıyla .86, .87, .85 ve .84 ve ölçeğin toplamı için .94 olarak bulunmuştur.

Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında gerçekleştirilen analizlerde tanımsal istatistik için aritmetik ortalama (*Ort*), yüzde (%) ve standart sapma (*Ss*) kullanılmıştır. Çıkarımsal istatistik analizleri için ise histogram grafiği, Kolmogorov-Smirnov testi ve çarpıklık ve basıklık değerlerine bakılmıştır. Bu varsayım sonuçlarına göre cinsiyete göre karşılaştırma yapmak amacıyla “Bağımsız Örneklem t-Testi” gerçekleştirilmiştir. İlişkiyi ve yordayıcılığı belirlemek için “Pearson Momentler Çarpım Korelasyonu” ve “Basit Doğrusal Regresyon” analizleri gerçekleştirilmiştir.

Bulgular

Yapılan istatistiksel analizler sonucunda bulgular şu şekildedir;

Tablo 1
Öğrencilerin İnternet Bağımlılığı ile İlgili Tanımlayıcı İstatistikleri

	<i>n</i>	<i>Ort</i>	<i>Ss</i>
<i>İBÖ Yoksunluk</i>	920	30,20	9,06
<i>İBÖ Kontrol Güçlüğü</i>	920	21,42	8,16
<i>İBÖ İşlevsel Bozukluk</i>	920	14,20	6,06
<i>İBÖ Sosyal İzolasyon</i>	920	12,14	5,37
<i>İBÖ Toplam</i>	920	77,98	24,22
<i>Serbest Zamanda Sıkılma Algısı</i>	920	25,99	6,38
<i>Akademik Başarı</i>	920	76,29	11,37

İnternet bağımlılığı ölçeğinin en yüksek puana sahip olduğu alt boyut 30,20 toplam puan ile “Yoksunluk”, en düşük puana sahip alt faktörü ise 12,14 toplam puan ile “Sosyal İzolasyon” dur. Öğrencilerin internet bağımlılığı puan toplamı olan 175 üzerinden 77,98 olarak bulunmuştur. Toplam puanın artması, internet bağımlılığının artmasını ifade etmektedir.

Öğrencilerin serbest zamanda sıkılma algısı puan toplamı 50 üzerinden 25,99 olarak bulunmuş olup, puanın artması sıkılma algısının arttığını ifade etmektedir. Öğrencilerin akademik başarı puan ise 100 üzerinden 76,29 olarak çıkmıştır.

Tablo 2
Serbest Zamanda Sıkılma Algısının, İnternet Bağımlılığının ve Akademik Başarının Cinsiyete göre Karşılaştırılması

	<i>Kız Öğrenci</i> <i>n=(460)</i>		<i>Erkek Öğrenci</i> <i>n=(460)</i>		<i>t</i>	<i>p</i>
	<i>Ort</i>	<i>Ss</i>	<i>Ort</i>	<i>Ss</i>		
<i>İBÖ Yoksunluk</i>	30,18	8,90	30,22	9,23	-,073	,942
<i>İBÖ Kontrol Güçlüğü</i>	21,33	8,00	21,52	8,32	-,359	,719
<i>İBÖ İşlevsel Bozukluk</i>	14,00	5,92	14,40	6,16	-1,016	,318
<i>İBÖ Sosyal İzolasyon</i>	11,86	5,04	12,42	5,67	-1,566	,118
<i>İBÖ Toplam</i>	77,38	23,60	78,58	24,83	-,750	,454
<i>SZSAÖ</i>	26,77	6,27	25,21	6,41	-3,710	,000
<i>Akademik Başarı</i>	76,97	11,57	75,61	11,13	-1,810	,071

İnternet bağımlılığı ile akademik başarı cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmazken sıkılma algısı ise anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır ($p<,01$). Araştırmaya katılan kız öğrencilerin sıkılma algılarının, erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 3

Öğrencilerin Serbest Zamanda Sıkılma Algısı, İnternet Bağımlılığı ve Akademik Başarı Arasındaki İlişki

	1	2	3	4	5	6	7
1. SZSAÖ	-						
2. İBÖ Yoksunluk	$r=,21^*$						
3. İBÖ Kontrol Güçlüğü	$r=,24^*$	$r=,63^*$					
4. İBÖ İşlevsel Bozukluk	$r=,28^*$	$r=,57^*$	$r=,72^*$				
5. İBÖ Sosyal İzolasyon	$r=,22^*$	$r=,49^*$	$r=,62^*$	$r=,65^*$			
6. İBÖ Toplam	$r=,28^*$	$r=,84^*$	$r=,89^*$	$r=,85^*$	$r=,8^*$		
7. Akademik Başarı	$r=-,16^*$	$r=-,10^*$	$r=-,11^*$	$r=-,16^*$	$r=-,15^*$	$r=-,15^*$	-

* $p<,01$

Tablo 3 incelendiğinde; SZSAÖ ile İBÖ ve alt boyutları arasında pozitif doğrusal ilişki olduğu saptanırken SZSAÖ ile akademik başarı puanı ve yine akademik başarı ile internet bağımlılığı ve alt boyutları arasında negatif ilişki tespit edilmiştir ($p<,01$).

Tablo 4

Öğrencilerin Serbest Zamanda Sıkılma Algısının İnternet Bağımlılığına ve Akademik Başarıya Etkisi

SZSAÖ	İBÖ Toplam Puan					Akademik Başarı				
	R	R ²	F	β	t	R	R ²	F	β	t
	,28	,07	78,23	1,06	8,84*	,16	,02	22,60	-,27	-4,75*

* $p<,01$

Yukarıdaki tablo incelendiğinde; serbest zamanda sıkılma algısının internet bağımlılığını ($R=,28$, $R^2=,07$, $F=78,23$, $p<,01$, $t=8,84$) ve akademik başarı ($R=,15$, $R^2=,02$, $F=22,60$, $p<,01$, $t=-4,75$) anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir. Bu sonuçlara göre, serbest zaman sıkılma algısı, internet bağımlılığını %7 ve akademik başarıyı %2 oranında yordamaktadır.

Tablo 5

İnternet Bağımlılığının Akademik Başarıya Etkisi

	R	R ²	F	β	t
İnternet Bağımlılığı	,15	,02	20,43	-,06	-4,52*

* $p < ,01$

Tablo 4 incelendiğinde, internet bağımlılığı toplam ve tüm alt boyutlarının akademik başarı puanını ($R=,14$, $R^2=,02$, $F=20,43$, $p<,01$, $t=-4,52$) anlamlı düzeyde açıkladığı ve açıklama oranının %2 olduğu görülmektedir.

Tartışma ve Sonuç

İnternet bağımlılığı, son zamanlarda literatürde yerini anlamış ve çok çalışmalara konu olmuş bir problemdir. Bu problem özellikle psikologlar, pedagoglar ve klinisyenler tarafından oldukça

ciddiye alınmaktadır. İnternet, toplumun çok büyük kesimi tarafından kullanılmakta ve bir eğlence aracı olarak karşımıza çıkmaktadır. Özellikle ergenler üzerinde psikolojik, sosyolojik ve fizyolojik olarak olumsuz etkiler bırakmaktadır.

Ergenler üzerinde, internet kullanımına yönelik yapılan birçok çalışmaya ek olarak, alana katkıda bulunmak amacı ile yapılan bu çalışma; öğrencilerde serbest zamanda sıkılma algısı, internet bağımlılığı ve akademik başarı durumunun cinsiyet değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığının saptanması ile sıkılma algısı, internet bağımlılığı ve akademik başarının birbirlerini ne düzeyde etkilediğini tespit etmeye yöneliktir.

Çalışmaya katılan öğrencilerin internet bağımlılıkları değerlendirmesinde, en yüksek toplam puan 175 ve en düşük toplam puan ise 35'tir. Çalışmaya yer alan öğrencilerin, internet bağımlılığı ölçeğinde "Yoksunluk" alt boyutu toplam puanı 30,20 ile en yüksek puan olarak tespit edilmiştir. "Sosyal İzolasyon" alt boyutu toplam puanı 12,14 ile en düşük değerlendirme puanına sahip boyut olarak bulunmuş olup, ölçeğin toplam puanı ise 77,98 olarak saptanmıştır. Bu sonuçlar değerlendirmesinde, öğrencilerin internet bağımlılıklarının "orta düzeyde" olduğu şeklinde değerlendirilebilir. Öğrencilerin internet bağımlısı olmasını gösteren en önemli etkenlerden, internete erişim sağlayamadıklarında, kendilerini "internetten yoksun hissetmeleri" şeklinde ifade edilebilir. Ergen bireyler internete erişemediklerinde, aileleri ve öğretmenleri tarafından sınırlı kullanıma maruz bırakıldıklarında, internet bağlantılarında yavaşlama ya da kopma meydana geldiğinde kendilerini çaresiz, huzursuz, kaygılı, güçsüz, stresli hissetmektedirler. Bu sebeple internetin ulaşılabilir olması, her an her yerde bireyin daima kullanma isteğini tetiklemekte ve sabırsızlık duygu durumunu da ortaya çıkarmasına yardımcı olduğu sonucuna varılabilir. Tsai ve Lin (2003) tarafından yapılan çalışmaya göre, ergenlerin interneti aşırı kullanma isteğinin aile bireyleri tarafından reddedilmesi ve sınırlandırılması sonucunda, ergenlerin kendilerini internetten yoksun hissetmelerine sebep olmaktadır. Bu bulgular çalışmamızla benzer sonuçlar göstermektedir.

Öğrencilerin, internet bağımlılığının diğer alt boyutu olan "Kontrol Güçlüğü" puanı 21,42 bulunmuştur. Buna göre; internet bağımlılığına bağlı olarak, ergenlerin oto kontrolü sağlayamadıkları söylenebilir. Ergenlerin sabah uyandıklarında hemen internet kullanma ihtiyacı hissettiğini, internete her girişlerinde internette kalma sürelerinin uzadığını, internette ihtiyaçtan ve planlanandan daha fazla zaman geçirmeleri ve buna bağlı olarak ta uyuma, yeme/içme gibi fizyolojik ihtiyaçlarını karşılamayı unuttuklarını, internet bağımlılığının ergenler üzerinde olumsuz psikolojik ve fizyolojik etkilerinin olduğunu söylemek mümkündür. Alana ilişkin literatürde yer alan araştırmalarda incelendiğinde; Doğan (2013)'ın ergenler üzerinde yaptığı çalışma bağımlılık sayılabilecek düzeyde interneti kullananların, günlük yaşantıları içerisinde yeme, uyku ve iş gibi temel ihtiyaçlarını karşılamakta zorluk çektikleri ve günlük yaşantılarını olumsuz yönde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Çam ve Nur (2015) tarafından gerçekleştirilen çalışmada da; aşırı internet kullanan ya da bağımlı

olarak nitelendirilen ergen bireylerin sık uyku düzensizliği yaşadıkları, akademik başarı düzeylerinin daha düşük düzeyde olduğu, beslenme alışkanlıklarında bozukluk belirtileri gösterdikleri sonucu bulunmuştur. Nalwa ve Anand (2003) tarafından internet bağımlılığına yönelik yapılan çalışma sonucu önceki örneklerde belirtildiği gibi, ergenlerin gündelik işlerini internet kullanmak amacıyla erteledikleri, zaman kavramının internet kullanımı sırasında farkında olmadıkları, internetsiz yaşamının sıkıcı olduğu ve aşırı internet kullanımı nedeni ile uyku problemi yaşadıkları yönünde bulgulara ulaşılmıştır.

İnternet bağımlılığının bir başka alt boyutu olan “İşlevsel Bozukluk” puanı 14,20 olarak bulunmuştur. Sonucun değerlendirilmesinde ergenlerin internet kullanımı konusunda aile bireyleri ile tartışma yaşadığı ve aile bireyleri ile zaman geçirmekten kaçındıkları, sosyal çevreleri ile vakit geçirmemeyi tercih etmeleri, sportif, sosyal ve kültürel faaliyetlerin ilgisini çekmediği ve akademik görevlerini yerine getirmekten kaçındığı ya da bu görevleri ertelediği söylenebilir. Yang ve Tung (2007)’un yaptığı benzer bir çalışmada; aşırı internet kullanımı sonucunda, ergenlerin okul başarıları, aile ile ilişkileri ve rutin yaptıkları her faaliyette olumsuzluklar yaşamaktadırlar.

İnternet bağımlılığın son alt boyutu olan “Sosyal İzolasyon” puanı 12,14 olarak saptanmıştır. Bu boyutta, öğrencilerin çevreleri ile ilişkileri incelenmiş ve onların sosyal çevresi ile sorunlar yaşadığı tespit edilmiştir. İnternetin en yakın arkadaşı olduğunu düşünmesi, en iyi arkadaşları internette edinebileceği düşüncesi, insanlarla yüz yüze iletişim kurmaktan kaçınmaları ve gerçek arkadaşları ile gerçek sosyal bir ortamda görüşmek yerine internette görüşmeyi tercih ettikleri çıkarımında bulunulabilir. Literatürde yer alan Mossbarger (2008)’in ergenler ile ilgili yaptığı çalışmada, onların sanal ortamda sohbet etmeyi ve oyun oynamayı arkadaşlarıyla gerçek ortamlarda sohbet etmeye tercih ettikleri sonucu çalışmamızı desteklemektedir.

Çalışmanın bir başka değişkeni olan ergenlerin serbest zamanda sıkılma algı düzeyleri incelendiğinde; 50 tam puan üzerinden 25,99 olarak bulunmuştur. Bu puanlama değerlendirildiğinde öğrencilerin sıkılma algısı yaşadığını sonucuna ulaşılmaktadır. Ergenlerin, okul ve sosyal yaşamları içerisindeki zorunlu gereksinimleri dışındaki zamanlarda, serbest zamanı can sıkıcı olarak algılamaları nedeni ile yeni etkinlikler gerçekleştirememeleri, yeni tecrübeler yaşamak isteseler de nasıl hareket edeceğini ve ne yapacağını bilememe durumu yaşadıkları görülmektedir. Ergenlerin aşırı internet kullanımına yönelmelerinde aile, öğretmen ve çevrelerindeki rol modellerin yaşam kalitelerini arttırmak amacıyla yeterince yönlendirmede bulunmadığı da söylenebilir. Bu çalışmamızı destekler nitelikte olan ve Lin vd. (2009)’in bir çalışmada; internet bağımlılığı yaşayan ergenlerde aile gözetiminin etkisi araştırıldığında, sıkılma algısı yaşayan bireylerin, farklı etkinliklere ihtiyaç duyduğu ve etkinlikleri karşılayamadığında aşırı internet kullanımına yöneldikleri görülmüştür.

Cinsiyet değişkenine göre serbest zamanda sıkılma algısında anlamlı bir farklılık olduğu, kız ergenlerin erkek ergenlere oranla daha çok sıkılma algısı yaşadığı görülmektedir. Bu bulgu, günü okulda geçiren ergenlerin en çok akşam saatlerinde serbest zamanlarının oluşması, toplumsal değerler ve korumacı aile yapısı nedeni ile kız ergenlere oranla erkek ergenlerin akşam saatlerinde dışarı çıkıp sosyalleşme konusunda ailelerinden daha rahat izin alabilmeleri ve dış ortamlarda arkadaşlarıyla daha güvenli ve uzun süreli zaman geçirebildikleri şeklinde yorumlanabilir. Çalışmamızı destekler nitelikte Wegner vd., (2006) tarafından yapılan çalışmada, lise öğrencisi ergenlerin erkek öğrencilere oranla kız öğrencilerin daha fazla sıkılma algısı yaşadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Çalışmaya katılan öğrencilerin, akademik başarı ve internet bağımlılığı cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılaşmamaktadır. Ancak erkek ergenlerin internetten ulaşabildikleri, oyun oynamak, müzik dinlemek, pornografik sitelere girmek, politik içerikli sayfa ziyaretleri ile özellikle sanat ve spor gibi ilgilerini çeken daha fazla konuda bilgi sahibi olmaları ve kızların erkeklere oranla daha fazla oranla aile baskısı görmesi, erkeklerin kızlara oranla internet kullanımını arttırdığı söylenebilir. Buna göre aşırı internet kullanan erkek ergenlerin ise akademik başarı puanlarının düşük düzeyde olması açıklanabilir (Bayhan, 2011). Yine Cömert ve Kayıran (2010) tarafından yapılan bir çalışmada erkeklerin internet başında kızlara oranla daha uzun süre geçirdikleri sonucuna ulaşılmıştır. Bir başka çalışmacı Gross (2004)'un çalışmasında da ise akademik başarı durumunu internette fazla zaman geçirmenin olumsuz yönde etkilediği görülmüştür. Çalışmamızda bulunan sonuçların ve literatür tarafından desteklenmesi ile birlikte değerlendirildiğinde; internet bağımlılığının, akademik başarıyı doğrudan etkilediği söylenebilir.

Çalışmada değişkenler arasında ilişkiler incelendiğinde, ergenlerin, internet bağımlılığı ile sıkılma algıları arasında pozitif ilişki bulunmuştur. Bu ilişki durumu, günümüz teknoloji çağında en kolay ulaşılan ve iletişim kurmanın en kolay yolu olan, oyun ve sosyal medya aracılığı ile eğlenilebilen sanal ortamın tercih edilmesi nedeniyle serbest zamanda sıkılma algısı yaşayan ergenlerin, internet kullanımına yönediklerini şeklinde açıklanabilir (İnan, 2010). Wegmann vd., (2018)'e göre internet kullanımı, can sıkıntısı ile olumsuz baş etme stratejisi olarak görülmektedir. Bir başka çalışmada, lise öğrencilerinin serbest zaman yönetimi, sıkılma algısı ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılmış bir araştırma sonucunda serbest zaman yönetiminin sıkılma algısını azalttığını ve sıkılma algısının yükseliş göstermesinin ise internet bağımlılığının yükselmesine neden olduğunu sonucuna ulaşılmıştır (Wang, 2019). Ankara'da bir üniversitede yapılan çalışma sonuçlarına göre; öğrencilerin büyük bir kısmı can sıkıntısı yaşamakta ve yaşanan bu can sıkıntısına bağlı olarak okula devam azalmakta bu da beraberinde akademik başarının düşmesini getirmektedir. Can sıkıntısı yaşayan öğrencilerin vakitlerini güzel geçirmek adına derste telefon ve internetle ilgilendikleri sonucuna ulaşılmıştır (Demirkasımoğlu, 2017). Tayvan'da yapılan bir çalışma, serbest zamanlarda bireyin yaşamış olduğu can sıkıntısının internet bağımlılığını arttırdığı

sonucunu göstermektedir (Wang, 2019). Bir başka çalışma İtalya’da yaşayan ergenler üzerinde yapılmış ve elde edilen verilere göre düşük can sıkıntısı yaşayan ve yüksek düzeyde can sıkıntısı yaşayan bireyler arasında önemli derecede farklılıklar olduğunu sonucunu göstermektedir. Yüksek düzeyde can sıkıntısı yaşayan hem kız hem de erkek öğrencilerin teknolojiyi, interneti sıkıntı yaşamayanlara oranla daha fazla kullandıkları ve serbest zaman etkinliklerine daha az zaman ayırıp, enerji içecekleri veya alkol tükettikleri ve bağımlılık eğilimi açısından da daha riskli oldukları ifade edilmektedir (Biolcati vd., 2018). Serbest zamanda sıkılma algısı yaşayan ergenlerde stres ve kaygı gibi psikolojik durum bozuklukları ile birlikte duygu durumlarında mutsuzluk ve huzursuzluk meydana gelmektedir. Bu olumsuz duygu durumları ergenin aşırı internet kullanımına yönelmesiyle sonuçlanmaktadır. Zamanın büyük bir bölümünü aşırı internet kullanarak geçiren ergen öğrencinin akademik başarı düzeyi düşmekte ve kendisini başarılı görmek adına sanal oyunlara ilgisi artmaktadır. Bu durum serbest zamanı etkin kullanamayan bireyin can sıkıntısı yaşadığı, can sıkıntısı yaşayan bireyin aşırı internet kullanımına yöneldiği, aşırı internet kullanımının akademik başarıyı olumsuz etkilediği, akademik başarısı düşük ergenin can sıkıntısı yaşayarak başarıyı internet ortamında oyunlarda araması nedeniyle kısır bir döngüye girdiği söylenebilir. Hendricks vd. (2015)’nin çalışması sonucunda, ergenlerin, internet bağımlısı olmasında en büyük etkenin, serbest zamanda sıkılma algısı yaşamalarıyla ilişkili olduğu bu çalışmayı destekler niteliktedir. Soylu ve Siyez (2014) tarafından yapılan araştırmada ise, aşırı internet kullanım nedenleri arasında serbest zamanda sıkılma algısının gösterilmesi sonucu bu çalışmaya paralellik göstermektedir. İnternet bağımlılığı ile akademik başarı düzeyi incelendiğinde; birçok çalışmada, aşırı internet kullanımının akademik başarı düzeyini olumsuz yönde etkilediği görülmektedir (Mythily vd., 2008; Impraim, 2012). Satılmış (2021) tarafından üniversite öğrencilerine sosyal izolasyon sürecinde bir çalışma yapılmış ve çalışmanın sonucunda internet bağımlılığının serbest zamanda sıkılma algısı ile pozitif yönlü bir ilişkisi olduğunu bulunmuştur. Tüm bu bulgular da çalışmanın sonucunu destekler niteliktedir.

Ayrıca yapılan analizler sonucunda; serbest zamanda sıkılma algısının internet bağımlılığını %7 ve akademik başarıyı %2, internet bağımlılığı ise akademik başarıyı %2 oranında anlamlı düzeyde yordadığı söylenebilir. Son yıllarda teknolojinin gelişmesi ile sanal ortamda iletişim ve etkileşim artmakta, bu durum her geçen gün internet kullanıcı sayısını hızla arttırmaktadır. Teknolojinin ve internetin hayatın bir parçası olarak nitelendirildiği günümüzde, ergenlerin interneti en yoğun kullanan ve en hızlı kavrayan grup olarak karşımıza çıkmaktadır. Okul çağındaki ergenlerin interneti akademik başarı düzeylerini arttırmak, araştırmalar yapmak ve fayda sağlayan bilgilere ulaşmak için bir araç olarak kullanmak yerine, akademik başarı düzeyini etkileyen yaratıcı ve akılcı düşüncenin önüne geçecek düzeyde amaca ulaşmak için kullanmaktadır. İnternet bağımlısı olarak aşırı kullanım gösteren ergenin aile ve çevresi ile iletişimde sorunlar yaşadığı ve kendisini yalnız hissettiklerini

söylemek mümkündür. Yalnızlıktan kaynaklanan depresyon hali, psiko-sosyal bozukluk yaşayan ergen birey, toplumdan kendini soyutlamakta ve sıkılma algısı artmaktadır. Sıkılma algısı yaşayan ergenlerin, yaşadıkları bu sosyal fonksiyon bozukluğunun çözümü olarak internette sosyalleşmeye ve zamanının büyük bir bölümünü internet kullanarak aşmaya çalışmakta oldukları söylenebilir (Bayhan, 2011; Ögel, 2012; Leung, 2015). Bu çalışmada, bu durum serbest zamanı etkin kullanamayan bireyin can sıkıntısı yaşadığı, can sıkıntısı yaşayan bireyin aşırı internet kullanımına yöneldiği, aşırı internet kullanımının akademik başarıyı olumsuz etkilediği, akademik başarı düzeyi düşük ergenin can sıkıntısı yaşayarak başarıyı internet ortamında oyunlarda araması nedeniyle sarmal bir döngüye girdiği söylenebilir.

Sonuç olarak; serbest zamanda sıkılma algısı yüksek olan ergenlerin, zamanlarının büyük bölümünü internet kullanarak geçirmek istedikleri, internete erişemediklerinde kendilerini yoksun hissettikleri, internetin zaman kavramını yitirmelerinde önemli bir etken olduğu ve akademik başarı puanlarının söz konusu durumdan olumsuz etkilendiği tespit edilmiştir. Bu sonuca göre; öğrencilerin bu sarmaldan çıkmaları için okullarda, rehberlik ve psikolojik danışmanı ve öğretmenler işbirliği yaparak internet ve sosyal medyanın bilinçli kullanımı konusunda gerek öğrencilere gerek de ailelere bilgilendirme yapması internet bağımlılığı konusunda yararlı olacaktır. Yine ebeveynlere ergenlik döneminin gelişimi ve değişimi gibi konularda bilgilendirme yapılmalı ve olumsuz durumlarla nasıl daha kolay baş edebileceği, ayrıca bu süreçte çocuklarının internetten ancak serbest zamanlarını aktif kullanarak uzaklaşabilecekleri anlatılması tavsiye edilebilir. Bu doğrultuda da öğretmenler ve ebeveynler öğrencilere serbest zamanlarını nasıl daha aktif ve bilinçli şekilde kullanabilecekleri konusunda bilinçlendirmeleri sağlanmalıdır.

Yapılan çalışmanın Antalya ilindeki iki ilçenin okullarından elde edilen verilerle yapılması araştırmanın sınırlılığını oluşturmaktadır. İleriki çalışmalarda okul öncesi, ilkököl ve ortaokul seviyesindeki öğrencilere de yer verilmesi, internet bağımlılığının çok küçük yaşlarda da başladığının görülmesini sağlayacaktır. Nicel olarak tasarlanan bu çalışmanın, nitel araştırma yöntemi ile daha derinlemesine yapılması önerilmektedir. Yine daha geniş örneklem grupları ile çalışılarak hem bölgesel hem ülke hem de ülkeler arasında karşılaştırma çalışmaları yapılabilir. Ayrıca basit doğrusal regresyon analizi ile açıklanmaya çalışılan yordayıcılık oranının, yapısal eşitlik modellemesi kullanılarak test edilmesinin ve aracılık rolüne sahip değişkenin ortaya konulması açısından yararlı olacağı düşünülmektedir.

Kaynaklar

Arısoy, Ö. (2009). İnternet bağımlılığı ve tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 1(1), 55-67.

Arslan, F., Ünal, A. S., Güler, H., ve Kardaş, K. (2006). Okul çağı çocuklarının televizyon izleme alışkanlıklarının incelenmesi. *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni*, 5(6), 391-401.

- Barbalet, J. M. (1999). Boredom and social meaning. *British Journal of Sociology*, 50(4), 631-646. <https://doi.org/10.1080/000713199358572>
- Bayhan, V. (2011, 2-4). *Lise öğrencilerinde internet kullanma alışkanlığı ve internet bağımlılığı: Malatya uygulaması*. XIII. Akademik Bilişim Konferansı, (ss. 917-924). Malatya, Türkiye.
- Biolcati, R., Mancini, G., ve Trombini, E. (2018). Proneness to boredom and risk behaviors during adolescents' free time. *Psychological Reports*, 121(2), 303-323. <https://doi.org/10.1177/0033294117724447>
- Caldwell, L. L., ve Smith, E. (2006). Leisure as a context for youth development and delinquency prevention. *Australian & New Zealand Journal of Criminology*, 39(3), 398-418. <https://doi.org/10.1375/acri.39.3.398>
- Cömert, I. T., ve Kayıran, S. M. (2010). Çocuk ve ergenlerde internet kullanımı. *Çocuk Dergisi*, 10(4), 166-170. <https://doi.org/10.5222/j.child.2010.166>
- Csikszentmihalyi, M. (2005) *Akış mutluluk bilimi*. (Çev. Semra Kunt Akbaş), HYB Yayıncılık.
- Çam, H. H., ve Nur, N. (2015). Adölesanlarda internet bağımlılığı prevalansı ile psikopatolojik semptomlar ve obezite arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Taf Preventive Medicine Bulletin*, 14(3), 181-188. <https://doi.org/10.5455/pmb.20141016033204>
- Demirkasımoğlu, N. (2017). Üniversite öğrencilerinin derste can sıkıntısına ilişkin görüşleri: Öğretmen adayları üzerine bir araştırma. *Yükseköğretim Dergisi*, 7(1), 10-18. <https://doi.org/10.2399/yod.17.002>
- Doğan, A. (2013). *İnternet bağımlılığı yaygınlığı*. Yayımlanmamış Doktora tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Aile Eğitimi ve Danışmanlığı Ana Bilim Dalı, İzmir.
- Duygulu, S. (2018). Yeni medya teknolojilerinin K-kuşağının ebeveynleri ile olan iletişimine etkisi. *Trt Akademi*, 3(6), 632-652.
- Esen, E. (2010). *Ergenlerde internet bağımlılığını yordayıcı psiko-sosyal değişkenlerin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, İzmir.
- Falman, S. A., Mercer-Lynn, K. B., Flora, D. B., ve Eastwood, J. D. (2013). Development and validation of the multidimensional state boredom scale. *Assessment*, 20(1), 68-85.
- Fisherl, C. D. (1993). Boredom at work: A neglected concept. *Human Relations*, 46, 395-417.
- Gross, E. F. (2004). Adolescent internet use: what we expect, what teens report. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 25(6), 633-649.
- Günüş, S., ve Kayri, M. (2010). Türkiye'de internet bağımlılık profili ve internet bağımlılık ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik-güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39, 220-232.
- Gürcan, H. İ. (1999). *Sanal gazetecilik*. Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Harris, M. B. (2000). Correlates and characteristics of boredom and boredom proneness. *Journal of Applied Social Psychology*, 30, 47-77.
- Hendricks, G., Savahl, S., ve Florence, M. (2015). Adolescent peer pressure, leisure boredom and substance use in low-income cape town communities. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 43(1), 99-109.
- Impraim, S. (2012). *İnternet bağımlılığı, facebook kullanımı ve akademik performans arasındaki ilişki*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Fatih Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Ana Bilim Dalı, İstanbul.
- Iso-Ahola, S. E., ve Crowley, E. D. (1991). Adolescent substance abuse and leisure boredom. *Journal of Leisure Research*, 23(3), 260-271.
- Iso-Ahola, S. E., ve Weissinger, E. (1990). Perceptions of boredom in leisure: Conceptualization, reliability and validity of the leisure boredom scale. *Journal of Leisure Research*, 22(1), 1-17.
- İnan, A. (2010). *İlköğretim II. kademe ve ortaöğretim öğrencilerinde internet bağımlılığı*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Erzurum.
- Kara, F. M., Gürbüz, B., ve Öncü, E. (2014). Leisure boredom scale: The factor structure and the demographic difference. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 16(2), 28-35.
- Karakoç, E., ve Taydaş, O. (2013). Bir serbest zaman etkinliği olarak üniversite öğrencilerinin internet kullanımı ve yalnızlık arasındaki ilişki: Cumhuriyet üniversitesi örneği. *Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi*, 7(4), 33-45.

- Karaküçük, S., ve Ekenci, G. (1995). Okulların boş zamanları değerlendirme (rekreasyon) eğitimindeki roller. *Milli Eğitim Dergisi*, 128, 62-66.
- Leung, L. (2015). Using tablet in solitude for stress reduction: an examination of desire for aloneness, leisure boredom, tablet activities and location of use. *Computers in Human Behavior*, 48, 382-391. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.01.068>
- Lin, C. H., Lin, S. L., ve Wu, C. P. (2009). The effect of parental monitoring and leisure boredom on adolescents' internet addiction. *Adolescence*, 44(176), 993-1004.
- Mossbarger, B. (2008). Is internet addiction addressed in the classroom? A survey of psychology textbooks. *Computers in Human Behavior*, 24(2), 468-474. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2007.02.002>
- Murphy, H. (2003). Exploring leisure and psychological health and wellbeing: Some problematic issue in the case of North Ireland. *Leisure Studies*, 22(1), 37-50. <https://doi.org/10.1080/02614360306570>
- Mythily, S., Qiu, S., ve Winslow, M. (2008). Prevalence and correlates of excessive internet use among youth in Singapore. *Annals Academy of Medicine Singapore*, 37(1), 9-14. <https://doi.org/10.47102/annals-acadmedsg.V37N1p9>
- Nalwa, K., ve Anand, A. P. (2003). Internet addiction in students: A cause of concern. *CyberPsychology & Behavior*, 6(6), 653-656. <https://doi.org/10.1089/109493103322725441>
- Omole, C. O., ve Ayeni, B. O. (2013). kthrough or breakdown?: Child & adolescent therapy and e-therapy. *Ife Psychologia*, 21(3), 260-267. <https://hdl.handle.net/10520/EJC138720>
- Ögel, K. (2012). *İnternet bağımlılığı*. Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Roberts, K. (2006). *Leisure in Contemporary society*. AMA Dataset.
- Satılmış, S. E. (2021). *Sosyal izolasyon sürecinde üniversite öğrencilerinin serbest zamanda sıkılma algısı ve internet bağımlılığı ilişkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rekreasyon Ana Bilim Dalı, Manisa.
- Selçuk, H. E., ve Akdağ, M. (2020). Öğretmenlerin serbest zaman etkinliklerinin incelenmesi. *The Journal of International Lingual Social and Educational Sciences*, 6(2), 249-265. <https://doi.org/10.34137/jilses.833182>
- Soylu, Y., ve Siyez, D. M. (2014). Boş zaman can sıkıntısı ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması. *Ege Eğitim Dergisi*, 15(1), 80-95. <https://doi.org/10.12984/eed.63750>
- Spruyt, B., Vandenbossche, L., Keppens, G., Siongers, J., ve Van Droogenbroeck, F. (2018). Social differences in leisure boredom and its consequences for life satisfaction among young people. *Child Indicators Research*, 11(1), 225-243. <https://doi.org/10.1007/s12187-016-9430-y>
- Tsai, C. C., ve Lin, S. S. (2003). Internet addiction of adolescents in Taiwan: An interview study. *CyberPsychology & Behavior*, 6(6), 649-652. <https://doi.org/10.1089/109493103322725432>
- Wang, W.C. (2019). Exploring the relationship among free-time management, leisure boredom, and internet addiction in undergraduates in Taiwan. *Psychological Reports*, 122(5), 1651-1665. <https://doi.org/10.1177/0033294118789034>
- Wegmann, E., Ostendorf, S., ve Brand, M. (2018). Is it beneficial to use Internet-communication for escaping from boredom? Boredom proneness interacts with cue-induced craving and avoidance expectancies in explaining symptoms of Internet-communication disorder. *Plos One*, 13(4), E0195742. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0195742>
- Wegner, L., Flisher, A. J., Muller, M., ve Lombard, C. (2006). Leisure boredom and substance use among high school students in South Africa. *Journal of Leisure Research*, 38(2), 249-266. <https://doi.org/10.1080/00222216.2006.11950078>
- Whang, L. S. M., Lee, S., ve Chang, G. (2003). Internet over-users' psychological profiles: A behavior sampling analysis on internet addiction. *CyberPsychology & Behavior*, 6(2), 143-150. <https://doi.org/10.1089/109493103321640338>
- Yang, S. C., ve Tung, C. J. (2007). Comparison of internet addicts and non-addicts in Taiwanese high school. *Computer in Human Behavior*, 23(1), 79-96. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2004.03.037>
- Young, K. S. (1996). Internet addiction: The emergency of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1(3), 240-242. <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237>

Gelbal-Öner, B., ve Yerlisu-Lapa, T. (2022). Ergenlerde serbest zamanda sıkılma algısı, internet bağımlılığı ve akademik başarı ilişkisi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 5(4), 1064-1077. DOI: <https://doi.org/10.38021asbid.1161857>

Young, K. S., ve Case, C. J. (2004). Internet abuse in the workplace: New trends in risk management. *CyberPsychology & Behavior*, 7(1), 105-111. <https://doi.org/10.1089/109493104322820174>



Bu eser [Creative Commons Atıf-Gayri Ticari 4.0 Uluslararası Lisansı](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) ile lisanslanmıştır.