



Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Yönetimi İle Teknoloji Bağımlılık Düzeylerinin İncelenmesi*

The Examination of Leisure Management Levels and Technology Addiction of University Students

Buğra AKAY,^a Recep AYHAN,^b Rüstem ORHAN,^c Mehmet ÖÇALAN^d

^a Arş.Gr., Kırıkkale Üniversitesi, Kırıkkale, Türkiye

bugraakay@gmail.com
ORCID: 0000-0003-2567-6544

^b Kırıkkale Üniversitesi, Kırıkkale, Türkiye

bahadir7121@gmail.com
ORCID: 0000-0002-6577-1266

^c Dr. Öğr. Üyesi, Kırıkkale Üniversitesi, Kırıkkale, Türkiye.

rustemorhan@hotmail.com
ORCID: 0000-0003-3007-9883

^d Doç. Dr., Kırıkkale Üniversitesi, Kırıkkale, Türkiye

mehmetocalan@yahoo.com
ORCID: 0000-0003-2419-4455

MAKALE BİLGİSİ

Makale Geçmişi:

Başvuru tarihi: 01.09.2022

Düzeltilme tarihi: 06.02.2023

Kabul tarihi: 28.03.2023

Anahtar Kelimeler:

Serbest zaman yönetimi,

Teknoloji bağımlılığı,

Üniversite Öğrencileri

ARTICLE INFO

Article history:

Received: 07.09.2023

Received in revised form: 06.02.2023

Accepted: 28.03.2023

Keywords:

Leisure management,

University students,

Technology addiction

ÖZ

Araştırma ilişkisel tarama modeline göre yürütülmüştür. Araştırmanın örneklemini uygun örnekleme yöntemi ile seçilen 335 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırma Kırıkkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde yürütülmüştür. Veriler SPSS 26.0 paket programı ile analiz edilmiş ve verilerin çözümlenmesinde Cronbach Alpha iç tutarlık analizi, T-Testi, ANOVA ve Pearson Korelasyon analizleri uygulanmıştır. Öğrencilerin cinsiyet değişkeni ile Serbest Zaman Yönetim Ölçeği (SZYÖ) ve alt boyutları arasında anlamlı farklılık tespit edilmezken; erkek öğrencilerin Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği (TBÖ) puan ortalamaları, kız öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Katılımcıların okudukları bölüm ile SZYÖ ve alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilmezken, antrenörlük bölümü öğrencilerinin TBÖ puan ortalamaları diğer bölüm öğrencilerinden düşük olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların günlük teknolojik ürün kullanımı ile SZYÖ ölçeği incelendiğinde Teknolojik ürün kullanma süresi fazla olan öğrencilerin serbest zaman yönetim düzeyleri, az olanlara göre anlamlı düzeyde düşük çıkmıştır. Öğrencilerin teknoloji kullanma süresi ile TBÖ ve tüm alt boyutları arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Öğrencilerin teknoloji kullanma süresi arttıkça teknoloji bağımlılıklarının da arttığı tespit edilmiştir. Üniversite öğrencilerinin serbest zaman yönetimi ile teknoloji bağımlılığı arasında negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Sonuç olarak öğrencilerin serbest zaman yönetim becerilerinin artması, teknoloji bağımlılıklarını azalttığını ifade edebiliriz.

ABSTRACT

The research was carried out according to the correlational survey model. The sample of the study consists of 335 university students selected by convenience sampling method. The research executed at Kırıkkale University Faculty of Sport Sciences. The data were analyzed with the SPSS 26.0 package program and Cronbach Alpha internal consistency analysis, T-Test, ANOVA and Pearson Correlation analyzes were applied in the analysis of the data. While no significant difference was determined between the gender variable of the students and the Leisure Management Scale (LMS) and its sub-dimensions; Technology Addiction Scale (TAS) mean scores of male students were found to be significantly higher than female students. Whilst no significant difference was unearthed between the department variable and the LMS and its sub-dimensions, it was unearthed that the TAS score averages of the students of the coaching department were lower than the students of the other departments. When the participants' daily use of technological products and the LMS are examined; the leisure management levels of the students who use technological products more are significantly lower than those who use less. A significant difference was revealed between the students' technology usage time and the TAS and all its sub-dimensions. It has been determined that whenever the technology usage time of the students increases, their technology addiction also increases. A negative significant relationship was found between university students' leisure management and technology addiction. On balance, we can state that the increase in students' leisure management skills reduces their technology addiction.



Atf Bilgisi / Reference Information

Akay, A., Ayhan, R., Orhan, R. ve Öçalan, M. (2023). Üniversite öğrencilerinin serbest zaman yönetimi ile teknoloji bağımlılık düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi (UKSAD)*, 9 (1), s. 71-84.

1. Giriş

Günümüzde zamanın nasıl kullanıldığı hususunda bireyler arasında benzer uygulamalar göze çarpmaktadır. Zamanın bir kısmı mal veya hizmet üretimi için yani çalışma süresi, ev ve aile görevleri, sosyal görevler, beslenme ve uyumak gibi zorunlu yaşamsal faaliyetlere harcanmaktadır. Bu faaliyetlerden geriye kalan dilim, serbest zaman dilimidir. Serbest zaman faaliyeti, kişinin serbest zamanlarında gelişimine yönelik bir zorunluluk hissetmeden, kendi tercihlerine, amaç ve yöntemlerine göre değişen, kar ve kazanç amacı gütmeyen özgürce gerçekleştirdiği faaliyetlerdir (Arslan, 2012; Paksoy, Çalık, Yaşartürk ve Çimen, 2016). Geçmiş araştırmalar, oldukça farklı altı tür serbest zaman kazanımından söz etmektedir. Bunlar; (a) fizyolojik (b) psikolojik (c) psikofizyolojik (d) sosyolojik (e) çevresel ve (f) ekonomik kazanımlardır (Philipp, 1997). Araştırmalar spor ve serbest zaman etkinliklerine katılımın depresyonu hafifletmek, fiziksel-zihinsel sağlığı geliştirmek ve yaşam kalitesini yükseltmek için serbest zaman faaliyetlerinden faydalanabileceklerini, bunun da iş verimliliğini ve akademik başarıyı teşvik edebileceğini öngörmektedir (Chin-Tsai, 2013; Yaşartürk, Bilgin ve Yaman, 2017; Ayhan ve Özel, 2020). Serbest zaman aktivitelerine katılım, fiziksel sağlık ve iyi olma durumu dahil olmak üzere başarılı yaşlanmanın çeşitli bileşenleri ile ilişkilidir (Depp ve Jeste, 2006; Akyüz, Kul ve Yaşartürk, 2013). Başarılı bir şekilde yaşlananlar bireyler, serbest zaman etkinliklerine katılabilecek kadar sağlıklı kalırlar ve daha sonra etkinliklere katılımı birlikte daha olumlu psikolojik sonuçlar elde ederler (Martin, Kelly, Kahana, Kahana, Wilson, Willcox ve Poon, 2015).

Teknolojik gelişmeler ve sürekli değişen yaşam standartları ile serbest zamanın toplumdaki rolü göz ardı edilemeyecek kadar önemli hale gelmiştir (Henderson, 2010). Bu gelişmeler bireylere daha fazla serbest zaman dilimi kazandırmış, zaman ve serbest zaman yönetimi olguları daha önemli hale gelmiştir.

Zaman yönetimi; belirlenen ihtiyaçları karşılamak ve bunlar arasında öncelik vermek için ihtiyaç duyulan hedefleri belirlemek ve planlama, programlama ve listeleme yoluyla öncelikleri zaman içinde hizalamaktır (Francis-Smythe ve Robertson, 1999). Zaman yönetimi kavramına ilişkin son yıllarda çok sayıda tanım ve araştırma yapılmasına rağmen, serbest zaman yönetimi konusunda fazla araştırmaya rastlanmamıştır. Ancak, serbest zamanın öneminin artması ve ayrıca çalışma/egitim zamanı ile serbest zamanın özelliklerinin farklı olmasıyla birlikte, serbest zaman yönetiminin ayrı ayrı değerlendirilmesi gerektiği ortaya çıkmaktadır. Buna ek olarak, serbest zaman yönetimi araştırmaları günümüzde yaşam kalitesini iyileştirmeye odaklanmış görünmektedir (Covey, Merrill ve Merrill, 1994) ten Akt: (Akgül ve Karaküçük, 2015),

Pek çok aktivitede olduğu gibi, teknoloji artık eğlence ve sosyal uğraşlar da dâhil olmak üzere günlük hayatımızda baskın bir rol oynamaktadır. Teknolojik ürünler giderek daha fazla sürükleyici ve ikna edici hale gelmekte, kişiselleştirilmiş bildirimler aracılığıyla yüksek düzeyde erişilebilirlik ve günlük yaşamla etkileşim sağlamaktadır. Teknolojiyle özellikle aşırı düzeyde etkileşim, bireyler ve topluluklar için önemli fiziksel, zihinsel, sosyal ve ekonomik maliyetlerle geniş kapsamlı zararlara yol açabilmektedir. Teknoloji, bağımlılık yapan davranışların doğasını değiştirmektedir. Çevrimiçi etkinlikler; zaman ve para kaybı, uyku ve yeme bozukluğu, zihinsel sağlığı olumsuz etkileme gibi sonuçlara yol açabilmektedir. Çevrimiçi kumar oynayanlar arasında sorun yaşayanların oranı daha yüksektir ve çevrimiçi oyun oynamak giderek endişe verici bir problem haline gelmektedir. Teknoloji, sosyal etkileşimleri ve saldırganlığı, siber zorbalığı, siberkondriyi, cinsel davranışları, dürtüsel davranışları ve suçu etkilemektedir. Teknoloji ve bağımlılık arasındaki ilişkinin nöropsikolojik ve bilişsel bozukluklar, uyku bozuklukları, zihinsel sağlık, finansal refah ve gençlerin gelişimi dâhil olmak üzere birçok anlamı vardır. Gelişmekte olan teknolojilerle ilişkili riskli davranışlar, özellikle gençlerle ilgili endişelerle birlikte nüfus genelinde artmakta ve olumsuz ruh sağlığı sonuçlarıyla ilişkilendirilmektedir. Bu nedenle, gelişmekte olan teknolojileri kullanarak gençlere ve genç yetişkinlere ve yaşam boyu davranış farklılıklarına özel olarak odaklanmak



gerekmektedir (Heirene, 2022) (Mathes, Norr, Allan, Albanese ve Schmidt., 2018). Christian Lous Lange'in de söylediği gibi: "Teknoloji faydalı bir hizmetkâr, tehlikeli bir hükümdardır" (Grover, 2021).

Teknolojik araçların gelişmesi ile kullanım sıklıkları da artma eğilimindedir. Özellikle hızlı teknolojik gelişme devrinde dünyaya gelen Y ve Z kuşakları bu çağın içinde büyüyor. Dünya Sağlık Örgütü (WHO), modern teknolojilerin en yoğun kullanıcılarının hem ergenler hem de gençler olduğunu, bu nedenle teknoloji bağımlılığının en sık bu yaş gruplarında görüldüğünü kaydetmiştir (World Health Organization, 2015).

Bu araştırma, üniversite öğrencilerinin serbest zaman yönetimi ile teknoloji bağımlılık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemeyi, serbest zaman yönetimi ile teknoloji bağımlılık düzeylerinin cinsiyet, bölüm ve teknoloji kullanma sürelerine göre farklılaşma durumlarını belirlemeyi amaçlamaktadır.

1. Yöntem

1.1. Araştırmanın Modeli

Bu çalışmanın amacı spor bilimleri fakültesinin çeşitli bölümlerinde öğrenim gören öğrencilerin serbest zaman yönetimi ve teknoloji bağımlılığı düzeyleri arasında ilişki tarzını incelemektir. Araştırma nicel araştırma yöntemlerinden olan ilişkisel tarama modeli ile tasarlanmıştır. Bu tür ilişkisel (korelasyon) araştırmalarda, değişkenlerin birlikte değişip değişmediği, eğer değişme varsa bu değişimin hangi yönde olduğu öğrenilmeye çalışılmaktadır (Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demiral, 2018).

1.2. Evren ve Örneklem Grubu

Araştırmanın ulaşılabilir evrenini Kırıkkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören 715 öğrenci, örneklem grubunu ise kolayda örnekleme yöntemi ile seçilen 161'i kadın (% 48,1), 174'ü erkek (% 51,9) toplamda 335 gönüllü spor bilimleri öğrencileri oluşturmaktadır.

1.3. Veri Toplama Araçları

Anketin ilk bölümünde araştırmacılar tarafından oluşturulan demografik bilgileri içeren kişisel bilgi formu uygulanmıştır. İkinci bölümde örneklem grubunun serbest zaman yönetim düzeylerini ölçmek amacıyla Wang ve arkadaşları (2011) tarafından geliştirilen Türkçe uyumu, geçerlik ve güvenilirliği Akgül ve Karaküçük (2015) tarafından uyarlanan "Serbest Zaman Yönetimi Ölçeği (Free Time Management Scale)" uygulanmıştır. Ölçek beşli likert tipinde (1=Hiç Katılmıyorum 5=Tamamen Katılıyorum) derecelendirilmekte ve 15 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin 1-6 arası maddeleri "amaç belirleme", 7-9 arası maddeleri "değerlendirme", 10-12 arası maddeleri "serbest zaman tutumu", 13-15 arası maddeleri "programlama" olmak üzere dört alt boyuttan oluşmaktadır. Katılımcıların ölçekten yüksek puan alması, serbest zaman yönetim düzeylerinin yüksek olduğunu belirtmektedir. Ölçeğin Cronbach Alpha değeri 0.83 olup test tekrar güvenirligi ise 0.86 olarak bulunmuştur. Çalışmamızda ise bu değer ölçek genelinde 0.92 olarak hesaplanmıştır (Tablo 1).

Anketin son bölümünde "Teknoloji Bağımlılık Ölçeği (Technology Addiction Scale)" kullanılmıştır. Young'ın (1996) İnternet Bağımlılığı Testi bağımlılık kıstasları ve Griffiths (2005) çalışması temel alınarak, Aydın (2017) tarafından her biri 6 maddeden oluşan dört alt boyuta (1. Sosyal Ağ Bağımlılığı, 2. Anlık Mesajlaşma Bağımlılığı, 3. Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı ve 4. Web Siteleri Bağımlılığı) sahip 24 maddeden oluşmaktadır. Ölçek beşli likert tipindedir. Ölçekten minimum 24 (24×1), maksimum ise 120 (24×5) puan alınabilir. Ölçek genelinde puanların aritmetik ortalamaları sıfırdan 24 puana kadar "Bağımlı değil", 25 ile 48 puan arası "Düşük düzeyde bağımlı", 49 ile 72 puan "Orta düzeyde bağımlı", 73 ile 96 puan "Oldukça Bağımlı", 97 ile 120 puan arası "Tam Bağımlı" olarak yorumlanır. Ölçeğin Cronbach Alpha (α) iç tutarlık değeri 0.86'dır. Çalışmamızda ise bu değer 0.95 olarak bulunmuştur (Tablo 1).ü

1.4. Verilerin Analizi

Verilerin analizinde kullanılacak testleri belirlemek için basıklık ve çarpıklık değerleri incelenmiştir. George ve Mallery (2019) normallik varsayımı için ± 2 aralığını kabul edilir olarak değerlendirmektedir. Bu bilgilere göre basıklık-çarpıklık değerleri incelendiğinde, verilerin normallik varsayımının sağlandığı görülmektedir (Tablo 1).

Tablo 1. Ölçeklerin güvenirlik ve çarpıklık-basıklık tablosu

Ölçekler	Maddeler	N	\bar{X}	SD	Çarpıklık	Basıklık	Cronbach's Alpha
SZYÖ	15	335	3.34	0.82	.949	.694	0.92
TBÖ	24	335	2.24	0.84	-.569	.341	0.95

Tablo 1'de ölçeklerin değer tablolarına ait verilere yer verilmiştir. Serbest zaman yönetim ölçeği puan ortalaması 3.34, standart sapma değeri 0.90 bulunmuştur. Ölçeğin (15 madde) Cronbach's Alpha değeri 0.92 olarak hesaplanmıştır. Teknoloji bağımlılığı ölçeği puan ortalaması 2.24, standart sapması 0.84 olarak bulunmuştur. Ölçme aracının (24 madde) iç tutarlık katsayısı 0.95 olarak bulunmuştur.

Verilerin analizinde ikili karşılaştırmalar için parametrik test olan bağımsız örneklem t-Testi; çoklu karşılaştırmalar için ANOVA testi ve anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için Tukey testi kullanılmıştır. Ayrıca verilerin analizi için IBM tarafından geliştirilen SPSS 26 versiyonu kullanılmıştır.

Bu araştırma, Kırıkkale Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu'nun 18.06.2022 tarih ve 2022-06 sayılı kararı ile etik açıdan uygun bulunmuştur.

2. Bulgular

Araştırmanın bu bölümünde ölçeğe ilişkin katılımcılardan elde edilen veriler üzerinde yapılan analiz sonuçlarına ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 2. Cinsiyet değişkenine göre serbest zaman yönetim ölçeği t-testi sonuçları

Alt Boyutlar	Cinsiyet	N	\bar{X}	SD	T	P
Amaç belirleme ve yöntem	Kadın	161	3.42	.87	.992	.322
	Erkek	174	3.31	1.06		
Değerlendirme	Kadın	161	3.48	.87	.731	.465
	Erkek	174	3.40	1.06		
Boş zaman tutumu	Kadın	161	3.87	.95	1.918	.056
	Erkek	174	3.65	1.13		
Programlama	Kadın	161	2.75	1.12	-.422	.673
	Erkek	174	2.81	1.14		
SZYÖ (Toplam)	Kadın	161	3.39	.71	1.019	.309
	Erkek	174	3.30	.91		

*p<0.05

Tablo 2’de cinsiyetin, öğrencilerin serbest zaman yönetimi üzerindeki etkisini incelemeye yönelik yapılan t-testi tablosu yer almaktadır. Yapılan analiz sonucunda öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre SZYÖ ve alt boyutları arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>0.05$).

Tablo 3. Cinsiyet değişkenine göre teknoloji bağımlılığı ölçeği t-testi sonuçları

Alt Boyutlar	Cinsiyet	N	\bar{X}	SD	T	P
Sosyal ağ kullanma	Kadın	161	2.15	.71	-2.872	.004*
	Erkek	174	2.39	.84		
Anlık mesajlaşma	Kadın	161	2.22	.86	-1.688	.092
	Erkek	174	2.39	.96		
Çevrimiçi oyun oynama	Kadın	161	1.80	.96	-5.129	.000*
	Erkek	174	2.39	1.11		
Web siteleri kullanma	Kadın	161	2.18	.97	-1.819	.070
	Erkek	174	2.38	1.04		
TBÖ (Toplam)	Kadın	161	2.09	.76	-3.288	.001*
	Erkek	174	2.39	.89		

* $p<0.05$

Tablo 3’te cinsiyetin teknoloji bağımlılığı üzerinde etkisini incelemeye yönelik yapılan t-testi sonuçları yer almaktadır. Yapılan analiz sonucunda; teknoloji bağımlılığı ölçeği ($t_{(335)} = -3.288$; $p<0.05$) ve “sosyal ağ kullanma” ($t_{(335)} = -2.872$; $p<0.05$), “çevrimiçi oyun oynama” ($t_{(335)} = -5.129$; $p<0.05$) alt boyutları arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Erkek öğrencilerin sosyal ağ kullanma, çevrimiçi oyun oynama ve genel teknoloji bağımlılık düzeyleri kız öğrencilerden anlamlı ölçüde daha yüksektir.

Tablo 4. Bölüm değişkenine göre serbest zaman yönetim ölçeği ANOVA sonuçları

Alt Boyutlar	Bölüm	\bar{X}	N	F	P
Amaç belirleme ve yöntem	Antrenörlük	3.35	102	1.008	.389
	B.E.S. Öğretmenliği	3.32	97		
	Rekreasyon	3.51	84		
	Spor Yöneticiliği	3.23	52		
Değerlendirme	Antrenörlük	3.40	102	.243	.866
	B.E.S. Öğretmenliği	3.47	97		
	Rekreasyon	3.48	84		
	Spor Yöneticiliği	3.37	52		
Boş zaman tutumu	Antrenörlük	3.78	102	.032	.992
	B.E.S. Öğretmenliği	3.75	97		
	Rekreasyon	3.74	84		
	Spor Yöneticiliği	3.74	52		
Programlama	Antrenörlük	2.73	102	.295	.829
	B.E.S. Öğretmenliği	2.83	97		
	Rekreasyon	2.84	84		
	Spor Yöneticiliği	2.69	52		
SZYÖ (Toplam)	Antrenörlük	3.32	102	.454	.714
	B.E.S. Öğretmenliği	3.34	97		
	Rekreasyon	3.42	84		
	Spor Yöneticiliği	3.25	52		

* $p<0.05$



Tablo 4’ de öğrencilerin öğrenim gördükleri bölümlerin serbest zaman yönetimi üzerindeki etkisini incelemeye yönelik yapılan ANOVA tablosu yer almaktadır. Analiz sonucunda öğrencilerin öğrenim gördükleri bölüm ile serbest zaman yönetim düzeyleri arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>0.05$). Ölçeğin toplam puan ortalamaları incelendiğinde; rekreasyon bölümü öğrencilerin serbest zaman yönetimi puan ortalamaları, anlamlı düzeyde olmasa da diğer bölümlere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 5. Bölüm değişkenine göre teknoloji bağımlılığı ölçeği ANOVA sonuçları

Alt Boyutlar	Bölüm	\bar{X}	N	F	P	Anlamlı Fark.
Sosyal ağ kullanma	Antrenörlük (1)	2.00	102	6.412	.000*	1<2, 3, 4
	B.E.S. Öğretmenliği (2)	2.36	97			
	Rekreasyon (3)	2.43	84			
	Spor Yöneticiliği (4)	2.41	52			
Anlık mesajlaşma	Antrenörlük	2.08	102	4.016	.008*	1<3, 4
	B.E.S. Öğretmenliği	2.30	97			
	Rekreasyon	2.47	84			
	Spor Yöneticiliği	2.52	52			
Çevrimiçi oyun oynama	Antrenörlük	1.87	102	3.388	.018*	1<3
	B.E.S. Öğretmenliği	2.15	97			
	Rekreasyon	2.36	84			
	Spor Yöneticiliği	2.08	52			
Web siteleri kullanma	Antrenörlük	2.02	102	3.502	.016*	1<2, 3, 4
	B.E.S. Öğretmenliği	2.39	97			
	Rekreasyon	2.39	84			
	Spor Yöneticiliği	2.44	52			
TBÖ (Toplam)	Antrenörlük	2.19	102	4.807	.003*	1<2, 3, 4
	B.E.S. Öğretmenliği	2.30	97			
	Rekreasyon	2.41	84			
	Spor Yöneticiliği	2.36	52			

* $p<0.05$

Tablo 5’te öğrencilerin öğrenim gördükleri bölümlerin teknoloji bağımlılığı üzerindeki etkisini incelemeye yönelik yapılan ANOVA tablosu yer almaktadır. Analiz sonucunda öğrencilerin öğrenim gördükleri bölüm ile teknoloji bağımlılığı ölçeği ($F_{(332)}=4.807$, $p<0.05$) ve “sosyal ağ kullanma” ($F_{(332)}=6.412$, $p<0.05$), “anlık mesajlaşma” ($F_{(332)}=4.016$, $p<0.05$), “çevrimiçi oyun oynama” ($F_{(332)}=3.388$, $p<0.05$), “web siteleri kullanma” ($F_{(332)}= 3.502$, $p<0.05$) alt boyutları arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Ölçeğin toplam puan ve alt boyut ortalamaları incelendiğinde antrenörlük bölümü öğrencilerinin teknoloji bağımlılığı düzeyi diğer bölüm öğrencilerine göre anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur.

Tablo 6. Günlük teknolojik ürün kullanma süresi değişkenine göre serbest zaman yönetim ölçeği ANOVA sonuçları

Alt Boyutlar	Teknoloji kullanma süresi	\bar{X}	N	F	P	Anlamlı Fark.
Amaç belirleme ve yöntem	1 saatten az (1)	4.44	20	3.882	.004*	4, 5<1
	1-2 saat (2)	3.62	34			
	3-4 saat (3)	3.48	119			
	5-6 saat (4)	3.28	104			
	7 saat ve üzeri (5)	3.04	58			
Değerlendirme	1 saatten az (1)	4.11	20	1.594	.176	
	1-2 saat (2)	3.62	34			
	3-4 saat (3)	3.50	119			
	5-6 saat (4)	3.40	104			
	7 saat ve üzeri (5)	3.21	58			
Boş zaman tutumu	1 saatten az (1)	4.88	20	2.151	.074	
	1-2 saat (2)	4.04	34			
	3-4 saat (3)	3.81	119			
	5-6 saat (4)	3.62	104			
	7 saat ve üzeri (5)	3.65	58			
Programlama	1 saatten az (1)	4.11	20	1.513	.198	
	1-2 saat (2)	3.52	34			
	3-4 saat (3)	2.97	119			
	5-6 saat (4)	2.83	104			
	7 saat ve üzeri (5)	2.81	58			
SZYÖ (Toplam)	1 saatten az (1)	4.40	20	2.672	.032*	3, 4, 5<1
	1-2 saat (2)	3.49	34			
	3-4 saat (3)	3.41	119			
	5-6 saat (4)	3.28	104			
	7 saat ve üzeri (5)	3.15	58			

*p<0.05

Tablo 6’de öğrencilerin günlük teknolojik ürün kullanma süresinin serbest zaman yönetimi üzerindeki etkisini incelemeye yönelik yapılan ANOVA tablosu yer almaktadır. Analiz sonucunda öğrencilerin teknolojik ürün kullanma süresi değişkenine göre serbest zaman yönetim ölçeği ($F_{(332)}=2.672$, $p<0.05$) ve “amaç belirleme ve yöntem” ($F_{(332)}= 3.882$, $p<0.05$) alt boyutunda anlamlı farklılık bulunmuştur. Teknoloji kullanma süresi fazla olan öğrencilerin serbest zaman yönetim düzeyleri, az olanlara göre anlamlı düzeyde düşük çıkmıştır.

Tablo 7. Günlük teknolojik ürün kullanma süresi değişkenine göre teknoloji bağımlılığı ölçeği ANOVA sonuçları

Alt Boyutlar	Teknoloji kullanma süresi	\bar{X}	N	F	P	A. Fark.
Sosyal ağ kullanma	1 saatten az (1)	2.00	20	5.224	.000*	1<5
	1-2 saat (2)	2.10	34			
	3-4 saat (3)	2.19	119			
	5-6 saat (4)	2.23	104			
	7 saat ve üzeri (5)	2.52	58			
Anlık mesajlaşma	1 saatten az (1)	2.05	20	5.802	.000*	1, 2, 3<5
	1-2 saat (2)	2.18	34			
	3-4 saat (3)	2.18	119			
	5-6 saat (4)	2.27	104			
	7 saat ve üzeri (5)	2.64	58			
Çevrimiçi oyun oynama	1 saatten az (1)	1.98	20	2.558	.039*	1<5
	1-2 saat (2)	2.13	34			
	3-4 saat (3)	1.97	119			
	5-6 saat (4)	2.13	104			
	7 saat ve üzeri (5)	2.29	58			
Web siteleri kullanma	1 saatten az (1)	1.90	20	5.927	.000*	1, 2, 3<5
	1-2 saat (2)	2.20	34			
	3-4 saat (3)	2.15	119			
	5-6 saat (4)	2.29	104			
	7 saat ve üzeri (5)	2.72	58			
TBÖ (Toplam)	1 saatten az (1)	1.83	20	5.672	.000*	1, 2, 3<5
	1-2 saat (2)	2.14	34			
	3-4 saat (3)	2.11	119			
	5-6 saat (4)	2.23	104			
	7 saat ve üzeri (5)	2.54	58			

*p<0.05

Katılımcıların teknoloji kullanma süresi değişkenine yönelik yapılan ANOVA testi sonucunda; öğrencilerin teknoloji kullanma süresi ile teknoloji bağımlılık düzeyi ölçeği ve tüm alt boyutları arasında anlamlı farklılık bulunmuştur (p<0.05). Öğrencilerin teknoloji kullanma süresi arttıkça bağımlılık düzeylerinin de arttığı görülmektedir.

Tablo 8. Serbest zaman yönetimi ile teknoloji bağımlılığı arasındaki ilişkiye yönelik korelasyon tablosu

Alt Boyutlar		Sosyal ağ kullanma	Anlık mesajlaşma	Çevrimiçi oyun oynama	Web siteleri kullanma	TBÖ (toplam)
Amaç belirleme ve yöntem	R	-.085	-.090	-.045	-.007	-.061
	P	.121	.101	.414	.896	.269
Değerlendirme	R	-.141**	-.126*	-.100	-.098	-.128*
	P	.010	.021	.068	.074	.019
Boş zaman tutumu	R	-.119*	-.071	.018	-.033	-.051
	P	.030	.196	.744	.542	.351
Programlama	R	-.371**	-.293**	-.405**	-.385**	-.411**
	P	.000	.000	.000	.000	.000
SZYÖ (Toplam)	R	-.207**	-.172**	-.152**	-.141**	-.186**
	P	.000	.002	.005	.010	.001

**p<0.01 *p<0.05



Tablo 8’de üniversite öğrencilerin serbest zaman yönetimi ile teknoloji bağımlılığı arasındaki ilişkiyi belirlemek için yapılan korelasyon analizi sonucunda düşük düzeyde negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=-.186$, $p<0.05$). Üniversite öğrencilerinin serbest zaman yönetim becerilerinin artması ile teknolojik bağımlılık düzeyinin azaldığını ifade edebiliriz.

3. Tartışma ve Sonuç

Bu çalışmanın amacı, spor bilimleri öğrencilerinin serbest zaman yönetimi ile teknoloji bağımlılığı arasındaki ilişkiyi bazı demografik değişkenlere göre incelemektir. Çalışmadan elde edilen bulgular alanyazın doğrultusunda aşağıda tartışılmıştır.

Cinsiyetin, öğrencilerin serbest zaman yönetimi üzerindeki etkisini incelemeye yönelik yapılan analiz sonucunda öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre SZYÖ ve alt boyutları arasında anlamlı farklılık tespit edilmediği görülmüştür. Buna rağmen kadınların serbest zaman yönetim düzey ortalamaları erkeklerden az da olsa yüksek bulunmuştur. Çakır (2017), Soylu ve Akın (2021), Yaşartürk, Akay ve Ayhan (2021)’in yaptığı araştırma sonuçları çalışma bulgularımızı desteklerken, Kurnaz, Güzel, Gürbüz, Yıldız ve Esentaş (2021)’in yaptığı araştırma çalışma bulgularımızı desteklememektedir. Konu ile ilgili alan yazında kadınların, çocukların fiziksel bakımıyla ilgili sorumlulukları nedeniyle serbest zaman katılımı konusunda erkeklere göre daha fazla engel durumlarıyla karşılaştığı görülmektedir. Kadınların bu durumu nedeniyle erkeklerden farklı kendine özgü bir zaman deneyimine sahip olduklarını söyleyebiliriz. Günümüzde başta ev işleri ve çocuk bakımı olmak üzere ücretsiz işler “kadın işi” olmaya devam etmektedir. Bu durumlar, kadınların serbest zaman değerlendirme kalitesini düşürebilmektedir. Fakat araştırma grubumuzu oluşturan üniversite öğrencilerinin bu tarz görev ve sorumluluklarının olmaması ve cinsiyet kısıtlamaları olmaksızın aynı sosyal ortamı paylaşmaları benzer serbest zaman yönetim düzeylerine sahip olmalarının sebebi olarak açıklanabilir.

Araştırmamızda üniversite öğrencilerinde cinsiyetin, teknoloji bağımlılığı üzerinde anlamlı etkisinin olduğu görülmüştür. Cinsiyet değişkeni ile teknoloji bağımlılığı ölçeği ve “sosyal ağ kullanma”, “çevrimiçi oyun oynama” alt boyutları arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Bu alt boyutlarda ve ölçek genelinde erkeklerin teknoloji bağımlılığı kadınlardan anlamlı düzeyde yüksektir. Gökbulut (2019), Jamir, Duggal, Nehra, Singh ve Grover’in (2019) yaptığı çalışmalarda erkek öğrencilerin teknoloji bağımlılık düzeylerini daha yüksek bulması araştırma sonuçlarımızı desteklemektedir. Buna mukabil Körpe ve Küçük (2021) cinsiyet değişkeni ile teknoloji bağımlılığı arasında anlamlı bir farkın olmadığı tespit etmiştir. İnternet bağımlılığındaki cinsiyete bağlı farklılıkların 34 farklı yetki alanı ile ilgili yapılan küresel meta-analiz çalışması sonucunda, erkeklerin küresel düzeyde kadınlardan daha yüksek internet bağımlılığı eğilimine sahip olduğunu göstermiştir. Bağımlılık eğilimlerindeki cinsiyete bağlı farklılıklarda; ekonomik faktörlerin, internetin erişilebilirliğinin, sosyal normların ve bazı bağımlılıkla ilgili sağlık faktörlerinin önemli ölçüde ilişkili olduğu düşünülmektedir. Teknoloji bağımlılığı konusunda cinsiyete bağlı farklılıklarda en yüksek etki büyüklüğünün sırasıyla Asya, Avrupa, Kuzey Amerika ve Afrika bölgesinde olduğu tespit edilmiştir (Su, Han, Jin, Yan ve Potenza, 2019). Araştırmamızda cinsiyetin teknoloji bağımlılığı üzerindeki etkisiyle literatür sonuçlarının benzerlik gösterdiği görülmektedir.

Öğrencilerin öğrenim gördüğü bölüm ile serbest zaman yönetim düzeyleri arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Fakat rekreasyon bölümü öğrencilerinin serbest zaman yönetim ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları, anlamlı düzeyde olmasa da diğer bölümlere göre daha yüksek bulunmuştur. Üniversite öğrencileri ile yapılan başka bir çalışma sonucunda; spor bilimleri öğrencilerinin serbest zaman yönetim becerilerinin diğer bölüm öğrencilerine göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Soylu ve Akın, 2021). Rekreasyon bölümü öğrencilerinin serbest zaman yönetim düzeylerinin incelendiği bir çalışmada öğrencilerin serbest zaman yönetim ölçeği ortalama puanlarının çalışmamıza katılan rekreasyon bölümü öğrencilere yakın düzeyde ölçüldüğü görülmektedir (Yaşartürk, Akyüz, ve Karataş, 2018). Rekreasyon bölümü öğrencilerine lisans eğitimi süresince serbest zaman etkinliklerini planlama, yönetme ve



uygulamaya yönelik derslerin verilmesi, serbest zaman yönetim düzeylerinin diğer bölüm öğrencilerden daha iyi olmasında etkili olduğu düşünülmektedir.

Öğrencilerin öğrenim gördükleri bölümlerin teknoloji bağımlılığı üzerindeki etkisini incelemeye yönelik yapılan analiz sonucunda öğrencilerin öğrenim gördükleri bölüm ile teknoloji bağımlılığı ölçeği ve “sosyal ağ kullanma”, “anlık mesajlaşma”, “çevrimiçi oyun oynama” “web siteleri kullanma” alt boyutları arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Ölçeğin toplam puan ve alt boyut ortalamaları incelendiğinde Antrenörlük bölümü öğrencilerinin teknoloji bağımlılığı düzeyi diğer bölüm öğrencilerine göre anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur. Spor bilimleri öğrencileri ile yapılan bir araştırmada; öğrencilerin teknoloji bağımlılık düzeyleri ile öğrenim gördükleri bölüm arasında ilişki olup olmadığı incelenmiş ve anlamlı bir fark tespit edilmemiştir (Çağın, 2021). Benzer şekilde spor bilimleri öğrencileri ile yapılan bir araştırmada, öğrencilerin ölçek genelinde teknoloji bağımlılığı düzeylerinde anlamlı farklılık tespit edilmemiştir (Koç, 2021). Lisans eğitiminde antrenörlük bölümü öğrencilerinin fiziksel aktivite içeren uygulamalı derslerin diğer bölümlere oranla fazla olması, öğrencilerin zamanlarını sporla ve egzersizle geçirmelerini sağlamış olabilir. Güney Kore’ de 15-18 yaş arası gençlerin spor katılımının öz kontrolün aracılık ettiği İnternet bağımlılığı üzerindeki etkisinin incelendiği bir araştırmada; egzersizin internet bağımlılığı üzerinde negatif yönde önemli bir etkisi olduğunu göstermiştir. Ayrıca çalışmada, internet bağımlılığı ve diğer bağımlılıkların tedavisinde fiziksel aktivite içeren egzersizlere katılımın etkili sonuçları olduğu vurgulanmıştır (Park, Park, Shin, Rolfe, Yoo ve Dittmore, 2016).

Öğrencilerin günlük teknolojik ürün kullanma süresinin serbest zaman yönetimi üzerindeki etkisini incelemeye yönelik yapılan analiz sonucunda öğrencilerin teknolojik ürün kullanma süresi değişkenine göre serbest zaman yönetim ölçeği ve “amaç belirleme ve yöntem” alt boyutunda anlamlı farklılık bulunmuştur. Teknoloji kullanma süresi fazla olan öğrencilerin serbest zaman yönetimleri anlamlı düzeyde düşük çıkmıştır. Üniversite öğrencilerinin serbest zaman yönetimi ile akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırmada çalışmamızı destekler nitelikte negatif anlamlı düzeyde ilişki tespit edilmiştir. Katılımcıların serbest zaman yönetim düzeyleri yükseldikçe bağımlılık düzeyleri azalmıştır (Gedik, 2021). Yine çalışmamızı destekler nitelikte, Taiwan’ da üniversite öğrenimi gören öğrencilerinin serbest zaman yönetimi, serbest zaman sıkılma ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırmada, serbest zaman yönetiminin serbest zamanlardaki can sıkıntısını azalttığını ve can sıkıntısının internet bağımlılığını arttırdığını desteklemiştir. Yine çalışmamızı destekler nitelikte, Taiwan’ da üniversite öğrenimi gören öğrencilerinin serbest zaman yönetimi, serbest zaman sıkılma ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırmada, serbest zaman yönetiminin serbest zamanlardaki can sıkıntısını azalttığını ve can sıkıntısının internet bağımlılığını arttırdığını desteklemiştir (Wang, 2019). Akdeniz Üniversitesinde öğrenim gören öğrenciler ile yapılan bir araştırmada; katılımcıların serbest zaman deneyimlerinden daha yüksek doyum elde ettiklerinde internet ortamında sosyalleşme eğilimlerinin azaldığı ve arkadaşlarıyla sosyalleşme sorunlarının azaldığı tespit edilmiştir. Aynı araştırmada, serbest zaman etkinliklerine aktif katılanların, internet bağımlılık düzeylerinin düşük olduğu tespit edilmiştir (Tercan Kaas ve Uğur, 2017). Varışoğlu, Şeref ve Yılmaz (2012) öğrenciler üzerine yaptığı çalışmada, öğrenciler, teknolojik cihazları en çok zaman kaybettiren unsurlardan biri olarak görmekte ve zamanı etkili bir şekilde kullanmalarını engellediklerini belirtmektedir. Dolayısıyla bu durum teknoloji kullanma süresi fazla olan öğrencilerin serbest zaman yönetim düzeylerinin de düşük çıkmasını açıklamaktadır. Diğer taraftan bakıldığında serbest zaman yönetim becerisi yüksek olan bireylerin teknoloji bağımlılık düzeylerinin de düşük olacağı söylenebilir.

Öğrencilerin teknoloji kullanma süresi ile teknoloji bağımlılık düzeyi ölçeği ve tüm alt boyutları arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Öğrencilerin teknoloji kullanma süresi arttıkça bağımlılık düzeylerinin de arttığı görülmektedir. İlkokul öğrencileri ile yapılan bir araştırmada, teknolojik araçları 3-4 saat ile 5 saat ve üstünde kullanan öğrencilerin teknoloji bağımlılığı düzeyleri teknolojik araçları daha az kullanan öğrencilerden fazla olduğu sonucu çalışmamızı destekler niteliktedir (Demirel, 2022). Çalışmamızda katılımcıların spor bilimlerinde öğrenim gören öğrenciler olmasına rağmen neredeyse %90’ının günde iki saatin üstünde teknolojik ürün kullandıkları görülmektedir. Teknoloji bağımlılığı tütün, alkol ve madde bağımlılığının yanı sıra anaokulu dönemi dahil her yaş grubu bireyde görülmektedir. Yeşilay Türkiye



Bağımlılıkla Mücadele programı amacıyla yaptığı araştırmalarda; 12 yaş üstü bireylerin bir gün içinde tablet, telefon ve televizyon dâhil olmak üzere ekran başında geçirmeleri gereken azami süreyi 120 dakika olarak önermiştir (Durmuş, Işlak, Durmuş, Çetin ve Yardım, 2021).

Üniversite öğrencilerinin serbest zaman yönetimi ile teknoloji bağımlılığı arasındaki ilişkiyi belirlemek için yapılan korelasyon analizi sonucunda düşük düzeyde negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Öğrencilerinin serbest zaman yönetim düzeylerinin artması teknoloji bağımlılıklarını olumlu etkilediğini söyleyebiliriz. Hemşirelerin internet bağımlılığı ve zaman yönetimi ilişkisinin incelendiği bir çalışmada, negatif yönde ve orta düzeyde bir ilişki bulunduğu görülmektedir (Kutlu ve Eroğlu, 2020). Pakistan Sukkur IBA üniversitesinde öğrenim gören öğrenciler ile yapılan bir araştırmada, internet bağımlılığının zaman yönetimi üzerinde etkisi olduğu, internet bağımlılığı düzeyi ne kadar yüksek olursa, bir öğrencinin zaman yönetiminde karşılaşacağı zorluğun o kadar büyük olacağı sonucuna varılmıştır (Siddiqi ve Memon, 2016). Yine üniversite öğrencilerinin serbest zaman yönetim düzeyleri ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırmada çalışmamıza benzer olarak negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yani serbest zaman yönetim becerileri yüksek olan öğrencilerin akıllı telefon bağımlısı olma riskleri daha düşük olduğu söylenebilir (Gezin, Mihci ve Gedik, 2021).

Alanyazın doğrultusunda serbest zaman yönetimi becerisi ile edinilen faydalar, öğrencilerin teknoloji ve belki de diğer bağımlılıklarla mücadelede konusunda katkı sağlayabileceğini söyleyebiliriz. Araştırma sonuçlarımız, alanyazındaki ilgili çalışmalarda edinilen araştırma bulguları ile benzerlik göstermektedir.

Üniversiteler, kendilerini boşlukta hissetmeleri nedeniyle internete yöneldiklerini ifade eden gençlere, sanal ortamlarda aldıkları haz ve doyumun yerini alacak alternatif serbest zaman etkinlikleri ile katılabilecekleri tesis ve spor alanlarının sayısının yeterli hale gelmesini sağlamalıdır. Böylece serbest zaman etkinlikleri, teknoloji ve diğer bağımlılık türlerinin oluşmasını engelleyici bir unsur olacaktır.

Teknoloji bağımlılığı ile mücadelede aileler, üniversiteler, Millî Eğitim Bakanlığı, Aile ve Sosyal Politika, Gençlik ve Spor Bakanlığı bireyleri aktif olmaya teşvik etmek için erken yaşlardan itibaren serbest zaman yönetimi konusunda bilinçlendirilmeli ve bu beceriyi düzeyi yükseltilmelidir. Aileler bu konuda çeşitli çalıştaylar ve grup tartışmaları ile bilinçlendirilmelidir.

Üniversiteler düzenli olarak serbest zaman etkinlikleri planlamalı ve öğrenci katılımını desteklemelidir. Ayrıca MEB ve üniversitelerin müfredatında serbest zaman yönetimi becerilerinin kazandırılması için seçmeli derslerin açılması çocuklarımızın ve gençlerimizin serbest zamanlarında edindiği zararlı alışkanlıklardan uzak durmalarını sağlayacaktır.

Teknoloji bağımlılığının madde bağımlılığı kadar tehlikeli görülmemesi ve farkındalık eksikliği nedeniyle teknoloji bağımlılığı alanında yeterli akademik araştırma ve klinik uygulamaya rastlanmamıştır. Konuyla ilgili daha fazla araştırma yapılarak literatüre katkı sağlanmalı, farkındalık oluşturulmalı ve teknoloji dahil tüm bağımlılıklarda serbest zaman etkinliklerinin ve serbest zaman yönetiminin etkisinin araştırılması önerilmektedir.

Kaynakça

- Akgül, B. M. ve Karaküçük, S. (2015). Free time management scale: validity and reliability analysis, *International Journal of Human Sciences*. 12(2), 1867. <https://doi.org/10.14687/ijhs.v12i2.3445>.
- Akyüz, H., Kul, M. ve Yaşartürk, F. (2014). Rekreasyon açısından ormanlar ve çevre. *International Journal of Science Culture and Sport*. 1, 881-890.
- Arslan, S. (2012). Kentli bireylerin rekreasyon tercihlerini etkileyen faktörlerin analizi: ankara büyükşehir belediyesi örneği. *International Refereed Academic Social Sciences Journal*. 3(7), 129-136.
- Aydın, F. (2017). *Teknoloji bağımlılığının sınıf ortamında yarattığı sorunlara ilişkin öğrenci görüşleri*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.



- Ayhan, B. ve Özel, B. (2020). Examining the relationship between leisure attitude and life satisfaction levels of university students. *International Journal of Sport Culture and Science*, 8(3), 154-166.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demiral, F. (2018). Eğitimde bilimsel araştırma yöntemleri. Ankara: Pegem Akademi.
- Chin-Tsai, K. (2013). Leisure involvement, leisure benefits, quality of life, and job satisfaction. A case study on 2011 creating sports island plan in ChiaYi City, Taiwan held by sports affairs council, executive yuan. *International Review of Management and Business Research*, 2((2)), 421.
- Covey, S. R., Merrill, A. R. ve Merrill, R. R. (1994). *First things first: to live, to love, to learn, to leave a legacy*. Simon and Schuster, NewYork.
- Çağın, M. (2021). *Spor Bilimleri Öğrencilerinde Fiziksel Aktivite Düzeyi, Uyku Kalitesi ve Teknoloji Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Lisan Üstü Eğitim Enstitüsü, Sakarya
- Çakır, V. O. (2017). Üniversite Öğrencilerin Serbest Zaman Doyum Düzeyleri ile Serbest Zaman Yönetimleri Arasındaki İlişki. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(3), 17-27.
- Demirel, S. (2022). *İlkokul öğrencilerinin teknoloji bağımlılığı düzeyleri ile problem çözme becerileri, akran zorbalığı ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Depp, C. A. and Jeste, D. V. (2006). Definitions and predictors of successful aging: a comprehensive review of larger quantitative studies. *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, 14(1), 6-20. doi.org/10.1097/01.JGP.0000192501.03069.bc
- Durmuş, A., Işılak Durmuş, H., Çetin, H. ve Yardım, F. K. (2021). *Teknoloji Yerinde Yeterince* (9. baskı), ISBN 978-605-70787-7-3, Türkiye Yeşilay Cemiyeti Artpres Matbaacılık, İstanbul.
- Francis-Smythe, J. A. and Robertson, I. T. (1999). On the relationship between time management and time estimation. *British Journal of Psychology*, 90(3), 333-347. <https://doi.org/10.1348/000712699161459>.
- Gedik, S. (2021). *Üniversite öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı: rekreatif faaliyetlere katılım davranışları ve serbest zaman yönetimi üzerine bir araştırma*, Yüksek Lisans Tez, Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Rekreasyon Yönetimi Ana Bilim Dalı, Edirne.
- George, D. ve Mallery, P. (2019). *IBM SPSS statistics 25 step by step: A simple guide and reference* (Fifteenth edition). Routledge, Taylor and Francis Group, New York.
- Gezgin, D. M., Mihci, C. and Gedik, S. (2021). The effect of free time management skills upon smartphone addiction risk in university students. *Journal of Education in Science, Environment and Health*. <https://doi.org/10.21891/jeseh.991910>.
- Gökbulut, B. (2019). The relationship between sense of belonging and technology addiction of high school. *International Journal of Eurasian Education and Culture*, 4(7), 281-297. <https://doi.org/10.35826/ijoecc.46>.
- Griffiths, M. (2005). A components model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191-197. <https://doi.org/10.1080/14659890500114359>.
- Grover, M. R. (2021). *Embracing technology: get tech-savvy by learning about your computer, smartphone, internet, and social media applications*. Bpb publications, India. ISBN:978-93-91030-00-1.
- Heirene, R. (2022). *Technology addiction*. The University of Sydney Brain and Mind Center. <https://www.sydney.edu.au/brain-mind/our-research/technology-addiction.html> (14 Temmuz 2022 tarihinde erişim sağlanmıştır).



- Henderson, K. A. (2010). Leisure Studies in the 21st Century: The Sky is Falling? *Leisure Sciences*, 32(4), 391-400. <https://doi.org/10.1080/01490400.2010.488614>.
- Jamir, L., Duggal, M., Nehra, R., Singh, P. and Grover, S. (2019). Epidemiology of technology addiction among school students in rural India. *Asian Journal of Psychiatry*, 40, 30-38. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2019.01.009>.
- Koç, A. (2021). *Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin teknoloji bağımlılıkları ile kişilikleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Körpe, G.ve Küçük, L. (2021). Covid-19 Döneminde Hemşirelik Öğrencilerinde Teknoloji Bağımlılığı. *İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 15, 581-592. <https://doi.org/10.38079/igusabder.981591>.
- Kurnaz, D., Güzel Gürbüz, P., Yıldız, K. ve Esentaş, M. (2021). Bireylerin sanal sosyalleşme ve serbest zaman yönetim düzeylerinin incelenmesi: sosyal izolasyon sürecinde evde kalan bireyler üzerine bir araştırma. *Sosyal ve Beşerî Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 22(48), 18-30.
- Kutlu, A. ve Eroğlu, Ç. (2020). Hemşirelerde İnternet Bağımlılığı ve Zaman Yönetimi İlişkisinin Belirlenmesi. *Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 7(2), 110-116. <https://doi.org/10.34087/cbusbed.589336>.
- Martin, P., Kelly, N., Kahana, B., Kahana, E., Willcox, B. J., Willcox, D. C. and Poon, L. W. (2015). Defining successful aging: a tangible or elusive concept? *The Gerontologist*, 55(1), 14-25. <https://doi.org/10.1093/geront/gnu044>.
- Mathes, B. M., Norr, A. M., Allan, N. P., Albanese, B. J. and Schmidt, N. B. (2018). Cyberchondria: Overlap with health anxiety and unique relations with impairment, quality of life, and service utilization. *Psychiatry Research*, 261, 204-211. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.01.002>.
- Philipp, S. F. (1997). Race, gender, and leisure benefits. *Leisure Sciences*, 19(3), 191-207. <https://doi.org/10.1080/01490409709512249>.
- Paksoy, M., Çalık, F., Yaşartürk, F. ve Çimen, K. (2016). Abdullah Gül üniversitesi öğrencilerinin rekreasyon etkinliklerine katılımını etkileyen faktörler. *International Journal of Science Culture and Sport*, 4 (Special Issue 1), 39-50.
- Park, J.-A., Park, M.-H., Shin, J.-H., Li, B., Rolfe, D. T., Yoo, J.-Y., & Dittmore, S. W. (2016). Effect of sports participation on Internet addiction mediated by self-control: A case of Korean adolescents. *Kasetsart Journal of Social Sciences*, 37(3), 164-169. <https://doi.org/10.1016/j.kjss.2016.08.003>
- Siddiqi, S. ve Memon, Z. A. (2016). Internet Addiction Impacts on Time Management That Results in Poor Academic Performance. *2016 International Conference on Frontiers of Information Technology (FIT)*, 63-68. <https://doi.org/10.1109/FIT.2016.020>.
- Soylu, B. ve Akın, S. (2021). Kütahya Dumlupınar Üniversitesinin farklı bölümlerindeki öğrencilerin serbest zaman yönetim becerilerinin karşılaştırılması. *International Sport Science Student Studies*, 3(1), 42-48.
- Su, W., Han, X., Jin, C., Yan, Y.ve Potenza, M. N. (2019). Are males more likely to be addicted to the internet than females? A meta-analysis involving 34 global jurisdictions. *Computers in Human Behavior*, 99, 86-100. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.04.021>.
- Tercan Kaas, E., & Uğur, S. (2017). Leisure participation, internet addiction and leisure boredom in university students. *Journal of Educational and Instructional Studies in The World*, 7(4), 38-47.
- Varişoğlu, B., Şeref, İ. ve Yılmaz, İ. (2012). Türkçe Öğretmeni Adaylarının Zaman Yönetimi Algılarına Yönelik Bir İçerik Analizi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 32 (2) , 377-394, 32(2), 377-394.



- Wang, W.-C., Kao, C.-H., Huan, T.-C. ve Wu, C.-C. (2011). Free time management contributes to better quality of life: a study of undergraduate students in Taiwan. *Journal of Happiness Studies*, 12(4), 561-573. <https://doi.org/10.1007/s10902-010-9217-7>.
- World Health Organization. (2015). *Global Survey On Health Technology Assessment By National Authorities* (ISBN:9789241509749) <https://www.who.int/publications/i/item/9789241509749> (1 Temmuz 2022 tarihinde erişim sağlanmıştır).
- Yaşartürk, F., Bilgin, Ü., & Yaman, M. (2017). Determination of the recreative tendencies of high school and college students (Bartın Province Sample). *The Online Journal of Recreation and Sport*, 6(1), 17-31.
- Yaşartürk, F., Akyüz, H. ve Karataş, İ. (2018). Rekreasyon Bölümü Öğrencilerinin Boş Zaman Yönetimi ile Akademik Başarılarını Etkileyen Örgütsel Faktörler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 233-243. <https://doi.org/10.25307/jssr.485859>.
- Yaşartürk, F., Akay, B. ve Ayhan, B. (2021). The relationship between leisure management and exam anxiety levels of university students. *Pakistan Journal of Medical and Health Sciences*, 15(10), 2915-2921.
- Young, K. S. (1996). Psychology of computer use: xl. addictive use of the internet: a case that breaks the stereotype. *Psychological Reports*, 79(3), 899-902. <https://doi.org/10.2466/pr0.1996.79.3.899>.