



## Bireylerin İnternet Bağımlılıkları İle Rekreasyonel Aktivite Tercihlerini Belirlemeye Yönelik Bir Çalışma Ankara İli Örneği

Hüseyin ÖZKAYA<sup>a</sup>

Seda ERKEKLİ<sup>b</sup>

<sup>a</sup>Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Ankara /Türkiye. (ozkayahuseyin45@gmail.com)

<sup>b</sup>Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi, Turizm Fakültesi, Ankara /Türkiye. (seda.erkekli@hbv.edu.tr)

### Öz

#### **Makale Geçmişi**

Gönderim Tarihi:  
25.06.2021  
Kabul Tarihi:  
20.09.2021

#### **Anahtar Kelimeler**

İnternet Bağımlılığı  
Boş Zaman  
Rekreasyon

**Makale Kategorisi:** Araştırma Makalesi

Bu çalışma, bireylerin internet bağımlılıkları ile rekreasyonel aktivite tercihlerini belirlemek amacıyla yapılmış bir araştırma çalışmasıdır. Bu kapsamda internet bağımlılığını ve rekreasyonel aktivite tercihlerini belirlemeye yönelik beşli likert tipi anket formu oluşturulmuştur. Anket formları 05 Aralık 2019 ve 27 Şubat 2020 tarihleri arasında Ankara ilinin şehir merkezindeki AVM, şehir parkları ve toplu kullanıma açık alanlarında araştırmacı tarafından uygulanmıştır. Toplam 335 adet kullanılabilir anket formu toplanılmıştır. Araştırmanın sonucunda, bireylerin haftalık boş zaman sürelerinin 6-10 saat arasında olduğu belirlenmiş ve katılımcıların internet bağımlılık düzeylerinin "eşik düzeyde" oldukları saptanmıştır. Bu kapsamda 24 yaş altı katılımcıların diğer yaş gruplarına oranla boş vakitlerinin fazla olduğu görülmüş ve yaptıkları aktivitelerin çoğunlukla pasif aktiviteler olduğu saptanmıştır. Fakat katılımcıların aktif rekreasyonel aktiviteleri tercihlerini ise daha çok ferdi olarak sosyo kültürel ve mekân dışı aktiviteleri tercih ettikleri görülmüştür. Bu durum üzerinde yapılacak düzenleme ve iyileştirme çalışmalarının bireylerin aktif rekreasyonel faaliyetleri tercih etme oranlarının artacağını ve bununla beraber bireylerin pasif aktiviteden uzaklaşarak internet bağımlılık düzeylerinin de değişeceği düşünülmektedir.

### ABSTRACT

#### **Article History**

Received  
25.06.2021  
Accepted:  
20.09.2021

#### **Keywords**

Internet Addiction  
Leisure  
Recreation

**Article Type:** Research Paper

This study was conducted to determine individuals' internet addiction and recreational activity preferences. In this context, a five-point Likert-type questionnaire was created to determine internet addiction and recreational activity preferences. The questionnaire forms were applied by the researcher between 05 December 2019 and 27 February 2020 in the city center, city parks and public areas in the city center of Ankara. A total of 335 usable questionnaire forms were collected. As a result of the study, it was determined that the individuals' weekly leisure time was between 6-10 hours and the threshold levels of the internet addiction levels of the participants were determined. In this context, it was observed that the participants under the age of 24 had more free time compared to other age groups and it was determined that their activities were mostly passive activities. However, it was observed that the participants preferred their active recreational activities preferentially, mostly socio-cultural and extraterrestrial activities. It is thought that the rate of individuals' preferring active recreational activities will increase and the dependency levels of individuals will change by moving away from passive activity.

**\*Sorumlu Yazar/ Corresponding Author:** Hüseyin ÖZKAYA

**E-Posta:** ozkayahuseyin45@gmail.com

**Önerilen Atf/ Suggested Citation:** Özkaya, H. ve Erkekli, S. (2021). Bireylerin İnternet Bağımlılıkları İle Rekreasyonel Aktivite Tercihlerini Belirlemeye Yönelik Bir Çalışma Ankara İli Örneği *Journal of Recreation and Tourism Research*, 8 (3), 346-354.

## 1.Giriş

Gündelik hayatımız üzerinde etkili olan teknolojik gelişmeler, insanların hayatlarını kolaylaştırma noktasında önemli bir konu haline gelmiştir. İnsanoğlunun vazgeçilmez bir parçası haline gelen internet, bu gelişmelerden en göze çarpanı olarak karşımıza çıkmaktadır.

Hayatımızı etkileyen bu gelişmeler iyi yönde kullanıldığında yarar sağlamakta; kötü yönde kullanıldığında ise zarara neden olmaktadır. Toplumsal bir sorun haline gelen internet bağımlılığı ise bu zarara en iyi örneklerden birisini oluşturmaktadır(Cengizhan, 2005:84).

Davranışsal bir bağımlılık olarak ifade edilen internet bağımlılığı “bir davranışın normalin üzerindeki bir süre zarfı boyunca görülmesi sonucu bireylerin fiziksel, bilişsel ve sosyolojik fonksiyonlarını kaybetmesi şeklinde ifade edilmektedir (Şenormancı,Konkan,Sungur, 2010: 262).

İnternet ortamında bireylerin, diğer insanlara karşı kendisini farklı gösterme imkanının olması, fark ettirmeden istedikleri insanları takip edebilmeleri, bireylerin interneti hayattaki sorumluluklarından kaçtıkları bir liman olarak görmeleri ve her sorun yaşadıklarında kendilerini o ortama daha da bağlamaları internet bağımlılığının diğer nedenleri arasında gösterilebilmektedir (Balcı ve Gülnar, 2009: 7).

İnternet bağımlılığın olumsuz etkileri “akademik, aile ilişkileri, iş ve fiziki sorunlar “şeklinde karşımıza çıkmaktadır. İnternet bağımlılığı bireyin huzursuz ruh halinde olmasına, kişiliğinin değişmesine, duygularını kontrol etmekte güçlük çekmesine neden olmaktadır (Aktan, 2018: 408).

Zaman olarak ifade edilen olgu “kiralanamayan, ikamesi bulunmayan” iyi değerlendirildiğinde yarar sağlayan; kötü değerlendirildiğinde zarara neden olan, bir oluşun “geçtiği, geçeceği ve geçmekte olduğu” süre olarak tanımlanmaktadır(Kurar ve Baltacı,2014:41).

Boş zaman olgusu bireylerin sorumluluklarından ve yapmak zorunda olduğu işlerden kendisini sıyırdığı, tamamen hür olduğu bir zaman aralığını ifade etmektedir. Bu zaman dilimi bireylerin zorunlu olarak çalışma hayatlarından geriye kalan zaman aralığı olarak ifade edilmektedir (Argan,2007: 15).

Boş zaman kavramına yönelik sahip olunan genel anlayış hedefinde eğlenme ve rahatlama faaliyetlerinin bulunduğu sade bir anlayış şekli olarak ifade edilmektedir(Karaküçük,2016: 11).Kapitalist anlayış doğrultusunda boş zaman kavramı; soyut bir kavramı ifade etmekten ziyade somut bir kavramı akla getirmektedir. Alışveriş merkezleri, tema parkları, eğlence, seyirlik oyunlar, medya ortamları, turizm etkinlikleri gibi yaşam alanları kapitalist istekler ile meydana getirilmiş alanları temsil etmektedir.

Rekreasyon, bireylerin serbestçe kullanabilecekleri zamanlarında özgür iradeleri ile bireysel yada kalabalık gruplar halinde haz almak adına gerçekleştirdikleri eğlendikleri, bedenen ve ruhen bir tazelenme, yenilenme hissettikleri aktiviteler şeklinde ifade edilmektedir (Ardahan,Turgut,Kalkan,2016: 11).

Rekreasyon faaliyetleri bireylerin kişilik gelişimi, kendini tanıma, sosyal ilişkileri geliştirme noktasında etkili olmaktadır. İnsanlar rekreasyonun kendilerine sağlayacağı “bireysel, toplumsal, ekonomik ve çevresel “ faydalardan yararlanabilmek adına bu faaliyetlere ihtiyaç duymaktadır (Pişkin,2018:25).

Bu araştırma, bireylerin internet bağımlılıkları ile rekreasyon aktivite tercihlerini belirleyerek internet bağımlılığının rekreasyon etkinlik tercihlerine olan etkinin ortaya konulması amaçlanmıştır. Bu nedenle çalışmanın konun alanının; iki ve daha çok sayıdaki değişkenin arasında birlikte değişimin varlığını veya derecesini belirlemeyi amaçlayan ilişkiyel tarama modeli kullanılmıştır (Karasar, 2014).

Araştırmanın evrenini Ankara ilinin sınırları içerisinde yaşayan reşit olan bireyler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklem sayısı belirlenirken, Yazıcıoğlu E. (2004) ‘nın 0,05 önem düzeyinde bir milyon ve üzeri evren büyüklüğü için geçerli olan 384 örneklem büyüklüğü esas alınmıştır

Esas alınan 384 örneklem büyüklüğü kapsamında on sekiz yaşını doldurmuş bireylere araştırmacı tarafından anketler doğrudan uygulanmıştır. Anket uygulamasından önce uygulamaya katılan bireylere anket hakkında gerekli açıklamalar yapılmış ve anketler dağıtılmıştır. Uygulama sonunda 335 tam ve eksiksiz olarak doldurulmuş anket formları toplanmıştır.

## **2.Kavramsal Çerçeve**

### **2.1.İnternet Bağımlılığı**

Gündelik hayatımız üzerinde etkili olan teknolojik gelişmeler, insanların hayatlarını kolaylaştırma noktasında önemli bir konu haline gelmiştir. İnsanoğlunun vazgeçilmez bir parçası haline gelen internet, bu gelişmelerden en göze çarpanı olarak karşımıza çıkmaktadır (Cengizhan, 2005:84).

İnternet, mesafeler olmadan “iletişim kurma, eğitim ve bankacılık işlemleri “gibi birçok ihtiyacımızı karşılama imkânı sunmaktadır. Ancak internet kullanımı hayatımızı kolaylaştırmak adına kullandığımız bir “araç” değil de “amaç” haline geldiği noktada bağımlılık yaratmaktadır(Karaman ve Kurtoğlu, 2009: 642).

Bağımlılık olgusu, “bir madde ya da davranışı kullanmayı bırakamama” şeklinde tanımlanmaktadır. Fiziksel ve davranışsal olmak üzere iki şekilde görülmektedir. Fiziksel bağımlılığa “bir maddeye bağımlılık “, davranışsal bağımlılığa“ yeme, oyun, internet bağımlılığı” örnek olarak gösterilmektedir ( Gökçearslan, Günbakar, 2012: 13). Bunlara ek olarak literatürde “Teknoloji bağımlılığı” kavramı yer almaktadır. Teknoloji bağımlılığı “insan-makine” etkileşiminin olduğu davranışsal bir bağımlılık “şeklinde ifade edilmektedir (Cengizhan, 2005: 88). Bu doğrultuda internetbağımlılığının teknolojik bağımlılık sınıfına girdiği söylenebilmektedir.

İnternet, bireyden bireye farklı amaçlarla kullanılmaktadır. Bu amaçlar “özümlü” ve “yaygın” olmak üzere iki grupta incelenmektedir. Özümlü amaçları “kumar, borsa, alışveriş”; yaygın amaçları ise “her an erişimde olma isteği “oluşturmaktadır (Şenormancı, Konkan, Sungur, 2010: 262).

İnternetin hayatımızın her anında kullanılabilir olması kullanım süresini arttırmış ve bu nedenle “internet bağımlılığı “ kavramı toplum içerisinde hızla yayılmaya başlamıştır(Balcı ve Gülnar, 2009: 5).

Davranışsal bir bağımlılık olarak ifade edilen internet bağımlılığı “bir davranışın normalin üzerindeki bir süre zarfı boyunca görülmesi sonucu bireylerin fiziksel, bilişsel ve sosyolojik fonksiyonlarını kaybetmesi şeklinde ifade edilmektedir (Şenormancı,Konkan,Sungur, 2010:

262).İnternet bağımlılığının bireyler üzerindeki belirtileri “Davranışsal, Sosyal, Fiziksel ve Ruhsal “ olmak üzere üç grupta incelenmektedir (Balcı ve Gülnar, 2009: 8)

### **i.Davranışsal Belirtiler**

- İnternetin sorunlardan kaçış olarak görülmesi
- İnternete bağlanma ihtiyacının artması-İnternette uzun süre vakit geçirme

### **ii.Sosyal Belirtiler**

- İnternetin uzun süre kullanımından dolayı aileye ve boş zaman etkinliklerine vakit ayrılmaması
- Verimliliğin düşmesi

### **iii.Fiziksel ve Ruhsal Belirtiler**

- Uykusuzluk
- Stres
- Endişe
- İçe Kapanıklık

İnternet bağımlılığının kişiden kişiye değişkenlik gösteren birçok farklı nedeni bulunmaktadır. Göze çarpan nedenlerden biri de sosyal bir varlık olan insanın toplumsal yaşam içerisinde etkileşim kurma ihtiyacı duymasıdır. Bireyler, söyleyemedikleri fikir ve görüşlerini internet üzerinden dile getirebilmekte; internet sayesinde farklı ülkelerden bireyler ile tanışma imkâninde etmektedir. Bu gibi nedenlerden dolayı ise internet bağımlılığı günden güne artmaktadır (Cengizhan, 2005:88).

Kentsel hayatın sunduğu olanaklar toplumsal gruplar arasındaki sosyal bağların zayıflamasına yol açmaktadır. Bireylerin internet üzerinden kurdukları online iletişim onları daha da sanal alemin içerisine çekmektedir (Gökçearslan, Günbakar, 2012: 14).

İnternet ortamında bireylerin, diğer insanlara karşı kendisini farklı gösterme imkanının olması, fark ettirmeden istedikleri insanları takip edebilmeleri, bireylerin interneti hayattaki sorumluluklarından kaçtıkları bir liman olarak görmeleri ve her sorun yaşadıklarında kendilerini o ortama daha da bağlamaları internet bağımlılığının diğer nedenleri arasında gösterilebilmektedir (Balcı ve Gülnar, 2009: 7).İnternetin hayatımızda yaygın bir şekilde

kullanımı ile birlikte bireylerin bir kısmı iç ve dış çevreleri ile problemler yaşamaya başlamıştır (Şenormancı,Konkan,Sungur, 2010: 262).

İnternet bağımlılığın olumsuz etkileri “akademik, aile ilişkileri, iş ve fiziki sorunlar şeklinde karşımıza çıkmaktadır. İnternet bağımlılığı bireyin huzursuz ruh halinde olmasına, kişiliğinin değişmesine, duygularını kontrol etmekte güçlük çekmesine neden olmaktadır (Aktan, 2018: 408).İnternet bağımlılığı belirgin bir şekilde okul çağındaki çocuklar üzerinde görülmektedir. Bu olumsuz davranış çocukların bilişsel ve fiziksel gelişimleri, çevresi ile olan ilişkileri ve derslerindeki başarıları üzerinde olumsuz etkiler yaratmaktadır (Balcı ve Gülnar, 2009: 5). Çocukların bilişsel gelişimi üzerinde olumsuz etki yaratan oyunlar, uzun süre bilgisayar ile vakit geçirme çocukları gerçek dünyadan soyutlamakta ve onları ilgisiz bireyler haline dönüştürmektedir (Cengizhan, 2005:90).

## **2.2. Zaman**

Zaman olarak ifade edilen olgu “kiralanamayan, ikamesi bulunmayan” iyi değerlendirildiğinde yarar sağlayan; kötü değerlendirildiğinde zarara neden olan, bir oluşun “geçtiği, geçeceği ve geçmekte olduğu” süre olarak tanımlanmaktadır (Kurar ve Baltacı,2014:41).Zaman “Drucker’e göre en kıt ve eşsiz,Mackenzie’e göre son derece nazik, Tyler’e göre hayattaki en acımasız ve en katı element ve Laiken’e göre ise en temel kaynaklardan birisi” şeklinde ifade edilmektedir (Ardahan,Turgut,Kalkan,2016: 3).Zaman insanların hayatını derinlemesine etkilemektedir. Zamanı yönetme bilgisi küçük yaştan itibaren aşılmalı bununla ilgili bilgiler ve alışkanlıklar kazandırılmalıdır.

## **2.3. Boş Zaman**

Zaman kavramının daha özel bir bölümünü içeren kısmı ise boş zaman olarak ifade edilmektedir. Boş zaman en genel tanımı ile bireylerin hayatlarındaki tüm meşguliyetlerinden kurtulduğu, bir başka deyişle özgür iradesi ile uğraşacağı etkinliklerini belirlediği ve çalışma hayatını içerisine almayan bir zaman dilimidir (Argan, 2007: 15).

Boş zaman kavramı bireylerin zamanını verimli kullanabilme, yönetebilme yeteneğine sahip olmaları ile ilgilidir (Karaküçük ve Akgül,2016:6). Boş zaman insanlığın gelişimi ile birlikte evrimleşmiştir. Bu kavram yıllarca toplumsal grupların hayatlarını etkilemiş ve kültürel değerlerini şekillendirmiştir. Geçmiş dönemde yaşamış insanların boş zamanları incelendiğinde o dönemde yaşayanların hayatlarını sürdürebilmek için av ve toplayıcılık faaliyetleri ile uğraştıkları, yaşadıkları mağaraların duvarlarına ise bu faaliyetlerde karşılaştıkları hayvanların resimlerini çizdikleri bilinmektedir (Karaküçük, 2016: 9).

21.yy ‘a gelindiğinde ise boş zaman olgusu, tekrardan üretebilme imkânı tanıyan, onları çalışma hayatından uzaklaştıran, bireyi özgür hissettiren anlar olarak açıklanmaktadır. Teknolojinin gelişmesi, eğitim seviyesinin artması kısacası endüstriyelleşme ile birlikte “boş zaman” olgusu hayatın daha da önemli bir parçası haline gelmiştir (Kurar ve Baltacı,2014:42).

Boş zaman, bireylere hem zihinsel hem de fiziksel olarak dinlenme, yenilenme alanı yaratacak ve kendilerini keşfetmelerine imkân sağlayacak zaman dilimidir. Bireylerin hazcı yönlerini ortaya çıkarmalarını sağlamaktadır (Karaküçük ve Akgül, 2016: 14).

#### **2.4. Rekreasyon**

Rekreasyon, bireylerin serbestçe kullanabilecekleri zamanlarında özgür iradeleri ile bireysel yada kalabalık gruplar halinde haz almak adına gerçekleştirdikleri; eğlendikleri, beden ve ruhen bir tazelenme, yenilenme hissettikleri aktiviteler şeklinde ifade edilmektedir (Ardahan,Turgut,Kalkan, 2016: 11).

Başka bir ifade ile rekreasyon; bireylerin çalışma hayatını içerisine almayan hür iradeleri ile gerçekleştirdikleri etkinlikler şeklinde tanımlanmaktadır. Bireylerin boş zamanlarında yerine getirdikleri bu etkinlikler fiziksel ve bilişsel etkinliklerin bir bütünü olarak karşımıza çıkmaktadır (Karaküçük,2016: 132).

Bir diğer tanıma göre rekreasyon; bireylerin buldukları ortamı değiştirmek, heyecan yaşamak, kendilerini tazelemek vb. gibi kişiden kişiye değişkenlik gösteren amaçlar ile katıldıkları “açık-kapalı, aktif-pasif” vb. gibi şekillerde gerçekleştirdikleri boş zaman faaliyetleri şeklinde açıklanmaktadır (Kaya,2013:28).

Rekreasyon kavramı yeni bir kavramı çağırırsa da yıllar önce yaşamış toplumlar üzerinde de bireylerin boş zamanlarını değerlendirdiklerinin izlerine rastlanmaktadır. Modernite öncesi döneme bakıldığında Antik Yunan kültüründe var olan boş zaman kavramının yalnızca dinence ve eğlence amaçlı etkinliklerle açıklanması mümkün değildir. Boş zaman anlayışı, öğrenmeyi de içermektedir; düzenli olmayı, sosyal ve kültürel açıdan faydalı olmaya odaklı bir şura sahip olmayı gerektirmektedir (Karaküçük, 2016: 18).

Orta Çağ döneminde gelindiğinde ise dinin etkisi ile “boş zaman, rekreasyon ve seyahat” “konuşlarına ilişkin köklü değişimler meydana gelmiştir (Aytaç,2002,237).

Modern döneme gelindiğinde ise“ Aydınlanma Dönem” ve “Keşifler Çağı” ile başlayan erken modern dönem süresince ulaşılan bilgi birikimi ve teknolojik gelişmeler, buhar

gücünden faydalanabilmenin ve makineleşmenin yolunu açmıştır. Bu ilerlemelerin yarattığı değişim ve gelişimler yeni eğilimlere yön vermiş, bireysel hak ve özgürlüklere duyulan hassasiyeti geliştirmiştir. Fransız Devrimi “ile başlayıp “Sanayi Devrimi” ile devam eden süreçte çağdaş yaşamın nitelikleri köklü değişimler geçirmiştir (Karaküçük, 2016: 34).

Makineleşmeye geçilmesi ile birlikte insanları çalışma sürelerinde azalma, boş zamanlarında artış meydana gelmiştir. Böylelikle boş zamanları değerlendirme kavramı insanlar için daha önemli hale gelmiştir (Gül,2014: 6).

Endüstriyelleşmenin toplumsal yaşantı içerisinde yaygınlaşması ile birlikte iş ve çalışma hayatında birtakım değişiklikler meydana gelmiş; bireylerin sahip olduğu boş zamanların nitelik ve niceliğinde gözle görülür şekilde değişim yaşanmış; rekreasyon olgusu değer kazanmış ve rekreatif aktivitelere katılma ihtiyacı artış göstermiştir.(Karaküçük,2016: 34).

Rekreatif faaliyetler bireylerin kişilik gelişimi, kendini tanıma, sosyal ilişkileri geliştirme noktasında etkili olmaktadır. İnsanlar rekreasyonun kendilerine sağlayacağı “bireysel, toplumsal, ekonomik ve çevresel“ faydalardan yararlanabilmek adına bu faaliyetlere ihtiyaç duymaktadır (Pişkin,2018:25).

Rekreatif etkinliklerin bireylere sağladığı yararlar aşağıdaki şekilde açıklanmaktadır (Gürel ve Su Ersöz,2017: 15-16):

#### **a.Bireysel Yararlar**

- Şişmanlık ve obezitenin azalması
- Bağımsızlığın güçlendirilmesi
- Alkol ve sigara tüketiminde azalma

#### **b.Sosyal ve Kültürel Yararlar**

- Aile bağlarının güçlenmesi
- Sosyal yabancılaşmada azalma
- Sosyal sorunlarla baş etme

#### **c.Ekonomik Yararlar**

- İş verimliliğinin artması
- Ulusal ekonomik gelişime katkısı

#### **d.Çevresel Yararlar**



-Çevresel koruma

-Doğal dünyada insanın bağımlılığını anlama

### 3.Yöntem

#### 3.1.Araştırmanın Amacı ve Önemi

Alan yazın incelendiğinde; İnternet bağımlılığı ve rekreasyonel aktivite tercihleri farklı biçimlerde incelendiği görülmekte, fakat bu iki kavramın bir arada incelenmiş olduğu çalışmaların sınırlı sayıda oldukları görülmektedir. Günümüzün sorunu olan internetin yoğun kullanımı ile insanların hareketsiz bir yaşantıya adapte olması hem fiziksel hem mental anlamda bireylerin kendilerini unutmaları ve benliklerini kaybetmekte olduklarını ve bunun sonucunda tek tipleşmekte oldukları görülmektedir. İnternetin birey hayatını hızla kolaylaştırırken bir o kadar da insani ilişkilerde ve bireysel aktivitelerde geri kaldıkları görülmektedir. Çalışma insanların bu denli hayatlarına ve yaşam kalitelerine etki eden olguyu fark etmelerini ve yaşam kalitelerini arttırmaya yönelik önerilerde bulunmayı amaçlamaktadır. Belirlenen bu amaçlar doğrultusunda aşağıdaki hipotezler kurulmuştur.

**H<sub>1</sub>**Araştırmaya katılan bireylerin yaşlarına göre haftalık boş zamanlarında farklılıklar vardır

**H<sub>2</sub>** Araştırmaya katılan bireylerin pasif aktivite tercihleri ile internet bağımlılığı arasında bir ilişki vardır.

**H<sub>3</sub>**: Araştırmaya katılan bireylerin internet bağımlılıklarının pasif aktivite tercihler üzerinde etkisi vardır

**H<sub>4</sub>**: Bireylerin internet bağımlılıklarına göre pasif aktivite tercihlerinde farklılaşmalar vardır.

**H<sub>5</sub>**: Bireylerin spor aktivite katılım şekillerinin internet bağımlılıklarına göre oluşan farklılaşmalar vardır.

**H<sub>6</sub>**:Bireylerin dans ve oyun aktivite tercihlerinin internet bağımlılıklarına göre oluşan farklılaşmalar vardır.

**H<sub>7</sub>**: Bireylerin mekan dışı aktivite tercihlerinin internet bağımlılıklarına göre oluşan farklılaşmalar vardır.

**H<sub>8</sub>**: Bireylerin dans ve oyun aktivite tercihlerinin internet bağımlılıklarına göre oluşan farklılaşmalar vardır.

### **3.2.Evren Örneklem**

Bu araştırma, bireylerin internet bağımlılıkları ile rekreasyonel aktivite tercihlerini belirleyerek internet bağımlılığının rekreasyonel etkinlik tercihlerine olan etkinin ortaya konulması amaçlanmıştır. Bu nedenle çalışmanın konun alanının; iki ve daha çok sayıdaki değişkenin arasında birlikte değişimin varlığını veya derecesini belirlemeyi amaçlayan ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır (Karasar, 2014).

Araştırmanın evrenini Ankara ilinin sınırları içerisinde yaşayan reşit olan bireyler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklem sayısı belirlenirken, Yazıcıoğlu E. (2004) 'nın 0,05 önem düzeyinde bir milyon ve üzeri evren büyüklüğü için geçerli olan 384 örneklem büyüklüğü esas alınmıştır. Araştırmanın örneklemini Ankaranın nüfus ve yoğunluk olarak en fazla olan Çankaya, Keçiören, Yenimahalle ilçelerinin AVM, kent merkezleri ve parklar gibi toplu kullanım alanları belirlenmiştir. Esas alınan 384 örneklem büyüklüğü kapsamında on sekiz yaşını doldurmuş bireylere araştırmacı tarafından anketler doğrudan uygulanmıştır. Anket uygulamasından önce uygulamaya katılan bireylere anket hakkında gerekli açıklamalar yapılmış ve anketler dağıtılmıştır. Uygulama sonunda 335 tam ve eksiksiz olarak doldurulmuş anket formu elde edilmiş ve eksik ve hatalı anket formları analiz kapsamına dahil edilmemiştir.

### **3.3.Veri Toplama Aracı**

Araştırmada kullanılan anket formları üç bölümden oluşmaktadır Bunlardan birincisi; araştırmacı tarafından katılımcının demografik bilgilerini(cinsiyet, yaş,öğrenim durumu) sağlamak amacıyla oluşturulmuştur. İkinci bölüm de araştırmacının uygulamaya katılan bireylerin boş zaman sürelerini ve bu süre zarfında tercih ettikleri aktiviteleri belirlemek için belirlenen ifadeler(haftalık boş zaman süreniz, boş zamanlarınızdaki aktiviteleriniz gibi)yer almaktadır. Anket formunun son bölümünde ise internet bağımlılığını belirlemeye yönelik Genç S.(2009) 'internet bağımlılığı ölçeğinin geliştirilmesi ve bazı demografik değişkenler ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkilerin incelenmesi' adlı yüksek lisans tezinde yararlandığı 35 soruluk ve 4 alt boyuttan oluşan internet bağımlılığı ölçeğinden yararlanılmıştır. Ölçeğin alt boyutlarına ilişkin ilk 11 soru 'Yoksunluk' 12-21 sorular arası bireylerde kontrol gücüğü alt boyutunu, 22-28'inci sorular arasını 'işlevsellikte bozulma 'alt boyutunu 29-35' inci sorular arasını da 'sosyal izolasyon' alt boyutu için hazırlanmıştır. Ölçek beşli likert tipinde oluşturulmuş "Kesinlikle katılıyorum, katılıyorum, kararsızım, katılmıyorum, kesinlikle katılmıyorum" şeklinde oluşturulmuştur. Ölçek maddeleri 1 den 5 e

kadar puanlandırılmış ve "kesinlikle katılmıyorum" derecesine 1 puan karşılık gelirken "kesinlikle katılıyorum" derecesine ise 5 puanı karşılık gelmektedir. Araştırmada Bireylerin internet bağımlılık düzeylerini belirlemek amacı ile Genç S.(2009) 'internet bağımlılığı ölçeğinin geliştirilmesi ve bazı demografik değişkenler ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkilerin incelenmesi' adlı yüksek lisans tezinde yararlandığı ve Genç'in araştırmasında kullanmış olduğu ölçeklendirmeye bağlı kalınarak internet bağımlılık düzeyleri dört grupta incelenmiştir. Bu gruplar "risk grup, eşik grup, bağımlı grup bağımlı olmayan" dır.Bu bağlamda bağımlı grubuna 4,3saat, risk gruba günlük 3,2 saat, eşik gruba 2,2 saat ve bağımlı olmayan gruba ise günlük 2 saat kullanalar oluşturmaktadır. Araştırma kapsamında ölçeklerin güvenilirlik analizi yapılmıştır. Nepotizm ölçeğinin Cronbach's Alpha güvenilirlik katsayısı 0,96 olarak bulunmuştur.

#### 4.Bulgular

**Tablo 1:** Araştırmaya katılan Bireylerin Demografik Özelliklerini Belirlemeye Yönelik İstatistiksel Analizi

Değişken	Grup	F	%
Yaş	24 yaş altı	185	55,2
	25-34	4	1,2
	35-44	84	25,1
	45-54	24	7,2
	55-64	33	9,9
	65 ve üzeri	5	1,5
Cinsiyet	Erkek	194	57,9
	Kadın	141	42,1
Eğitim Durumu	İlköğretim	78	23,3
	Lise	141	42,1
	Üniversite	98	29,3
	lisansüstü	18	5,4
<b>TOPLAM</b>		<b>335</b>	<b>100,0</b>

Araştırmaya katılan bireylerin demografik özellikleri incelendiğinde, bireylerin yaş dağılımlarına bakıldığında %55,2(n=185)'inin 24 yaş altı olduğu görülmektedir. Ayrıca 25-34 yaş aralımın ise %1,2(n=4) kişinin 65 ve üzeri yaş gurubunun ise %1,5(n=5) kişiyken, %25,1(n=84)'ünün 35-44 yaş aralığında olduğu, %7,2(n=24)'ünün 45-54 yaş aralında olduğu %9,9(n=33)'ünün ise 55-64 yaş aralığında olduğu görülmektedir. Katılanların cinsiyetlerine bakıldığında %57,9(n=194)'ünün erkek %42,1(n=141)'inin ise kadın katılımcılardan oluştuğu görülmektedir. Öğrenim durumları incelendiğinde katılımcılarının %23,3(n=78)'inin ilköğrenim düzeyinde %42,1(n=141)'inin lise düzeyinde %29,3(n=98)'inin üniversite düzeyindeyken %5,4 (n=18)'inin ise lisansüstü düzeyinde öğrenime sahip oldukları görülmektedir.

**Tablo 2:** Araştırmaya katılan Bireylerin Rekreatif Faaliyetlerini Belirlemeye Yönelik İstatistiksel Analizi

Değişken	Grup	F	%
Haftalık boş zaman süreleri	1-5 saat	38	11,3
	6-10 saat	140	41,8
	11-15 saat	85	25,4
	16 ve üzeri saat	72	21,5
Pasifaktivite tercihleri	Tv	102	30,4
	İnternet	233	69,6
Boşzaman değerlendirdikleri çevre	Yalnız	51	15,2
	arkadaşlarıyla	161	48,1
	aileleri ile	123	36,7
Spor aktivitelerine katılım tercihleri	Takım	80	23,9
	ferdi	128	38,2
	doğa	61	18,2
	mücadele	38	11,3

	<i>zihin</i>	28	8,4
<i>Dans ve oyun tercihleri</i>	<i>Halk oyunları</i>	100	29,9
	<i>Modern</i>	134	40,0
	<i>Eğitsel</i>	101	30,1
<i>Sanatsal aktivitelere katılımları</i>	<i>Resim</i>	108	32,2
	<i>Müzik</i>	148	44,2
	<i>Fotoğraf çekimi</i>	79	23,6
	<i>Seyahat</i>	64	19,1
<i>Mekan dışı aktivite tercihleri</i>	<i>Kamp</i>	137	40,9
	<i>piknik</i>	134	40,0
<i>Bilimsel Ve Kültürel Aktivite Tercihleri</i>	<i>Bilimsel araştırma</i>	61	18,2
	<i>Toplumsal duyarlılık</i>	149	44,5
	<i>Tiyatro</i>	125	37,3
<i>Toplam</i>		335	100

Araştırmaya katılan bireylerin haftalık boş zamanları incelendiğinde %,11,3(n=38)'inin 1-5 saat arasında, %41,8(n=140)'inin 6-10 saat arasında, %25,4 (n=85)'inin 11-15 saat arasında, %21,5(n=72)'sinin ise 16 saat ve üzerinde olduğu görülmektedir.

Bireylerin boş zamanı değerlendirdikleri çevrelerine bakıldığında %48,1(n=128)'inin arkadaşlarıyla geçirdiği görülürken,%36,7(n=123)'ünün ailesiyle geçirmeyi tercihe derken, %15,2(n=51)'inin ise yalnız olarak geçirmeyi tercih ettikleri görülmektedir.

Boş vakitlerini pasif olarak değerlendirenlere bakıldığında;%69,6(n=233)'ünün internet kullanarak,%30,4(n=102)'sinin tv kullanarak geçirdikleri görülmektedir.

Boş vakitlerini aktif etkinlikler ile geçirenlere bakıldığında spor etkinliklerinde %38,2(n=128)inin ferdi spor aktivitelerini tercih ederken,%23,9 (n=80)'unun takım olarak yapılan spor aktivitelerini tercih ettikleri görülmektedir. Ayrıca %18,2(n=61)'inin doğa,

%11,3(n=38)'inin mücadele, %8,4(n=28)'inin ise zihinsel gelişime yönelik spor aktivitelerini tercih ettikleri görülmektedir. Aktif faaliyetlerden dans ve oyun aktivitelerini tercih edenlerin ;%40,0(n=134)'ünün modern dansları tercih ederken, %29,9(n=100)'ünün halk oyunlarını, %30,1(n=101)'inin ise Eğitsel oyunları tercih ettikleri görülmektedir.

Sanatsal aktiviteler katımlarında; %44,2(n=148)'inin müzik,%32,2(n=108)'inin resim,%23,6 (n=79)'unun ise fotoğraf çekim etkinliklerini tercih ettikleri görülmektedir.

Mekân dışı aktivite tercihlerinde %40,9(n=137)'sinin kamp aktivitelerini, %40,0(n=134)'ünün piknik aktivitelerini, %19,1(n=64)'ününde seyahat aktivitelerini tercih ettikleri görülmektedir.

Bilimsel ve kültürel aktivite tercihlerinde; katılımcıların %44,5(n=149)'unun toplumsal duyarlılık amaçlı aktiviteleri tercih ettikleri görülürken. Diğer katılımcıların %37,3(n=125)'inin tiyatro, %18,2(n=61)'inin ise Bilimsel araştırma amaçlı aktiviteleri tercih ettikleri görülmektedir.

**Tablo 3:** Araştırmaya katılan Bireylerin Yaşlarına göre Haftalık boş zamanlarında Farklılıklar vardır( ki kare testi)

Yaş	1-5	6-10	11-15	16saat üzeri	P
24 yaş altı	31	80	36	38	
25-34	0	1	3	0	
35-44	5	42	23	14	<b>003**</b>
45-54	0	7	9	8	
55-64	2	10	12	9	
65 ve üzeri	0	0	2	3	
<b>Total</b>	<b>38</b>	<b>140</b>	<b>85</b>	<b>72</b>	<b>335</b>

Araştırmaya katılan bireylerin yaşlarına göre haftalık boş zaman süreleri arasında bir farklılık olduğu ( $p < 0,005$ ) görülmektedir. Bu farklılıklara bakıldığında 24 yaş ve altı bireylerin haftalık boş zamanlarının diğer bireylere göre daha fazla olduğu görülmektedir. Ayrıca tüm yaş gruplarının genel olarak haftalık boş zaman sürelerinin 6-10 saat aralığında olduğu görülmektedir. Bu bağlamda **H<sub>1</sub>** " Araştırmaya katılan bireylerin yaşlarına göre haftalık boş zamanlarında farklılıklar vardır" hipotezi desteklenmektedir.

**Tablo4:** Araştırmaya katılan bireylerin pasif aktivite tercihleri ile internet bağımlılığı arasında bir ilişki vardır (korelasyon analizi)

Alt Boyutlar	n=335	Pasif aktivite	
		tercihleri	İnternet bağımlılığı
Pasif aktivite tercihleri	r		,196**
	p	1	,000
İnternet bağımlılığı	r	,196**	
	p	,000	1

Bireylerin internet bağımlılık ile pasif aktivite tercihleri arasında anlamlı bir ilişki gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan korelasyon analizi sonucunda, internet bağımlılığı ile pasif aktivite grupları arasındaki ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir. ( $r = ,196$   $p < 0,01$ ). Olduğu görülmektedir. Bu bağlamda **H<sub>2</sub>** " Araştırmaya katılan bireylerin pasif aktivite tercihleri ile internet bağımlılığı arasında bir ilişki vardır." hipotezi desteklenmektedir.

**Tablo5:** Araştırmaya katılan bireylerin internet bağımlılıklarının pasif aktivite tercihler üzerinde etkisi vardır (Basit doğrusal regresyon)

N=335								
	R	R <sup>2</sup>	B	s.s.	T	F	Beta	p
Pasif aktivite tercihleri	0,196	0,038	1,420	0,080	17,849	13,300	0,196	<b>0,000*</b>
İnternet bağımlılığı			0,097	0,027	3,647			

Yapılan basit doğrusal regresyon analizi sonucunda; İnternet bağımlılığının pasif aktivitelerin üzerindeki etkisinin olduğu görülmektedir ( $p < 0.050$ ). pasif aktivite tercihlerinin% 19'sının internet bağımlılığına bağlı olduğu görülmektedir. ( $R = 0,196$ ,  $R^2 = 0,038$ ,  $F = 13,300$ ,  $p = 0,000*$ ). İnternet bağımlılıklarında oluşacak olan artışlarda bireylerin aynı şekilde pasif aktivitelere yönelik olacak tercihlerinde de artış olacağı görülmektedir. Bu bağlamda **H<sub>3</sub>**"Araştırmaya katılan bireylerin internet bağımlılıklarının pasif aktivite tercihler üzerinde etkisi vardır" hipotezi desteklenmektedir.

**Tablo6:** Bireylerin internet bağımlılıklarına göre pasif aktivite tercihlerindeki farklılaşmalar(T -test i )

N=335							
	Pasif Aktivite	n	$\bar{X}$	s.s.	t		p
İnternet Bağımlılığı	TV	102	2,555	1,04	-3,647	9481	<b>0,000*</b>
	İnternet	233	2,949	0,84			

Bireylerin internet bağımlılıkları ile pasif aktivite tercihleri arasında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için yapılmış olan t-testi sonucunda, internet bağımlılığının pasif aktivite tercihlerine göre, gruplar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir. ( $t = -3,647$ ;  $p < 0,01$ ). Tv ( $\bar{X} = 2,555$ ) tercih edenlerin internet bağımlılıklarının internet ( $\bar{X} = 2,949$ ) tercih edenlerden daha düşük düzeyde olduğu



görülmektedir. Bu bağlamda H<sub>4</sub>" Bireylerin internet bağımlılıklarına göre pasif aktivite tercihlerinde farklılaşmalar vardır. Hipotezi desteklenmektedir.

**Tablo 7:** Bireylerin spor aktivite katılım şekillerinin internet bağımlılıklarına göre oluşan farklılaşmalar (Tek yönlü Anova)

N=335	Spor aktivite katılım şekilleri	n	$\bar{X}$	F	P	Tukey
İnternet Bağımlılığı	Ferdi (1)	12		1,16	,325	
		8	2,86			
	Takım (2)	80	2,71			
	Doğa (3)	61	2,85			
	Mücadele(4)	38	3,05			
	Zihinsel (5)	28	2,64			

Yapılan tek yönlü anova analizi sonucunda bireylerin internet bağımlılıklarına göre spor aktivitelerine katılım şekilleri arasında her han gibi bir farklılaşma görülmemektedir. ( $p>0.050$ ). Bu bağlamda H<sub>5</sub>"Bireylerin spor aktivitelerindeki katılım şekillerinin internet bağımlılıklarına göre oluşan farklılaşmalar." hipotezi desteklenememiştir.

**Tablo 8:** Bireylerin dans ve oyun aktivite tercihlerinin internet bağımlılıklarına göre oluşan farklılaşmalar (Tek yönlü Anova)

N=335	Dans ve oyun tercihleri	n	$\bar{X}$	s.s.	F	P	Tukey
İnternet Bağımlılığı	Halk oyunları (1)	100	2,60	,95	4,66	<b>0010*</b>	(1-3)
	Modern dans(2)	134	2,87	,89			
	Eğitsel oyunlar (3)	101	2,99	,90			

Bireylerin internet bağımlılıkları ile dans ve oyun tercihlerine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü anova testi sonucunda;

İnternet bağımlılığı ile dans ve oyun tercihleri arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir ( $F=4,660$ ;  $p<0,01$ ). Bireylerin internet bağımlılıklarına ilişkin varyansların homojenlik testi sonucunda varyanslar homojen bulunduğundan farklılaşmanın kaynağının saptanması için posthoc testlerinden Tukey testi kullanılmıştır. Tukey testi sonucunda halkoyunlarını tercih edenler ile eğitsel oyunları tercih edenler arasındaki anlamlı bir farklılık görülmektedir. Halk oyunlarını tercih edenlerin ( $\bar{X}=2,60$ ) internet bağımlılıklarının, eğitsel oyunları tercih edenlerde ( $\bar{X}=2,99$ ) daha düşük düzeyde olduğu görülmektedir. Bu bağlamda  $H_6$ " Bireylerin dans ve oyun aktivite tercihlerinin internet bağımlılıklarına göre oluşan farklılaşmalar vardır." hipotezi desteklenmektedir.

**Tablo 9:** Bireylerin mekân dışı aktivite tercihlerinin internet bağımlılıklarına göre oluşan farklılaşmalar (Tek yönlü Anova)

N=335	Mekandışı etkinlikleri	n	$\bar{X}$	s.s	F	P	Tukey
	Seyahat (1)	64	2,86	,99			
İnternet bağımlılığı	Kamp(2)	13	2,92	,87	1,874	,155	
	Piknik (3)	13	2,71	,93			

Yapılan tek yönlü anova analizi sonucunda; bireylerin internet bağımlılıklarına göre mekân dışı etkinlik tercihleri arasında her han gibi bir farklılaşma görülmemektedir. ( $p>0.050$ ).Bu bağlamda  $H_7$ "Bireylerin mekân dışı aktivite tercihlerinin internet bağımlılıklarına göre oluşan farklılaşmalar vardır." hipotezi desteklenememiştir.

**Tablo 10:** Bireylerin dans ve oyun aktivite tercihlerinin internet bağımlılıklarına göre oluşan farklılaşmalar (Tek yönlü Anova)

N=335	Bilimsel,kültürel aktivite	n	$\bar{X}$	s.s.	F	P	Tukey
	Bilimsel araştırma (1)	61	2,73	1,01			
İnternet bağımlılığı	Toplumsal duyarlılık(2)	149	2,87	,94	,471	,625	
	Tiyatro (3)	125	2,82	,86			

Yapılan tek yönlü anova analizi sonucunda bireylerin internet bağımlılıklarına göre bilimsel, kültürel aktivite tercihleri arasında her hangi bir bir farklılaşma görülmemektedir. ( $p>0.050$ ).Bu bağlamda  $H_8$  "Bireylerin dans ve oyun aktivite tercihlerinin internet bağımlılıklarına göre oluşan farklılaşmalar vardır." hipotezi desteklenememiştir.

## 5. Sonuç ve Tartışma

Alan yazın incelendiğinde; İnternet bağımlılığı ve rekreasyonel aktivite tercihlerinin farklı biçimlerde incelendiği görülmektedir. Fakat bu iki kavramın bir arada incelenmiş olduğu çalışmaların sınırlı sayıda oldukları görülmüştür. Günümüzün sorunu olan internetin yoğun kullanımı ile insanların hareketsiz bir yaşantıya adapte olması hem fiziksel hem mental anlamda bireylerin kendilerini unutmaları ve benliklerini kaybetmekte olduklarını ve bunun sonucunda tek tipleşmekte oldukları görülmektedir. İnternetin birey hayatını hızla kolaylaştırırken bir o kadar da insani ilişkilerde ve bireysel aktivitelerde geri kaldıkları görülmektedir. Çalışma insanların bu denli hayatlarına ve yaşam kalitelerine etki eden olguyu fark etmelerini ve yaşam kalitelerini arttırmaya yönelik önerilerde bulunmayı amaçlamaktadır. Araştırma, bireylerin internet bağımlılıkları ile rekreasyonel aktivite tercihlerini belirleyerek internet bağımlılığının rekreasyonel etkinlik tercihlerine olan etkilerini ortaya konmasını amaçlanmıştır. Bu nedenle çalışmanın konun alanının; iki ve daha çok sayıdaki değişkenin arasında birlikte değişimin varlığını veya derecesini belirlemeyi amaçlayan ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır (Karasar, 2014).

Araştırmanın evrenini Ankara ilinin sınırları içerisinde yaşayan reşit olan bireyler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklem sayısı belirlenirken, Yazıcıoğlu E. (2004) 'nın 0,05 önem düzeyinde bir milyon ve üzeri evren büyüklüğü için geçerli olan 384 örneklem büyüklüğü esas alınmıştır. Araştırmanın örnekleme Ankara'nın nüfus ve yoğunluk olarak en fazla olan Çankaya, Keçiören, Yenimahalle ilçelerinin AVM, kent merkezleri ve parklar gibi toplu kullanım alanları belirlenmiştir. Esas alınan 384 örneklem büyüklüğü kapsamında on sekiz yaşını doldurmuş bireylere araştırmacı tarafından anketler doğrudan uygulanmıştır. Anket uygulamasından önce uygulamaya katılan bireylere anket hakkında gerekli açıklamalar yapılmış ve anketler dağıtılmıştır. Uygulama sonunda 335 tam ve eksiksiz olarak doldurulmuş anket formları toplanmıştır.

Çalışma kapsamında yapılan testler ve analizlerin sonucunda elde edilen veriler aşağıda verilmiştir. Araştırmaya katılan bireylerin demografik özellikleri incelendiğinde, bireylerin yaş dağılımlarına bakıldığında %55,2(n=185)'inin 24 yaş altı olduğu görülmektedir. Ayrıca 25-34 yaş aralının ise %1,2 (n=4) kişinin 65 ve üzeri yaş gurubu nun ise %1,5 (n=5) kişiyken, %25,1 (n=84)'ünün 35-44 yaş aralığında olduğu %7,2 (n=24)'ünün 45-54 yaş aralında olduğu %9,9 (n=33)'ünün ise 55-64 yaş aralığında olduğu görülmektedir. Katılanların cinsiyetlerine bakıldığında %57,9(n=194)'ünün erkek%42,1(n=141)'inin ise kadın katılımcılardan oluştuğu görülmektedir. Öğrenim durumları incelendiğinde katılımcıların %23,3(n=78)'inin ilköğrenim düzeyinde%42,1(n=141)'inin lise düzeyinde %29,3(n=98)'inin üniversite düzeyindeyken %5,4 (n=18)'inin ise lisansüstü düzeyinde öğrenime sahip oldukları görülmektedir.Araştırmaya katılan bireylerin rekreasyonel faaliyetlerini belirlemeye yönelik istatistiksel analizi sonuçlarına bakıldığında araştırmaya katılan bireylerin haftalık boş zamanları incelendiğinde %,11,3 (n=38)'inin 1-5 saat arasında, %41,8 (n=140)'ının 6-10 saat arasında, %25,4 (n=85)'inin 11-15 saat arasında, %21,5 (n=72)'sinin ise 16 saat ve üzerinde olduğu görülmektedir.Bireylerin boş zamanı değerlendirdikleri çevrelerine bakıldığında %48,1(n=128)'inin arkadaşlarıyla geçirdiği görülürken,%36,7(n=123)'ünün ailesiyle geçirmeyi tercihe derken, %15,2(n=51)'inin ise yalnız olarak geçirmeyi tercih ettikleri görülmektedir.Boş vakitlerini pasif olarak değerlendirenlere bakıldığında;%69,6(n=233)'ünün internet kullanarak,%30,4(n=102)'sinin tv kullanarak geçirdikleri görülmektedir.Boş vakitlerini aktif etkinlikler ile geçirenlere bakıldığında spor etkinliklerinde %38,2(n=128)inin ferdi spor aktivitelerini tercih ederken,%23,9 (n=80)'unun takım olarak yapılan spor aktivitelerini tercih etikleri görülmektedir. Ayrıca %18,2(n=61)'inin doğa, %11,3(n=38)'inin mücadele, %8,4(n=28)'inin

ise zihinsel gelişime yönelik spor aktivitelerini tercih ettikleri görülmektedir. Aktif faaliyetlerden dans ve oyun aktivitelerini tercih edenlerin ;%40,0(n=134)'ünün modern dansları tercih ederken, %29,9(n=100)'ünün halk oyunlarını, %30,1(n=101)'inin ise Eğitsel oyunları tercih ettikleri görülmektedir. Sanatsal aktiviteler katımlarında; %44,2(n=148)'inin müzik,%32,2(n=108)'inin resim,%23,6 (n=79)'unun ise fotoğraf çekim etkinliklerini tercih ettikleri görülmektedir. Mekan dışı aktivite tercihlerinde %40,9(n=137)'sinin kamp aktivitelerini, %40,0(n=134)'ünün piknik aktivitelerini, %19,1(n=64)'ünde seyahat aktivitelerini tercih ettikleri görülmektedir. Bilimsel ve kültürel aktivite tercihlerinde; katılımcıların %44,5(n=149)'unun toplumsal duyarlılık amaçlı aktiviteleri tercih ettikleri görülürken. Diğer katılımcıların %37,3(n=125)'inin tiyatro, %18,2(n=61)'inin ise bilimsel araştırma amaçlı aktiviteleri tercih ettikleri görülmektedir. Araştırmaya katılan bireylerin yaşlarına göre haftalık boş zaman süreleri ve bu sürelerle bağlı internet bağımlılık evreleri incelenmiştir. Araştırmaya katılan bireylerin yaşlarına göre haftalık boş zaman süreleri arasında bir farklılık olduğu( $p<005$ ) görülmektedir. Bu farklılıklara bakıldığında 24 yaş ve altı bireylerin haftalık boş zamanlarının diğer bireylere göre daha fazla olduğu görülmektedir. Ayrıca tüm yaş gruplarının genel olarak haftalık boş zaman sürelerinin 6-10 saat aralığında olduğu görülmektedir. Bu bağlamda katılımcıların %40'ının 6-10 saat arası kullandıkları belirlenmiş ve bağımlı olmayan gruba girdikleri saptanmıştır. Ardından ise %25,4'ünün 11-15 saat aralığında kullandığı belirlenmiş ve risk grubuna girdikleri görülmektedir. Katılımcıların %21,5'inin ise 16 saat üzeri kullanım sağladıklarından dolayı bağımlı gruba girdikleri görülmektedir. Araştırmaya katılan bireylerin pasif aktivite tercihleri ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılan korelasyon analizinde bireylerin internet bağımlılığı ile pasif aktivite tercihleri arasında anlamlı bir ilişki gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan korelasyon analizi sonucunda, internet bağımlılığı ile pasif aktivite grupları arasındaki ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir. ( $r=,196$   $p<0,01$ ) olduğu görülmektedir. Araştırmaya katılan bireylerin internet bağımlılıklarının pasif aktivite tercihleri üzerindeki etkisini belirlemek amacıyla yapılan basit doğrusal regresyon analizi sonucunda, İnternet bağımlılığının pasif aktivitelerin üzerindeki etkisinin olduğu görülmektedir ( $p<0.050$ ). Pasif aktivite tercihlerinin% 19'sının internet bağımlılığına bağlı olduğu görülmektedir. ( $R= 0,196$ ,  $R^2= 0,038$ ,  $F=13,300$ ,  $p=0,000*$ ). İnternet bağımlılıklarında oluşacak olan artışlarda bireylerin aynı şekilde pasif aktivitelere yönelik olacak tercihlerinde de artış olacağı görülmektedir. Araştırmaya katılan bireylerin pasif aktivite tercihlerinin internet bağımlılıklarına göre oluşan farklılıkları incelemek amacı ile yapılan T-test'i sonucunda, bireylerin internet bağımlılıkları ile pasif

aktivite tercihleri arasında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için yapılmış olan t-testi sonucunda, internet bağımlılığının pasif aktivite tercihlerine göre, gruplar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir. ( $t=-3,647$ ;  $p<0,01$ ). Tv ( $\bar{X}=2,555$ ) tercih edenlerin internet bağımlılıklarının internet ( $\bar{X}=2,949$ ) tercih edenlerden daha düşük düzeyde olduğu görülmektedir. Bireylerin spor aktivite katılım şekillerinin internet bağımlılıklarına göre oluşan farklılaşmalar incelemek amacı ile yapılan tek yönlü anova testi sonucunda, bireylerin internet bağımlılıklarına göre spor aktivitelerine katılım şekilleri arasında her han gibi bir farklılaşma görülmemektedir ( $p>0.050$ ). Bireylerin dans ve oyun aktivite tercihlerinin internet bağımlılıklarına göre oluşan farklılıkların incelenmesi amacıyla yapılan tek yönlü anova testi sonucunda, bireylerin internet bağımlılığı ile dans ve oyun tercihleri arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir ( $F=4,660$ ;  $p<0,01$ ). Bireylerin internet bağımlılıklarına ilişkin varyansların homojenlik testi sonucunda varyanslar homojen bulunduğundan farklılaşmanın kaynağının saptanması için post hoc testlerinden Tukey testi kullanılmıştır. Tukey testi sonucunda halkoyunlarını tercih edenler ile eğitsel oyunları tercih edenler arasındaki anlamlı bir farklılık görülmektedir. Halk oyunlarını tercih edenlerin ( $\bar{X}=2,60$ ) internet bağımlılıklarının, eğitsel oyunları tercih edenlerde ( $\bar{X}=2,99$ ) daha düşük düzeyde olduğu görülmektedir. Bireylerin Mekân dışı aktivite tercihlerinin internet bağımlılıklarına göre oluşan farklılaşmalarını belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü anova testi sonucunda, bireylerin internet bağımlılıklarına göre Mekân dışı etkinlik tercihleri arasında her han gibi bir farklılaşma görülmemektedir. ( $p>0.050$ ). Bireylerin dans ve oyun aktivite tercihlerinin internet bağımlılıklarına göre oluşan farklılaşmaları belirlemek amacı ile yapılan tek yönlü anova testi sonucuna göre bireylerin internet bağımlılıklarına göre bilimsel, kültürel aktivite tercihleri arasında her han gibi bir farklılaşma görülmemektedir. ( $p>0.050$ ). Araştırma kapsamında yapılan analizler sonucunda elde edilen bilgilere göre bireylerin haftalık boş zaman sürelerinin 6-10 saat arasında olduğu belirlenmiş ve katılımcıların internet bağımlılık düzeylerinin eşik düzeyde olukları saptanmıştır. Bu kapsamda 24 yaş altı katılımcıların diğer yaş gruplarına oranla boş vakitlerinin fazla olduğu görülmüş ve yaptıkları aktivitelerin çoğunlukla pasif aktiviteler olduğu saptanmıştır. Fakat katılımcıların aktif rekreasyonel aktiviteleri tercihlerini ise daha çok ferdi olarak sos yo kültürel ve mekân dışı aktiviteleri tercih ettikleri görülmüş ve eğer bu durum üzerinde yapılacak düzenleme ve iyileştirme çalışmalarının bireylerin aktif rekreasyonel faaliyetleri tercih etme oranlarının artacağını ve

bununla beraber bireylerin pasif aktiviteden uzaklaşarak bağımlılık düzeylerinin de değişeceği düşünülmektedir.

### **Kaynakça**

- Ardahan, F.,Turgut,T. ve Kaplan, K. A. (2016). *Her Yönü İle Rekreasyon*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Aktan, E. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Erciyes İletişim Dergisi*, 5(4),405-421.
- Argan, M. (2007). Eğlence Pazarlaması, Ankara: Detay Yayıncılık.
- Aytaç, Ö. (2002). Boş Zaman Üzerine Kuramsal Yaklaşımlar. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 12(1),231-260.
- Balcı, Ş. ve Gülnar, B. (2009). Üniversite Öğrencileri Arasında İnternet Bağımlılığı ve İnternet Bağımlılığı Profili. *Selçuk İletişim*,6(1),5-22.
- Cengizhan, C. (2005).Öğrencilerin Bilgisayar ve İnternet Kullanımında Yeni Bir Boyut:"İnternet Bağımlılığı, *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*,(22),83-98.
- Gül, T. (2014). *Rekreasyon Olgusuna Genel Yaklaşım*. Yaylı, A. (Editör). Rekreasyona Giriş. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Gürel,G. ve Süeröz, S. (2017).*Rekreasyon İşletmecilerinin Yetkinliklerinin ve Sektöre Yönelik Düşüncelerinin Belirlenmesi Üzerine Bir Araştırma*, *RouteE ducational and Social Science Journal*,4(6),12-13.
- Günüç, S. (2009). İnternet bağımlılık ölçeğinin geliştirilmesi ve bazı demografik değişkenler ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkilerin incelenmesi, Yüksek lisans tezi, Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü,Van
- Karaküçük, S. ve Akgül,B.M. (2016).*Ekorekreasyon-Rekreasyon ve Çevre*,Ankara:Gazi Kitapevi.
- Karaküçük, S. (2016). *Rekreasyon Bilimi*, Ankara: Gazi Kitapevi.
- Karaman K. ve Kurtoğlu, M. (2009).Öğretmen Adaylarının İnternet Bağımlılığı Hakkındaki Görüşleri, *Akademik Bilişim Konferansı Bildirileri*,641-650.

- Kaya, İ. (2013). *Çekim Unsurları ile Rekreatif Alışveriş, Tatmin ve Yeniden Satın Alma Niyeti Arasındaki İlişki*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eskişehir.
- Kurar, İ. Ve Baltacı, F. (2014). Halkın Boş Zaman Değerlendirme Alışkanlıkları: Alanya Örneği, *International Journal of Science Culture and Sport*, (2), 39-52.
- Pişkin, Ö. (2018). *Serbest Zaman Yönetimi Açısından Emeklilerin Rekreatif Faaliyetlere Duydukları İhtiyaç ve Rekreatif Faaliyetlerin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Batman.
- Şenormancı, Ö., Konkan, R. ve Sungur, Z.M. (2010). İnternet Bağımlılığı ve Bilişsel Davranış Terapisi, *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, (11), 261-268.