



# İletişim Fakültesi Öğrencilerinin Boş Zaman Yönetim Becerileri ve Dijital Bağımlılıkları Üzerine Bir Araştırma

Merve Erdoğan

ÖZ

Dijitalleşme ile iletişim teknolojileri birbirine paralel olarak gelişimini sürdürmektedir. Bu süreç insanları dijital araçlara bağımlı hale getirmiştir. İnsanlar günlük hayatlarında gerçekleştirmesi gereken çoğu işi artık telefonlarından ya da bilgisayarlarından dijital olarak yapabilmektedir. Dijital dünyaya bütünleşen insanlar artık zamanlarının çoğunu dijital ortamlarda geçirmektedir. Kolaylıkla işlerini bu ortamlardan halleden ve tek tuşla sosyalleşen insanlar boş zamanlarının çoğunu internet ortamında geçirmektedir. Dijital ortamlarda geçirilen sürelerin uzaması ve bu ortamlarda sunulan imkânlar insanları dijital dünyaya bağımlı hale getirmiştir. Bu bağlamda dijital bağımlılığın azaltılması ve insanların boş zamanlarını verimli bir şekilde değerlendirmesi önem taşımaktadır. Özellikle gençlerin sosyal medya ortamlarını sıklıkla ve bilinçsizce kullanmaları onları dijital ortamlara daha çok bağlamış ve boş zamanlarını daha çok bu ortamlarda geçirmelerine yol açmıştır. Dolayısıyla bu çalışmada Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesinde öğrenimlerini sürdüren İletişim Fakültesi öğrencilerinin boş zaman yönetimine dair becerilerinin dijital bağımlılıkla olan ilişkisinin ortaya konulması amaçlanmıştır. Çalışmada nicel yöntem kullanılmış ve betimsel istatistik analiz tekniğinden yararlanılmıştır. Elde edilen veriler istatistik programı ile işlenmiştir. Olasılık dışı örnekleme türlerinden biri olan amaçlı örnekleme yoluyla 438 öğrenciye ulaşılmış ve çevrim içi anket uygulanmıştır. Çalışma sonucunda kadın öğrencilerin dijital bağımlılıklarının erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğu, Radyo Televizyon ve Sinema bölümü öğrencilerin dijital bağımlılıklarının, Gazetecilik bölümü öğrencilerine göre daha yüksek düzeyde olduğu, öğrencilerin boş zaman tutumu ile dijital araçları bırakamama ve aşırı kullanım arasında pozitif düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Ayrıca öğrencilerin boş zaman yönetimi becerilerinden en çok boş zamanları için amaç belirledikleri görülmektedir. Fakat öğrencilerin dijital araçları kullanma süresi konusunda kendilerini kontrol edemedikleri, dijital araçları kullanmaları sebebiyle üretkenliklerinin azaldığını fark ettikleri ortaya çıkan önemli sonuçlardandır.

**Anahtar Sözcükler:** İnternet, Dijitalleşme süreci, Boş zaman yönetimi, Dijital bağımlılık, İletişim Fakültesi öğrencileri

MERVE ERDOĞAN  
Dr. Öğretim Üyesi  
Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi  
merveerdogan@comu.edu.tr  
ORCID ID: 0000-0002-2866-9633

**Atf:** Erdoğan M. (2025). İletişim fakültesi öğrencilerinin boş zaman yönetim becerileri ve dijital bağımlılıkları üzerine bir araştırma. *Selçuk İletişim*, 18(2), 899-928. <https://doi.org/10.18094/josc.1698203>



# A Research on the Leisure Management Skills and Digital Addiction of Communication Faculty Students

Merve Erdoğan 

## ABSTRACT

Digitalization and communication technologies continue to develop in parallel. This process has made people dependent on digital tools. People can now do most of the work they need to do in their daily lives digitally from their phones or computers. People who integrate with the digital world now spend most of their time in digital environments. People who easily get their work done in these environments and socialize with a single click spend most of their free time on the internet. Increasing time spent in digital environments and the opportunities offered in these environments have made people dependent on the digital world. In this context, it is important to reduce digital addiction and make people spend their free time productively. Especially young people's frequent and unconscious use of social media environments has connected them more to digital environments and caused them to spend more of their free time in these environments. Therefore, this research aimed to reveal the relationship between the leisure time management skills of the Faculty of Communication students studying at Çanakkale Onsekiz Mart University and digital addiction. Quantitative method was used in the research, and descriptive statistical analysis technique was used. The obtained data were processed with a statistical program. 438 students were reached through purposeful sampling, one of the non-probability sampling types, and an online survey was administered. As a result of the research, it was found that female students' digital addictions were higher than male students, Radio, Television and Cinema department students' digital addictions were higher than Journalism department students, and there was a positive significant relationship between students' leisure time attitude and inability to abandon digital tools and excessive use. In addition, it is seen that the most important leisure time management skill for students is setting goals for their leisure time. However, one of the important results that emerged is that students cannot control themselves regarding the time they use digital tools, and realize that their productivity decreases due to their use of digital tools.

**Keywords:** Internet, Digitalization, Leisure Management, Digital addiction, Communication Faculty students

MERVE ERDOĞAN  
Assistant Professor  
anakkale Onsekiz Mart University  
merveerdogan@comu.edu.tr  
ORCID ID: 0000-0002-2866-9633

**Citation:** Erdoğan, M. (2025). A research on the leisure management skills and digital addiction of communication faculty students. *Journal of Selcuk Communication*, 18(2), 899-928. <https://doi.org/10.18094/josc.1698203>

## GİRİŞ

Dijitalleşme, elektronik araçlar yoluyla verilerin sayısallaşması olarak açıklanmaktadır. Bu kavram elde edilen birçok bilginin sayısal şekilde veriye dönüştürülmesi anlamını taşımaktadır. Dijitalleşme süreci ile birlikte dijital dönüşüm süreci de başlamıştır. Toplumsal hayatın ekonomik ve sosyal açıdan dijitalleşmesi şeklinde tanımlanan dijital dönüşüm süreci, teknolojilerin gelişmesi ile birlikte hız kazanmıştır (Yücel & Adiloğlu, 2019, s. 52; OECD, 2018). Bu süreç ile birlikte modern bilim gelişmiş ve insanların yaşam tarzları da değişmiştir. Özellikle, insan gücüyle yapılan çoğu zor iş kolaylaşmış ve bu zor kullanımların yerini daha az zaman ve daha az enerji ile kullanılan ürünler almıştır. Dolayısıyla yaşam dijitalleşme süreci ve teknolojik gelişmeler sayesinde kolaylaşmıştır (Sili Kalem, 2022, s. 96). İnsanların hayatlarında büyük bir yankı uyandıran bu değişim sürecinin en önemli elemanı internettir. Günümüzde internet yaşamımızın vazgeçilmez bir parçası haline gelmiştir. Hatta cep telefonlarının da hayatımıza girmesi ve internetle birleşmesi insanlık adına büyük bir dönüm noktası olmuştur. Artık insanlar interneti kullanarak kişisel cep telefonlarından istedikleri her şeye erişme imkânı bulmaktadır. İşlerini ve ihtiyaç duydukları her şeyi internet yoluyla kolaylıkla evde oturdukları yerlerden halleden insanlar için bu rahatlık vazgeçilmez bir duruma evrilmiştir. Dolayısıyla hem internet hem de telefon, insanları hızlı bir şekilde dijital dünyaya çekmiştir. İnsanlar artık dijital dünya ile bir bütün olmuştur. Bu durumdan toplumlar da etkilenmiştir. Çünkü toplumlar dijitalleşme süreci ile birlikte yeniden şekillenmiştir. Zaman ve mekân kavramları ortadan kalkmış, sistem ve insan etkileşimine dayalı birçok alanda yenilikler meydana gelmiştir. Bulut bilişimler, artırılmış gerçeklik, yapay zekâ teknolojisi, endüstriyel sanayi ve bunlar gibi pek çok dijital ortam bu duruma örnek olarak verilmektedir (Neuman, 2018, s. 121; Sili Kalem, 2022, s. 96; Ersöz & Özmen, 2020, s. 171). Nitekim gün geçtikçe dijitalleşen toplumun büyük bir kısmı boş zamanlarını çevrim içi olarak değerlendirmektedir. İnternet ortamında birtakım etkinliklere katılan insanların sayısı da eskiye oranla daha da artmıştır. Artık insanlar boş zamanlarının büyük bir kısmını farklı platformlarda geçirmektedir (Zach & Lissitsa, 2016, s. 483). Bireylerin çalışma saatleri haricindeki zamanlarını değerlendirme durumları, gelişen teknolojinin sağladığı konfor alanıyla birlikte artmıştır. Bu durum internet kullanımını ve iletişimi artırmıştır. İnternet kullanımıyla birlikte gelişen iletişim ağı sayesinde insanlar, iletişimi sağlayan platformlarda boş zaman geçirmektedir. Özellikle bu platformlarda gezinmek için zaman ayıran genç kuşaklar hem yakınlarıyla iletişim halinde olmakta hem de sevdikleri aktiviteleri çevrim içi olarak gerçekleştirmektedirler. Bu durum onları motive etmektedir. Fakat çevrim içi olarak internette gezemeyen gençlerde ise mutsuzluk ve kötü alışkanlıklara yönelme durumu gözlenmektedir. Bu sebeplerden dolayı genç kesimin dijital bağımlılıktan kurtulup, enerjilerini, verimliliklerini önemli

konular üzerine yönlendirmeleri ve boş zamanlarını etkin bir şekilde değerlendirmeleri gerekmektedir (Yayla & Çetiner, 2019, s. 220). Gün geçtikçe önemi artan bu konular üzerine çeşitli çalışmalar yapılmıştır. Arslan (2020), üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeylerini çeşitli değişkenler açısından incelemiştir. Yang, Liao, Wang, Ren, Zeng ise (2024) dijital bağımlılık ve kişiler arası ilişkiler arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Demirel ve diğerleri (2022), üniversite öğrencileri üzerine gerçekleştirdikleri çalışmalarında dijital bağımlılık ile boş zaman yönetimini incelemişlerdir. Çömlekçi ve Başol (2019), çalışmalarında gençlerin sosyal medya kullanım amaçları ile sosyal medya bağımlılığı ilişkisini araştırmışlardır. Çuhadar ve diğerleri (2019), araştırmalarında lise öğrencilerinde boş zaman yönetimi ve gelecek beklentisi ilişkisini ortaya koymuşlardır. Araştırılan bu çalışma ise, üniversite öğrencileri üzerine gerçekleştirildiği ve dijitalleşme sürecinde boş zaman yönetimini farklı değişkenler açısından ele aldığı için hem önem hem de özgünlük taşımaktadır.

## DİJİTAL BAĞIMLILIK

Dijitalleşme sürecinin yarattığı etkiler devam ederken sosyal medyanın insanların hayatına girmesi ile birlikte, toplumlar daha büyük dönüşüm geçirmişlerdir. Her bireye sosyal medya ortamında kimlik oluşturma imkânı tanınmıştır. İnsanlar yarattıkları kimliklerden hesaplar oluşturabilmekte ve dünyanın her yerinde kullanabilmektedirler. Hem insanlara kamusal hem de özel bir alan sunduğu için bu kimlikler popülerleşmiş ve yaygınlaşmıştır (Güzel, 2016, s. 83; Öztat & Gülnar, 2024, s. 802).

Dolayısıyla bu durumda sosyal dünya yeniden inşa edilme ve şekillenme sürecine girmiştir. Çünkü insanların artık bu mecralarda hem üretici hem de tüketici durumunda oldukları görülmektedir. Ayrıca insanlar artık medyayla değil medya içinde yaşamaktadır (Deuze, 2011, s. 137).

Son yüzyılda yaşanan teknolojik gelişmeler sayesinde insanların yaşamları için vazgeçilmez bir hal alan dijital ortamlar hayatımızın her alanında etkisini hissettirmiştir. İnsanların sosyal, ekonomik ve kültürel durumlarına göre ise dijital dünya ve teknoloji ile olan bağları farklılık göstermektedir (Bardakçı & Arslan, 2021, s. 901; Arslankoç vd., 2023, s. 469). İnsanların hayatlarını birçok alanda kolaylaştıran bu teknolojilerin doğru kullanılması da önem taşımaktadır. Öncelikle özel verilerini ve kişisel hayatlarını bu ortamda paylaşan insanlar için durum bir hayli tehlikeli olabilmektedir (Demirel vd., 2022, s. 1293). Özellikle kullanılan teknolojiler insanın eskisi kadar hem bedenlerini hem de beyinlerini kullanmalarını engelleyebilmektedir. Çünkü artık makinelerin, insanların yerine düşünebildiği bir ortamın olduğu görülmektedir. Makinelerin insanları yöneten konuma gelmesi, dijitalleşmenin yarattığı en büyük tehlikelerden biri olarak düşünülmektedir (Yücel & Adiloğlu, 2019, s. 55). Ayrıca dijitalleşme sürecinin aynı

zamanda bilgisayar bağımlılığını artırdığı da belirtilmektedir. Özellikle dijital ortamları kullanmayı bilmeyen, yerinde ve zamanında kullanmayan insanların dijital bağımlılığa daha yatkın olduğu düşünülmektedir. Nitekim bu bağımlılık durumundan en çok çocukların ve gençlerin etkilendiği, onların gerçek hayatla dijital dünyanın sunmuş olduğu hayatı ayırt edemedikleri görülmektedir. Bu bağımlılık sürecinin ise çoğunlukla kolay yönetilemediği ve insanları hem fizyolojik hem de psikolojik olarak sıkıntılara uğrattığı ortaya çıkmıştır (Evcı, 2022, s. 128-130).

Sosyal ağlara katılımın giderek arttığı günümüzde özellikle gençlerin büyük bir bölümünün mobil cihazları ve mobil cihazlardan bağlandıkları sosyal ağları sıklıkla kullandıkları görülmektedir. Fakat bilinçsiz sosyal ağ kullanımı ile insanlar farkında olmadan dijital mecralarda çok fazla zaman harcamaktadır. Bu da insanların bu platformlara ve dijital içeriklere çok fazla maruz kalmasına neden olmaktadır (Neuman, 2018, s. 121). Dijital bağımlılığı azaltmak, aşırı cep telefonu kullanımını engelleyebilmek için ise insanların dijital bağımlılık hakkında bilgilendirilmesi ve çeşitli hobilerle, egzersizlerle ya da farklı faaliyetler içerisinde olması gerektiği düşünülmektedir. Ayrıca dijital okuryazarlık dersinin müfredata girmesi, ders içeriklerinin düzenlenmesi de çocuklar ve gençler için bu kapsamda önem taşımaktadır (Karanfil & Uyar, 2023, s. 657).

## BOŞ ZAMAN VE YÖNETİMİ

Boş zaman kavramı insanların hiçbir işinin ve sorumluluğunun olmadığı, istediği her şeyi yapabildiği zaman olarak tanımlanmaktadır. İnsanların işlerinin bittiği durumda arta kalan zamanları zorunluluk ve bağlayıcılık olmadan istediği gibi geçirme durumları boş zaman olarak belirtilmiştir. Bahsedilen boş zaman dilimini insanlar çeşitli şekilde değerlendirmektedirler. Bazı insanlar boş zamanlarında eğlenmeyi, gezmeyi, rahatlamayı tercih etmektedir. Bazı insanlar ise boş zaman dilimlerinde çeşitli kültürel faaliyetlerde bulunmayı, bilgi ve becerilerini destekleyen eğitimler alarak sosyal ve kültürel birikimlerini artırmayı planlamaktadırlar (Parker, 1995, s. 28-30; Aytaç, 2005, s. 2). Başka bir ifadeyle boş zaman kavramı insanların kişisel ihtiyaçları dışında ailesine, arkadaşlarına, çevresine dair sorumlulukları hariç hiçbir şey yapma zorunluluğu hissetmediği zaman dilimidir (Badrić vd., 2015, s. 301). Boş zaman etkinlikleri insanların ihtiyaçlarına bağlı olarak şekillenmektedir. Onların değerlerine, amaçlarına, tercihlerine, sınırlamalarına ve birçok duruma göre değişebilen boş zaman faaliyetleri insanların gelişimini, yaşam kalitesini, benliğini, hayata bakış açısını olumlu yönde değiştirebilmektedir (Katavić vd., 2024, s. 51).

İnsanların belirli sorumlulukları vardır ve bu sorumluluklardan kalan zamanlarında kendilerini geliştirmeleri, boş zamanlarını boşa harcamamaları gerektiği düşünülmektedir. Özellikle eskiye oranla

teknolojinin gelişmesi insanların yaptıkları işleri daha kolay ve hızlı bitirmelerini sağlamaktadır. Her geçen gün gelişen ev aletleri, çok zaman alan ve yapması zor olan işler için üretilen yeni teknolojik aletler, insanların daha çok zaman kazanmasına imkân tanımıştır. Bu sebeple işlerini daha az yorgunlukla daha kısa sürede ve kolay bir şekilde bitiren insanlar için daha fazla boş zaman oluşmuştur. Ayrıca teknolojinin hızla gelişmesiyle birlikte cihaz çeşitliliğinin artması, erişim kolaylığı, cihazlar sayesinde işlerin hızlıca bitmesi durumu, içinde bulunduğumuz çağa uygun olarak insanların boş zaman faaliyetlerini şekillendirmiştir (Plenković, 2000, s. 45; Bozdoğan & Dağdelen, 2022, s. 274; Demirel vd., 2022, s. 1293-1294). İnsanların boş zamanlarını değerlendirmek için amaç belirlemeleri, boş zamanlarında yapabileceklerinin listesini çıkarmaları, boş zamanlarını günlük veya haftalık olarak düzenlemeleri, boş zamanlarında yapacakları aktiviteler hakkında bilgi toplamaları ve bu aktiviteleri düzenlemeleri, boş zaman yönetimi becerileri olarak görülmektedir. Ayrıca boş zaman kullanımlarını değerlendirebilmeleri, zamanlarının bir kısmını boş zaman aktiviteleri için korumaları ve bekledikleri zamanları da kullanmaları boş zaman yönetim becerileri olarak görülmektedir (Akgül & Karaküçük, 2015, s. 1880).

Dolayısıyla insanların eskiye oranla boş zamanlarının daha fazla kendilerine kalması onların boş zamanlarını verimli bir şekilde nasıl değerlendireceği konusunu ortaya çıkarmıştır. Özellikle çocukların ve gençlerin kişisel gelişimlerine katkı sunacak birtakım aktiviteler onların boş zamanlarını önemli ölçüde nitelikli bir şekilde değerlendirmelerini sağlayacaktır. Fakat teknolojinin içine doğan çocuklar ve gençler dijital dünya ile sıkı bir bağ içerisinde. Onların kullandığı akıllı telefonlar, tabletler, sosyal medya platformları, oynadıkları dijital oyunlar, onların boş zamanlarını çoğunlukla boşa harcadıklarını göstermektedir. Üstelik çocuklar ve gençler zaman içerisinde bu araçlara da bağımlı hale gelmektedirler. Özellikle bu araçları bilinçsiz kullanmak onların ekran kullanımlarını süre olarak ayarlayamamalarına, zararlı veya zararsız medya içeriklerini ayırt edememelerine yol açmaktadır. Fakat bilinçli kullanım özellikle çocukların ve gençlerin hem motor becerilerini geliştirmekte hem de mental sağlıklarını olumlu düzeyde etkilemektedir (Haefeli vd., 2011; Bayrak vd., 2023, s. 7). İnsanların cihazları ve teknolojileri aşırı derecede kullanıp bırakamama durumuna dijital bağımlılık denilmektedir (Demirel vd., 2022, s. 1293). Özellikle teknoloji kullanımının kaçınılmaz olduğu dönemimizde insanların bu dijital yeniliklere ayak uydurması, fiziki dünyanın ise dijitale aktarılması, dijital hayata bağımlılık halini de artırmıştır. Bu sebeple dijitalleşme sürecinde farklı yeni medya ortamları ortaya çıkacak ve bu ortamlar ise güncellenmeye devam edecektir. Dolayısıyla dijital bağımlılık konusu üzerine yapılan araştırmalar devam edecektir (Yengin, 2019, s. 131).

## ARAŞTIRMA YÖNTEMİ, UYGULAMASI VE ÖRNEKLEMİ

Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Etik Kurulu 07/12/2023 tarih ve 15/26 sayılı karar çerçevesinde çalışmayı etik açıdan uygun bulmuştur. Bu çalışma nicel yöntem kullanılarak ve istatistiki veri analizi uygulanarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmada bulunan bulgular betimsel istatistik analiz tekniği ile işlenmiştir. Çevrim içi anket yoluyla katılımcılara ulaşılmıştır. Anket sorularının ilk kısmı katılımcıların yaşı, cinsiyeti, bölümü, kaçınıcı sınıfta okuduklarına dair bilgileri içermektedir. Anket sorularının ikinci kısmında ise katılımcılara boş zaman yönetimi ile ilgili sorular yönlendirilmiştir. Son olarak anket sorularının üçüncü kısmında ise katılımcılara dijital bağımlılık ile ilgili sorular sorulmuştur.

Çalışmada olasılık dışı örnekleme türü kullanılmıştır. Amaçlı örnekleme tekniği ile gerçekleştirilen çalışmada Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi İletişim Fakültesinde öğrenimine devam eden 438 öğrenciye ulaşılmıştır. Bu öğrencilere çevrim içi anket soruları yönlendirilmiştir. Ayrıca evrenden örneklem büyüklüğü seçilirken Yazıcıoğlu ve Erdoğan'ın (2014) örneklem hesaplama yönteminden faydalanılmıştır. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesinde toplam 44238 öğrenci bulunmaktadır. Örneklem büyüklüğüne bakıldığında, toplam sayının %95 güven aralığında hesaplanabilmesi için en az 381 kişiye ulaşılması yeterli görülmektedir (Yazıcıoğlu & Erdoğan, 2014).

## ÖLÇÜM ARAÇLARI VE KULLANILAN TESTLER

Çalışmada Akgül ve Karaküçük'ün (2015) uyarladığı "Boş Zaman Yönetimi Ölçeği" ve Kesici ve Tunç'un (2018) geliştirdiği "Dijital Bağımlılık Ölçeği" kullanılmıştır. Betimsel istatistik analiz tekniği ile işlenen araştırma verileri ve değişkenleri istatistik programı ile analiz edilmiştir. Verilerin özetlenmesinde tanımlayıcı istatistik metotlarından; frekans, minimum, yüzde, maksimum, standart sapma ve ortalama değerleri kullanılmıştır. Araştırmada yer alan ölçeğin iç güvenilirliği Cronbach's Alpha değeri hesaplanarak değerlendirilmiştir. Değişkenlere ait çarpıklık ve basıklık değerleri hesaplanarak normal dağılım sınaması gerçekleştirilmiştir. Normal dağılım değerlendirmesinde çarpıklık ve basıklık değerinin  $\pm 1,5$  değeri arasında olması şartı aranmıştır (Tabachnick & Fidell, 2013). Değişkenlerin bağımsız ikili grup karşılaştırmalarında normal dağılım gösterdiklerini öğrenebilmek için "Student T-test", ikiden fazla bağımsız grup karşılaştırılmasında "ANOVA" testleri kullanılmıştır. "ANOVA" testi sonrası anlamlı bir farklılık görüldüğünde farklılık gösteren grupların tespit edilebilmesi için post-hoc testlerinden "LSD ve Tamhane" testlerinden faydalanılmıştır. Değişkenler arasındaki ikili ilişkiler Pearson Korelasyon katsayısı

hesaplanarak incelenmiştir. Rakamsal olarak "0,05" şeklindeki sayı istatistiksel olarak değerlendirme için incelenmiştir.

## ARAŞTIRMANIN HİPOTEZLERİ

1. Öğrencilerin boş zaman tutum beceri düzeyi yaşlarına göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.
2. Öğrenciler boş zamanlarını değerlendirmek için amaç belirlemektedir.
3. Radyo Televizyon ve Sinema bölümü öğrencilerinin dijital bağımlılıkları Gazetecilik bölümü öğrencilerine göre hayatlarının akışını daha fazla engellemektedir.
4. Öğrencilerin sınıf düzeyleri arttıkça dijital bağımlılık düzeyleri de artar.
5. Öğrenciler dijital araçlarla vakit geçirirken kendilerini mutlu hissetmektedirler.
6. Öğrenciler telefonlarını sürekli yanında bulundurmamak istemektedirler.
7. Öğrencilerin boş zaman tutumu ile bırakamama arasında yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki vardır.

## BULGULAR VE YORUM

### Ölçekler ve Alt Ölçekler İçin Güvenilirlik Değerleri

Öğrencilerin boş zaman yönetimi ve dijital bağımlılıklarının incelenmesi ve öğrencilerin boş zaman yönetimine dair becerilerinin dijital bağımlılıkla olan ilişkisinin ortaya konması amacıyla gerçekleştirilen bu çalışmada, bulgular sunulurken öncelikle öğrencilerin demografik ve öğrenim özelliklerine dair bilgiler verilmiştir. Daha sonra ise öğrencilerin boş zaman yönetimi beceri düzeyi ile dijital bağımlılık düzeylerine ait özet bilgiler verilmiştir. Ayrıca öğrencilerin demografik özelliklerine göre zaman yönetimi ve dijital bağımlılıklarının karşılaştırılmasına ilişkin elde edilen bulgular sunulmuştur.

**Tablo 1** Ölçek ve Alt Boyutlarına Ait Güvenilirlik Katsayıları

	N	Cronbach's Alpha
Amaç Belirleme ve Yöntem	6	0,881
Değerlendirme	3	0,692
Boş Zaman Tutumu	3	0,689
Programlama	3	0,730
Boş Zaman Yönetimi GENEL	15	0,808
Aşırı Kullanım	5	0,820
Nüks Etme	3	0,895
Hayatın Akışını Engelleme	4	0,887
Duygu Durumu	4	0,841
Bırakamama	3	0,740
Dijital Bağımlılık GENEL	19	0,936

Öğrencilerin boş zaman yönetimi ve dijital bağımlılıklarının incelenmesi ve öğrencilerin boş zaman yönetimine dair becerilerinin dijital bağımlılıkla olan ilişkisinin ortaya konması amacıyla gerçekleştirilen bu çalışmaya ait bulgular sunulurken öncelikle öğrencilerin demografik ve öğrenim özelliklerine dair bilgiler verilmiştir. Ardından öğrencilerin boş zaman yönetimi beceri düzeyi ile dijital bağımlılık düzeylerine dair özet bilgiler bunun yanında bu değişkenlere dair normal dağılım sınaması amacıyla hesaplanan çarpıklık ve basıklık ve çarpıklık değerleri açıklanmıştır. Öğrencilerin demografik özelliklerine göre zaman yönetimi ve dijital bağımlılıklarının karşılaştırılmasına ilişkin bulgular ifade edilmiştir. Son olarak öğrencilerin boş zaman yönetimine dair becerilerinin dijital bağımlılıkla olan ilişkisinin ortaya konulması amacıyla bu değişkenler arasındaki ilişkilerin test edilmesi sonucunda elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

Öğrencilerin demografik özelliklerine göre dağılımları Tablo 1’de yer almaktadır.

**Tablo 2** Öğrencilerin Demografik Özelliklerine Göre Dağılımı

		N	Yüzde (%)
<b>Cinsiyet</b>	Kadın	214	48,9
	Erkek	224	51,1
	Toplam	438	100,0
<b>Yaş</b>	18-19	154	35,2
	20-21	152	34,7
	22-23	66	15,1
	24-25	34	7,8
	25 +	32	7,3
	Toplam	438	100,0
<b>Bölüm</b>	Gazetecilik	68	15,5
	Radyo Televizyon ve Sinema	370	84,5
	Toplam	438	100,0
<b>Sınıf</b>	1. Sınıf	132	30,1
	2. Sınıf	198	45,2
	3. Sınıf	62	14,2
	4. Sınıf	46	10,5
	Toplam	438	100,0

Tablo 2 incelendiğinde öğrencilerin %48,9'u (N=214 kişi) kadın ve %51,1'i (N=224 kişi) erkektir. Öğrencilerin yaş aralıklarına göre dağılımları sırasıyla; %35,2'si (N=154 kişi) 18-19 yaş, %34,7'si (N=152 kişi) 20-21 yaş, %15,1'i (N=66 kişi) 22-23 yaş, %7,8'i (N=34 kişi) 24-25 yaş ve %7,3'ü (N=32 kişi) 25 yaş ve üzeridir. Öğrencilerin okumakta oldukları bölümler ise %15,5(N=68 kişi) ile Gazetecilik ve %84,5(N=370 kişi) ile Radyo Televizyon ve Sinema bölümüdür. Öğrencilerin devam ettikleri sınıflara göre dağılımları %45,2'si (N=198 kişi) 2. sınıf, %30,1'i (N=132 kişi) 1. sınıf, %14,2'si (N=62 kişi) 3. sınıf ve %10,5'i (N=46 kişi) 4. Sınıf olduğu görülmektedir.

Öğrencilerin Boş Zaman Yönetimi Ölçek sorularına verdikleri yanıtların minimum, maksimum, ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 3'te yer almaktadır.

**Tablo 3** Öğrencilerin Boş Zaman Yönetimi Ölçek Sorularına Verdikleri Yanıtlara Dair Özet İstatistikler

	Min.	Maks.	Ort.±Std. Sapma
<i>Amaç Belirleme ve Yöntem</i>			
1. Boş zamanım için amaç belirlerim	1	5	3,95±0,88
2. Boş zamanımda yapabileceğim listesini yaparım	1	5	3,24±1,28
3. Boş zamanım için öncelikleri belirlerim.	1	5	3,94±0,99
4. Boş zamanımı günlük veya haftalık olarak düzenlerim.	1	5	2,98±1,31
5. Boş zaman aktiviteleri ile ilgili bilgiler toplarım	1	5	3,32±1,23
6. Boş zamanımda yapabileceğim aktiviteleri düzenlerim	1	5	3,6±1,16
<i>Değerlendirme</i>			
7. Bekleme zamanlarımı kullanırım	1	5	3,54±1,11
8. Boş zaman kullanımımı değerlendiririm.	1	5	3,89±1,02
9. Zamanımın bir bölümünü boş zaman aktiviteleri için korurum.	1	5	3,74±1,09
<i>Boş Zaman Tutumu</i>			
10. Boş zamanlar anlamlıdır.	1	5	4,02±1,08
11. Boş zamanlar mutluluk vericidir.	1	5	4,07±1,01
12. Boş zaman kullanımı önemlidir.	1	5	4,37±0,78
<i>Programlama</i>			
13. Boş zamana yönelik program yapmanın zaman kaybı olduğunu düşünüyorum.	1	5	3,26±1,44
14. Boş zamanın önceden kestirilemez olduğuna inanıyorum	1	5	2,72±1,28
15. Boş zamanımda ne yapacağımı bilmiyorum.	1	5	3,32±1,41

Tablo 3 incelendiğinde boş zaman yönetimi alt boyutlarından amaç belirleme ve yöntem boyutuna öğrencilerin 3,95 ortalama ile verdikleri en yüksek puan "1. Boş zamanım için amaç belirlerim." maddesine aittir. Bu boyuta 2,98 ortalama ile verilen en düşük puan "4. Boş zamanımı günlük veya haftalık olarak düzenlerim." maddesine aittir. Verilerden çıkan sonuçlara göre araştırmanın ikinci hipotezi doğrulanmıştır.

Değerlendirme boyutuna öğrencilerin 3,89 ortalama ile verdikleri en yüksek puan "8. Boş zaman kullanımımı değerlendiririm." maddesine aittir. Bu boyuta 3,54 ortalama ile verilen en düşük puan "7. Bekleme zamanlarımı kullanırım." maddesine aittir.

Boş zaman tutumu boyutuna öğrencilerin 4,37 ortalama ile verdikleri en yüksek puan "12. Boş zaman kullanımı önemlidir." maddesine aittir. Bu boyuta 4,02 ortalama ile verilen en düşük puan "10. Boş zamanlar anlamlıdır." maddesine aittir.

Programlama boyutuna öğrencilerin 3,32 ortalama ile verdikleri en yüksek puan "15. Boş zamanımda ne yapacağımı bilmiyorum." maddesine aittir. Bu boyutta yer alan maddelerin ters

maddeler olduğu göz önüne alındığında öğrencilerin verdikleri en yüksek puanı alan maddenin “15. Boş zamanımda ne yapacağımı biliyorum.” anlamını taşıdığı söylenebilir. Bu boyuta 2,72 ortalama ile verilen en düşük puan “14. Boş zamanın önceden kestirilemez olduğuna inanıyorum.” maddesine aittir. Benzer şekilde bu maddenin de ters madde olduğu göz önüne alındığında öğrencilerin en az puan verdiği madde aslında “14. Boş zamanın önceden kestirilebilir olduğuna inanıyorum.” anlamı taşıdığı söylenebilir.

Öğrencilerin boş zaman yönetimine dair özelliklerinin cinsiyetlerine göre karşılaştırılması amacıyla uygulanan Student T-test sonuçları Tablo 4’te yer almaktadır.

**Tablo 4** Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Boş Zaman Yönetimi ve Dijital Bağımlılık Düzeylerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Student-T test Sonuçları

	Cinsiyet	N	Ort.	Std. Sapma	t	p
Amaç Belirleme ve Yöntem	Kadın	214	3,56	0,83	1,176	0,240
	Erkek	224	3,45	0,98		
Değerlendirme	Kadın	214	3,73	0,8	0,181	0,857
	Erkek	224	3,72	0,88		
Boş Zaman Tutumu	Kadın	214	4,12	0,69	-0,997	0,319
	Erkek	224	4,19	0,82		
Programlama	Kadın	214	3,19	1,08	1,686	0,093
	Erkek	224	3,01	1,13		
Boş Zaman Yönetimi GENEL	Kadın	214	3,63	0,56	1,128	0,260
	Erkek	224	3,57	0,63		

Tablo 4 incelendiğinde öğrencilerin cinsiyetlerine göre boş zaman yönetimi ve alt boyutlarından amaç belirleme ve yöntem, değerlendirme, boş zaman tutumu ve programlama özellikleri istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklılaşmamaktadır ( $p>0,05$ ).

Öğrencilerin boş zaman yönetimine dair özelliklerinin yaşlarına göre karşılaştırılması amacıyla uygulanan ANOVA sonuçları Tablo 5’te yer almaktadır.

**Tablo 5** Öğrencilerin Yaşlarına Göre Boş Zaman Yönetiminin Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA test Sonuçları

	Yaş	N	Ort.	Std. Sapma	F	p	Anlamlı Fark
Amaç belirleme ve yöntem	18-19 <sup>1</sup>	154	3,26	0,9	5,832	0,000*	1-2
	20-21 <sup>2</sup>	152	3,66	0,95			
	22-23 <sup>3</sup>	66	3,61	0,88			
	24-25 <sup>4</sup>	34	3,37	0,8			
	25 + <sup>5</sup>	32	3,89	0,65			
	Toplam	438	3,5	0,91			
Değerlendirme	18-19	154	3,64	0,86	2,257	0,062	
	20-21	152	3,81	0,85			
	22-23	66	3,71	0,84			
	24-25	34	3,51	0,73			
	25 +	32	4	0,82			
	Toplam	438	3,72	0,85			

Boş Zaman Tutumu	18-19 <sup>1</sup>	154	4,23	0,71	4,874	0,001*	1-3
	20-21 <sup>2</sup>	152	4,19	0,72			1-4
	22-23 <sup>3</sup>	66	3,98	0,79			2-4
	24-25 <sup>4</sup>	34	3,75	0,86			3-5
	25 + <sup>5</sup>	32	4,4	0,79			4-5
	Toplam	438	4,16	0,76			
Programlama	18-19	154	3,03	1,08	0,872	0,481	
	20-21	152	3,14	1,18			
	22-23	66	3,29	1,06			
	24-25	34	3	0,87			
	25 +	32	2,98	1,22			
	Toplam	438	3,1	1,11			
Boş Zaman Yönetimi GENEL	18-19 <sup>1</sup>	154	3,48	0,63	4,627	0,001*	1-2
	20-21 <sup>2</sup>	152	3,69	0,6			1-5
	22-23 <sup>3</sup>	66	3,64	0,6			2-4
	24-25 <sup>4</sup>	34	3,40	0,49			4-5
	25 + <sup>5</sup>	32	3,83	0,36			
	Toplam	438	3,6	0,6			

\*p<0,05

Tablo 5 incelendiğinde boş zaman yönetimi öğrencilerin yaşlarına göre istatistiksel açıdan anlamlı şekilde farklılaştığı görülmektedir ( $F=4,627$ ,  $p<0,05$ ). Sonuç itibarıyla 25 yaş ve üzerindeki ( $\bar{X}=3,83$ ) ve 20-21 yaş öğrencilerinin ( $\bar{X}=3,69$ ) boş zaman yönetimi beceri düzeyi 18-19 yaş ( $\bar{X}=3,48$ ) ve 24-25 yaş öğrencilerine ( $\bar{X}=3,4$ ) kıyasla daha yüksektir.

Amaç belirleme ve yöntem öğrencilerin yaşlarına göre istatistiksel açıdan anlamlı şekilde farklılaşmaktadır ( $F=5,832$ ,  $p<0,05$ ). Sonuç olarak 18-19 öğrencilerin amaç belirleme ve yöntem becerileri ( $\bar{X}=3,26$ ) 20-21 yaş ( $\bar{X}=3,66$ ) ve 25 yaş ve üzerindeki öğrencilere ( $\bar{X}=3,89$ ) kıyasla daha düşüktür.

Boş zaman tutumu öğrencilerin yaşlarına ve istatistiksel durumlarına göre anlamlı şekilde farklılaştığı sonucuna varılmıştır ( $F=4,874$ ,  $p<0,05$ ). Sonuç olarak 24-25 yaş öğrencilerinin boş zaman tutum beceri düzeyi ( $\bar{X}=3,75$ ) 18-19 yaş ( $\bar{X}=4,23$ ), 20-21 yaş ( $\bar{X}=4,19$ ) ve 25 yaş ve üzerindeki öğrencilere ( $\bar{X}=4,40$ ) kıyasla daha düşük düzeydedir. Ayrıca 22-23 yaş öğrencilerinin boş zaman tutum beceri düzeyi ( $\bar{X}=3,98$ ) 18-19 yaş ( $\bar{X}=4,23$ ) ve 25 yaş ve üzerindeki öğrencilere ( $\bar{X}=4,40$ ) kıyasla daha düşük düzeydedir. Fakat boş zaman yönetimi alt boyutlarından olan değerlendirme ve programlama beceri düzeyleri öğrencilerin yaşlarına göre istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklılaşmamaktadır ( $p>0,05$ ). Dolayısıyla verilere göre “Öğrencilerin boş zaman tutum beceri düzeyi yaşlarına göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.” şeklindeki araştırmanın birinci hipotezinin desteklendiği görülmektedir.

Öğrencilerin boş zaman yönetimine dair özelliklerinin okudukları bölüme göre karşılaştırılması amacıyla verilere Student T-test uygulanmıştır. Bu sonuçlar ise Tablo 6’da yer almaktadır.

**Tablo 6** Öğrencilerin Okumakta Oldukları Bölümlerine Göre Boş Zaman Yönetiminin Karşılaştırılmasına İlişkin Student-T test Sonuçları

	Bölüm	N	Ort.	Std. Sapma	t	p
Amaç Belirleme ve Yöntem	Gazetecilik	68	3,67	0,68	1,989	0,049*
	Radyo Televizyon ve Sinema	370	3,47	0,95		
Değerlendirme	Gazetecilik	68	3,62	0,79	-1,128	0,260
	Radyo Televizyon ve Sinema	370	3,74	0,85		
Boş Zaman Tutumu	Gazetecilik	68	3,98	0,86	-2,076	0,038*
	Radyo Televizyon ve Sinema	370	4,19	0,73		
Programlama	Gazetecilik	68	3,64	0,91	5,077	0,000*
	Radyo Televizyon ve Sinema	370	3,00	1,11		
Boş Zaman Yönetimi GENEL	Gazetecilik	68	3,71	0,54	1,732	0,084
	Radyo Televizyon ve Sinema	370	3,58	0,61		

\*p&lt;0,05

Tablo 6 incelendiğinde öğrencilerin okudukları bölümlere göre boş zaman yönetimi ve alt boyutlarından değerlendirme özellikleri istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmamaktadır ( $p>0,05$ ). Boş zaman yönetimi ve alt boyutlarından amaç belirleme ve yöntemin öğrencilerin okudukları bölümlere göre anlamlı olarak farklılaştığı görülmektedir ( $t=1,989$ ,  $p<0,05$ ). Dolayısıyla Gazetecilik bölümü öğrencilerin amaç belirleme ve yöntem ( $\bar{X}=3,67$ ) düzeyleri Radyo Televizyon ve Sinema bölümü öğrencilerine ( $\bar{X}=3,47$ ) göre daha yüksektir. Boş zaman tutumu öğrencilerin okudukları bölümlere göre anlamlı olarak farklılaşmaktadır ( $t=-2,076$ ,  $p<0,05$ ). Nitekim Radyo Televizyon ve Sinema bölümü öğrencilerinin boş zaman tutumları ( $\bar{X}=4,19$ ) Gazetecilik bölümü öğrencilerine ( $\bar{X}=3,98$ ) göre daha yüksektir. Boş zaman yönetimi alt boyutlarından programlama özelliği öğrencilerin okudukları bölümlere göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır ( $t=5,077$ ,  $p<0,05$ ). Yani Gazetecilik bölümü öğrencilerinin programlama özellikleri ( $\bar{X}=3,64$ ) Radyo Televizyon ve Sinema bölümü öğrencilerine ( $\bar{X}=3,00$ ) göre daha yüksek düzeydedir.

Öğrencilerin boş zaman yönetimine dair özelliklerinin devam ettikleri sınıflara göre karşılaştırılması için verilere ANOVA yapılmıştır. Çıkan sonuçlar ise Tablo 7’de verilmiştir.

**Tablo 7** Öğrencilerin Sınıf Düzeylerine Göre Boş Zaman Yönetiminin Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA test Sonuçları

	Sınıf	N	Ort.	Std. Sapma	F	p	Anlamlı Fark
Amaç belirleme ve yöntem	1. Sınıf	132	3,4	1	1,443	0,229	
	2. Sınıf	198	3,5	0,87			
	3. Sınıf	62	3,64	0,71			
	4. Sınıf	46	3,64	1,07			
	Toplam	438	3,5	0,91			
Değerlendirme	1. Sınıf	132	3,72	0,88	1,082	0,357	
	2. Sınıf	198	3,79	0,8			
	3. Sınıf	62	3,59	0,81			
	4. Sınıf	46	3,64	0,97			

	Toplam	438	3,72	0,85			
Boş Zaman Tutumu	1. Sınıf <sup>1</sup>	132	4,24	0,67	3,033	0,029*	1-3
	2. Sınıf <sup>2</sup>	198	4,20	0,73			1-4
	3. Sınıf <sup>3</sup>	62	3,98	0,82			2-3
	4. Sınıf <sup>4</sup>	46	3,96	0,94			2-4
	Toplam	438	4,16	0,76			
Programlama	1. Sınıf <sup>1</sup>	132	3,06	1,12	8,499	0,000*	1-3
	2. Sınıf <sup>2</sup>	198	2,90	1,12			2-3
	3. Sınıf <sup>3</sup>	62	3,65	0,95			2-4
	4. Sınıf <sup>4</sup>	46	3,36	0,97			
	Toplam	438	3,10	1,11			
Boş Zaman Yönetimi GENEL	1. Sınıf	132	3,56	0,64	0,947	0,418	
	2. Sınıf	198	3,58	0,56			
	3. Sınıf	62	3,7	0,55			
	4. Sınıf	46	3,65	0,7			
	Toplam	438	3,6	0,6			

\*p<0,05

Tablo 7 incelendiğinde boş zaman yönetimi ayrıca alt boyutlarından olan amaç belirleme ve yöntem, değerlendirme düzeyleri öğrencilerin sınıf düzeylerine göre istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklılaşmamaktadır ( $p>0,05$ ).

Boş zaman tutumu becerileri öğrencilerin sınıf düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır ( $F=3,033$ ,  $p<0,05$ ). Dolayısıyla 1. sınıf öğrencilerin boş zaman tutumu becerileri ( $\bar{X}=4,24$ ) ayrıca 2. sınıf öğrencilerin boş zaman tutumu becerileri ( $\bar{X}=4,20$ ) 3. sınıf ( $\bar{X}=3,98$ ) ve 4. sınıf öğrencilerine ( $\bar{X}=3,96$ ) göre daha yüksektir.

Programlama öğrencilerinin sınıf düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir ( $F=8,499$ ,  $p<0,05$ ). Nitekim 3. Sınıf öğrencilerinin programlama becerileri ( $\bar{X}=3,65$ ) 1. sınıf ( $\bar{X}=3,06$ ) ve 2. sınıf öğrencilerine ( $\bar{X}=2,90$ ) kıyasla daha yüksektir. Ayrıca 4. sınıf öğrencilerinin öğrencilerin programlama becerileri ( $\bar{X}=3,36$ ) 2. sınıf öğrencilerine ( $\bar{X}=2,90$ ) kıyasla daha yüksektir.

Öğrencilerin Dijital Bağımlılık Ölçek sorularına verdikleri yanıtların minimum, maksimum, ortalama ve standart sapma değerlerinin Tablo 8'de yer aldığı görülmektedir.

**Tablo 8** Öğrencilerin Dijital Bağımlılık Ölçek Sorularına Verdikleri Yanıtlara Dair Özet İstatistikler

	Min.	Maks.	Ort.±Std. Sapma
<i>Aşırı Kullanım</i>			
1. Yemek yerken aynı zamanda telefon, tablet ya da bilgisayarım ile meşgul olurum.	1	5	4,27±1,01
2. Gezi, piknik veya arkadaşlarla olduğum sosyal ortamlarda sürekli dijital araçlarına (cep telefonu ya da tablet) bakarım.	1	5	2,7±1,28
3. Dijital araçları amacı dışında aşırı şekilde kullanıyorum.	1	5	3,1±1,23
4. Bir işle uğraşırken kendimi dijital araçlarımı kontrol ederken buluyorum.	1	5	3,47±1,17

5. Dikkat gerektiren işleri yaparken bile telefon, tablet gibi dijital araçlarla uğraşırım.	1	5	3,03±1,32
<i>Nüks Etme</i>			
6. Dijital araçları kullanma süresi konusunda kendimi kontrol edemiyorum.	1	5	3,07±1,35
7. Dijital araçlarla harcadığım zamanı kısmak için başarısız çabalarım oldu.	1	5	2,94±1,36
8. Dijital araçlarla harcadığım zamanı azaltamıyorum.	1	5	2,93±1,37
<i>Hayatın Akışını Engelleme</i>			
9. Dijital araçlar ev ve okul ile ilgili sorumluluklarımı yerime getirmemi engelliyor	1	5	2,53±1,32
10. Dijital araçlarla çok vakit harcadığımdan dolayı birçok fırsatı kaçırdığım olmuştur.	1	5	2,66±1,36
11. Dijital araçlarla uğraştığım zaman çevremde olup bitenden haberim olmaz.	1	5	2,36±1,27
12. Dijital araçları kullanmam nedeniyle üretkenliğimin azaldığını hissediyorum.	1	5	2,79±1,42
<i>Duygu Durumu</i>			
13. Dijital araçlarla vakit geçirirken bana herhangi bir iş verilmesi beni öfkeliendirir.	1	5	2,62±1,32
14. Dijital araçları kullanamayacağım ortamlar beni sıkır.	1	5	2,72±1,38
15. Sahip olduğum dijital araçları uzun süre kullanmadığımda kendimi çok mutsuz ve sinirli hissedirim.	1	5	2,72±1,37
16. Dijital araçlarla vakit geçirirken kendimi çok mutlu hissediyorum.	1	5	3,45±1,09
<i>Bırakamama</i>			
17. Sahip olduğum dijital araçların bozulması veya kaybolması beni huzursuz eder.	1	5	4,04±1,22
18. Kısa süreliğine bile olsa evden ayrıldığımda telefon/tablet gibi dijital araçları yanıma almak istiyorum.	1	5	3,75±1,24
19. Akıllı telefon ve tablet gibi dijital araçları yatarken yakınımda bulunduruyorum.	1	5	4,16±1,07

Tablo 8 incelendiğinde dijital bağımlılık alt boyutlarından olan aşırı kullanım boyutuna öğrencilerin 4,27 ortalama ile verdikleri en yüksek puan “1. Yemek yerken aynı zamanda telefon, tablet ya da bilgisayarım ile meşgul olurum.” maddesine aittir. Bu boyuta 2,7 ortalama ile verilen en düşük puan “2. Gezi, piknik veya arkadaşlarla olduğum sosyal ortamlarda sürekli dijital araçlarına (cep telefonu ya da tablet) bakarım.” maddesine aittir.

Nüks etme boyutuna öğrencilerin 3,07 ortalama ile verdikleri en yüksek puan “6. Dijital araçları kullanma süresi konusunda kendimi kontrol edemiyorum.” maddesine aittir. Bu boyuta 2,93 ortalama ile verilen en düşük puan “8. Dijital araçlarla harcadığım zamanı azaltamıyorum.” maddesine verilmiştir.

Hayatın akışını engelleme boyutuna öğrencilerin 2,79 ortalama ile verdikleri en yüksek puan “12. Dijital araçları kullanmam nedeniyle üretkenliğimin azaldığını hissediyorum.” maddesine aittir. Bu boyuta 2,36 ortalama ile verilen en düşük puan “11. Dijital araçlarla uğraştığım zaman çevremde olup bitenden haberim olmaz.” maddesi olarak kaydedilmiştir.

Duygu durumu boyutuna öğrencilerin 3,45 ortalama ile verdikleri en yüksek puan “16. Dijital araçlarla vakit geçirirken kendimi çok mutlu hissediyorum.” maddesine tekabül etmektedir. Bu boyuta

2,62 ortalama ile verilen en düşük puan “13. Dijital araçlarla vakit geçirirken bana herhangi bir iş verilmesi beni öfkelenendir.” maddesine aittir. Çıkan sonuca göre ise araştırmanın beşinci hipotezinin desteklendiği görülmektedir.

Bırakamama boyutuna öğrencilerin 4,16 ortalama ile verdikleri en yüksek puan “19. Akıllı telefon ve tablet gibi dijital araçları yataarken yanımda bulunduruyorum.” maddesine verilmiştir. Bu boyutta 3,75 ortalama ile verilen en düşük puan “18. Kısa süreliğine bile olsa evden ayrıldığımda telefon/tablet gibi dijital araçları yanıma almak istiyorum.” maddesine ilişkindir. Dolayısıyla araştırmanın hipotezlerinden biri olan “Öğrenciler telefonlarını sürekli yanında bulundurmak istemektedirler.” şeklindeki altıncı hipotezin desteklendiği görülmektedir.

Öğrencilerin dijital bağımlılık düzeylerine dair özelliklerinin cinsiyetlerine göre karşılaştırılması amacıyla uygulanan Student T-test sonuçları Tablo 9’da yer almaktadır.

**Tablo 9** Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Dijital Bağımlılık Düzeylerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Student-T test Sonuçları

	Cinsiyet	N	Ort.	Std. Sapma	t	p
Aşırı Kullanım	Kadın	214	3,44	0,86	2,89	0,004*
	Erkek	224	3,19	0,96		
Nüks Etme	Kadın	214	3,11	1,22	2,137	0,033*
	Erkek	224	2,86	1,24		
Hayatın Akışını Engelleme	Kadın	214	2,59	1,09	0,077	0,939
	Erkek	224	2,58	1,23		
Duygu Durumu	Kadın	214	2,92	1,08	0,866	0,387
	Erkek	224	2,83	1,05		
Bırakamama	Kadın	214	4,17	0,83	4,178	0,000*
	Erkek	224	3,8	1,04		
Dijital Bağımlılık GENEL	Kadın	214	3,22	0,8	2,241	0,026*
	Erkek	224	3,03	0,93		

\*p<0,05

Tablo 9 incelendiğinde öğrencilerin dijital bağımlılıklarının cinsiyetlerine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı ortaya çıkmıştır ( $t=2,241$ ,  $p<0,05$ ). Dolayısıyla kadın öğrencilerin dijital bağımlılıkları ( $\bar{X}=3,22$ ) erkek öğrencilere ( $\bar{X}=3,03$ ) göre daha yüksektir. Dijital bağımlılık alt boyutlarından aşırı kullanım öğrencilerin cinsiyetlerine göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır ( $t=2,89$ ,  $p<0,05$ ). Nitekim kadın öğrencilerin aşırı kullanım düzeyleri ( $\bar{X}=3,44$ ) erkek öğrencilere ( $\bar{X}=3,19$ ) göre daha yüksektir. Dijital bağımlılığın nüks etme boyutu öğrencilerin cinsiyetlerine göre anlamlı olarak farklılaşmaktadır ( $t=2,137$ ,  $p<0,05$ ). Bu sonuca göre kadın öğrencilerin nüks etme ( $\bar{X}=3,11$ ) düzeyi erkek öğrencilere ( $\bar{X}=2,86$ ) göre daha yüksektir. Dijital bağımlılığın bırakamama boyutunun öğrencilerin cinsiyetlerine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir ( $t=4,178$ ,  $p<0,05$ ). Böylece kadın öğrencilerin bırakamama ( $\bar{X}=4,17$ )

düzeyinin erkek öğrencilere ( $\bar{X}=3,80$ ) göre daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Fakat dijital bağımlılığın boyutlarından hayatın akışını engelleme ve duygu durumu öğrencilerin cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir ( $p>0,05$ ).

Öğrencilerin dijital bağımlılıklarına dair özelliklerinin yaşlarına göre karşılaştırılması amacıyla uygulanan ANOVA sonuçları Tablo 10'da yer almaktadır.

**Tablo 10** Öğrencilerin Yaşlarına Göre Dijital Bağımlılık Düzeylerinin Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA test Sonuçları

	Yaş	N	Ort.	Std. Sapma	F	p	Anlamlı Fark
Aşırı Kullanım	18-19 <sup>1</sup>	154	3,22	0,89	2,631	0,034*	1-4
	20-21 <sup>2</sup>	152	3,28	0,94			2-4
	22-23 <sup>3</sup>	66	3,33	0,99			3-4
	24-25 <sup>4</sup>	34	3,76	0,68			
	25 + <sup>5</sup>	32	3,41	0,92			
	Toplam	438	3,31	0,92			
Nüks Etme	18-19 <sup>1</sup>	154	3,07	1,23	2,54	0,039*	2-4
	20-21 <sup>2</sup>	152	2,87	1,34			3-4
	22-23 <sup>3</sup>	66	2,78	1,11			
	24-25 <sup>4</sup>	34	3,51	0,91			
	25 + <sup>5</sup>	32	2,92	1,16			
	Toplam	438	2,98	1,24			
Hayatın Akışını Engelleme	18-19	154	2,59	1,1	1,799	0,128	
	20-21	152	2,53	1,28			
	22-23	66	2,41	1,11			
	24-25	34	3	0,91			
	25 +	32	2,78	1,17			
	Toplam	438	2,59	1,16			
Duygu Durumu	18-19 <sup>1</sup>	154	2,85	0,91	2,746	0,028*	1-4
	20-21 <sup>2</sup>	152	2,83	1,21			2-4
	22-23 <sup>3</sup>	66	2,73	1,11			3-4
	24-25 <sup>4</sup>	34	3,43	0,71			
	25 + <sup>5</sup>	32	2,95	1,11			
	Toplam	438	2,88	1,06			
Bırakamama	18-19 <sup>1</sup>	154	3,91	1,02	3,252	0,012*	1-4
	20-21 <sup>2</sup>	152	4,04	0,86			3-4
	22-23 <sup>3</sup>	66	3,74	1,12			
	24-25 <sup>4</sup>	34	4,41	0,71			
	25 + <sup>5</sup>	32	4,04	0,83			
	Toplam	438	3,98	0,96			
Dijital Bağımlılık GENEL	18-19 <sup>1</sup>	154	3,10	0,8	3,127	0,015*	1-4
	20-21 <sup>2</sup>	152	3,08	0,96			2-4
	22-23 <sup>3</sup>	66	2,99	0,91			3-4
	24-25 <sup>4</sup>	34	3,59	0,47			
	25 + <sup>5</sup>	32	3,21	0,9			
	Toplam	438	3,12	0,87			

\*p<0,05

Tablo 10'a bakıldığında öğrencilerin dijital bağımlılık düzeylerinin yaşlarına göre anlamlı olarak farklılaştığı sonucuna varılmıştır ( $F=3,127$ ,  $p<0,05$ ). Bu sonuca göre 24-25 yaş öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeyi ( $\bar{X}=3,59$ ) 18-19 yaş ( $\bar{X}=3,10$ ), 20-21 yaş öğrencilere ( $\bar{X}=3,08$ ) ve 22-23 yaş öğrencilerine ( $\bar{X}=2,99$ ) kıyasla daha yüksektir.

Aşırı kullanım düzeyi öğrencilerin yaşlarına göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır ( $F=2,631$ ,  $p<0,05$ ). Bu sonuç 24-25 yaş öğrencilerinin aşırı kullanım düzeyi ( $\bar{X}=3,76$ ) 18-19 yaş ( $\bar{X}=3,22$ ), 20-21 yaş öğrencilere ( $\bar{X}=3,28$ ) ve 22-23 yaş öğrencilerine ( $\bar{X}=3,33$ ) kıyasla daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Nüks etme düzeyi öğrencilerin yaşlarına göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır ( $F=2,54$ ,  $p<0,05$ ). Dolayısıyla 24-25 yaş öğrencilerinin nüks etme düzeyi ( $\bar{X}=3,51$ ) 20-21 yaş öğrencilere ( $\bar{X}=2,87$ ) ve 22-23 yaş öğrencilere ( $\bar{X}=2,78$ ) kıyasla daha yüksek çıkmıştır.

Öğrencilerin duygu durumu düzeyinin yaşlarına göre anlamlı şekilde farklılaştığı görülmektedir ( $F=2,746$ ,  $p<0,05$ ). Elde edilen bu sonuç 24-25 yaş öğrencilerinin duygu durumu düzeyi ( $\bar{X}=3,43$ ) 18-19 yaş ( $\bar{X}=2,85$ ), 20-21 yaş öğrencilere ( $\bar{X}=2,83$ ) ve 22-23 yaş öğrencilerine ( $\bar{X}=2,73$ ) kıyasla daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Bırakamama düzeyinin öğrencilerin yaşlarına göre anlamlı şekilde farklılaştığı görülmektedir ( $F=3,252$ ,  $p<0,05$ ). Sonuç olarak 24-25 yaş öğrencilerinin bırakamama düzeyi ( $\bar{X}=4,41$ ) 18-19 yaş ( $\bar{X}=3,91$ ) ve 22-23 yaş öğrencilerine ( $\bar{X}=3,74$ ) kıyasla daha yüksektir. Fakat dijital bağımlılık alt boyutlarından olan hayatın akışını engelleme düzeyi öğrencilerin yaşlarına göre anlamlı şekilde farklılaşmamaktadır ( $p>0,05$ ).

Öğrencilerin dijital bağımlılıklarına dair özelliklerinin okudukları bölüme göre karşılaştırılması amacıyla uygulanan Student T-test sonuçları Tablo 11'de yer almaktadır.

**Tablo 11** Öğrencilerin Okumakta Oldukları Bölümlerine Göre Dijital Bağımlılık Düzeylerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Student-T test Sonuçları

	Bölüm	N	Ort.	Std. Sapma	t	p
Aşırı Kullanım	Gazetecilik	68	3,08	0,77	-2,597	0,011*
	Radyo Televizyon ve Sinema	370	3,36	0,94		
Nüks Etme	Gazetecilik	68	2,63	1,08	-2,851	0,005*
	Radyo Televizyon ve Sinema	370	3,04	1,25		
Hayatın Akışını Engelleme	Gazetecilik	68	2,1	0,82	-4,895	0,000*
	Radyo Televizyon ve Sinema	370	2,68	1,2		
Duygu Durumu	Gazetecilik	68	2,33	0,8	-5,791	0,000*
	Radyo Televizyon ve Sinema	370	2,98	1,08		
Bırakamama	Gazetecilik	68	4,08	0,84	0,913	0,362

	Radyo Televizyon ve Sinema	370	3,96	0,98		
Dijital Bağımlılık GENEL	Gazetecilik	68	2,8	0,58	-4,428	0,000*
	Radyo Televizyon ve Sinema	370	3,18	0,9		

\* $p < 0,05$

Tablo 11 incelendiğinde dijital bağımlılık düzeyi öğrencilerinin okudukları bölümlere göre anlamlı düzeyde farklılaştığı ortaya çıkmıştır ( $t = -4,428$ ,  $p < 0,05$ ). Sonuç olarak Radyo Televizyon ve Sinema bölümü öğrencilerin dijital bağımlılıkları ( $\bar{X} = 3,18$ ) Gazetecilik bölümü öğrencilerine ( $\bar{X} = 2,80$ ) göre daha yüksek düzeydedir.

Aşırı kullanım özelliği öğrencilerin okudukları bölümlere göre anlamlı şekilde farklılaşmaktadır ( $t = -2,597$ ,  $p < 0,05$ ). Sonuç olarak Radyo Televizyon ve Sinema bölümü öğrencilerinin aşırı kullanım düzeyleri ( $\bar{X} = 3,36$ ) Gazetecilik bölümü öğrencilerine ( $\bar{X} = 3,08$ ) göre daha yüksektir.

Nüks etme durumu öğrencilerin okudukları bölümlere göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır ( $t = -2,851$ ,  $p < 0,05$ ). Dolayısıyla Radyo Televizyon ve Sinema bölümü öğrencilerin nüks etme durumu ( $\bar{X} = 3,04$ ) Gazetecilik bölümü öğrencilerine ( $\bar{X} = 2,63$ ) göre daha yüksektir.

Hayatın akışını engelleme durumu öğrencilerin okudukları bölümlere göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır ( $t = -4,895$ ,  $p < 0,05$ ). Bu sebeple Radyo Televizyon ve Sinema bölümü öğrencilerinin dijital bağımlılıklarının hayatın akışını engelleme durumu ( $\bar{X} = 2,68$ ) Gazetecilik bölümü öğrencilerine ( $\bar{X} = 2,10$ ) göre daha yüksektir. Bu sonuca göre araştırmanın üçüncü hipotezinin desteklendiği görülmektedir.

Dijital bağımlılığın alt boyutlarından duygu durumunun öğrencilerin okudukları bölümlere göre anlamlı şekilde farklılaştığı görülmektedir ( $t = -5,791$ ,  $p < 0,05$ ). Bundan dolayı Radyo Televizyon ve Sinema bölümü öğrencilerinin dijital bağımlılığa dair duygu durumu ( $\bar{X} = 2,98$ ) Gazetecilik bölümü öğrencilere ( $\bar{X} = 2,33$ ) göre daha yüksek düzeydedir. Fakat dijital bağımlılığın boyutlarından bırakamama durumunun öğrencilerin okudukları bölümlere göre anlamlı bir değişiklik göstermediği ortaya çıkmıştır ( $p > 0,05$ ).

Öğrencilerin dijital bağımlılıklarına dair özelliklerinin devam ettikleri sınıflara göre karşılaştırılması amacıyla uygulanan ANOVA sonuçları Tablo 12’de yer almaktadır.

**Tablo 12** Öğrencilerin Sınıf Düzeylerine Göre Dijital Bağımlılık Düzeylerinin Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA test Sonuçları

	Sınıf	N	Ort.	Std. Sapma	F	p	Anlamlı Fark
Aşırı Kullanım	1. Sınıf	132	3,26	0,93	2,421	0,065	
	2. Sınıf	198	3,4	0,92			
	3. Sınıf	62	3,07	0,8			
	4. Sınıf	46	3,43	1,01			
	Toplam	438	3,31	0,92			

Nüks Etme	1. Sınıf <sup>1</sup>	132	3,00	1,27	2,671	0,047*	2-3
	2. Sınıf <sup>2</sup>	198	3,08	1,25			3-4
	3. Sınıf <sup>3</sup>	62	2,58	1,16			
	4. Sınıf <sup>4</sup>	46	3,00	1,12			
	Toplam	438	2,98	1,24			
Hayatın Akışını Engelleme	1. Sınıf <sup>1</sup>	132	2,51	1,11	6,674	0,000*	1-3
	2. Sınıf <sup>2</sup>	198	2,76	1,23			2-3
	3. Sınıf <sup>3</sup>	62	2,06	0,85			3-4
	4. Sınıf <sup>4</sup>	46	2,8	1,16			
	Toplam	438	2,59	1,16			
Duygu Durumu	1. Sınıf <sup>1</sup>	132	2,9	0,99	6,447	0,000*	1-3
	2. Sınıf <sup>2</sup>	198	3,03	1,11			2-3
	3. Sınıf <sup>3</sup>	62	2,36	0,88			3-4
	4. Sınıf <sup>4</sup>	46	2,86	1,13			
	Toplam	438	2,88	1,06			
Bırakamama	1. Sınıf	132	3,93	0,93	1,164	0,323	
	2. Sınıf	198	3,99	0,97			
	3. Sınıf	62	4,15	0,8			
	4. Sınıf	46	3,83	1,15			
	Toplam	438	3,98	0,96			
Dijital Bağımlılık GENEL	1. Sınıf <sup>1</sup>	132	3,09	0,87	4,000	0,008*	1-3
	2. Sınıf <sup>2</sup>	198	3,23	0,9			2-3
	3. Sınıf <sup>3</sup>	62	2,80	0,61			
	4. Sınıf <sup>4</sup>	46	3,17	0,97			
	Toplam	438	3,12	0,87			

\*p&lt;0,05

Tablo 12 incelendiğinde dijital bağımlılık genel düzeyi öğrencilerin sınıf düzeylerine göre anlamlı şekilde farklılaşmaktadır ( $F=4,000$ ,  $p<0,05$ ). Sonuç olarak 3. sınıf öğrencilerin dijital bağımlılık düzeyi ( $\bar{X}=2,80$ ) 1. sınıf ( $\bar{X}=3,09$ ) ve 2.sınıf öğrencilerine ( $\bar{X}=3,23$ ) göre daha düşüktür. Çıkan bu sonuca göre çalışmanın dördüncü hipotezinin desteklenmediği görülmektedir.

Nüks etme düzeyi öğrencilerin sınıf düzeylerine göre anlamlı şekilde farklılaşmaktadır ( $F=2,671$ ,  $p<0,05$ ). Sonuç olarak 3. sınıf öğrencilerin nüks etme düzeyi ( $\bar{X}=2,58$ ) 2. sınıf ( $\bar{X}=3,08$ ) ve 4. sınıf öğrencilerine ( $\bar{X}=3,00$ ) göre daha yüksektir.

Hayatın akışını engelleme düzeyi öğrencilerin sınıf düzeylerine göre anlamlı şekilde farklılaşmaktadır ( $F=6,674$ ,  $p<0,05$ ). Sonuç olarak 3. sınıf öğrencilerin hayatın akışını engelleme düzeyi ( $\bar{X}=2,06$ ) 1. sınıf ( $\bar{X}=2,51$ ), 2. sınıf ( $\bar{X}=2,76$ ) ve 4. sınıf öğrencilerine ( $\bar{X}=2,8$ ) göre daha düşüktür.

Duygu durumu düzeyi öğrencilerin sınıf düzeylerine göre anlamlı şekilde farklılaşmaktadır ( $F=6,447$ ,  $p<0,05$ ). Sonuç olarak 3. sınıf öğrencilerin duygu durumu düzeyi ( $\bar{X}=2,36$ ) 1. sınıf ( $\bar{X}=2,90$ ), 2. sınıf ( $\bar{X}=3,03$ ) ve 4. sınıf öğrencilerine ( $\bar{X}=2,86$ ) göre daha düşüktür. Fakat dijital bağımlılık alt boyutlarından aşırı kullanım ve bırakamama düzeyi öğrencilerin sınıf düzeylerine göre anlamlı şekilde farklılaşmamaktadır ( $p>0,05$ ).

Öğrencilerin boş zaman yönetimine dair becerilerinin dijital bağımlılıkla olan ilişkisinin ortaya konması amacıyla bu değişkenler arasındaki ikili ilişkilerin incelendiği Pearson korelasyon analiz sonuçları Tablo 13'te yer almaktadır.

**Tablo 13** Öğrencilerin Boş Zaman Yönetimi ve Dijital Bağımlılık Düzeyleri Arasındaki İlişkilere Dair Pearson Korelasyon Analiz Sonuçları

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1. Amaç belirleme ve yöntem	1										
2. Değerlendirme	,666**	1									
3. Boş Zaman Tutumu	,235**	,530**	1								
4. Programlama	,042	-,060	-,175**	1							
5. Boş Zaman Yönetimi GENEL	,871**	,799**	,480**	,334**	1						
6. Aşırı Kullanım	,044	,020	,095*	-,405**	-,093	1					
7. Nüks Etme	-,018	,001	,078	-,383**	-,132**	,757**	1				
8. Hayatın Akışını Engelleme	,104*	,044	,039	-,455**	-,082	,633**	,706**	1			
9. Duygu Durumu	,114*	,093	,049	-,362**	-,026	,677**	,690**	,713**	1		
10. Bırakamama	,026	,061	,095*	-,124**	,011	,413**	,376**	,275**	,440**	1	
11. Dijital Bağımlılık	,072	,053	,084	-,441**	-,083	,871**	,876**	,847**	,877**	,563**	1

\*\*p<0,01 \*p<0,05

Tablo 13 incelendiğinde amaç belirleme ve yöntem ile hayatın akışını engelleme arasında pozitif yönde ve çok zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ( $r=,104$ ,  $p<0,05$ ).

Amaç belirleme ve yöntem ile duygu durumu arasında pozitif yönde ve çok zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ( $r=,114$ ,  $p<0,05$ ).

Amaç belirleme ve yöntem ile aşırı kullanım, nüks etme, bırakamama ve dijital bağımlılık arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır ( $p>0,05$ ).

Değerlendirme ile nüks etme, aşırı kullanım, hayatın akışını engelleme duygu durumu, bırakamama ve dijital bağımlılık faktörleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmadığı ortaya çıkmıştır ( $p>0,05$ ).

Boş zaman tutumu ile aşırı kullanım arasında pozitif yönde ve çok zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ( $r=,095$ ,  $p<0,05$ ).

Boş zaman tutumu ile bırakamama arasında pozitif yönde ve çok zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ( $r=,095$ ,  $p<0,05$ ). Verilerden elde edilen bu sonuca göre çalışmanın yedinci hipotezinin desteklenmediği görülmektedir.

Boş zaman tutumu ile hayatın akışını engelleme, nüks etme, dijital bağımlılık ve duygu durumu faktörleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmadığı ortaya çıkmıştır ( $p>0,05$ ).

Programlama ile aşırı kullanım arasında negatif yönde ve zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ( $r=-,405, p<0,01$ ).

Programlama ile nüks etme arasında negatif yönde ve zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ( $r=-,383, p<0,01$ ).

Programlama ile hayatın akışını engelleme arasında negatif yönde ve zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ( $r=-,455, p<0,01$ ).

Programlama ile duygu durumu arasında negatif yönde ve zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ( $r=-,362, p<0,01$ ).

Programlama ile bırakamama arasında negatif yönde ve çok zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ( $r=-,124, p<0,01$ ).

Programlama ile dijital bağımlılık arasında negatif yönde ve zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ( $r=-,441, p<0,01$ ).

Boş zaman yönetimi genel ile nüks etme arasında negatif yönde ve çok zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ( $r=-,132, p<0,01$ ).

İstatistiksel olarak boş zaman yönetimi genel ile hayatın akışını engelleme, bırakamama, duygu durumu, dijital bağımlılık, aşırı kullanım arasında anlamlı düzeyde bir ilişkinin olmadığı görülmektedir ( $p>0,05$ ).

## SONUÇ

Öğrencilerin boş zaman yönetimi ve dijital bağımlılıklarının incelenmesi, boş zaman yönetimine dair becerilerinin dijital bağımlılıkla olan ilişkisinin ortaya konması amacıyla gerçekleştirilen bu çalışmada, öğrencilerin boş zaman yönetimi beceri düzeyleri ile dijital bağımlılık düzeylerine ait veriler incelenmiştir. Öğrencilere demografik özelliklerini, boş zaman yönetimlerini ve dijital bağımlılıklarını karşılaştırılabilmek için sorular sorulmuştur. Elde edilen bulgular incelendiğinde ve öğrencilerin boş zaman yönetimi ölçek sorularına verdikleri yanıtlara bakıldığında çoğu öğrenciye göre boş zaman kullanımının önem taşıdığı görülmektedir. Boş zamanların onlar için mutluluk verici olduğu, aynı zamanda öğrencilerin boş zamanları için amaç belirledikleri görülmektedir. Fakat her ne kadar boş zamanları için amaç belirleseler bile öğrenciler boş zamanlarını günlük veya haftalık olarak düzenlememektedirler. Öğrenciler için boş

zaman kullanımı önemlidir ve boş zamanlar onlar için anlamlıdır. Öğrenciler boş zamanlarını önceden tahmin edebilmekte ve boş zamanlarında ne yapacaklarını bilmektedirler. Tam da bu noktada Çuhadar, Demirel, Er, Serdar'ın (2019) araştırması bu sonuçla önemli bağlantı kurmaktadır. Çalışmalarının sonucuna göre katılımcıların cinsiyetlerine göre gelecek beklentilerinin boş zaman yönetimleri üzerindeki etkisinin anlamlı olduğu sonucuna varmışlardır. Yani katılımcıların boş zamanlarını değerlendirme durumlarının geleceğe dair hedefleriyle yakından ilişkili olduğu söylenebilir. Bu durumda ise katılımcıların boş zamanlarını sadece eğlenme ve dinlenme için kullanmadıklarını aynı zamanda gelecekteki hedefleri için amaçlarına ulaşma yolu olarak gördükleri söylenebilir.

Araştırma verilerinden elde edilen bilgilere göre öğrencilerin yaşı büyüdükçe boş zaman yönetim beceri düzeyleri artmaktadır. Ayrıca yaşı daha büyük olan öğrenciler yaşı küçük olanlara kıyasla boş zaman yönetimlerinde amaç ve yöntemi daha iyi belirlemektedirler. Ayrıca Radyo Televizyon ve Sinema bölümü öğrencileri için Gazetecilik bölümü öğrencilerine kıyasla boş zamanlar daha anlamlı daha mutluluk vericidir. Bu duruma ek olarak boş zaman kullanımı Radyo Televizyon ve Sinema bölümü öğrencileri için daha önemlidir.

Araştırmadan elde edilen verilere göre öğrencilerin çoğu yemek yerken aynı zamanda telefon, tablet ya da bilgisayarlarıyla meşgul olmaktadır. Dijital araçları kullanma süresi konusunda öğrencilerin çoğu kendilerini kontrol edemediklerini belirtmişlerdir. Ayrıca öğrencilerin yine çoğu dijital araçları kullanmanın onların verimini ve üretkenliğini azalttığını belirtmişlerdir. Dijital araçlarla vakit geçirirken kendilerini çok mutlu hisseden öğrenciler bu araçlarda geçirdikleri sürenin fazla olması sebebiyle üretkenliklerinde azalma olduğunu fark etmişlerdir. Dijital araçlarla geçirdikleri süreyi kontrol edemeyen öğrenciler aynı zamanda akıllı telefon ve tabletlerini uyudukları alanın yakınında bulduklarını belirtmişlerdir. Verilerden elde edilen sonuçlara göre kadın öğrencilerin dijital bağımlılıkları erkek öğrencilere göre daha yüksek çıkmıştır. Dijital bağımlılık düzeyi verilerinde ise Radyo Televizyon ve Sinema bölümü öğrencilerinin dijital bağımlılıkları Gazetecilik bölümü öğrencilerinin dijital bağımlılıklarına göre daha yüksek düzeyde çıkmıştır. Ayrıca üçüncü sınıf öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeylerinin bir ve ikinci sınıflara göre daha düşük olduğu görülmektedir. Bu konu üzerine Arslan (2020), üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeylerine ilişkin gerçekleştirdiği çalışmada öğrencilerin demografik özellikleri ve buldukları sınıfları ile dijital bağımlılıklarının anlamlı şekilde farklılıklar gösterdiğini ortaya koymuştur. Bu sonuç ise kısmen de olsa çalışma sonuçlarıyla benzerlik göstermektedir.

Öğrencilerin büyük bir çoğunluğu boş zamanların mutluluk verici olduğunu ve boş zaman kullanımının önemli olduğunu belirtse de bir işle uğraşırken, yemek yerken, dikkat gerektiren bir iş

yaparken bile dijital araçlarını kullandıklarını belirtmişlerdir. Arkadaşlarıyla buldukları sosyal ortamlarda bile dijital araçlarını kullandıkları ve dijital araçları amacı dışında da kullandıkları görülmektedir. Yang, Liao, Wang, Ren, Zeng ise (2024) gerçekleştirdikleri çalışmada dijital bağımlılık ve kişiler arası ilişkiler arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Yapılan çalışmanın önemli sonuçlarından biri ise dijital bağımlılık ile çevrim içi gerçekleştirilen ilişkileri insanların önemli ve olumlu olarak gördüğü yönündedir. Ayrıca kişiler arası ilişkilerin ne derece önemli olduğu da insanların dijital bağımlılıklarını çözmeye katkı sunmaktadır. Öğrencilerin boş zamanları anlamlı ve boş zaman kullanımı önemli olsa bile yine de dijital araçları kullanmadan günleri geçmemektedir. Kısa süreliğine evden ayrıldıklarında bile bu araçları kullanmaktadırlar. Dijital araçlarının bozulması ya da kaybolması onları huzursuz etmektedir. Aynı zamanda bu araçları yatarken bile yakınlarında bulundurmak istemektedirler. Demirel ve diğerleri (2022) üniversite öğrencileri üzerine gerçekleştirdikleri çalışmalarında dijital bağımlılık ile boş zaman yönetimini incelemiş ve bunlar arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde bir ilişkinin olduğunu ortaya koymuşlardır. Yani öğrencilerin boş zamanlarını yönetme biçimlerinin dijital bağımlılıklarıyla nasıl etkileşimde bulunduğuna dair çalışmaya benzer şekilde bakış açısı sunmuşlardır. Nitekim dijital dünyanın öğrencilerin yaşamlarında merkezi bir rol oynadığı ve bu durumun boş zaman değerlendirme alışkanlıkları üzerinde negatif etkilerini anlama açısından önemli bir yere sahip olduğu söylenebilir.

Verilerden elde edilen sonuçlara göre öğrenciler her ne kadar boş zamanlarını yönetmek için program yapsalar bile dijital araçları aşırı kullanmaktan vazgeçemedikleri için ve bu araçlarla çok fazla zaman harcadıkları için boş zamanlarını verimli olarak değerlendirememektedirler. Çömlekçi ve Başol'un (2019) çalışmasında ise üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ve boş zaman değerlendirme durumları arasında anlamlı derecede ilişkilerin olduğu ortaya çıkmıştır. Yani öğrenciler her ne kadar boş zamanlarını yönetmek isteseler de dijital araçların aşırı kullanımı konusundaki çabalarının boşa çıktığı söylenebilir. Dolayısıyla bu durum onların hayat akışlarını engellemekte, dijital araçlara çok zaman harcadıkları için ev ve okul ile ilgili sorumluluklarını tam anlamıyla yerine getirememektedirler. Ayrıca çevrelerinde olup bitenlerden çok fazla haberdar olamamaktadırlar. Sonuç olarak bu durum onların üretkenliğini azaltmaktadır. Bu noktada günümüzde hem dijital araçların hem de sosyal medyanın aşırı kullanımından kaçınmak önem taşımaktadır. Dijital araçları aşırı kullanımın toplumsal bir sorun olduğunu belirten Acar (2024), teknoloji tabanlı toplumsal bir sorun haline gelen sosyal medya bağımlılığının da beyni etkilediğini, fiziksel ve psikolojik sorunlara yol açtığını ifade etmiştir. Ayrıca aşırı sosyal ağ kullanımının stres, anksiyete ve depresyonu tetiklediğini ortaya koymayı amaçlayan çeşitli çalışmalar devam etmektedir (Kazaz & Acar, 2024, s. 266-267).

Tüm bu sonuçlar öğrencilerin boş zamanlarını iyi yönetmelerinin önemini ortaya koymaktadır. Özellikle dijitalleşen çağımızda dijital araçların kullanımının artmasını göz önünde bulundurarak dijital bağımlılığı en aza indirmek, dijital araçları verimli kullanmak, bu noktada çok önem taşımaktadır. Dijital araçları amacı dışında kullanmak öğrencilerin boş zamanlarını bu araçlarla harcamalarına sebep olmaktadır. Dolayısıyla bu noktada öğrencilere boş zaman yönetimi ile ilgili konferanslar, seminerler ve konu kapsamında çeşitli dersler verilmesi düşünülmektedir. Ayrıca dijital bağımlılık düzeylerinin en aza indirilebilmesi için öğrencileri farklı aktivitelere yönlendirmek, onların boş zamanlarını verimli hâle getirmek için çalışmaların yapılması önerilmektedir.

## EXTENDED ABSTRACT

Digitalization and communication technologies are constantly developing in parallel with each other. This development has made people dependent on digital tools. The fact that most tasks that need to be done in daily life can now be easily done via digital tools such as phones or computers has caused people to integrate with the digital world and spend most of their time in these environments. The comfort and social areas offered by digital environments have attracted people's attention, and the opportunities for easy work and socializing with a single click have led to most of their free time being spent on the internet. The increase in time spent in digital environments and the opportunities offered have increased digital addiction. Especially young people's frequent and unconscious use of social media environments has connected them more to digital environments and caused them to spend their free time in these environments. In this context, reducing digital addiction and using free time productively becomes important.

Today, the internet has become an indispensable part of life, and the integration of mobile phones with the internet has become an important turning point. Societies have been reshaped by being affected by this digitalization process, the concepts of time and space have disappeared, and innovations have occurred in many areas based on systems and human interaction (cloud computing, augmented reality, artificial intelligence, etc.). A large part of the digitalized society spends their free time online, and participation in activities on the internet is increasing. With the comfort provided by developing technology, the use of time outside working hours has increased, and internet usage and communication have also increased. Especially young generations spend their free time on communication platforms and online activities, and this motivates them. However, young people who cannot be online may become unhappy and develop bad habits. For this reason, young people should be encouraged to direct their energy and efficiency to important issues and to use their free time effectively. While the effects of

the digitalization process continue, the introduction of social media into human life has transformed societies even further and given each individual the opportunity to create an identity on social media. People no longer live with the media, but within the media. Correct use of digital media is important. Otherwise, the security of personal data may be compromised. Technologies can prevent people from using their bodies and brains as much as they used to. The fact that machines are in a position to control people is one of the great dangers of digitalization. Digitalization increases computer addiction, especially those who do not use digital environments appropriately and on time are more susceptible. Children and young people are most affected, and they cannot distinguish between real life and the digital world. This addiction process often cannot be managed and causes physiological and psychological problems. Unconscious use of social networks causes too much time to be spent on digital channels and excessive exposure to digital content. Information, hobbies, exercises, or different activities are recommended to reduce digital addiction. It is also important for children and young people to include digital literacy courses in the curriculum. The concept of free time is defined as the time spent as desired, free of obligation and binding, outside of personal needs and responsibilities. Leisure activities are shaped according to people's needs, values, goals, and preferences and can positively affect the quality of life, self, and perspective. The development of technology has enabled people to save more time by completing tasks more easily and faster. This situation has revealed the issue of the productive use of free time. Children and young people born into technology are in close contact with the digital world, and smartphones, tablets, social media, and digital games often cause them to "waste" their free time. One may become addicted to these tools, and unconscious use leads to the inability to adjust screen time and to distinguish harmful content. Excessive technology use and inability to quit is called digital addiction. Nowadays, when it is inevitable to keep up with digital innovations, the transfer of the physical world to digital has increased the dependence on digital life.

The primary aim of this research is to reveal the relationship between Çanakkale Onsekiz Mart University Faculty of Communication students' leisure time management skills and digital addiction. The research was carried out using the quantitative data analysis method. A descriptive statistical analysis technique was used in the research. Participants were reached through an online survey. The sample consists of 438 students studying at Çanakkale Onsekiz Mart University, Faculty of Communication, using the purposeful sampling technique, one of the non-probability sampling types. As a result of the research, it was found that female students' digital addictions were higher than male students, Radio, Television and Cinema department students' digital addictions were higher than Journalism department

students, and there was a positive significant relationship between students' leisure time attitude and inability to abandon digital tools and excessive use. It is also seen that students create specific goals for their free time. However, one of the important results that emerged is that students cannot control themselves regarding the time they use digital tools, and realize that their productivity decreases due to their use of digital tools. According to the results obtained from the data, even though students make programs to manage their free time, they cannot use their free time productively because they cannot stop using digital tools excessively, and spend too much time with these tools. Considering all these results, it seems that it is an important issue that students should manage their free time well. Considering the increasing use of digital tools, especially in our digital age, minimizing digital addiction and using digital tools efficiently is very important at this point. Using digital tools for purposes other than their intended purpose causes students to waste their free time with these tools. Therefore, at this point, it is planned to give students conferences, seminars, and various courses on the subject of leisure time management. In addition, to minimize digital addiction levels, it is recommended that studies be carried out to direct students to different activities and make their free time productive.


---

**Çıkar Çatışması/Conflict of Interest**

Yazar çıkar çatışması olmadığını beyan etmiştir. /The author declares that there is no conflict of interest.

**Yazarların Katkıları/Author Contributions**

Makale tek yazarlıdır. /The article has a single author.

This work is licensed under **Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License** (CC BY-NC 4.0). 

## KAYNAKÇA

- Acar, N. (2024). Sosyal medya bağımlılığı: Kökenleri, tanı kriterleri ve tedavi teknikleri. *Turkish Online Journal of Design Art and Communication*, 14(4), 1099-1114. <https://doi.org/10.7456/tojdac.1515522> adresinden alındı
- Akgül, B., & Karaküçük, S. (2015). Boş zaman yönetimi ölçeği: Geçerlik-güvenirlik çalışması. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 12(2), 1867-1880. doi:10.14687/ijhs.v12i2.3445
- Arslan, A. (2020). Üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *International e-Journal of Educational Studies*, 4(7), 27-41. <https://doi.org/10.31458/iejes.600483> adresinden alındı
- Arslankoç, S., Salduz Doruk, Ç., & Koçak, O. (2023). Genç yetişkinlerde dijital bağımlılık ve öz-kontrol ilişkisinde psikolojik sağlamlığın aracı rolü. *Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 34, 467-495. <https://doi.org/10.15182/diclesosbed.1300592> adresinden alındı
- Aytaç, Ö. (2005). Kapitalizm ve boş zaman. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(1). <https://dergipark.org.tr/tr/pub/ogusbd/issue/10986/131474> adresinden alındı
- Badrić, M., Prskalo, I., & Matijević, M. (2015). Primary school Pupils' free time activities. *Croatian Journal of Education*, 17(2), 299-332. doi:10.15516/cje.v17i2.1630
- Bardakçı, S., & Arslan, A. (2021). Üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılıklarının sosyal kaygı düzeyleri üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Milli Eğitim Dergisi*, 50(230), 899-922. <https://doi.org/10.37669/milliegitim.710703> adresinden alındı
- Bayrak, A., Demirel, M., & Demirel, D. H. (2023). Dijital oyun bağımlılığının ciddi boş zaman faaliyeti perspektifinden incelenmesi. *Çatalhöyük Uluslararası Turizm ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 11, 1-11. <https://doi.org/10.58455/cutsad.1326110> adresinden alındı
- Bozdoğan, M., & Dağdelen, E. Ö. (2022). Seyahat, çalışma ve boş zamanın kesişiminde yeni bir grup: Dijital göçebeler. *İnsan Hareketliliği Uluslararası Dergisi*, 2(2), 270-297. <https://dergipark.org.tr/en/pub/ijhm/issue/83003/1429131> adresinden alındı
- Çömlekçi, M. F., & Başol, O. (2019). Gençlerin sosyal medya kullanım amaçları ile sosyal medya bağımlılığı ilişkisinin incelenmesi. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(4), 173-188. <https://doi.org/10.18026/cbayarsos.525652> adresinden alındı
- Çuhadar, A., Demirel, M., Er, Y., & Serdar, E. (2019). Lise öğrencilerinde boş zaman yönetimi ve gelecek beklentisi ilişkisi. *Journal of International Social Research*, 12(66). <http://dx.doi.org/10.17719/jisr.2019.3689> adresinden alındı
- Demirel, M., Er, Y., Kaya, A., & Çuhadar, A. (2022). Dijital bağımlılık ve boş zaman yönetiminin günlük hayata etkisinin incelenmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 3(13), 1292-1306. <https://doi.org/10.36362/gumus.1150233> adresinden alındı
- Deuze, M. (2011). Media life. *Media. Culture&Society*, 33(1), 137-48. doi:10.1177/0163443710386518

- Ersöz, B., & Özmen, M. (2020). Dijitalleşme ve bilişim teknolojilerinin çalışanlar üzerindeki etkileri. *AJIT-E: Academic Journal of Information Technology*, 11(42), 170-179. <https://doi.org/10.5824/ajite.2020.03.007.x> adresinden alındı
- Evcı, V. Y. (2022). An evaluation on the problem of digital addiction in youth. *Journal of Social Sciences and Education*, 5(1), 115-134. <https://doi.org/10.53047/josse.1092958> adresinden alındı
- Güzel, E. (2016). Dijital kültür ve çevrimiçi sosyal ağlarda rekabetin aktörü: "Dijital habitus". *Gümüşhane Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi*, 4(1), 82-103. <https://doi.org/10.19145/guifd.26114> adresinden alındı
- Haefeli, J., Lischer, S., & Schwarz, J. (2011). Early detection items and responsible gambling features for online gambling. *International Gambling Studies*, 11(3), 273-288.
- Karanfil, B., & Uyar, A. (2023). Exploring there lationship between digital addiction and online learning readiness levels of university students. *Journal of Educational Technology& Online Learning*, 6(3), 647-664. <https://doi.org/10.31681/jetol.1268410> adresinden alındı
- Katavić, I., Matijašević, B., Radelj, P., Stepanić, J., & Žebec, M. (2024). Review of recent literature about leisure time of school-aged children and youth in Croatia. *Interdisciplinary Description of Complex Systems*, 22(1), 25-58. <https://doi.org/10.7906/indecs.22.1.2> adresinden alındı
- Kazaz, M., & Acar, N. (2024). The new environmental factor of depression, anxiety and stress: Excessive social network loading. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 6(3), 262-268. <https://doi.org/10.35365/ctjpp.24.3.08> adresinden alındı
- Kesici, A., & Tunç, N. F. (2018). The development of the digital addiction scale for the university students: Reliability and validity study. *Universal Journal of Educational Research*, 6(1), 91-98. doi:10.13189/ujer.2018.060108
- Neuman, R. (2018). *Dijital Fark: Gündelik Hayatta Dijitalleşme ve Medya Etkileri Kuramı*. İstanbul: The Kitap.
- OECD. (2018). Going Digital in a Multilateral World. OECD Publishing. OECD. (2018). Going Digital in a Multilhttps://one.oecd.org/document/C/MIN(2018)6/en/pdf adresinden alındı
- Öztat, F., & Gülnar, B. (2024). Yalnızlık, olumlu ve olumsuz deneyim düzeyleri ile sosyal medya kullanım ilişkisi. *Kafkas Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*(34), 801-827. <https://doi.org/10.56597/kausbed.1495136> adresinden alındı
- Parker, S. (1995). Sociology of Leisure: A Reader. B. Bramham, & A. Tomlinson içinde, *Sociology of Leisure: A Reader* (s. 28-37). London: E & FN Spon.
- Plenković, J. (2000). *Youth Free Time*. Rijeka: Sveučilište u Rijeci.
- Sili Kalem, A. (2022). Gündelik hayatın dijitalleşmesi karşısında sosyoloji. *Medeniyet ve Toplum Dergisi*, 6(2), 95-102. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/metder/issue/73969/1221459> adresinden alındı
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6th ed.). Allyn and Bacon.

- Yang, X., Liao , T., Wang, , Y., Ren, , L., & Zeng, , J. (2024). Yang, X., Liao, T., Wang, Y., The association between digital addiction and interpersonal relationships: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 102501. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2024.102501> adresinden alındı
- Yayla, Ö., & Çetiner, H. (2019). Boş zamanların değerlendirilmesinde etkili olan faktörlerin boş zaman tatminine etkisi. *Turizm Akademik Dergisi*, 6(1), 219-228. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/751120> adresinden alındı
- Yazıcıoğlu, Y., & Erdoğan, S. (2014). *Spss uygulamalı bilimsel araştırma yöntemleri*. Detay Yayıncılık.
- Yengin, D. (2019). Teknoloji bağımlılığı olarak dijital bağımlılık. *Turkish Online Journal Of Design Art and Communication- Tojdac*, 9(2), 130-144. doi: 10.7456/10902100/007
- Yücel, G., & Adiloğlu, B. (2019). Dijitalleşme-yapay zekâ ve muhasebe beklentiler. *Muhasebe ve Finans Tarihi Araştırmaları Dergisi*, 17, 47-60. <https://dergipark.org.tr/en/pub/muftad/issue/46942/589319> adresinden alındı
- Zach, S., & Lissitsa, S. (2016). Internet use and leisure time physical activity of adults—a nationwide survey. *Computers in Human Behavior*, 60, 483-491. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.02.077> adresinden alındı