T.C.
TRAKYA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
REKREASYON YÖNETİMİ ANABİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNİN REKREASYONEL FARKINDALIK DÜZEYLERİ İLE TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

GÜLŞAH CENGİZ

TEZ DANIŞMAN
Prof. Dr. İlhan TOKSÖZ

EDİRNE 2023

Tezin Adı: Ortaokul Öğrencilerinin Rekreasyonel Farkındalık Düzeyleri ile Teknoloji Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Hazırlayan: Gülşah CENGİZ

ÖZET

Araştırma kapsamında ortaokul öğrencilerinin teknoloji bağımlılık düzeyleri ile rekreasyonel farkındalık düzeyleri incelenmiştir. Bu doğrultuda araştırma kapsamında nicel araştırma yönteminden yararlanılmış olup ilişkisel tarama modeli temel alınmıştır. Araştırmanın evrenini İstanbul ilinde öğrenim gören ortaokul öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın örnekleminde ise kolayda örnekleme yöntemi ile belirlenmiş bir okuldan gönüllülük esasıyla seçkisiz örnekleme yöntemi kullanılarak araştırmaya katılan 361 ortaokul öğrencisi yer almaktadır. Çalışmada verilerin toplanması için Kişisel Bilgi Formu, Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği ve Rekreasyonel Farkındalık Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma kapsamında elde edilen verilerin analizinde SPSS 27,0 programı kullanılmıştır. İkili gruplar arasında anlamlı fark olup olmadığının belirlenebilmesi için Mann Whitney U testi; ikiden fazla grup arasında anlamlı fark olup olmadığının belirlenebilmesi için Kruskal Wallis testi kullanılmıştır. Teknoloji bağımlılığı ve rekreasyonel farkındalık arasındaki ilişkinin tespiti için de Spearman Korelasyon testi yapılmıştır.

Yapılan analizler sonucunda teknoloji bağımlılığı üzerinde cinsiyet, sınıf düzeyi, gün içerisinde internette geçirilen süre, gün içerisinde teknolojik cihaz kullanma süresi, sosyal medya hesabı olma durumu, sosyal medyada zaman geçirme süresi, teknolojik cihazlar ile oyun oynama durumu, teknolojik cihazlar ile oyun oynama süresi ve teknolojik cihazlara yönelik bireysel değerlendirmenin anlamlı etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Rekreasyonel farkındalık değerlerinde ise cinsiyet, günde internette geçirilen süre, sosyal medya hesabı olma durumu, sosyal medyada zaman geçirme durumu, teknolojik cihazlar ile oyun oynama durumu ve teknolojik

cihazlar ile oyun oynama süresinin anlamlı bir etkisi olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Teknoloji bağımlılığı ölçeği (toplam puan) ve rekreasyonel farkındalık ölçeği (toplam puan) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür. Öğrencilerin teknoloji bağımlılığı düzeylerinin rekreasyonel farkındalıklarını etkilemediği sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Rekreasyon, Rekreasyonel Farkındalık, Teknoloji Bağımlılığı

Name of thesis: Investigation of the Relationship Between Recreational Awareness Levels of Secondary School Students and Technology Addiction

Author of thesis: Gülşah CENGİZ

ABSTRACT

The research examined the levels of technology addiction and recreational awareness among middle school students within its scope. In this regard, the research utilized the quantitative research method and adopted the correlational survey model. The population of the study consisted of middle school students studying in İstanbul province. The sample of the research included 361 middle school students who volunteered from a randomly selected school using the convenience sampling method. For data collection, a Personal Information Form, Technology Addiction Scale, and Recreational Awareness Scale were used. SPSS 27.0 software was used for data analysis in the study. To determine whether there was a significant difference between two groups, the Mann Whitney U test was employed, and the Kruskal Wallis test was used to determine significant differences among more than two groups. The Spearman Correlation test was conducted to determine the relationship between technology addiction and recreational awareness.

Based on the conducted analyses, it was found that gender, grade level, time spent on the internet during the day, duration of technology device usage during the day, possession of a social media account, time spent on social media, playing games with technological devices, duration of playing games with technological devices, and individual evaluation of technological devices had a significant impact on technology addiction. However, it was determined that gender, time spent on the internet during the day, possession of a social media account, time spent on social media, playing games with technological devices, and duration of playing games with technological devices did not have a significant impact on recreational awareness. Furthermore, it

was observed that there was no statistically significant relationship between the Technology Addiction Scale (total score) and the Recreational Awareness Scale (total score). It was concluded that the students' levels of technology addiction did not affect their recreational awareness.

Keywords: Recreation, Recreational Awareness, Technology Addiction

ÖN SÖZ

Çalışma sürecinde desteğini ve güvenini sonuna kadar hissettiren, bilgi ve birikimleriyle çalışmama büyük katkı sağlayan, beraber çalışmaktan ve öğrencisi olmaktan gurur duyduğum danışmanım Prof. Dr. İlhan TOKSÖZ'e teşekkür ederim.

Desteklerini her zaman hissettirip yanımda olan sevgili aileme , bu süreçte beni destekleyen ve güvenen değerli arkadaşlarım Aylin BAŞARAN'a ve Semih SORMAZ'a, veri toplama aşamasında yardımlarını esirgemeyen Borsa İstanbul Alparslan Ortaokulu idari kadrosuna ve öğretmenlerine sonsuz teşekkür ederim.

İÇİNDEKİLER

ÖZET……...……I-II

ABSTRACT..…….…….....III

ÖN SÖZ……...……..IV

İÇİNDEKİLER……..…V

TABLOLAR LİSTESİ…….....VII

GİRİŞ……...1

BİRİNCİ BÖLÜM

1.TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI…….....3

1.1. Bağımlılık Kavramı 5

1.1.1. Bağımlılığa Yol Açan Etmenler.....6

1.1.1.1. Biyolojik Etmenler.....7

1.1.1.2. Psikolojik Etmenler.....8

1.1.1.3. Sosyal ve Kültürel Etmenler.....10

1.1.1.4. Kişisel Etmenler.....11

1.1.2. Bağımlılık Türleri 12

1.1.3 Teknoloji Bağımlılığı 15

1.1.4. Teknoloji Bağımlılığının Belirtileri.....15

1.1.5. Teknoloji Bağımlılığının Nedenleri.....17

1.1.6. Teknoloji Bağımlılığından Kaynaklanan Problemler.....17

İKİNCİ BÖLÜM

2. REKREASYONEL FARKINDALIK KAVRAMI ……...20

2.1.Zaman kavramı 20

2.2. Boş Zaman Kavramı 21

2.3. Rekreasyon Kavramı 21

2.4. Bir İhtiyaç Olarak Rekreasyon.....22

2.5. Rekreasyon Kavramının Tarihsel Değişimi 24

2.6. Rekreasyonun Özellikleri.....25

2.7. Rekreasyon Faaliyetlerinin Sınıflandırılması 26

2.8. Rekreasyonel Farkındalık Kavramı.....28

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNİN REKREASYONEL FARKINDALIK DÜZEYLERİ İLE TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ……...….30

3.1. Araştırmanın Yöntemi…….….30

3.1.1. Araştırma Modeli…….……..30

3.1.2. Çalışma Grubu…….……..30

3.1.3. Veri Toplama Araçları…….…….…….31

3.1.3.1. Kişisel Bilgi Formu…….……31

3.1.3.2. Teknoloji Bağımlılık Ölçeği……..…….……31

3.1.3.3. Rekreasyonel Farkındalık Ölçeği……..…….……32

3.1.4. Verilerin Toplanması…….……32

3.1.5. Verilerin Analizi……32
3.2. Araştırmanın Bulguları……33

TARTIŞMA VE SONUÇ ……..…46
KAYNAKÇA……..…50
EKLER……..…….59

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1. Cinsiyete Göre Ölçek Bulguları…….……...33

Tablo 2. Sınıf Düzeyine Göre Ölçek Bulguları……...34

Tablo 3. Evde İnternet Olma Durumuna Göre Ölçek Bulguları…….……35

Tablo 4. Günde İnternette Geçirilen Süreye Göre Ölçek Bulguları…….…...36

Tablo 5. Günde Teknolojik Cihaz Kullanma Süresine Göre Ölçek Bulguları……..38

Tablo 6. Sosyal Medya Hesabı Olma Durumuna Göre Ölçek Bulguları……..…..39

Tablo 7. Sosyal Medyada Zaman Geçirme Süresine Göre Ölçek Bulguları……...40

Tablo 8. Teknolojik Cihazlar ile Oyun Oynama Durumuna Göre Ölçek Bulguları...41

Tablo 9. Teknolojik Cihazlarda Oyun Oynama Süresine Göre Ölçek Bulguları……42

Tablo 10. Teknolojik Cihazlara Yönelik Bireysel Değerlendirmelerine Göre Ölçek Bulguları…….……44

Tablo 11. Teknoloji Bağımlılığı ve Rekreasyonel Farkındalık Arasındaki İlişki……45

GİRİŞ

Bireylerin teknolojik cihazlarla geçirdikleri sürenin öngörülemez bir şekilde arttığı gözlenmektedir. Dünya genelinde, Türkiye'nin de dâhil olduğu "teknoloji bağımlılığı" sorunu kişiler üstünde olumsuz etkilere sebep olmaktadır. Avrupa Komisyonu'nun 2018 yılında hazırladığı Dijital Gündem Kilit Göstergeleri İnternet Kullanımı raporuna göre, 28 Avrupa ülkesi ve Türkiye'de yaşayan kişilerin günlük internet kullanım verileri incelenmiştir (Eurostat, 2018). Eurostats verilerinde, yaş grubuna göre bireylerin günlük çevrim içi olma yüzdeleri bu verilerde yer almaktadır. 2009 – 2018 aralığındaki dönemde internet kullanımında ciddi bir artış gözlenmektedir. Avrupa'da bulunan 28 ülkenin ortalama günlük internet kullanım oranı, 2009 yılında nüfusun %48'iyken 2018'de %76'ya çıkmıştır. Türkiye için ise aynı verilere bakıldığında, 2009' da nüfusun %20' si günlük internet kullanırken, 2018'de bu oran %63'e yükselmiştir. 16-29 yaş aralığındaki bireylerin günlük internet kullanım oranına bakıldığında, Avrupa'da 2012'de %82 olan ortalama oranın 2018'de %95'e yükseldiği görülmektedir. Türkiye için ise aynı dönemde 16-29 yaş aralığındaki bireylerin günlük internet kullanım oranı, nüfusunun %41'inden %83'e yükselmiştir. Bu verilere dayanarak Eurostats verileri yorumlandığında, "teknoloji bağımlılığı" unsuru dikkate alındığında, Türkiye'de internet kullanımının Avrupa ülkelerine göre daha önemli bir problem olduğu söylenebilmektedir (TÜİK, 2018).

Dünya Sağlık Örgütü'nün Uluslararası Hastalık Sınıflandırmasının 11. revizyonunda yayınlanan bir rahatsızlık olarak "Oyun Bozukluğu", dijital oyun veya video oyunlarının diğer günlük faaliyetlere ve ilgi alanlarına göre öncelik kazanması durumunun değerlendirildiği bir tanımdır. Bu bozukluk, oyunun öncelik kazanmasıyla birlikte olumsuz neticelere karşın oyun oynamaya devam etme ve bunun artma eğilimi gösterme durumunu ifade eder (WHO, 2018).

Türkiye'de Sağlık Bakanlığı, Yeşilay Kurumu'yla Gençlik ve Spor Bakanlığı, teknoloji bağımlılığı konusunda ciddi çalışmalar yürütmektedir. Sağlık Bakanlığı'nın Dijital Oyun Bağımlılığı Çalıştay Raporu, teknoloji temelli bağımlılığın bilhassa

çocuklar ve gençlerde önemli zararları olduğunu belirtmekte ve kapsamlı bir araştırma ile çözüm önerileri sunmaktadır. Raporda, çocukların aktif bir yaşama yönlendirildiği oyunların sunulması için bir ortamın oluşturulmasının önemine vurgu yapılmaktadır (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2018).

Yapılan çalışmada, teknolojinin farklı alt başlıklarını ele alarak en genel ifadesi olan "teknoloji bağımlılığı" terimi kullanılmıştır. Gençlik ve Spor Bakanlığı Dergisi'nde yayınlanan Aralık 2015 tarihli "Teknoloji Bağımlılığı ve Gençlik" makalesinde, "teknoloji bağımlılığı" ifadesinin kullanılması uygun görülmüştür. Makalede, literatürde daha çok "internet bağımlılığı" ifadesinin kullanıldığı ve bu tercihin nedeninin özetlendiği belirtilmektedir. Ardından, internet bağımlılığı yerine teknoloji bağımlılığı teriminin daha doğru olacağı ve daha geniş kapsamı yansıtacağı açıklanmıştır (Dinç, 2015).

Bu araştırmada, teknolojinin genel olarak bağımlılık oluşturan unsurlarına bütüncül bir bakış açısıyla odaklanıldığı için "teknoloji bağımlılığı" teriminin kullanılması uygun görülmüştür. Çünkü bireyler üzerinde bağımlılık yaratan şey, teknolojinin üzerine düşünülerek tasarlanan kolaylaştırıcı ve alışkanlık yapıcı unsurların varlığıdır. Yazılım veya somut bir ürün üzerinde işlevsel hale getirilmesiyle bağımlılık oluşmaktadır. Diğer bir deyişle, dijital ortam, internet, yazılımlar veya diğer teknolojik cihazlar sadece bir araç veya platformdur. Teknolojiler, kolaylık sağlama ve alışkanlık oluşturma özellikleriyle tasarlanmadıkça bağımlılık yaratmazlar. Örnek olarak modası geçen teknolojik bir cihaz, temel işlevlere sahip uygulamalar veya tasarım programları tam anlamıyla internet üzerinden çalışabilir ancak insanlar üzerinde bağımlılık etkisi göstermezler.

Akıllı telefonlar, sosyal medya, internet, çevrimiçi oyunlar, bilgisayar oyunları, video oyunları gibi alanlarda teknoloji bağımlılığıyla ilgili pek çok bilimsel çalışma gerçekleştirilmektedir. Bu araştırmalar, teknoloji bağımlılıkları ve bunların olumsuz etkileri üzerine araştırmaları içermektedir (Uçman, 2019; Gürkan vd., 2019; Balcı ve Gülnar, 2018; Sinsomsack ve Kulachai, 2018; Çavuş vd., 2016; Pearson ve Hussain,

2016; Karakoç ve Taydaş, 2013; Bae, 2013). Psikolojik zararların yanı sıra fiziksel zararlarla ilgili makalelere de rastlanmış ve incelenmiştir (Gada ve Oberoi, 2018). Ayrıca, teknoloji bağımlılığının nedenleriyle ilgili çözüm odaklı araştırmalar da alanyazında bulunmaktadır (Jiang vd., 2018 Malik ve Devi, 2018; Veissière ve Stendel, 2018; Ertemel ve Aydın, 2018; Gökçearslan vd., 2016; AlBarashdi vd., 2016). Teknoloji bağımlılığıyla ilişkilendirilerek yapılan çözüm önerilerini içeren çalışmalar da incelenmiştir (Aktaş ve Yılmaz, 2016; Babacan, 2016). Ayrıca, gelecekteki teknoloji bağımlılığı durumuyla ilgili tespitler sunmak amacıyla yapılan çalışmalara da literatürde rastlanmaktadır (Sözbilir ve Dursun, 2018).

Teknolojinin aktivite amaçlı kullanımı, bireylerin günlük boş zamanlarında gerçekleştirdikleri rekreasyon aktiviteleridir. Zaman sınırlı olduğunda insanlar genellikle en kısa zamanda en büyük yararı elde etmek için bir eğilim gösterirler. Teknolojinin ilerlemesiyle birlikte, yararlı etkinliklerin yapılması kolaylaşmış ve teknoloji, boş zaman yönetiminde etkin bir rol oynamaktadır. Fakat teknolojinin yanlış kullanımı sonucunda bağımlılık gibi olumsuz bir tarafı ortaya çıkmıştır, bu da araştırmacıların ilgi alanına girmiştir. Teknolojinin aktivite amaçlı kullanımı, bireylerin isteklerini ve ihtiyaçlarını sanal ortamda gerçek dünyadan daha kolay bir biçimde karşılamalarını sağlayan koşullandırıcı bir etkiyle sunulduğunda, bağımlılığa dönüşebilmektedir. Ertemel ve Aydın'ın (2018) çalışmasında, bağımlılığa yol açan teknoloji pratikleri detaylı bir şekilde ifade edilmektedir. Diğer bir açıdan bakıldığında teknoloji kullanımının boş zaman aktivitesi olarak bağımlılıkla ilişkilendirilmesi, ilgili araştırmalarda detaylı olarak incelenmiştir (Subramaniam, 2014; Wu vd., 2013).

Teknolojinin hayata olan etkisi günümüzdeki kadar güçlü olmasa da yirmi yıl öncesinde bile bu konuyu bir sorun olarak algılayan ve tedaviye yönelik çalışmalara rastlanmaktadır (Young, 1999). Yakın tarihlerde ise konunun güncel durumunu ele alarak yeni araştırmalar yapılmıştır (Griffiths ve Meredith, 2009). Ayrıca, internet oyun bozukluğu tedavisi üzerine yapılan çalışmalar da alandaki bilimsel ilerlemenin bir devamı olarak nitelendirilebilir (Rodríguez vd., 2017). Alanyazında teknoloji bağımlılığı ve alt başlıklarıyla ilgili yapılan araştırmalar incelendiğinde, belirtilen

örnek çalışmalar ve benzerleriyle karşılaşılmaktadır. Ancak teknoloji kullanımının rekreasyonel eğilimler üzerindeki etkileri konusunda bilimsel bulgulara rastlanmamıştır. Farklı disiplinlerde gerçekleştirilen bu çalışmalar, teknoloji bağımlılığını rekreasyon açısından açıklamaya ve bağımlılığa rekreasyonel çözümler sunmaya imkân vermemektedir.

Literatür taraması sonucunda, bu araştırmada "teknoloji bağımlılığı" ile "rekreasyonel eğilimler" arasındaki ilişkinin önemli olduğu öngörülmüştür. Bu öngörü doğrultusunda, genç bireylerin rekreasyonel eğilimleriyle teknoloji bağımlılığı arasındaki ilişkiyi anlamak ve zaman kullanımı çözümlemelerine katkı sağlayacak faydalı veriler elde etmek amaçlanmıştır. Bu gerekliliğin birden fazla nedeni olduğu belirlenmiştir. Özellikle, tüketici odaklı teknolojik unsurların hızla gelişmesi ve bireylerin bu yeni oluşumlara hızlı bir şekilde adapte olmaları, olumsuz etkileri beraberinde getirmektedir. Literatürde sıkça bahsedilen "bağımlılık" durumuna karşı önerilen rekreatif çözümlerin, sınırlı veriye dayalı olarak yetersiz olduğu görülmüştür. Ertemel ve Aydın (2018) bu doğrultuda, toplumda faydalı sosyal aktivitelere vurgu yaparak çözüm önerileri sunmuş ve planlama yöntemlerine değinmiştir. Ancak önerilerin insanlar üzerindeki bağımlılık etkisine karşı ne derecede etkin olduğunu anlayabilmek için uygulama odaklı çalışmalara ihtiyaç duyulduğunu belirtmişlerdir (Ertemel ve Aydın, 2018). Bu doğrultuda yapılan araştırmada ortaokul öğrencilerinin teknoloji bağımlılık düzeyleri ile rekreasyonel farkındalık düzeyleri incelenecektir.

BİRİNCİ BÖLÜM

1.TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI KAVRAMI

Bu bölümde teknoloji bağımlılığı kavramı ile ilgili açıklamalar yapılmıştır.

1.1. Bağımlılık Kavramı

Bağımlılık kelimesinin kökeni, Arapça "İptila" kelimesine dayanmaktadır. İngilizce literatürde ise "addiction" terimi kullanılmaktadır.Bu terim tutsaklık, tutkunluk anlamına gelir. Bağımlılık, kölelik, düşkünlük ve tiryakilik gibi anlamları içerir. "Addiction" ve "dependency" terimleri benzer kavramlar şeklinde ele alınmakta ancak bazen karıştırılıp birbirinin yerine kullanılmaktadır. İki durumda da tolerans ve yoksunluk belirtileri olabilirken "dependency" terimi genellikle bir davranış kalıbını yavaşça ortadan kaldırmak veya belirli bir maddenin kullanımını azaltmak anlamına gelir (Akkaş, 2019). Öte yandan, davranış kalıpları veya yoğun madde kullanımı kişinin beyin kimyasını değiştirdiğinde "addiction" kavramı ortaya çıkar. Şiddetli bağımlılık, genellikle kişinin etrafındakilere veya kendisine zarar verme durumunda bile, tekrarlayan davranışları zorlayıcı veya kontrol edilemez dürtüler veya belirli maddelere karşı şiddetli isteklerle kendini gösterir. Bu bağımlılığın üstesinden gelmenin tek yolu tedavi olmaktır. İncelenen bağımlılık kavramının tam olarak İngilizce karşılığı "addiction" terimidir ve literatür taraması bu anahtar kelime üzerinden yapılmıştır (Kappelle, 2019).

Newport'a göre (2019) bağımlılık, bir kişinin tüm olumsuz neticelere karşın belli bir davranışı tekrar tekrar gerçekleştirmesi veya bir maddeyi tekrar tekrar kullanması durumudur. Bağımlılık, yalnızca madde kullanımıyla sınırlı olmayabilir. İnsanlar işlerine, diğer kişilere, evlerine, eşyalara ve başka birçok davranışa da bağımlı hale gelebilirler.

Bağımlılığın yaygın olarak kronik bir beyin hastalığı olduğu düşünülmektedir. Ödül sistemi bozulduğunda ortaya çıkan genetik savunmasızlık nedeniyle riskin yaklaşık yarısının üretildiği, bu durumun sürdürülmesi için katkıda bulunduğu belirtilmektedir (Carreno ve Perez, 2019).

Bağımlılığın temel olarak iki türü vardır. İlk tür, herkes tarafından bilinen alkol, esrar, eroin gibi maddelerin kullanımına göre oluşan fiziksel, biyolojik ve zihinsel zararlara yol açan madde bağımlılığıdır. İkinci tür ise bir davranışın belirli bir süre boyunca sürekli tekrarlanması sonucunda kişinin psikolojik, sosyal ve fiziksel denge bozukluğu yaşaması ve çevresinden kopması durumudur ve bu davranışsal bağımlılık olarak kabul edilmektedir (Büyükarsalan ve Kırık, 2017).

1.1.1. Bağımlılığa Yol Açan Etmenler

Bağımlılığın literatürdeki tanımlarına bakıldığında, bağımlılığın tek bir nedene veya faktöre bağlı olmadığı, mikro-mezzo-makro düzeylerde biyopsikososyal etmenlerin bu soruna katkıda bulunduğu görülmektedir. Bunun yanı sıra, kültürel ve sosyo-ekonomik etmenlerin de bağımlılığı etkileyen faktörler olduğu bilinmektedir. Bağımlılık küresel bir fenomen olmasına rağmen, ülkelerin sosyo-kültürel yapıları ve normları (yargılar, değerler, inançlar, roller, beklentiler vb.) nedeniyle farklılık gösterebilir. Bağımlılığa yol açan etmenler oldukça çeşitlidir ve genel olarak birden fazla ögenin bir araya gelmesiyle ortaya çıkmaktadır. Genetik yatkınlık, bağımlılık riskini etkileyen önemli bir faktördür. Kalıtımsal özellikler, bağımlılığa yatkınlık oluşturabilir ve bireyler arasında farklı bağımlılık riskleri oluşmasına neden olabilir. Beyin kimyası ve ödül sistemi de bağımlılığın temelinde yer alır. Ödül sistemi beyin bölgeleri, bağımlılığı tetikleyen ve sürdüren etkinliklerden zevk ve tatmin duygusu sağlar. Bağımlılıkta, bu ödül sistemi bozulabilir ve kişi sürekli olarak bağımlı olduğu davranışı veya maddeyi arzular. Psikolojik faktörler de bağımlılık riskini artırır. Stres, kaygı, depresyon, düşük özsaygı gibi sorunlar, kişilerin bağımlılığa yönelmelerine sebep olabilir. Çevresel etkenlerin de ciddi bir etkisi bulunmaktadır. Ailede bağımlılık sorunları, olumsuz arkadaş çevresi, iş veya okul stresi gibi faktörler bağımlılık riskini

artırır. Erişim ve tutarlılık da kritik bir rol oynamaktadır. Sürekli ve kolay erişim, bağımlılık gelişimini destekler. Ayrıca, bir davranışı sürekli tekrarlamak da bağımlılığa yol açabilir. İlgi ve merak da bazen bağımlılığı tetikleyebilir. İlk deneyimler, bağımlılığın başlamasına zemin hazırlayabilir. Bu faktörlerin kombinasyonu, kişinin bağımlılık geliştirme riskini etkiler. Her birey farklı olabilir ve bağımlılığa yatkınlık, bireyden bireye değişebilir (Aktan, 2018).

Tarhan, bağımlılığı ele alırken üç temel unsurdan bahsetmektedir: madde, bağımlılık alt kültürü (çevre) ve kişilik yapısı (Tarhan ve Nurmedov, 2019). Bağımlılığa sebep olan etmenlerin bir bütün şeklinde ele alındığında, kişisel özellikler, ruhsal, sosyal, biyolojik, kültürel ve psikolojik faktörler ön plana çıkmaktadır (Akkaş, 2019).

1.1.1.1.Biyolojik Etmenler

Bağımlılığın biyolojik etmenleri, beyin kimyası ve sinir sistemi üzerindeki etkilerine odaklanır. Bağımlılığın biyolojik boyutunu daha detaylı açıklayan bazı faktörler şu şekildedir (Andreassen, Pallesen ve Griffiths, 2017).

Ödül Yolu: Bağımlılık, ödül yolu olarak bilinen beyin bölgelerinde etkisini gösterir. Bu yollar dopamin adı verilen bir nörotransmitterin salınımı ve etkileşimiyle ilişkilidir. Dopamin, beyindeki ödül merkezlerine iletilen bir kimyasaldır ve keyif, motivasyon ve ödül algısında önemli bir rol oynar. Bağımlılıkla birlikte, bağımlılık yaratan madde veya davranışın kullanımı, dopamin salınımını artırarak ödül yolu üzerinde yoğun bir etki yaratır.

Tolerans ve Yoksunluk: Bağımlılığın biyolojik yanı, tolerans ve yoksunluk belirtileriyle ilişkilidir. Tolerans, vücudun bir maddeye veya davranışa karşı artan bir direnç geliştirmesi anlamına gelmektedir. Bu, bireyin daha fazla miktarda maddeye ihtiyaç duyması veya daha yoğun bir şekilde davranışı gerçekleştirmesi gerektiği

anlamına gelir. Yoksunluk ise bağımlılık yapan maddeye veya davranışa ara verildiğinde ortaya çıkan fiziksel ve zihinsel belirtilerdir. Yoksunluk belirtileri, vücudun adaptasyon sürecinde ortaya çıkar ve kişiyi maddeyi veya davranışı yeniden arama eğilimine iter.

Beyin Yapısı ve Fonksiyonu: Bağımlılık, beyin yapısı ve işlevi üzerinde de etkilidir. Kronik madde kullanımı veya bağımlılıkla ilişkili sürekli davranışlar, beyinde değişikliklere neden olabilir. Özellikle ödül yolu ve karar vermeyle ilişkili bölgelerde değişiklikler görülür. Bu değişiklikler, bağımlılık davranışının otomatikleşmesine, kontrol kaybına ve istem dışı dürtülerin güçlenmesine yol açabilir.

Genetik Faktörler: Genetik yatkınlık, bağımlılığın biyolojik boyutunda kritik bir rol oynar. Bazı kişiler, bağımlılığa karşı daha fazla risk altında olabilirler. Bağımlılığın gelişiminde genetik faktörlerin rolü, özellikle dopamin reseptörlerinin varyasyonları ve nörotransmitter sistemindeki diğer genetik faktörler üzerinde çalışılmıştır.

Bu biyolojik etmenler, bağımlılığın temel mekanizmalarını anlamamıza yardımcı olur. Ancak bağımlılık, yalnızca biyolojik faktörlerle sınırlı değildir. Sosyal, çevresel ve psikolojik faktörler de bağımlılığın oluşumunda önemli bir rol oynamakta ve bu faktörlerle birlikte değerlendirilmelidir (Akcan ve Öge, 2020).

1.1.1.2 Psikolojik Etmenler

Bağımlılığın psikolojik etmenleri, bireyin düşünceleri, duyguları, motivasyonları ve psikolojik sağlığıyla ilgili faktörleri içerir. Bağımlılığın psikolojik boyutunu daha detaylı açıklayan bazı faktörler şu şekildedir (Arık, 2018).

Stres ve Duygusal Zorluklar: Stres, baş etme yeteneklerini etkileyen önemli bir

psikolojik etmendir. Stres altında olan kişiler, bağımlılık yaratan maddelere veya davranışlara başvurma eğiliminde olabilirler. Bunun yanında, kaygı bozuklukları, depresyon ve diğer duygusal zorluklar da bağımlılığın gelişiminde rol oynayabilir.

Özsaygı ve Benlik Algısı: Özsaygı, bir bireyin kendisi hakkında hissettiği değer ve kabul düzeyidir. Düşük özsaygı, bireyin kendisine güvensizlik duymasına ve bağımlılık yaratan maddelere veya davranışlara başvurma eğilimini artırabilir. Benlik algısı ise bireyin kendisiyle ilgili düşüncelerini ve inançlarını içerir. Olumsuz bir benlik algısı, bağımlılığın temelinde yatan duygusal boşluğu doldurmak için bağımlılığa yönelmeye yol açabilir.

Duygusal Düzenleme: Bağımlılık, kişinin duygusal durumunu düzenlemek için bir mesele haline gelebilir. Madde kullanımı veya bağımlılık yaratan davranışlar, kişinin olumsuz duygularını geçici olarak hafifletebilir veya kaçış sağlayabilir. Bu nedenle, bağımlılık, duygusal düzenleme stratejisi olarak kullanılabilir.

Motivasyon ve Ödül Arayışı: Motivasyon, kişinin davranışları başlatma, sürdürme ve hedeflere yönelme gücüdür. Bağımlılık, ödül sistemi üzerinde yoğun bir etki yarattığı için kişinin bağımlı olduğu davranışı ya da maddeyi tekrarlamasına motive olabilir. Ödül arayışı, bağımlılık davranışının temelinde yer alır.

Öğrenme ve İnançlar: Öğrenme süreçleri, bağımlılığın gelişmesinde kritik bir rol oynar. Bir kişi çevresinden veya deneyimlerinden dolayı bağımlılık yaratan maddelerin veya davranışların olumlu sonuçlar getirdiğini öğrenebilir. Ayrıca, bireyin inançları ve düşünceleri de bağımlılığın gelişiminde etkili olabilir. Örneğin, "Ben bağımlılığa karşı koyamam" gibi inançlar bağımlılığa yatkınlığı artırabilir.

Bu psikolojik etmenler, bireylerin bağımlılık davranışlarına yatkınlığını ve bağımlılığın sürdürülmesini anlamamıza yardımcı olur. Ancak her birey farklıdır ve

psikolojik etmenlerin etkisi bireysel özelliklere bağlı olarak değişebilir (Arık, 2018).

1.1.1.3. Sosyal ve Kültürel Etmenler

Bağımlılığın sosyal ve kültürel etmenleri, bireyin çevresi, toplumsal normlar, kültürel faktörler ve sosyal ilişkiler gibi dışsal etkileri içerir. Bağımlılığın sosyal ve kültürel boyutunu daha detaylı açıklayan bazı faktörler şu şekildedir (Arısoy, 2009):

Çevresel Etki: Bir bireyin bağımlılığa yatkınlığı, çevresel etkilerden büyük ölçüde etkilenebilir. Özellikle madde bağımlılığında, kişinin çevresindeki madde kullanımı, erişilebilirlik ve maddeye maruz kalma düzeyi önemlidir. Örneğin, arkadaş çevresinde ya da aile içinde madde kullanımı yaygınsa birey bağımlılığa daha fazla maruz kalabilir.

Toplumsal Normlar ve Kabul: Toplumsal normlar, bir toplumda belirli bir davranışın kabul edilemez veya edilebilir olduğunu belirlemektedir. Bağımlılığa yatkınlık, bir toplumda belirli bir maddenin veya davranışın kabul edilmesi veya normalleştirilmesiyle ilişkili olabilir. Örneğin, alkol tüketimi bazı toplumlarda sosyal açıdan kabul edilebilen davranışken diğer toplumlarda olumsuz olarak algılanabilir.

Sosyal İlişkiler: Bireyin sosyal ilişkileri, bağımlılığın gelişiminde önemli bir rol oynamaktadır. Bilhassa stresli veya destek eksikliği olan durumlarda, sosyal ilişkilerden yoksun kalan bireyler bağımlılığa daha yatkın olabilir. Bağımlılığın sosyal bir bağlamda ortaya çıkması ve sürdürülmesi, bağımlılık yaratan madde veya davranışın sosyal etkileşimlerle ilişkili olduğunu gösterir.

Kültürel Faktörler: Kültür, bireyin inançları, değerleri, gelenekleri ve hayat tarzını şekillendiren bir sistemdir. Bağımlılık, kültürel faktörlerden büyük ölçüde etkilenebilir. Örneğin, bazı kültürlerde rekreatif madde kullanımı yaygınken diğer

kültürlerde daha az yaygındır. Ayrıca kültürel beklentiler, stres düzeyleri ve bireylerin bağımlılıkla baş etme stratejileri üzerinde de etkili olabilir.

Bu sosyal ve kültürel etmenler, bireylerin bağımlılık davranışlarına yatkınlığını ve bağımlılığın sürdürülmesini anlamamıza yardımcı olur. Her kültür ve toplum farklıdır. Bu sebeple kültürel ve sosyal etkiler, bireysel deneyimler ve değerlerle de etkilenebilir (Aslan ve Ballı, 2020).

1.1.1.4. Kişisel Etmenler

Kişisel etmenler, bireyin içsel özellikleri, kişilik yapısı, genetik yatkınlıklar ve kişisel deneyimler gibi faktörleri içerir. Bağımlılığın kişisel boyutunu daha detaylı açıklayan bazı faktörler şu şekildedir (Aydın, 2017).

Genetik Yatkınlık: Genetik faktörler, bir bireyin bağımlılığa yatkınlığını etkileyebilir. Bazı insanlar, genetik olarak bağımlılıkla ilişkili maddelere karşı daha hassas olabilirler. Örneğin, ailede bağımlılık sorunu olan kişilerde genetik yatkınlık daha yüksek olabilir.

Kişilik Yapısı: Bireyin kişilik yapısı bağımlılığa yatkınlığı etkileyebilir. Bazı kişilik özellikleri, bağımlılığa daha eğilimli olmayı tetikleyebilir. Örneğin; dürtüsellik, risk alma eğilimi, düşük özdenetim ve stresle baş etme güçlüğü gibi özellikler bağımlılık riskini artırabilir.

Öğrenme ve Deneyimler: Bireyin önceki deneyimleri, bağımlılık üzerinde etkili olabilir. Özellikle çocukluk döneminde travmatik deneyimler, ihmal ya da istismar vb. olumsuz yaşantılar bağımlılık riskini artırabilir. Aynı şekilde, olumlu deneyimler de bağımlılık yaratan maddelere veya davranışlara eğilimi artırabilir.

Kendini Düzenleme Becerisi: Bireyin kendini düzenleme becerisi, bağımlılık riskini etkileyebilir. Özdenetim, stres yönetimi, duygusal düzenleme ve problem çözme gibi becerilerin gelişmiş olması, bireyin bağımlılık davranışlarına karşı dirençli olmasına yardımcı olabilir.

Motivasyon ve Hedefler: Bireyin motivasyon seviyesi ve hedefleri de bağımlılık üzerinde etkilidir. Örneğin, bireyin yaşamında belirli hedefler bağımlılık davranışlarını engelleyici bir güç olabilir. Ayrıca, içsel motivasyon, bireyin bağımlılık yerine sağlıklı alternatiflere yönelmesini teşvik edebilir.

Bu kişisel etmenler, bireyin bağımlılık davranışlarına yatkınlığını ve bağımlılığın sürdürülmesini anlamamıza yardımcı olur. Her insan farklı niteliklere sahip olduğundan kişisel etkilerin bağımlılık üzerindeki etkisi de bireyseldir (Ayaz, 2016).

1.1.2. Bağımlılık Türleri

Bağımlılık, bir bireyin ruhsal ve fiziksel olarak güçlü bir tutku hissettiği durumları belirtmek için kullanılan bir kavramdır. Bağımlılık türüne veya bireyin bağımlı olduğu nesneye göre değişse de genel olarak bağımlılık kavramı iki ana başlık altında değerlendirilmektedir. Bu doğrultuda yapılan araştırmalar, bağımlılığın temelde maddesel ve davranışsal iki kategoriye ayrıldığını göstermektedir.

Maddesel bağımlılık, bireyin zihinsel faaliyetlerini etkileyen ve sürekli olarak madde kullanma ihtiyacı duyan patolojik bir beyin rahatsızlığı olarak tanımlanmaktadır. Madde bağımlılığı, bireyin kontrolünü kaybederek maddeyi hayatının merkezine yerleştirmesi sonucunda ortaya çıkar ve psikolojik ve bedensel sorunlara neden olabilir. Madde bağımlılığı tanısı için bireyde aşağıdaki kriterlerden en az üçünün en fazla on iki ay boyunca belirgin bir soruna yol açacak şekilde

bulunması gerekmektedir (Tarhan ve Nurmedov, 2017):

- Maddede Tolerans Gelişimi: Kullanılan maddeyle elde edilen tatminin azalması ve daha fazla madde kullanma ihtiyacının ortaya çıkması.
- Yoksunluk Belirtileri: Madde kullanımının azalması ya da tamamen bırakılması durumunda ortaya çıkan fiziksel veya psikolojik belirtiler.
- Kontrol Kaybı: Bireyin kullanılan maddeye karşı kontrolünü kaybetmesi ve kullanımı durduramaması.
- İsteklerin Başarısızlıkla Sonuçlanması: Bireyin madde kullanmayı bırakma çabalarına rağmen başarısız olması.
- Zaman Kaybı: Madde etkisi ya da madde kullanımı altında aşırı zaman kaybı yaşanması.
- Sorumlulukların İhmal Edilmesi: Bireyin iş, okul veya sosyal sorumluluklarını yerine getirememesi veya gerektiği kadar zaman ayıramaması.
- Devam Eden Kullanım: Kişinin yaşamakta olduğu sorunlara rağmen madde kullanımına devam etmesi.

Madde bağımlılığı, bireyin kontrol edemediği madde kullanımı, fizyolojik belirtiler ve bilişsel davranış bozuklukları vb. özelliklerle kendini gösterir. Beyin yapı ve işlevlerinde bozulmalar oluşur ve kronik bir hastalık haline gelir. Ayrıca, bağımlı bireylerde, bağımlı oldukları maddeyi elde etme dürtüsü ve madde arayışı da sıkça görülür (Tarhan ve Nurmedov, 2017).

Kişinin yaşamını istediği gibi sürdürebilmesini engelleyen bir durumdur. Bağımlılık, bireyi kontrol altına alır ve maddeye odaklanmasına neden olur. Bağımlı olan birey, maddeyi elde etmek için her şeyi yapabilecek hale gelir. Vücut, maddeye uyum sağladığı için madde almadığı zamanlarda yoksunluk belirtileri ortaya çıkar. Böyle bir durumda, beden kendisini değişen duruma göre ayarlar (Çoban, 2013).

Davranışsal bağımlılık, maddesel bağımlılık gibi istenilmeyen bir neticeye sebep olabilir. Bunun temel nedeni, her bireyin belirli bir düzeyde nesnelere ihtiyaç duyması ve kendi egosunu tatmin etmesidir (Büyükgebiz ve Tunca, 2019).

Davranışsal bağımlılıkların aracı, bazen bir insan, gıda veya elektronik bir cihaz olabilir. Örneğin, bir yeme bağımlısı stresi hafifletmek için kontrolsüz bir şekilde karbonhidrat tüketebilir veya bir kumar bağımlısı kazansa veya kaybetse bile kumar oynamaya devam edebilir. Hangi tür bağımlılık olursa olsun, bağımlılık bireyde bazı davranış kalıplarını oluşturur ve aşağıdakiler gibi sıralanabilir (Kaleli, 2019):

- Daha fazlasını isteme arzusu.
- Bağımlı davranışlar için uzun süre harcama.
- Diğer şeylerden vazgeçmeyi göze alarak bağımlı olunan davranışı gerçekleştirme.
- Başkalarını incitse bile bağımlı olunan davranışı sürdürme.
- Yoksunluk sendromu yaşama.
- Yoksunluğu gidermeye yönelik çabalarda bulunma.

Davranışsal bağımlılık, ilişki veya insan bağımlılığı, kumar bağımlılığı, bilgisayar oyunları bağımlılığı, alışveriş yapma bağımlılığı, yeme bağımlılığı, internet bağımlılığı, elektronik cihaz bağımlılığı ve cinsel bağımlılık gibi sekiz farklı kategoriye ayrılmaktadır (Ögel, 2001).

Bağımlılık, kronikleşmiş bir beyin hastalığıdır ve zamanla bireyin beyin işleyişini değiştirir. Bağımlılık sürecinde, beyin bağımlı olan davranışı tekrarlama amacıyla komut vermeye başlar ve birey bu davranışı gerçekleştiremediğinde yoksunluk belirtileri yaşar. Sonuç olarak bağımlılık türleri farklı kategorilere ayrılsa da her bireyin hormon düzeylerindeki farklılıklar nedeniyle farklı bağımlılık tanıları geliştirebileceği unutulmamalıdır.

1.1.3. Teknoloji Bağımlılığı

Teknoloji bağımlılığı, modern teknolojinin (özellikle dijital cihazlar ve internet) kontrolsüz ve aşırı bir biçimde kullanılması sonucunda meydana gelen bir bağımlılık türüdür. Kişinin teknolojik cihazlara, bilgisayarlara, akıllı telefonlara, tabletlere, sosyal medya platformlarına veya internete olan aşırı düşkünlüğü ve bu aktiviteleri kontrol edememesiyle karakterizedir (Özer ve Eryılmaz, 2021).

Teknoloji bağımlılığı, kişinin günlük yaşamında teknoloji kullanımına aşırı zaman harcaması, sürekli olarak sosyal medyayı kontrol etme, online oyunlara aşırı düşkünlük, sürekli mesajlaşma veya e-posta kontrolü gibi davranışlarla kendini gösterir. Bu bağımlılık türü, zaman yönetimi sorunlarına, iş, okul veya sosyal ilişkilerde sorunlara, fiziksel sağlık sorunlarına ve duygusal sıkıntılara neden olabilir.

Teknoloji bağımlılığının belirtileri arasında aşırı teknoloji kullanımına bağlı olarak sosyal izolasyon, uyku düzeninin bozulması, dikkat eksikliği, düşük akademik veya iş performansı, anksiyete, depresyon ve diğer zihinsel sağlık problemleri yer alabilir (Karakuş, Demirel ve Kaya, 2022).

Teknoloji bağımlılığıyla mücadele etmek için bireyler, teknoloji kullanımını sınırlama, düzenli mola verme, sağlıklı aktivitelere yönelme, sosyal etkileşimleri artırma ve teknoloji kullanımını bilinçli bir şekilde yönetme gibi stratejileri uygulayabilirler. Destek grupları, terapi ve psikolojik danışmanlık da bağımlılıkla başa çıkmada yardımcı olabilir (Özer ve Eryılmaz, 2021).

1.1.4. Teknoloji Bağımlılığının Belirtileri

Teknoloji bağımlılığının birtakım yaygın belirtileri bulunmaktadır (Gökçearslan ve Durakoğlu, 2014):

1. Sürekli ve Kontrol Edilemeyen İhtiyaç: Teknoloji bağımlılığı olan bireyler, teknolojik cihazlara ve internete devamlı bir şekilde gereksinim duyarlar. Bu gereksinimleri kontrol edemezler ve teknoloji olmadan kendilerini huzursuz, endişeli veya eksik hissederler.
2. Artan Tolerans: Teknoloji bağımlılığı geliştikçe, bireyler daha fazla teknoloji kullanımına ihtiyaç duyarlar. Başlangıçta tatmin edici olan bir miktar teknoloji kullanımı zamanla yetersiz gelir ve daha fazlasını ararlar.
3. Geri çekilme ve Yoksunluk Belirtileri: Teknolojiden uzak kalmaya veya sınırlı kullanıma zorlandıklarında, bağımlılık gelişen bireylerde çeşitli yoksunluk belirtileri ortaya çıkabilir. Bu belirtiler arasında huzursuzluk, irritabilite, anksiyete, konsantrasyon bozukluğu, uyku problemleri ve depresif duygulanım yer alabilir.
4. Sosyal İzolasyon: Teknoloji bağımlılığı olan bireyler, gerçek dünyadaki sosyal etkileşimleri azaltma eğilimindedirler. Sanal dünya ve dijital iletişim araçları aracılığıyla daha çok zaman geçirirken, gerçek hayattaki sosyal ilişkileri aksayabilir veya ihmal edebilirler.
5. Duygusal Sorunlar: Teknoloji bağımlılığı olan kişilerde duygusal sorunlar sıkça görülür. Özellikle sosyal medyada beğeni, takipçi sayısı ve yorumlara olan aşırı bağımlılık, kendilik değerinin sosyal medya üzerinden belirlendiği bir ortamda depresyon, kaygı ve düşük özsaygı gibi sorunlara yol açabilir.
6. İş, Okul veya Kişisel Sorunlar: Teknoloji bağımlılığı, kişinin iş veya okul performansını olumsuz etkileyebilir. Sürekli olarak teknolojiye odaklanmak, sorumlulukları aksatma, zaman yönetimi sorunları ve motivasyon kaybına sebep olabilir. Ayrıca, bağımlılık ilişkileri, aile yaşamını ve diğer kişisel alanları da etkileyebilir.

Bu belirtiler, teknoloji bağımlılığı olan bireylerde farklı derecelerde görülebilir. Bağımlılığın şiddeti ve etkileri, kişinin teknoloji kullanım alışkanlıklarına ve hayat şartlarına bağlı olarak değişebilmektedir. Ancak, bu belirtilerden birkaçının sürekli olarak mevcut olması durumunda, teknoloji bağımlılığından şüphelenmek önemlidir ve destek almak için uzmana başvurmak faydalı olabilir (Gökçearslan ve

Durakoğlu, 2014).

1.1.5. Teknoloji Bağımlılığının Nedenleri

Teknolojinin bağımlılığının nedenleri oldukça çeşitlidir. Birincisi, beyin kimyası ve ödül sistemiyle ilişkilidir. Teknoloji kullanımı, beyindeki ödül sisteminde dopamin salınımına yol açarak haz ve keyif hissi uyandırır. Bu, tekrarlanan teknoloji kullanımını teşvik eder ve bağımlılığa yol açabilir. İkinci olarak, teknoloji bağımlılığı, kişilerin gerçek hayattaki stres, sıkıntı veya duygusal zorluklardan kaçmalarına yardımcı olabilir. Teknoloji aracılığıyla sanal dünyaya dalış, gerçek hayattaki sorunlardan uzaklaşma ve duygusal bir rahatlama sağlama imkânı sunar. Kolay erişim ve çekicilik de teknoloji bağımlılığının nedenlerindendir. İnternet, sosyal medya ve oyunlar, kolay ve hızlı erişim imkânı sunmaktadır. Bu kolaylık ve çekicilik, bağımlılık gelişimine katkıda bulunabilir (Karakuş, Demirel ve Kaya, 2022).

Sosyal medya platformları, bireyler arasındaki bağlantıyı artırırken aynı zamanda onay ve beğeni arayışını da tetikler. Beğeniler, takipçi sayısı ve sanal etkileşimler, kişilerin kendilik değerini ve sosyal statüsünü belirlemede önemli hale gelir. Bilgi ve uyarılma ihtiyacı da teknoloji bağımlılığının nedenlerinden biridir. Teknoloji sonsuz bir bilgi kaynağıdır ve sürekli olarak yeni içerikler sunar. Bu durum, merak duygusunu ve devamlı olarak yeni bir şeyler öğrenme ihtiyacını tetikleyebilir. Son olarak, genç yaşta başlama da teknoloji bağımlılığının riskini artırabilir. Çocuklar ve gençler, teknolojiye erişimin daha yaygın ve erken olması sebebiyle daha çok risk altındadırlar (Caplan, 2002).

1.1.6. Teknoloji Bağımlılığından Kaynaklanan Problemler

Teknoloji bağımlılığından kaynaklanan problemler şunları içerebilir (Young ve De Abreu, 2010):

Fiziksel Sağlık Sorunları: Sürekli olarak teknoloji kullanımı, hareketsiz bir yaşam tarzına yol açabilir. Uzun süreli oturma, boyun ve sırt ağrıları, göz yorgunluğu gibi fiziksel sağlık problemlerine sebep olabilir. Aynı zamanda, aşırı teknoloji kullanımı uyku bozukluklarına ve kilo problemlerine de neden olabilir.

Psikolojik Sorunlar: Teknoloji bağımlılığı, depresyon, anksiyete, sosyal izolasyon, düşük özsaygı ve dikkat eksikliği gibi çeşitli psikolojik sorunları tetikleyebilir. Sürekli olarak sanal dünyada zaman geçirme, gerçek hayattan kopma hissi ve sosyal ilişkilerin zayıflaması gibi faktörler, ruh sağlığı üstünde olumsuz etkilere neden olabilir.

İlişki Sorunları: Teknoloji bağımlılığı, kişilerin gerçek hayattaki ilişkilerini olumsuz etkileyebilir. Teknolojiye aşırı bağımlı olan bireyler, aileleriyle, arkadaşlarıyla ve diğer sosyal bağlantılarıyla iletişimde sorunlar yaşayabilir. Yüz yüze iletişimin azalması, duygusal bağların zayıflamasına ve sosyal izolasyona yol açabilir.

Akademik Performans Sorunları: Teknoloji bağımlılığı, öğrencilerin dikkatlerini dağıtabilir ve çalışma verimliliğini olumsuz etkileyebilir. Sürekli olarak teknolojiye odaklanmak, ders çalışma sürelerini azaltabilir ve öğrenme sürecini olumsuz bir şekilde etkileyebilmektedir. Bu da akademik performansın düşmesine ve başarısızlık riskinin artmasına neden olabilir.

Zaman Yönetimi Problemleri: Teknoloji bağımlılığı, zaman yönetimi becerilerini olumsuz etkileyebilir. Sürekli olarak teknolojiye odaklanma, diğer önemli işlere ayrılması gereken zamanı tüketebilir. Bu da iş performansını, günlük rutini ve sorumlulukları etkileyebilir.

Finansal Sorunlar: Teknoloji bağımlılığı, sürekli olarak yeni teknolojik cihazlar veya oyunlar satın alma isteğiyle ilişkilendirilebilir. Bu durum, bireylerin maddi

kaynaklarını tüketebilir ve finansal sorunlara neden olabilir. Harcamaların kontrol edilememesi, borçlanma ve mali sıkıntılar gibi sonuçları beraberinde getirebilir.

Bu problemler, teknoloji bağımlılığının uzun vadede bireylerin hayat kalitesini olumsuz etkileyebileceğini ortaya koymaktadır. Bu nedenle, teknolojinin dengeli ve kontrollü bir biçimde kullanılması önem arz etmektedir (Siggerson ve Cheung ve Cheng, 2017).

İKİNCİ BÖLÜM

2.REKREASYONEL FARKINDALIK KAVRAMI

Bu bölümde rekreasyonel farkındalık kavramına değinilmiştir.

2.1.Zaman Kavramı

Zaman kavramı, olayların, süreçlerin veya birbirlerine olan ilişkilerin birbirini izleyen ve ölçülebilen bir şekilde geçtiği fiziksel ve kavramsal bir boyuttur. Zaman, gelecekten geçmişe doğru ilerleyen ve herhangi bir anı ifade eden anlık noktaların sıralamasını sağlar (Tütüncü, 2012).

Fiziksel olarak, zaman genellikle süre, periyot veya döngü gibi belirli bir ölçüm birimiyle ifade edilir. Örnek olarak; bir yıl, bir hafta, bir gün ya da bir saat gibi belli bir süre birimi zamanın ölçülmesinde kullanılabilir (Tütüncü, 2012).

Zaman, insanların olayları planlamasını, hatırlamasını, öğrenmesini ve dünya ile etkileşimde bulunmasını sağlar. Ayrıca zaman, fiziksel süreçlerin düzenlenmesi ve birbirleriyle ilişkili olmaları için önemlidir. Zamanın geçmesi, değişimlerin, büyümenin ve yaşlanmanın gözlemlenmesini mümkün kılar (Tütüncü, 2008).

Zaman, farklı kültürlerde ve disiplinlerde farklı şekillerde anlaşılabilir. Fizikte, zaman genellikle birbirine bağlı olan olayların ve nesnelerin birbirini izlediği bir çizgi olarak kabul edilirken felsefede ve metafizikte zamanın doğası ve gerçekliği üzerine daha derin tartışmalar yapılır (Williams ve Shaw, 2009).

2.2. Boş Zaman Kavramı

Kişinin iş, görev veya sorumluluklarından arınmış, isteğe bağlı olarak kendine ayrılan zaman dilimini belirtmektedir. Bu boş zaman dilimi, kişinin dinlenmek, eğlenmek, hobileriyle ilgilenmek, sosyal etkinliklere katılmak veya kişisel ilgi alanlarına yönelmek için kullandığı zamandır (Yankholmes ve Lin, 2012).

Boş zaman, insanların zihinsel ve fiziksel açıdan rahatlamalarına, streslerini azaltmalarına ve enerjilerini yenilemelerine olanak tanır. Kişi, bu zaman diliminde kendini geliştirme, yeni beceriler öğrenme, hobilerini icra etme veya zevk aldığı aktivitelerle ilgilenme fırsatı bulabilir (Özkaya ve Erkekli, 2021).

Boş zamanın değeri ve önemi, bireylerin yaşam kalitesini artırabilir. İyi yönetilen bir boş zaman, kişinin mutluluğunu ve refahını destekleyebilir. Bu zaman dilimi, insanların kendilerine ayırdıkları ve kendi gereksinimlerini karşılamak amacıyla kullandıkları bir süreçtir (Wichasin, 2007).

Boş zaman, her birey için farklı olabilir. Kişinin ilgi alanlarına, tercihlerine, yaşam tarzına ve koşullarına bağlı olarak boş zaman etkinlikleri farklılık gösterebilir. Bazıları sporla ilgilenirken diğerleri sanatsal faaliyetlere katılabilir veya sevdikleriyle vakit geçirebilir. Önemli olan, kişinin kendine zaman ayırarak dengeli bir yaşam sürdürmesini sağlamaktır (Wichasin, 2007).

2.3. Rekresayon Kavramı

Rekreasyon kavramı, insanların dinlenme, eğlence, eğitim, sosyal etkileşim ve bedensel aktivitelerle zaman geçirdiği, zevk aldığı ve ruh hallerini iyileştirdiği serbest zaman etkinliklerini ifade eder. Rekreasyon, bireylerin fiziksel, zihinsel ve duygusal refahlarını artırma amacı taşır (Özbey ve Çelebi, 2011).

Rekreasyon, bireylerin stresi azaltmalarına, enerjilerini yenilemelerine, rahatlamalarına ve keyifli zaman geçirmelerine olanak tanır. Bu kavram, günlük yaşamın rutinlerinden uzaklaşma, hobileri icra etme, doğa ile etkileşime geçme, yeni deneyimler edinme ve eğlenceli etkinliklere katılma gibi çeşitli faaliyetleri içerir.

Rekreasyon, birçok farklı alanı kapsayabilir. Spor yapma, açık havada aktiviteler, seyahat etme, müze ve sergilere gitme, sinemaya gitme, sanatsal etkinliklere katılma, kitap okuma, müzik dinleme, oyun oynama, piknik yapma gibi etkinlikler rekreasyon örnekleridir (Karaküçük, 1999).

Rekreasyonun amaçları arasında zevk alma, dinlenme, kişisel gelişim, sağlık ve sağlıklı yaşam biçimini destekleme yer alır. Aynı zamanda sosyal etkileşim ve toplumsal bağları güçlendirme açısından da önemlidir. Rekreasyon, insanların yaşam kalitesini artırabilir, stresi azaltabilir, ruh hallerini iyileştirebilir ve genel refahlarını destekleyebilir (Özkaya ve Erkekli, 2021).

Rekreasyon etkinlikleri bireylerin ilgi alanlarına ve tercihlerine göre değişebilmektedir. Herkesin kendine özgü bir rekreasyon tanımı ve etkinlikleri vardır. Önemli olan, bireylerin kendilerine keyif veren ve rahatlama sağlayan etkinliklere zaman ayırmaları ve yaşamlarında dengeyi korumalarıdır (Gürbüz, 2015).

2.4. Bir İhtiyaç Olarak Rekreasyon

Rekreasyon, insanların bedensel, zihinsel ve duygusal gereksinimlerini karşılamak amacıyla bir araç şeklinde kullanılan bir ihtiyaçtır (Gül vd., 2014).

Dinlenme ve Rahatlama: Yoğun iş temposu, stresli yaşam koşulları ve sorumluluklar insanları yorabilir ve enerjilerini tüketebilir. Rekreasyon, bireylere dinlenme ve rahatlama sağlayarak stresi azaltır, enerjiyi yeniler ve zihinsel tazelik sağlar.

Zevk Alma ve Keyifli Zaman Geçirme: Rekreasyon etkinlikleri, insanların hoşlarına giden aktivitelerle uğraşmasını sağlar. Bu etkinlikler insanlara keyif ve mutluluk verir, eğlenceli bir zaman geçirme imkânı sunar.

Sağlık ve Refah: Rekreasyon, fiziksel sağlığı destekler. Spor, egzersiz, doğa yürüyüşleri gibi fiziksel aktiviteler, kasları güçlendirir, kardiyovasküler sistemi iyileştirir, kilo kontrolünü sağlar ve genel sağlık durumunu pozitif olarak etkilemektedir. Ayrıca, rekreasyon zihinsel ve duygusal refahı artırarak stresin azalmasına, uyku kalitesinin yükselmesine ve zihinsel tazelik sağlamasına yardımcı olur.

Kişisel Gelişim ve Öğrenme: Rekreasyon etkinlikleri, yeni becerilerin öğrenilmesi ve kişisel gelişimin desteklenmesine yönelik bir platform sağlar. Yeni hobilerin keşfedilmesi, sanatsal veya kültürel etkinliklere katılma, eğitim programlarına katılma gibi etkinlikler, bireylerin kendilerini geliştirmelerine ve öğrenmeye devam etmelerine olanak tanır.

Sosyal Bağlar ve Toplumsal Etkileşim: Rekreasyon, insanların sosyal etkileşim kurabilecekleri bir ortam sağlar. Sosyal etkinliklere katılım, yeni insanlarla tanışmayı, arkadaşlıkların gelişmesini ve toplumsal bağların güçlenmesini sağlar. Bu da sosyal destek ağlarının oluşmasına ve toplumun birlik ve dayanışma duygusunu güçlendirmeye yardımcı olur.

Rekreasyon, insanların hayat kalitesini artırmak amacıyla önemli bir ihtiyaçtır. Bedensel ve zihinsel sağlığı destekler, keyifli zaman geçirme imkânı sunar, kişisel gelişimi destekler ve sosyal bağları güçlendirir. Bu nedenle, insanların düzenli olarak rekreasyon etkinliklerine zaman ayırması önemlidir (Gedik ve Gezgin, 2022).

2.5. Rekreasyon Kavramının Tarihsel Değişimi

Antik dönemlerde rekreasyon, beden eğitimi ve spor etkinlikleriyle yakından ilişkilendirilmiştir. Antik Yunan ve Roma toplumlarında spor, fiziksel gücün, yeteneklerin ve rekabetçi ruhun geliştirilmesi açısından büyük öneme sahipti. Olimpiyat Oyunları gibi spor faaliyetleri, toplumun bir araya gelip rekabet ettiği, sporcuların yeteneklerini sergilediği ve toplumsal bir olay haline geldiği önemli etkinliklerdi (Hacıoğlu, Gökdeniz ve Dinç, 2009).

Orta çağ döneminde rekreasyon, genellikle sosyal sınıflar arasında farklılık gösterdi. Soylular; avcılık, atıcılık, binicilik gibi açık hava etkinlikleriyle meşgul olurken halk daha basit oyunlar, danslar ve festivallere katılarak eğlenmeye çalışıyordu. Orta Çağ'da rekreasyon genellikle dini kutlamalar, törenler ve halk festivalleriyle bağlantılıydı. Özellikle Avrupa'da turnuvalar ve şövalye oyunları da popüler rekreasyon etkinlikleri arasındaydı (Çakıroğlu, 1998).

Sanayi Devrimi ve modernleşme süreci, çalışma saatlerindeki değişimler, endüstrileşme ve kentleşme gibi etkilerle birlikte rekreasyonu etkiledi. Sanayi Devrimi'nin başlamasıyla birlikte fabrika işçilerinin çalışma koşulları ağırlaştı ve boş zamanları kısıtlandı. Ancak, şehirleşme ve endüstrileşme süreciyle birlikte şehirlerde parklar, tiyatrolar, müzeler gibi rekreasyon alanları oluştu. Bu dönemde birçok okulda beden eğitimi ve spor etkinleri de yaygınlaştı (Gürbüz, 2015).

20. yüzyılın başlarından itibaren boş zamanın değeri ve rekreasyonun önemi daha da arttı. Çalışma saatlerinin düşürülmesi, hafta sonu tatilleri, daha fazla kişisel zaman ve maddi refahın artması insanların boş zamanlarına daha fazla odaklanmalarını sağladı. Bu dönemde spor, seyahat, turizm, hobi etkinlikleri gibi çeşitli rekreasyon alanları gelişti. Özellikle spor etkinlikleri, spor kulüpleri ve organizasyonlarının yaygınlaşmasıyla birlikte popülerlik kazandı (Hacıoğlu, Gökdeniz ve Dinç, 2009).

Günümüzde rekreasyon, yaşam kalitesi ve kişisel refahın önemli bir bölümü haline gelmiştir. Bireyler, yoga, fitness, bisiklet sürme, yüzme gibi fiziksel aktivitelerle sağlıklarını koruma, stresten uzaklaşma ve zihinsel rahatlama imkânı buluyorlar. Sanatsal etkinliklere katılma, müzik dinleme, kitap okuma gibi kültürel rekreasyon faaliyetleri de yaygınlaşmış durumdadır. Aynı zamanda, doğa koruma ve ekoturizm gibi doğayla iç içe aktiviteler de önem kazanmıştır. Günümüzde teknolojinin gelişimiyle birlikte dijital rekreasyon da kritik bir rol oynar. Örneğin;video oyunları, online sanatsal etkinlikler ve dijital seyahat deneyimleri gibi. Bu dönemde rekreasyon, bireylerin kendilerini geliştirme, eğlenme, sosyal bağları güçlendirme ve genel yaşam kalitesini artırma amacıyla çok çeşitli etkinlikleri içermektedir (Gürbüz, 2015).

Rekreasyon kavramı tarihsel olarak değişmiş ve gelişmiş olsa da, insanların boş zamanlarını değerlendirme ve keyifli etkinliklere katılma ihtiyacı her zaman önemli olmuştur. Toplumun ihtiyaçları ve yaşam tarzlarına bağlı olarak rekreasyonun şekli ve çeşitleri değişmiştir; ancak insanların kendilerini geliştirme, eğlenme ve sosyal etkileşim kurma arzusu temelde aynı kalmıştır (Çakıroğlu, 1998).

2.6. Rekreasyonun Özellikleri

Rekreasyonun bazı temel özellikleri şunlardır (Gedik ve Gezgin, 2022):

- Gönüllülük: Rekreasyon etkinlikleri genellikle bireylerin isteği ve tercihine bağlı olarak gerçekleştirilir. Katılım, zorunlu değildir ve bireylerin keyif aldıkları aktivitelere yönelmeleri esastır.
- Dinlenme ve Rahatlama: Rekreasyon, bireylerin bedensel ve zihinsel açıdan rahatlama ve dinlenme imkânı bulmalarını sağlar. İş stresinden uzaklaşma, zihinsel tazelik kazanma ve enerji yenileme amacı taşır.

- Eğlence ve Keyif: Rekreasyon etkinlikleri genellikle bireylere keyifli zaman geçirme ve eğlenme imkânı sunar. Spor, oyunlar, sanatsal etkinlikler gibi çeşitli aktiviteler aracılığıyla zevk alınır.
- Sağlık ve Refah: Rekreasyon, fiziksel ve zihinsel sağlığın korunmasına katkıda bulunur. Spor, egzersiz, doğa yürüyüşleri gibi fiziksel aktiviteler bedensel sağlığı desteklerken sanatsal etkinlikler, meditasyon gibi aktiviteler zihinsel ve duygusal refahı artırır.
- Sosyal Etkileşim: Rekreasyon etkinlikleri, insanlar arasındaki sosyal bağları güçlendirir ve toplumsal etkileşimi teşvik eder. Grup aktiviteleri, takım sporları, kulüplere katılma gibi etkinlikler, insanların yeni insanlarla tanışmasını, arkadaşlıklar kurmasını ve toplumsal bağları güçlendirmesini sağlar.
- Öğrenme ve Kişisel Gelişim: Rekreasyon etkinlikleri, yeni becerilerin öğrenilmesi, hobilerin keşfedilmesi ve kişisel gelişimin desteklenmesi amacıyla bir platform sağlar. Enstrüman çalma, yeni bir dil öğrenme, resim yapma gibi aktiviteler bireylerin kendilerini geliştirmelerine olanak tanır.
- Çeşitlilik ve Esneklik: Rekreasyon, geniş bir yelpazede etkinlikleri içerir ve bireylere farklı seçenekler sunar. Spor, sanat, seyahat, doğa aktiviteleri gibi çeşitli alanlarda etkinliklere katılma imkânı bulunur. Ayrıca, bireylerin zaman, yer ve maliyet açısından esneklik göstermesine izin verir.

Rekreasyon, bireylerin yaşam kalitesini artırmak, stresten uzaklaşmak, sağlıklarını korumak, eğlenmek ve sosyal bağları güçlendirebilmek için önem arz eden bir araçtır. Bu özellikler rekreasyonun değerini ve faydalarını vurgular (Köktaş, 2004).

2.7. Rekreasyon Faaliyetlerinin Sınıflandırılması

Rekreasyonel faaliyetler çeşitli şekilde sınıflandırılabilir. Aşağıda, rekreasyon faaliyetlerinin detaylı bir sınıflandırması bulunmaktadır (Kalfa, 2017):

1. Fiziksel Rekreasyon:

Spor: Basketbol, futbol, voleybol, tenis, yüzme, golf gibi rekabetçi veya rekabet dışı sporlar.

Egzersiz: Fitness, aerobik, yoga, pilates gibi fiziksel kondisyonu artırmaya yönelik aktiviteler.

Doğa Yürüyüşleri: Dağ yürüyüşleri, doğa yürüyüşleri, trekking gibi doğal çevrede yapılan yürüyüşler.

2. Kültürel ve Sanatsal Rekreasyon:

Sanatsal Etkinlikler: Heykel, resim, tiyatro, müzik, dans gibi sanatsal faaliyetler.

El Sanatları: Örgü, dikiş, seramik, takı yapma, ahşap oyma gibi el becerisi gerektiren faaliyetler.

Müze ve Sergi Gezileri: Tarih, sanat, bilim müzeleri ve sergilerini gezip keşfetmek.

Film ve Tiyatro İzleme: Sinema, tiyatro ve konser gibi canlı performansları izlemek.

3. Doğa Rekreasyonu:

Kampçılık: Kamp yapma, doğada çadır kurma, ateş yakma gibi aktiviteler.

Piknik ve Barbekü: Doğada açık havada piknik yapma, mangal yapma, doğa ile iç içe vakit geçirme.

Su Sporları: Yelken, su kayağı, sörf, deniz bisikleti vb. su üzerinde yapılan aktiviteler.

Dağcılık ve Dağ Bisikleti: Dağlara tırmanma, dağ bisikletiyle doğa rotalarında gezi yapma.

4. Sosyal ve Toplumsal Rekreasyon:

Kulüp ve Dernek Faaliyetleri: Spor kulüpleri, sanatsal dernekler, hobi grupları gibi topluluklara katılma.

Festivaller ve Konserler: Müzik festivalleri, sokak festivalleri, konserler gibi toplu etkinliklere katılma.

Geziler ve Turizm: Şehir turları, kültürel geziler, seyahat etme ve farklı yerleri keşfetme.

Oyun ve Eğlence: Board oyunları, bilardo, bowling, minigolf gibi eğlenceli oyunlar.

5. Dijital Rekreasyon:

Video Oyunları: Mobil cihazlar, bilgisayar veya konsol üzerinde oynanan video oyunları.

Sanal Gerçeklik Deneyimleri: Sanal gerçeklik gözlükleriyle sunulan sanal dünyalara dalma.

Dijital Sanat: Dijital çizim, fotoğrafçılık, müzik prodüksiyonu gibi dijital platformlarda sanat etkinlikleri.

Online Etkinlikler: Online konferanslar, webinarlar, dijital konserler, sanal turlar gibi dijital platformlarda yapılan etkinlikler.

Rekreasyon faaliyetleri bu sınıflandırmalar içinde yer alabilir, ancak bazı faaliyetler birden fazla kategori içerisinde de yer alabilmektedir. Önemli olan bireylerin ilgi ve tercihlerine göre kendilerine uygun rekreasyon faaliyetlerini seçmeleri ve keyif alarak boş zamanlarını değerlendirmeleridir (Kalfa, 2017).

2.8. Rekreasyonel Farkındalık Kavramı

Rekreasyonel farkındalık, bireylerin rekreasyon faaliyetlerine katılırken o anın farkında olma, deneyimin keyfini çıkarma ve bilinçli bir biçimde hareket etme durumunu ifade eder. Bu kavram, rekreasyon deneyimlerini daha derinlemesine yaşamak, anın tadını çıkarmak ve bu etkinliklerden maksimum fayda sağlamak amacıyla geliştirilen bir farkındalık halidir (Yankholmes ve Lin, 2012).

Rekreasyonel farkındalık, bireylerin şu anda gerçekleşen rekreasyon etkinliğine odaklanma, dikkatlerini dağıtan düşünceleri bir kenara bırakma ve tamamen o anın bilincinde olma yeteneğini geliştirmeyi içerir. Bu durumda, kişinin zihinsel ve duygusal farkındalığı artar, etrafındaki detaylara dikkat eder, deneyimin keyfini ve içsel tatminini daha fazla yaşar.

Rekreasyonel farkındalık, stresin azaltılmasına, zihinsel rahatlama sağlamaya, pozitif duyguların artmasına ve genel refahın geliştirilmesine yardımcı olabilir. Bireyler rekreasyonel faaliyetlere katılırken daha fazla keyif alır, mevcut anın değerini daha iyi kavrarlar ve bu deneyimlerin uzun süreli etkilerini hissederler.

Rekreasyonel farkındalık, meditasyon, yoga ve bilinçli nefes alma gibi tekniklerle desteklenebilir. Bu teknikler, bireylerin zihinsel gürültüyü azaltmalarına, içsel huzur ve dikkat odaklanmasını artırmalarına yardımcı olur. Aynı zamanda, doğa yürüyüşleri, meditatif sanat etkinlikleri ve sessizlikle geçirilen zaman gibi rekreasyon etkinlikleri de rekreasyonel farkındalığı destekler.

Rekreasyonel farkındalık, rekreasyon deneyimlerinin daha derin, tatmin edici ve anlamlı hale gelmesini sağlar. Bireylerin kendi bedenleriyle, doğayla, çevreleriyle ve etkileşimde bulundukları insanlarla daha bağlantılı olmalarını ve bu deneyimlerden daha fazla keyif almalarını sağlar (Kılıç ve Şener, 2013).

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNİN REKREASYONEL FARKINDALIK DÜZEYLERİ İLE TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

3.1. Araştırmanın Yöntemi

3.1.1. Araştırma Modeli

Araştırma kapsamında ortaokul düzeyindeki öğrencilerin rekreasyonel farkındalıkları ile teknoloji bağımlılığı arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu doğrultuda çalışmada bir nicel araştırma yöntemi olan ilişkisel tarama modelinden yararlanılmıştır. Tarama modelleri, geçmişte olan veya günümüzde olmaya devam eden bir durumu yorumlamayı amaçlayan araştırma yaklaşımlarıdır (Karasar, 2015). İlişkisel tarama modeli, çoklu değişkenler arasında bulunan değişimin bir arada var olup olmadığını veya bu değişimin boyutunu ortaya koymaya çalışan modeldir (Karasar, 2015).

3.1.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın ulaşılabilir evrenini İstanbul ilinde öğrenim görmekte olan ortaokul öğrencileri oluşturmaktadır. Çalışmanın örnekleminde ise kolayda örnekleme yöntemi ile belirlenmiş bir okuldan gönüllülük esasıyla seçkisiz örnekleme yöntemi ile araştırmaya katılan 361 ortaokul öğrencisi yer almaktadır. Okulun mevcudu 650 kişi olup katılımcıların ortaokul öğrencisi olması kriteri aranmıştır.

3.1.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada verilerin toplanması için Kişisel Bilgi Formu, Teknoloji Bağımlılık Ölçeği ve Rekreasyonel Farkındalık Ölçeği kullanılmıştır.

3.1.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Form kapsamında öğrencilerin cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, hangi teknolojik cihazlara sahip olduğu, evinde internet bağlantısı olma durumu, hangi teknolojik cihazlardan internete bağlandıkları, teknolojik cihazları genel olarak hangi amaçlar için kullandıkları, günde ortalama kaç saat internette vakit geçirdikleri, günde ortalama kaç saat teknolojik cihazları kullandıkları, sosyal medya hesabı olma durumu, sosyal medya hesaplarınızda günde ortalama kaç saat vakit geçirdikleri, teknolojik cihazlar ile oyun oynama durumu, günde ortalama kaç saat oyun oynadıkları ve teknolojiye ayırdıkları zamanla ilgili değerlendirmelerine yönelik sorular yer almıştır.

3.1.3.2. Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği

Yılmaz (2010) tarafından geliştirilen “Teknolojik Bağımlık” ölçeği 32 maddeden oluşmaktadır. 5’li likert tipte hazırlanmıştır. Likert tipindeki derecelemeler; “Hiçbir zaman”, “Nadiren”, “Bazen”, “Sıklıkla”, “Her zaman” şeklindedir. Ölçek maddeleri 1'den 5'e doğru puanlandırılmıştır, "Her zaman" derecesine 5 puan ve "Hiçbir zaman" derecesine 1 puan karşılık gelmektedir. Maddelerin puanları 1'den 5'e doğru arttıkça bağımlılık düzeyi de artmaktadır. Ölçek, yoksunluk, kontrol güçlüğü, işlevsellikte bozulma ve sosyal dışlanmışlık olmak üzere dört alt boyuttan oluşmaktadır. Teknoloji Bağımlılığı için Cronbach's Alpha Katsayısı .93 olarak belirlenmiştir.

3.1.3.3. Rekreasyon Farkındalık Ölçeği

Araştırmada öğrencilerin rekreasyon farkındalıklarını belirlemek için Ekinci ve Özdilek (2019) tarafından geliştirilen Özdilek (2019) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Rekreasyon Farkındalık Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek 5'li likert tipinde olup, 41 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin Cronbach Alpha katsayısı .98 olarak hesaplanmıştır. Ayrıca, ölçeğin alt boyutları için tutarlılık güvenirlikleri de değerlendirilmiştir: Haz/Eğlence alt boyutu için .88, Sosyal/Başarı alt boyutu için .90 ve Kendini Geliştirme alt boyutu için .88 olarak bulunmuştur.

3.1.4. Verilerin Toplanması

Çevrimiçi bir platform aracılığıyla ortaokul öğrencilerine anket ve ölçeğin iletilmesi aracılığıyla veriler toplanmıştır. Öğrencilere ve velilerine çalışma ile ilgili ön bilgi verilmiştir. Sonrasında gönüllülük esasına bağlı olarak çalışmaya katılım sağlanmıştır.

3.1.5. Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen verilerin analizinde SPSS 24,0 paket programı kullanılmıştır. Yapılan normallik analizi sonucunda verilerin normal dağılım göstermediği tespit edilmiştir. Demografik bilgilerin analizinde tanımlayıcı istatistikler uygulanmış olup tablolar, yüzde ve frekans değerleri baz alınarak yapılmıştır. İki değişkenli verilerin analizinde Mann Whitney U testi; ikiden fazla olan değişkenlerin analizinde ise Kruskal Wallis testi kullanılmıştır. Teknoloji bağımlılığı ve rekreasyonel farkındalık arasındaki ilişkinin tespiti için de Spearman Korelasyon testi yapılmıştır. Korelasyon ilişkisinde korelasyon katsayısının .001 ile .300 arasında olması düşük seviyeli, .301 ile .700 arasında olması orta seviyeli ve .701 ile .1000arasında olması ise yüksek seviyeli ilişki olarak ifade edilmiştir. Korelasyon

değerinin (-) olması negatif yönlü bir ilişkinin olduğu ve (+) değer alması ise pozitif yönlü bir ilişkinin olduğunu ifade etmektedir.

3.2. Araştırmanın Bulguları

Araştırmadan elde edilen verilerin analizleri tablolaştırılmıştır.

Tablo 1. Cinsiyete Göre Ölçek Bulguları

Alt Boyutlar	Cinsiyet	N	Sıra Ort	Sıra Top	U	p
Yoksunluk	Kız	169	175,28	29621,50	15256,500	0,328
	Erkek	192	186,04	35719,50		
Kontrol Güçlüğü	Kız	169	169,33	28616,50	14251,500	**0,046***
	Erkek	192	191,27	36724,50		
İşlevsellikte Bozulma	Kız	169	167,22	28259,50	13894,500	**0,018***
	Erkek	192	193,13	37081,50		
Sosyal Dışlanmışlık	Kız	169	169,63	28667,50	14302,500	0,052
	Erkek	192	191,01	36673,50		
Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği	Kız	169	170,57	28825,50	14460,500	0,075
	Erkek	192	190,18	36515,50		
Haz – Eğlence	Kız	169	182,58	30856,50	15956,500	0,786
	Erkek	192	179,61	34484,50		
Sosyal – Başarı	Kız	169	183,91	31081,50	15731,500	0,618
	Erkek	192	178,43	34259,50		
Kendini Geliştirme	Kız	169	181,87	30736,00	16077,000	0,882
	Erkek	192	180,23	34605,00		
Rekreasyonel Farkındalık Ölçeği	Kız	169	182,84	30900,00	15913,000	0,753
	Erkek	192	179,38	34441,00		

Tablo 1’de cinsiyet değişkenine göre ölçek bulguları yer almaktadır. Bu bulgulara göre kontrol güçlüğü ve işlevsellikte bozulma alt boyutlarında erkek öğrencilerin lehine istatistiki yönden anlamlı boyutta bir fark yer aldığı belirlenmiştir

(p<0,05). Diğer alt boyutlarda ve rekreasyonel farkındalık değerlerinde ise istatistiki yönden anlamlı boyutta bir fark yer almadığı belirlenmiştir (p>0,05).

Tablo 2. Sınıf Düzeyine Göre Ölçek Bulguları

Alt Boyutlar	Sınıf	N	Sıra Ort	sd	X^2	p	Fark
Yoksunluk	5.sınıf[1]	96	161,56	3	5,319	0,150	-
	6.sınıf[2]	57	184,59				
	7.sınıf[3]	87	196,10				
	8.sınıf[4]	121	183,88				
Kontrol Güçlüğü	5.sınıf[1]	96	154,01		14,579	**0,002***	1-3, 2-3
	6.sınıf[2]	57	174,35				
	7.sınıf[3]	87	212,34				
	8.sınıf[4]	121	183,01				
İşlevsellikte Bozulma	5.sınıf[1]	96	158,55		10,785	**0,013***	1-3, 2-3
	6.sınıf[2]	57	173,46				
	7.sınıf[3]	87	208,29				
	8.sınıf[4]	121	182,75				
Sosyal Dışlanmışlık	5.sınıf[1]	96	158,22		10,746	**0,013***	1-3, 2-3
	6.sınıf[2]	57	174,42				
	7.sınıf[3]	87	208,12				
	8.sınıf[4]	121	182,67				
Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği	5.sınıf[1]	96	155,36		12,035	**0,007***	1-3, 2-3
	6.sınıf[2]	57	176,86				
	7.sınıf[3]	87	208,59				
	8.sınıf[4]	121	183,46				
Haz – Eğlence	5.sınıf[1]	96	196,32		4,597	0,204	-
	6.sınıf[2]	57	190,94				
	7.sınıf[3]	87	167,84				
	8.sınıf[4]	121	173,62				
Sosyal –Başarı	5.sınıf[1]	96	204,80		11,158	**0,011***	1-4
	6.sınıf[2]	57	197,46				
	7.sınıf[3]	87	168,77				
	8.sınıf[4]	121	163,16				
Kendini Geliştirme	5.sınıf[1]	96	195,91		5,857	0,119	-
	6.sınıf[2]	57	196,24				
	7.sınıf[3]	87	165,10				
	8.sınıf[4]	121	173,42				
Rekreasonel Farkındalık Ölçeği	5.sınıf[1]	96	201,23		8,341	**0,039***	1-4
	6.sınıf[2]	57	196,31				
	7.sınıf[3]	87	166,99				
	8.sınıf[4]	121	167,81				

Tablo 2'de sınıf düzeyine göre ölçek bulguları yer almaktadır. Bu bulgulara göre yoksunluk alt boyutu dışında teknoloji bağımlılığı değerlerinde 7.sınıf öğrencileri lehine istatistiki yönden anlamlı boyutta bir fark yer aldığı belirlenmiştir (p<0,05). Buna karşın sosyal-başarı alt boyutu ve rekreasyonel farkındalık ölçeğinde ise 5.sınıf

öğrencileri lehine bir farklılık olduğu görülmektedir (p<0,05). Diğer alt boyutlarda ise istatistiki yönden anlamlı boyutta bir fark yer almadığı belirlenmiştir (p>0,05).

Tablo 3. Evde İnternet Olma Durumuna Göre Ölçek Bulguları

Alt Boyutlar	İnternet	N	Sıra Ort	Sıra Top	U	p
Yoksunluk	Evet var	347	181,23	62885,50	2350,500	0,837
	Hayır yok	14	175,39	2455,50		
Kontrol Güçlüğü	Evet var	347	179,77	62379,00	2001,000	0,263
	Hayır yok	14	211,57	2962,00		
İşlevsellikte Bozulma	Evet var	347	179,64	62334,00	1956,000	0,215
	Hayır yok	14	214,79	3007,00		
Sosyal Dışlanmışlık	Evet var	347	179,84	62403,50	2025,500	0,291
	Hayır yok	14	209,82	2937,50		
Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği	Evet var	347	180,21	62532,00	2154,000	0,472
	Hayır yok	14	200,64	2809,00		
Haz – Eğlence	Evet var	347	183,19	63567,00	1669,000	**0,047***
	Hayır yok	14	126,71	1774,00		
Sosyal – Başarı	Evet var	347	182,52	63333,00	1903,000	0,169
	Hayır yok	14	143,43	2008,00		
Kendini Geliştirme	Evet var	347	181,94	63134,50	2101,500	0,391
	Hayır yok	14	157,61	2206,50		
Rekreasyonel Farkındalık Ölçeği	Evet var	347	182,62	63367,50	1868,500	0,143
	Hayır yok	14	140,96	1973,50		

Tablo 3'te evde internet bağlantısı olma durumuna göre ölçek bulguları yer almaktadır. Bu bulgulara göre teknoloji bağımlılığı değerlerinde istatistiki yönden anlamlı boyutta bir fark yer almadığı belirlenmiştir (p>0,05). Rekreasyonel farkındalık ölçeğinde ise haz – eğlence alt boyutunda evinde internet bağlantısı olanlar lehine istatistiki yönden anlamlı boyutta bir fark yer aldığı belirlenmiştir (p<0,05).

Tablo 4. Günde İnternette Geçirilen Süreye Göre Ölçek Bulguları

Alt Boyutlar	Süre	N	Sıra Ort	sd	X^2	p	Fark
Yoksunluk	1 saatten az[1]	60	130,89	4	53,721	**<0,001***	1-4, 1-5, 2-5
	1-2 saat[2]	139	163,47				
	3-4 saat[3]	105	188,44				
	5-6 saat[4]	33	255,82				
	7 saatten fazla[5]	24	272,38				
Kontrol Güçlüğü	1 saatten az[1]	60	146,57		39,943	**<0,001***	1-4, 1-5, 2-5
	1-2 saat[2]	139	164,00				
	3-4 saat[3]	105	182,50				
	5-6 saat[4]	33	250,45				
	7 saatten fazla[5]	24	263,48				
İşlevsellikte Bozulma	1 saatten az[1]	60	149,28		40,627	**<0,001***	1-4, 1-5, 2-5
	1-2 saat[2]	139	158,97				
	3-4 saat[3]	105	188,61				
	5-6 saat[4]	33	249,79				
	7 saatten fazla[5]	24	260,02				
Sosyal Dışlanmışlık	1 saatten az[1]	60	158,36		18,959	**0,001***	1-4, 1-5, 2-5
	1-2 saat[2]	139	169,01				
	3-4 saat[3]	105	181,77				
	5-6 saat[4]	33	226,48				
	7 saatten fazla[5]	24	241,10				
Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği	1 saatten az[1]	60	142,39		47,123	**<0,001***	1-4, 1-5, 2-5
	1-2 saat[2]	139	160,70				
	3-4 saat[3]	105	186,74				
	5-6 saat[4]	33	255,58				
	7 saatten fazla[5]	24	267,44				
Haz – Eğlence	1 saatten az[1]	60	150,43		8,461	0,076	-
	1-2 saat[2]	139	196,29				
	3-4 saat[3]	105	176,52				
	5-6 saat[4]	33	186,56				
	7 saatten fazla[5]	24	180,83				
Sosyal – Başarı	1 saatten az[1]	60	163,49		5,438	0,245	-
	1-2 saat[2]	139	196,09				
	3-4 saat[3]	105	173,33				
	5-6 saat[4]	33	171,85				
	7 saatten fazla[5]	24	183,50				
Kendini Geliştirme	1 saatten az[1]	60	156,99		5,145	0,273	-
	1-2 saat[2]	139	192,53				
	3-4 saat[3]	105	177,25				
	5-6 saat[4]	33	183,06				
	7 saatten fazla[5]	24	187,79				
Rekreasyonel Farkındalık Ölçeği	1 saatten az[1]	60	157,63		6,656	0,155	-
	1-2 saat[2]	139	196,53				
	3-4 saat[3]	105	174,24				
	5-6 saat[4]	33	176,09				
	7 saatten fazla[5]	24	185,85				

Tablo 4'te gün içerisinde internette geçirilen süreye göre ölçek bulguları yer almaktadır. Bu bulgulara göre teknoloji bağımlılığı değerlerinde istatistiki yönden anlamlı boyutta bir fark yer aldığı belirlenmiştir ($p<0,05$). Söz konusu farkın günde 7

saatten fazla internette zaman geçirenlerin lehine olduğu görülmüştür. Rekreasyonel farkındalık ölçeğinde ise istatistiki yönden anlamlı boyutta bir fark yer almadığı belirlenmiştir ($p>0,05$).

Tablo 5. Günde Teknolojik Cihaz Kullanma Süresine Göre Ölçek Bulguları

Alt Boyutlar	Süre	N	Sıra Ort	sd	X^2	p	Fark
Yoksunluk	1 saatten az[1]	39	132,17	4	46,666	**<0,001***	1-4, 1-5, 2-5
	1-2 saat[2]	143	153,40				
	3-4 saat[3]	118	200,35				
	5-6 saat[4]	38	216,61				
	7 saatten fazla[5]	23	277,30				
Kontrol Güçlüğü	1 saatten az[1]	39	145,68		31,279	**<0,001***	1-4, 1-5, 2-5
	1-2 saat[2]	143	161,71				
	3-4 saat[3]	118	187,11				
	5-6 saat[4]	38	216,46				
	7 saatten fazla[5]	23	270,89				
İşlevsellikte Bozulma	1 saatten az[1]	39	145,06		28,764	**<0,001***	1-4, 1-5, 2-5
	1-2 saat[2]	143	161,52				
	3-4 saat[3]	118	189,75				
	5-6 saat[4]	38	214,18				
	7 saatten fazla[5]	23	263,35				
Sosyal Dışlanmışlık	1 saatten az[1]	39	164,29		16,731	**0,002***	1-4, 1-5, 2-5
	1-2 saat[2]	143	167,48				
	3-4 saat[3]	118	180,92				
	5-6 saat[4]	38	205,09				
	7 saatten fazla[5]	23	253,98				
Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği	1 saatten az[1]	39	143,42		38,348	**<0,001***	1-4, 1-5, 2-5
	1-2 saat[2]	143	156,63				
	3-4 saat[3]	118	192,00				
	5-6 saat[4]	38	219,91				
	7 saatten fazla[5]	23	275,57				
Haz – Eğlence	1 saatten az[1]	39	136,13		11,512	**0,021***	1-3, 1-5
	1-2 saat[2]	143	187,76				
	3-4 saat[3]	118	192,56				
	5-6 saat[4]	38	157,96				
	7 saatten fazla[5]	23	193,80				
Sosyal – Başarı	1 saatten az[1]	39	148,47		7,221	0,125	-
	1-2 saat[2]	143	189,13				
	3-4 saat[3]	118	188,19				
	5-6 saat[4]	38	157,62				
	7 saatten fazla[5]	23	187,35				
Kendini Geliştirme	1 saatten az[1]	39	145,29		6,101	0,192	-
	1-2 saat[2]	143	187,14				
	3-4 saat[3]	118	186,98				
	5-6 saat[4]	38	170,01				
	7 saatten fazla[5]	23	190,87				
Rekreasyonel Farkındalık Ölçeği	1 saatten az[1]	39	143,96		8,336	0,080	-
	1-2 saat[2]	143	188,77				
	3-4 saat[3]	118	188,83				
	5-6 saat[4]	38	158,86				
	7 saatten fazla[5]	23	191,87				

Tablo 5'te gün içerisinde teknolojik cihaz kullanım süresine göre ölçek bulguları yer almaktadır. Bu bulgulara göre teknoloji bağımlılığı değerlerinde

istatistiki yönden anlamlı boyutta bir fark yer aldığı belirlenmiştir (p<0,05). Söz konusu farkın günde 7 saatten fazla teknolojik cihazlar ile zaman geçirenlerin lehine olduğu görülmüştür. Rekreasyonel farkındalık ölçeğinde ise haz-eğlence alt boyutu dışında anlamlı bir istatistiki yönden anlamlı boyutta bir fark yer almadığı belirlenmiştir (p>0,05).

Tablo 6. Sosyal Medya Hesabı Olma Durumuna Göre Ölçek Bulguları

Alt Boyutlar	Sosyal Medya	N	Sıra Ort	Sıra Top	U	p
Yoksunluk	Evet	229	191,40	43831,00	12732,000	**0,013***
	Hayır	132	162,95	21510,00		
Kontrol Güçlüğü	Evet	229	190,34	43589,00	12974,000	**0,025***
	Hayır	132	164,79	21752,00		
İşlevsellikte Bozulma	Evet	229	188,12	43080,50	13482,500	0,087
	Hayır	132	168,64	22260,50		
Sosyal Dışlanmışlık	Evet	229	186,01	42597,00	13966,000	0,228
	Hayır	132	172,30	22744,00		
Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği	Evet	229	190,32	43582,50	12980,500	**0,025***
	Hayır	132	164,84	21758,50		
Haz – Eğlence	Evet	229	180,73	41388,00	15053,000	0,949
	Hayır	132	181,46	23953,00		
Sosyal – Başarı	Evet	229	174,83	40036,00	13701,000	0,139
	Hayır	132	191,70	25305,00		
Kendini Geliştirme	Evet	229	177,18	40575,00	14240,000	0,359
	Hayır	132	187,62	24766,00		
Rekreasyonel Farkındalık Ölçeği	Evet	229	176,15	40338,00	14003,000	0,245
	Hayır	132	189,42	25003,00		

Tablo 6'da sosyal medya hesabı olma durumuna göre ölçek bulguları yer almaktadır. Bu bulgulara göre yoksunluk ve kontrol güçlüğü alt boyutu ile teknoloji bağımlılığı ölçeği toplam değerlerinde istatistiki yönden anlamlı boyutta bir fark yer aldığı belirlenmiştir (p<0,05). Söz konusu farkın sosyal medya hesabı olanlar lehine olduğu görülmüştür. Rekreasyonel farkındalık ölçeğinde ise istatistiki yönden anlamlı boyutta bir fark yer almadığı belirlenmiştir (p>0,05).

Tablo 7. Sosyal Medyada Zaman Geçirme Süresine Göre Ölçek Bulguları

Alt Boyutlar	Süre	N	Sıra Ort	sd	X^2	p	Fark
Yoksunluk	1 saatten az[1]	178	158,56	4	29,789	**<0,001***	1-4, 1-5, 2-4
	1-2 saat[2]	117	186,03				
	3-4 saat[3]	50	216,36				
	5-6 saat[4]	12	288,38				
	7 saatten fazla[5]	4	268,38				
Kontrol Güçlüğü	1 saatten az[1]	178	159,49		27,214	**<0,001***	1-4, 1-5, 2-4, 2-5
	1-2 saat[2]	117	185,04				
	3-4 saat[3]	50	218,54				
	5-6 saat[4]	12	264,00				
	7 saatten fazla[5]	4	301,75				
İşlevsellikte Bozulma	1 saatten az[1]	178	162,04		23,109	**<0,001***	1-4, 1-5, 2-4, 2-5
	1-2 saat[2]	117	187,74				
	3-4 saat[3]	50	202,21				
	5-6 saat[4]	12	259,88				
	7 saatten fazla[5]	4	325,75				
Sosyal Dışlanmışlık	1 saatten az[1]	178	164,68		14,970	**0,005***	1-4, 1-5, 2-5
	1-2 saat[2]	117	183,25				
	3-4 saat[3]	50	215,43				
	5-6 saat[4]	12	231,71				
	7 saatten fazla[5]	4	259,00				
Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği	1 saatten az[1]	178	158,06		30,974	**<0,001***	1-4, 1-5, 2-4, 2-5
	1-2 saat[2]	117	185,33				
	3-4 saat[3]	50	220,44				
	5-6 saat[4]	12	274,00				
	7 saatten fazla[5]	4	303,25				
Haz – Eğlence	1 saatten az[1]	178	182,50		1,855	0,762	-
	1-2 saat[2]	117	186,58				
	3-4 saat[3]	50	164,80				
	5-6 saat[4]	12	167,38				
	7 saatten fazla[5]	4	194,38				
Sosyal – Başarı	1 saatten az[1]	178	190,47		5,196	0,268	-
	1-2 saat[2]	117	176,27				
	3-4 saat[3]	50	163,52				
	5-6 saat[4]	12	145,21				
	7 saatten fazla[5]	4	223,63				
Kendini Geliştirme	1 saatten az[1]	178	188,73		2,466	0,651	-
	1-2 saat[2]	117	176,40				
	3-4 saat[3]	50	167,92				
	5-6 saat[4]	12	161,67				
	7 saatten fazla[5]	4	193,00				
Rekreasyonel Farkındalık Ölçeği	1 saatten az[1]	178	188,94		3,722	0,445	-
	1-2 saat[2]	117	178,70				
	3-4 saat[3]	50	163,22				
	5-6 saat[4]	12	151,50				
	7 saatten fazla[5]	4	205,63				

Tablo 7'de sosyal medyada geçirilen zamana göre ölçek bulguları yer almaktadır. Bu bulgulara göre teknoloji bağımlılığı değerlerinde istatistiki yönden anlamlı boyutta bir fark yer aldığı belirlenmiştir ($p<0,05$). Söz konusu farkın günde 7

saatten fazla sosyal medyada zaman geçirenlerin lehine olduğu görülmüştür. Rekreasyonel farkındalık ölçeğinde ise istatistiki yönden anlamlı boyutta bir fark yer almadığı belirlenmiştir (p>0,05).

Tablo 8. Teknolojik Cihazlar ile Oyun Oynama Durumuna Göre Ölçek Bulguları

Alt Boyutlar	Oyun Oynama	N	Sıra Ort	Sıra Top	U	p
Yoksunluk	Evet	316	185,42	58592,50	5713,500	**0,033***
	Hayır	45	149,97	6748,50		
Kontrol Güçlüğü	Evet	316	183,56	58003,50	6302,500	0,217
	Hayır	45	163,06	7337,50		
İşlevsellikte Bozulma	Evet	316	185,81	58717,50	5588,500	**0,020***
	Hayır	45	147,19	6623,50		
Sosyal Dışlanmışlık	Evet	316	182,75	57747,50	6558,500	0,399
	Hayır	45	168,74	7593,50		
Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği	Evet	316	185,02	58465,00	5841,000	0,053
	Hayır	45	152,80	6876,00		
Haz – Eğlence	Evet	316	180,39	57002,50	6916,500	0,767
	Hayır	45	185,30	8338,50		
Sosyal – Başarı	Evet	316	181,01	57199,50	7106,500	0,996
	Hayır	45	180,92	8141,50		
Kendini Geliştirme	Evet	316	181,95	57496,00	6810,000	0,646
	Hayır	45	174,33	7845,00		
Rekreasyonel Farkındalık Ölçeği	Evet	316	180,88	57158,50	7072,500	0,954
	Hayır	45	181,83	8182,50		

Tablo 8'de teknolojik cihazlar ile oyun oynama durumuna göre ölçek bulguları yer almaktadır. Bu bulgulara göre yoksunluk ve işlevsellikte bozulma alt boyutlarında istatistiki yönden anlamlı boyutta bir fark yer aldığı belirlenmiştir (p<0,05). Söz konusu farkın teknolojik cihazlar ile oyun oynayanların lehine olduğu görülmüştür. Rekreasyonel farkındalık ölçeğinde ise istatistiki yönden anlamlı boyutta bir fark yer almadığı belirlenmiştir (p>0,05).

Tablo 9. Teknolojik Cihazlarda Oyun Oynama Süresine Göre Ölçek Bulguları

Alt Boyutlar	Süre	N	Sıra Ort	sd	X^2	p	Fark
Yoksunluk	1 saatten az[1]	135	152,30	4	26,436	**<0,001***	1-4, 1-5
	1-2 saat[2]	141	190,05				
	3-4 saat[3]	62	195,60				
	5-6 saat[4]	14	227,11				
	7 saatten fazla[5]	9	297,33				
Kontrol Güçlüğü	1 saatten az[1]	135	155,80		23,315	**<0,001***	1-4, 1-5, 2-5
	1-2 saat[2]	141	182,60				
	3-4 saat[3]	62	206,35				
	5-6 saat[4]	14	230,11				
	7 saatten fazla[5]	9	283,00				
İşlevsellikte Bozulma	1 saatten az[1]	135	154,77		21,778	**<0,001***	1-4, 1-5, 2-5
	1-2 saat[2]	141	184,78				
	3-4 saat[3]	62	206,89				
	5-6 saat[4]	14	222,50				
	7 saatten fazla[5]	9	272,44				
Sosyal Dışlanmışlık	1 saatten az[1]	135	157,74		20,123	**<0,001***	1-4, 1-5, 2-5
	1-2 saat[2]	141	184,75				
	3-4 saat[3]	62	198,72				
	5-6 saat[4]	14	220,61				
	7 saatten fazla[5]	9	287,44				
Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği	1 saatten az[1]	135	151,75		27,974	**<0,001***	1-4, 1-5, 2-5
	1-2 saat[2]	141	186,95				
	3-4 saat[3]	62	202,84				
	5-6 saat[4]	14	233,46				
	7 saatten fazla[5]	9	294,50				
Haz – Eğlence	1 saatten az[1]	135	176,99		1,090	0,896	-
	1-2 saat[2]	141	184,11				
	3-4 saat[3]	62	185,33				
	5-6 saat[4]	14	186,68				
	7 saatten fazla[5]	9	153,78				
Sosyal – Başarı	1 saatten az[1]	135	178,94		3,060	0,548	-
	1-2 saat[2]	141	187,52				
	3-4 saat[3]	62	175,95				
	5-6 saat[4]	14	190,61				
	7 saatten fazla[5]	9	129,56				
Kendini Geliştirme	1 saatten az[1]	135	181,17		2,300	0,681	-
	1-2 saat[2]	141	181,55				
	3-4 saat[3]	62	180,79				
	5-6 saat[4]	14	203,39				
	7 saatten fazla[5]	9	136,44				
Rekreasyonel Farkındalık Ölçeği	1 saatten az[1]	135	179,45		1,924	0,750	-
	1-2 saat[2]	141	184,68				
	3-4 saat[3]	62	178,35				
	5-6 saat[4]	14	196,64				
	7 saatten fazla[5]	9	140,39				

Tablo 9'da teknolojik cihazlar ile oyun oynama süresine göre ölçek bulguları yer almaktadır. Bu bulgulara göre teknoloji bağımlılığı değerlerinde istatistiki yönden anlamlı boyutta bir fark yer aldığı belirlenmiştir ($p<0,05$). Söz konusu farkın günde 7

saatten fazla sosyal medyada zaman geçirenlerin lehine olduğu görülmüştür. Rekreasyonel farkındalık ölçeğinde ise istatistiki yönden anlamlı boyutta bir fark yer almadığı belirlenmiştir ($p>0,05$).

Tablo 10. Teknolojik Cihazlara Yönelik Bireysel Değerlendirmelerine Göre Ölçek Bulguları

Alt Boyutlar	Süre	N	Sıra Ort	sd	X^2	p	Fark
Yoksunluk	Çok az[1]	37	147,78	4	51,122	**<0,001***	1-4, 1-5, 2-4, 2-5
	Az[2]	51	126,70				
	Orta[3]	160	172,83				
	Çok[4]	81	208,78				
	Çok fazla[5]	32	276,47				
Kontrol Güçlüğü	Çok az[1]	37	155,30		38,330	**<0,001***	1-4, 1-5, 2-4, 2-5
	Az[2]	51	146,90				
	Orta[3]	160	166,87				
	Çok[4]	81	207,68				
	Çok fazla[5]	32	268,17				
İşlevsellikte Bozulma	Çok az[1]	37	150,30		42,752	**<0,001***	1-4, 1-5, 2-4, 2-5
	Az[2]	51	150,21				
	Orta[3]	160	163,34				
	Çok[4]	81	215,58				
	Çok fazla[5]	32	266,33				
Sosyal Dışlanmışlık	Çok az[1]	37	181,41		16,196	**0,003***	2-5, 3-5
	Az[2]	51	167,98				
	Orta[3]	160	167,19				
	Çok[4]	81	191,30				
	Çok fazla[5]	32	244,25				
Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği	Çok az[1]	37	159,00		43,580	**<0,001***	1-4, 1-5, 2-4, 2-5
	Az[2]	51	140,74				
	Orta[3]	160	165,48				
	Çok[4]	81	211,41				
	Çok fazla[5]	32	271,22				
Haz – Eğlence	Çok az[1]	37	148,86		13,015	**0,011***	1-3, 1-4, 2-3, 2-4
	Az[2]	51	149,06				
	Orta[3]	160	194,78				
	Çok[4]	81	194,17				
	Çok fazla[5]	32	166,84				
Sosyal – Başarı	Çok az[1]	37	167,28		7,098	0,131	-
	Az[2]	51	156,54				
	Orta[3]	160	192,87				
	Çok[4]	81	187,44				
	Çok fazla[5]	32	160,22				
Kendini Geliştirme	Çok az[1]	37	159,53		7,604	0,107	-
	Az[2]	51	153,06				
	Orta[3]	160	188,62				
	Çok[4]	81	194,95				
	Çok fazla[5]	32	176,95				
Rekreasyonel Farkındalık Ölçeği	Çok az[1]	37	160,15		8,414	0,078	-
	Az[2]	51	152,95				
	Orta[3]	160	192,27				
	Çok[4]	81	191,44				
	Çok fazla[5]	32	167,05				

Tablo 10'da öğrencilerin teknolojik cihazlara yönelik bireysel değerlendirmelerine göre ölçek bulguları yer almaktadır. Bu bulgulara göre teknoloji

bağımlılığı değerlerinde istatistiki yönden anlamlı boyutta bir fark yer aldığı belirlenmiştir (p<0,05). Söz konusu farkın "Teknoloji ile çok fazla zaman geçiriyorum" diyen öğrencilerin lehine olduğu görülmüştür. Rekreasyonel farkındalık ölçeğinde ise haz- eğlence alt boyutu dışında istatistiki yönden anlamlı boyutta bir fark olmadığı belirlenmiştir (p>0,05).

Tablo 11. Teknoloji Bağımlılığı ve Rekreasyonel Farkındalık Arasındaki İlişki

		Haz Eğlence	Sosyal Başarı	Kendini Geliştirme	Rekreasyonel Farkındalık Ölçeği
Yoksunluk	r	,095	,056	,089	,075
	p	,071	,287	,090	,156
Kontrol Güçlüğü	r	-,006	-,032	,024	-,015
	p	,908	,545	,646	,775
İşlevsellikte Bozulma	r	-,030	-,050	-,008	-,042
	p	,564	,342	,878	,423
Sosyal Dışlanmışlık	r	**-,131***	**-,117***	-,090	**-,123***
	p	,012	,026	,088	,020
Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği	r	-,007	-,033	,009	-,021
	p	,899	,528	,865	,688

Tablo 11'de yer alan verilere göre sosyal dışlanmışlık alt boyutu ile haz-eğlence, sosyal-başarı ve rekreasyonel farkındalık ölçeği toplam puanı arasında çok zayıf düzeyde istatistiki yönden anlamlı boyutta negatif bir ilişki olduğu tespit edilmiştir (p<0,05). Diğer alt boyutlar ve ölçek değerleri arasında ise istatistiki yönden anlamlı boyutta bir ilişkinin olmadığı belirlenmiştir (p>0,05).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Yapılan araştırmada ortaokul düzeyindeki öğrencilerin rekreasyonel farkındalıkları ile teknoloji bağımlılığı arasındaki ilişki incelenmiştir.

Yapılan analizler, teknoloji bağımlılığı üzerinde çeşitli faktörlerin anlamlı etkisi olduğunu göstermektedir. Cinsiyet, sınıf düzeyi, günlük internet kullanım süresi, teknolojik cihaz kullanım süresi, sosyal medya hesabı olma durumu, sosyal medya kullanım süresi, oyun oynama durumu ve oyun oynama süresi gibi faktörlerin teknoloji bağımlılık düzeyini etkilediği tespit edilmiştir. Analiz sonuçlarına göre, evinde internet bağlantısı olan ve sosyal medya hesabı bulunan öğrencilerin, teknoloji bağımlılık düzeyinin daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Bu durum, internet ve sosyal medyanın sürekli erişilebilir olmasıyla bağlantılı olabilir. Ayrıca, günlük 7 saatten fazla oyun oynayan ve 7 saatten fazla sosyal medyada ve internette vakit geçiren öğrencilerin de teknoloji bağımlılık düzeyinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bu durum, aşırı oyun oynama ve sürekli sosyal medya/internet kullanımının bağımlılık riskini artırabileceğini göstermektedir. Bununla birlikte, cinsiyet ve sınıf düzeyinin de teknoloji bağımlılığı üzerinde etkili olduğu belirlenmiştir. Ancak, bu faktörlerin nasıl bir etkiye sahip olduğuna dair ayrıntılı bir bilgi verilmemiştir. Dolayısıyla, cinsiyet ve sınıf düzeyinin teknoloji bağımlılığı üzerindeki etkilerinin tam olarak anlaşılması için daha fazla araştırmaya gereksinim vardır. Sonuç olarak, evinde internet bağlantısı olan, sosyal medya hesabı bulunan, uzun süre oyun oynayan ve sosyal medyada/internette uzun süre vakit geçiren öğrencilerin teknoloji bağımlılık düzeyinin daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu bulgular, bu faktörlerin teknoloji kullanım alışkanlıkları ve bağımlılık riski üzerindeki etkilerini vurgulamaktadır.

Rekreasyonel farkındalık değerlerinde ise cinsiyet, günde internette geçirilen süre, sosyal medya hesabı olma durumu, sosyal medyada zaman geçirme durumu, teknolojik cihazlar ile oyun oynama durumu ve teknolojik cihazlar ile oyun oynama süresinin anlamlı bir etkisi olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Rekreasyonel farkındalık

değerlerinde haz – eğlence alt boyutunda evde internet olma durumu, gün içerisinde teknolojik cihaz kullanma süresi ve teknolojik cihazlara yönelik bireysel değerlendirmeye göre anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. Teknolojik cihazları orta düzeyde ve çok kullanan öğrencilerin, günde 3-4 saat ve 7 saatten fazla teknolojik cihaz kullanan öğrencilerin ve evinde internet bağlantısı olan öğrencilerin haz- eğlence düzeyleri daha yüksektir. Sınıf düzeyine göre 5.sınıfta öğrenim gören öğrencilerin sosyal-başarı ve rekreasyonel farkındalık düzeylerinin yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Alanyazında teknoloji bağımlılığı ve rekreasyonel farkındalık alanında yapılan araştırmalar incelenmiştir.

Hauge ve Gentile (2003) öğrencilerin çevrimiçi oyun bağımlılıklarını ele aldıkları çalışmalarında erkek öğrencilerin kız öğrencilere kıyasla anlamlı şekilde daha yüksek düzeyde çevrim içi oyun bağımlısı olduklarını tespit etmişlerdir. Başka bir araştırmada da Leung ve Lee (2012) internet kullanımının öğrencilerin akademik performansları üzerindeki etkisini ele aldığı çalışmasında erkek öğrencilerin internet bağımlısı olma eğilimi açısından kız öğrencilere kıyasla daha yüksek risk grubunda olduklarını bulgulamıştır. Yapılan çalışmada da erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre teknoloji bağımlılığı düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu bağlamda elde edilen veriler araştırma bulgularını destekler niteliktedir. Söz konusu sonucun ise kız öğrencilerin farklı aktivitelere de yönelimleri olabilirken erkek öğrencilerin genellikle teknolojik ürünlere yönelik merakının yoğun olmasından kaynaklanmış olabileceği düşünülmektedir.

Ceyhan (2011) ortaokul öğrencileri ile yaptığı araştırmasında sınıf düzeyi değişkenin problemli internet kullanımı açısından önemli bir yordayıcı olduğunu tespit etmiştir. Gerçekleştirilen araştırmada da sınıf düzeyine göre anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Bu durumda elde edilen veriler araştırma bulgularını destekler niteliktedir. Araştırmadan elde edilen veriler değerlendirildiğinde 8.sınıf öğrencilerinin sınava hazırlanmasından dolayı teknoloji kullanımına yönelik ayırdıkları vaktin azaldığı düşünülmektedir. 5.sınıf öğrencilerinin yaşlarının diğer sınıf seviyelerine göre daha

küçük olması ve halen oyun çağının devam ettiği öngörülerek teknoloji kullanıma daha az vakit ayırdıkları söylenebilir. 7.sınıflara bakıldığında ise bahsi geçen durumların hiç biri mevzu bahis olmadığından teknoloji kullanımına daha fazla vakit ayırdıkları ve bu yüzden teknoloji bağımlılığı puanlarının daha yüksek çıktığı düşünülmektedir.

Cengizhan (2005) ortaokul öğrencilerinin internet bağımlılıklarını incelediği araştırmasında evinde internet bağlantısı olma ile kullanım süresi arasında ise anlamlı bir ilişki tespit etmiştir. Yapılan araştırmada ise evde internet bağlantısı olma durumunun teknoloji bağımlılığı üzerinde anlamlı bir yaratmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu durum literatür ile çelişen bir bulgudur. Günümüzde evde internet bağlantısı olmasa bile kullanılan cep telefonunda hatlara tanımlı internet paketleri bulunmaktadır. Ayrıca gidilen çeşitli yerlerde de kablosuz internete bağlanma durumu söz konusu olabilmektedir. Bu yüzden evde internet bağlantısı olmasa da farklı yollarla internete bağlanılabilmektedir. Yapılan araştırmada söz konusu sonuca ulaşılmasının bu durumdan kaynaklandığı düşünülmektedir.

Taştan (2023) ortaokul öğrencilerinin rekreatif faaliyetler hakkındaki görüşleri incelediği çalışmasında ortaokul öğrencilerinin okullarındaki rekreasyonel alanları yetersiz buldukları, tesislerin kalabalık olup tesis donanımlarının yetersiz olmasından dolayı boş zamanlarının çoğunluğunu ekran karşısında kendi yarattıkları aktivitelerde geçirdiklerini tespit etmiştir. Ortaokul döneminde öğrencilerin rekreasyonel aktivitelere katılımları, bu aktivitelere katılımlarını engelleyen faktörler, öğrencilerin bu aktiviteler ile ilgili görüşlerine yönelik çalışmalar yapılmaktadır. Yapılan araştırmada ise ortaokul öğrencilerinin rekreasyonel farkındalık düzeyleri incelenmiştir. Alanyazında yapılan araştırmada (Taştan, 2023) öğrencilerin rekreasyon alanlarını yetersiz buldukları tespit edilmiştir. Nitekim yapılan çalışmada da birçok değişkende öğrencilerin benzer farkındalık düzeyine sahip olduğu dikkat çekmiştir. Bu bulgulara göre ortaokul çağındaki öğrencilerin farkındalıklarının arttırılması gerekliliği ve rekreasyonel faaliyetlere yönlendirebilmek için gerekli alt yapının oluşturulması gerektiği düşünülmektedir.

Sosyal dışlanmışlık alt boyutu ile haz-eğlence, sosyal-başarı ve rekreasyonel farkındalık ölçeği toplam puanı arasında çok zayıf düzeyde istatistiki yönden anlamlı boyutta negatif bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Diğer alt boyutlar ve ölçek değerleri arasında ise istatistiki yönden anlamlı boyutta bir ilişkinin olmadığı belirlenmiştir. Genel itibariyle teknoloji bağımlılığı ve rekreasyonel farkındalık arasındaki ilişki incelendiğinde teknoloji bağımlılığı ölçeği ve rekreasyonel farkındalık ölçeği toplam puanları arasında istatistiki yönden anlamlı boyutta bir ilişkinin olmadığı belirlenmiştir. Öğrencilerin teknoloji bağımlılığı düzeylerinin rekreasyonel farkındalıklarını etkilemediği sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmanın sonuçları ışığında şu öneriler geliştirilebilir:

1. Araştırmadan edinilen bulgular doğrultusunda öğrencilerin teknoloji bağımlılık düzeylerini azaltmaya yönelik çalışmalar yapılabilir.

2. Teknoloji bağımlılığı alanında uzman kişilerden destek alınması için çalışmalar yapılabilir.

3. Okullarda rehberlik planlamaları yapılırken bağımlılık konuları göz önünde bulundurulmalıdır.

4. Yapılacak çalışmalar esnasında ebeveyn farkındalığına yönelik planlamalar da yapılmalıdır.

KAYNAKÇA

1. Açık, B., Koç, T., & Uslu, O. (2021). Teknoloji kullanım alışkanlıkları açısından Covid 19‟un teknoloji bağımlılığına etkisi. Yorum Yönetim Yöntem Uluslararası Yönetim Ekonomi ve Felsefe Dergisi, 9(2), 113–124.
2. Akcan, G., & Öge, B. (2020). Genç bireylerde teknoloji bağımlılığının yordayıcılarının incelenmesi. Bartın Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi, 5(1), 3–26.
3. Akkaş, İ. (2019). Teknoloji Bağımlılığı. Konya: Eğitim Yayınevi.
4. Aktan, E. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. Erciyes İletişim Dergisi, 5(4), 405- 421.
5. Aktaş, H. ve Yılmaz, N. (2017). Üniversite gençlerinin yalnızlık ve utangaçlık unsurları açısından akıllı telefon bağımlılığı. International Journal of Social Sciences and Education Research, 3(1): 85-100
6. AlBarashdi, H. S., Bouazza, A., Jabur, N. H. and Al-Zubaidi, A. S. (2016). Smartphone Addiction Reasons and Solutions from the Perspective of Sultan Qaboos University Undergraduates: A Qualitative Study. International Journal of Psychology & Behavior Analysis, 2(2): 113-123
7. Albayrak, A. (2012). İstanbul'daki Konaklama İşletmelerinin Rekreasyon Faaliyetlerinin Değerlendirilmesi. Online Academic Journal of Information Technology, Cilt:3, Sayı: 8, 44-58.
8. Andreassen, C. S., Pallesen, S., & Griffiths, M. D. (2017). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. Addictive Behaviors, 64, 287–293. https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.03.006
9. Arık, I. A. (2018). Teknoloji bağımlılığı ve sosyal kimlik oluşumu: Y nesli Yüksek Lisans Tezi Hacettepe Üniversitesi.

10. Arısoy, Ö. (2009). İnternet bağımlılığı ve tedavisi. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar - Current Approaches in Psychiatry, 1(1), 55–67.
11. Arslan, A., Kırık, A. M., Karaman, M. ve Çetinkaya, A. (2015). Lise ve üniversite öğrencilerinde dijital bağımlılık, UHİVE: Uluslararası Hakemli İletişim ve Edebiyat Araştırmaları Dergisi, 8(4): 34-58.
12. Aslan, T., & Ballı, E. (2020). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılıkları. Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 2(1), 42–53.
13. Ayaz, B. (2016). Ergenlerde teknoloji bağımlılığının bazı psikososyal değişkenlerle ilişkisi Yüksek Lisans Tezi İstanbul Gelişim Üniversitesi.
14. Aydın, F. (2017). Teknoloji bağımlılığının sınıf ortamında yarattığı sorunlara ilişkin öğrenci görüşleri Yüksek Lisans Tezi Ankara Üniversitesi.
15. Babacan, M. E. (2016). Sosyal Medya Kullanım Alanları ve Bağımlılık İlişkisi. ADDİCTA: The Turkish Journal on Addictions, 3(1): 7-28
16. Bae, Y. (2013). Chaotic Phenomena in Addiction Model for Digital Leisure, International Journal of Fuzzy Logic and Intelligent Systems, 13(4): 291-297
17. Balcı, Ş. ve Gülnar, B. (2018): Üniversite Öğrencileri Arasında İnternet Bağımlılığı ve İnternet Bağımlılarının Profili. Selçuk İletişim, 6(1): 5-22
18. Büyükaslan, A. ve Kırık, A. M. (2017). Sosyalleşen birey sosyal medya. Konya: Çizgi Kitabevi.
19. Büyükgebiz Koca, E., & Tunca, M. Z. (2019). İnternet ve sosyal medya bağımlılığının öğrencilerin performanslarına etkileri üzerine bir yazın taraması. Suleyman Demirel University Journal of Faculty of Economics & Administrative Sciences, 24(1).
20. Canoğulları, Ö., & Güçray, S. S. (2017). İnternet bağımlılık düzeyleri farklı ergenlerin cinsiyetlerine göre psikolojik ihtiyaçları, sosyal kaygıları ve anne baba tutum algılarının incelenmesi. Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 26(1), 42–57.
21. Caplan, S. E. (2002). Problematic internet use and psychosocial well-being: Development of a theory-based cognitive–behavioral measurement instrument. Computers in Human Behavior, 18(5), 553–575.

22. Carreno F., D. ve Pérez-Escobar, J. A. (2019). Addiction in existential positive psychology (epp, pp2. 0): From a critique of the brain disease model towards a meaning-centered approach. Counselling Psychology Quarterly, 32(3-4), 415-435.
23. Cengizhan, C. (2005). Öğrencilerin Bilgisayar Ve Internet Kullanımında Yeni Bir Boyut:"İnternet Bağımlılığı". Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 22(22), 83-98.
24. Ceyhan, A. A. (2011). Ergenlerin problemli internet kullanım düzeylerinin yordayıcıları. 7. Türk-Alman Psikiyatri Kongresi, Almanya.
25. Çakıroğlu, H. (1998). Rekreasyon; beden eğitimi dersi ve diğer dersler acısından okullarda ders dışı faaliyetlerin durumu eğitsel kollar ve fonksiyonları. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
26. Çavuş, S., Ayhan, B. ve Tuncer, M., (2016). Bilgisayar Oyunları ve Bağımlılık: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Alan Araştırması, İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi, 43(1): 265-289
27. Çoban, R. (2013). Lise Öğrencilerinde Dindarlık ve Sanal Bağımlılık Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma (Burdur Gölhisar Örneği) (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Süleyman Demirel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Isparta.
28. Dilci, T. (2019). Astudy on validity and reliability of digital addiction scale for 19 years or older. Universal Journal of Educational Research, 7(1), 32-39.
29. Dinç, M. (2015). Teknoloji Bağımlılığı ve Gençlik, Gençlik Araştırmaları Dergisi, 3(3): 31-65
30. Ekinci, N. E., ve Özdilek, C. (2019). Investigation of university students' awareness of recreational activities. International Online Journal of Educational Sciences, 11(2):53-66.
31. Ergin, A., Uzun, S. U., & Bozkurt, A. İ. (2013). Tıp fakültesi öğrencilerinde internet bağımlılığı sıklığı ve etkileyen etmenler. Pamukkale Tıp Dergisi, 6(3), 134–142.

32. Ertemel, A. V. ve Aydın, G. (2018). Dijital Ekonomide Teknoloji Bağımlılığı ve Çözüm Önerileri. ADDİCTA: The Turkish Journal on Addictions, 5(4): 665-690
33. Eryılmaz, S., and Bal, H. T. (2021). Teknoloji Bağımlılığı ile Rekreasyonel Eğilimler Arasındaki İlişki: Üniversite Öğrencileri Üzerinde Bir İnceleme. Türk Turizm Araştırmaları Dergisi, 3(4), 902–919.
34. European Commission Digital Single Market (2019). Eurostat-Internet Use and Activities. Digital Agenda Key Indicator: Internet Usage, [Online]: https://digital-agendadata.eu/datasets/digital_agenda_scoreboard_key_indicators/indicators#internet-usage
35. Eurostat (2018). Individuals who are regular internet users (at least once a week).European Commission.
36. Gada, J. and Oberoi, M. (2018). Impact of Smartphone Addiction on Cervical Pain, Cervical Lordosis and Pectoralis Minor Muscle in Young Adults. International Journal of Research in Engineering, 8(2): 55-58.
37. Gedik, S. & Gezgin, D. M. (2022). Üniversite Öğrencilerinin Akıllı Telefon Bağımlılığının Rekreatif Faaliyetlere Katılım Davranışları Açısından İncelenmesi . Gençlik Araştırmaları Dergisi , 10 (28) , 1-20 .
38. George, D. and Mallery, M. (2010). SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference, 17.0 update (10a ed.) Boston: Pearson
39. Gökçearslan, Ş., & Durakoğlu, A. (2014). Ortaokul öğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi, 23, 419–435.
40. Gökçearslan, Ş., Mumcu, F. K., Haşlaman, T. and Çevik, Y. D. (2016). Modelling smartphone addiction: The role of smartphone usage, self-regulation, general self-efficacy and cyberloafing in university students. Computers in Human Behavior, 63(9): 639-649.
41. Griffiths, M. D. and Meredith, A. (2009). Videogame Addiction and its Treatment, Journal of Contemporary Psychotherapy, 39(3): 247-253.
42. Gül, T., Karaçar E., Kement, Ü., Paslı, M. M., Yayla. Ö., Erol, E. ve Göker, G. (2014). “Rekreasyona Giriş”. Yaylı, A., (Editör). Ankara: Detay Yayıncılık.

43. Gümüşgül, O. (2018). Investigation of Smartphone Addiction Effect on Recreational and Physical Activity and Educational Success. World Journal of Education, 8(4): 11-17.
44. Gürbüz, A.K. (2015). Lisans Düzeyinde Eğitimde Rekreasyon Yönetimi Bölümü'nün Anlamı. İçermesi Gereken Dersler ve Gerekçeleri Üzerine Manifesto. Balıkesir: Liva Yayınları.
45. Gürkan, A., Talas, M., Sevil, Ü., Yücel, A. S., Değer, V. B. ve Korkmaz, M. (2019). Sosyal Medya Bağımlılığı: Sosyolojik ve Psikolojik Sorunlar, I. Uluslararası Ruh Sağlığında Toplumsal Farkındalık Kongresi, Hilton Otel 21 Mart 2019. İstanbul. ss: 43-46.
46. Hacıoğlu, N., Gökdeniz, A. ve Dinç, Y. (2009). Boş Zaman ve Rekreasyon Yönetimi. Ankara: Detay Yayıncılık.
47. Hauge, M. R., ve Gentile, D. A. (2003, April). Video game addiction amongadolescents: Associations with academic performance and aggression. In Society for Research in Child Development Conference.
48. Hazar, A. (2003). Rekreasyon ve Animasyon. Ankara: Detay Yayıncılık.
49. Jiang, Q., Li, Y. and Shypenka, V. (2018). Loneliness, Individualism, and Smartphone Addiction Among International Students in China. Cyberpsychology, Behavior, And Social Networking, 21(11):711-718.
50. Kaleli, S. (2019). Bağımlılık çeşitleri nelerdir?, http://sultankaleli.com/2019/02/19/bagimlilik-cesitleri-nelerdir/
51. Kalfa, S. (2017). Spor Bilimleri Ve Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Yaşam Doyumu ve Serbest Zaman Doyumunun İncelenmesi (uşak üniversitesi örneği), Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Rekreasyon Anabilim Dalı, Muğla.
52. Kappelle, R. P. V. (2019). Addiction: How we get stuck and unstuck in compulsive patterns and behavior. Wipf And Stock Publishers.
53. Karakoç, E. ve Taydaş, O. (2013). Bir Serbest Zaman Etkinliği Olarak Üniversite Öğrencilerinin İnternet Kullanımı ile Yalnızlık Arasındaki İlişki: Cumhuriyet Üniversitesi Örneği, Selçuk İletişim, 7(4): 33-45.
54. Karakuş, K., Demirel, M. ve Kaya, A. (2022). Dijital Oyun Bağımlılığı ve Sosyal Medya Bağımlılığının Rekreasyonel Faaliyetlere Katılım ve Serbest

Zaman Değerlendirme Değişkenleri Açısından İncelenmesi. ERPA International Congress, 40-50.

55. Karaküçük, S. (1999). Rekreasyon ve Boş Zamanları Değerlendirme. (3. Baskı). Ankara:Gazi Kitapevi.
56. Karasar, N., (2015), Betimsel Araştırma Yöntemi, (28. Basım), Nobel Yayımevi, Ankara
57. Kılıç, M. ve Şener, G. (2013). Üniversite Öğrencilerinin Rekreasyon Etkinliklerine Katılımlarındaki Sosyolojik Etkenler ve Yapısal Kısıtlamalar. Yükseköğretim ve Bilim Dergisi, 3 (3), 220-227.
58. Köktaş Ş. K. (2004). Rekreasyon Boş Zamanı Değerlendirme. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
59. Küçükvardar, M., & Tingöy, Ö. (2018). Teknoloji bağımlılığının semptomlar temelinde incelenmesi. AJIT-e Online Academic Journal of Information Technology, 9(35), 111–123
60. Leung, L., ve Lee, P. S. (2012). Impact of internet literacy, internet addiction symptoms, and internet activities on academic performance. Social Science Computer Review, 30(4), 403-418.
61. Malik, S. and Devi, N. (2018). A Study on Factors Identifying Smartphone Addiction In Users, JMRA: Journal of Management Research and Analysis, 5(1): 1-9.
62. Mumcu, H. E., Yazıcı, Ö. F. and Yılmaz, O. (2021). Effect Of 12-Week Recreational Activity Program On Digital Game Addiction And Peer Relationships Qualities in Children. Acta Medica Mediterranea, 37: 2919-2925.
63. Newport, C. (2019). Dijital minimalizm, Çev. Cansel Mavituna, Metropolis Yayınevi, İstanbul.
64. Ögel, K. (2001). İnsan, Yaşam ve Bağımlılık; Tartışmalar ve Gerçekler, IQ Kültür Sanat Yayıncılık, İstanbul.
65. Özbey S, Çelebi M (2011): Rekreasyon Temelleri. (N Mirzeoğlu, Ed.) Spor Bilimlerine Giriş. Ankara: Spor Yayınevi

66. Özer, A., ve Eryılmaz, S. (2021). Bilgi ve iletişim teknolojileri yeterlilikleri ile teknoloji bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi. Eğitim ve Toplum Araştırmaları Dergisi, 8(1), 16–25.
67. Özkaya , H., and 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.
68. Pearson, C. and Hussain, Z. (2016). Smartphone Addiction and Associated Psychological Factors, ADDICTA: The Turkish Journal on Addictions, 3(2): 193-207.
69. Sevin, H. D., Barakazi, E. and Yaylı., A. (2018). A Study to Determine the Relationship Between Level of Participation in Recreational Activities, Emotional Intelligence, And Academic Achievement of University Students, ECSAC'18: Academic Studies on Science, Art & Culture, 12(14), 33-50.
70. Sigerson, L., Li, A. Y.-L., Cheung, M. W.-L., and Cheng, C. (2017). Examining common information technology addictions and their relationships with non-technology-related addictions. Computers in Human Behavior, 75, 520–526. https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.05.041
71. Simkova, B., & Cincera, J. (2004). Internet addiction disorder and chatting in the Czech Republic. CyberPsychology & Behavior, 7(5), 536–539.
72. Sinsomsack, N. and Kulachai, W. (2018). A study on the impacts of Smartphone addiction, ASSEHR: Advances in Social Science, Education and Humanities Research, 186(3): 248-252.
73. Sözbilir, F. and Dursun, M. K. (2018). Does social media usage threaten future human resources by causing smartphone addiction? A Study on Students Aged 9-12. ADDICTA: The Turkish Journal on Addictions, 5(2): 185-203.
74. Subramaniam, M. (2014). Re-Thinking Internet Gaming: From Recreation to Addiction, Society for the Study of Addiction, 109(9): 1407-1408.
75. Tabachnick, B. G. and Fidell, L. S. (2013) B.G. Tabachnick, L.S. Fidell Using Multivariate Statistics (sixth ed.). Pearson, Boston (2013)
76. Tahran, N. & Nurmedov, S. (2014). Bağımlılık: Sanal ve Gerçek. İstanbul: Timaş Yayınları.

77. Taştan, N. (2023). Milli Eğitime bağlı özel ortaokul öğrencilerinin rekreatif faaliyetler hakkındaki görüşlerinin incelenmesi (Edirne ili örneği) Yüksek Lisans Tezi, Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
78. Torres-Rodríguez, A., Griffiths, M. D. and Carbonell, X. (2018). The Treatment of Internet Gaming Disorder: A Brief Overview of the PIPATIC Program, International Journal of Mental Health and Addiction, 16(2): 1000-1015.
79. Türkiye Cumhuriyeti Sağlık Bakanlığı (2018). Dijital Oyun Bağımlılığı Çalıştayı, Sonuç Raporu, 7-8 Kasım 2018. Ankara. ss 1-37.
80. Türkiye İstatistik Kurumu (TUİK) (2018). Hane halkı Bilişim Teknolojileri (BT) Kullanım Araştırması, 2018, Haber Bülteni, Sayı: 27819,
81. Tütüncü, Ö. (2008). Rekreasyon Yönetimi'ne Yönelik Üniversite Düzeyinde Bir Müfredat Geliştirme Önerisi. Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi, 19 (1), 93-103.
82. Tütüncü, Ö., (2012). Rekreasyon ve Rekreasyon Terapisinin Yaşam Kalitesindeki Rolü. Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi, 23 (2), 248 – 252.
83. Uçman, A. G. (2019). Sağlık Meslek Lisesi Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılığı, Algılanan Stres Düzeyi ve Yaşamda Anlam Düzeyi Arasındaki İlişki, I. Uluslararası Ruh Sağlığında Toplumsal Farkındalık Kongresi, Hilton Otel 21 Mart 2019. İstanbul. ss. 91-92.
84. Veissière, S. P. L. and Stendel, M. (2018) Hypernatural Monitoring: A Social Rehearsal Account of Smartphone Addiction. Frontiers in psychology: Hypothesis and Theory, 9: 141.
85. Wichasin, P. (2007). A Study of Thai Women as Health Tour Participants in Relation to Lifestyle and Leisure Practice. A Thesis Submitted in Partial Fulfilment of the Requriements of Bournemouth University. Degree of Doctor Of Philosophy, Bournemouth.
86. Williams, A.M. ve Shaw, G. (2009). Future Play: Tourism, Recreation and Land Use. Land Use Policy, 265, 326-335.
87. World Health Organization (WHO) (2018). Gaming Disorder. Online Q&A, Eylül. [Online]: https://www.who.int/features/qa/gaming-disorder/en/ [Erişim Tarihi: 1. 4.2019]

88. Wu, T. E., Scott, D. and Yang, C. (2013). Advanced or Addicted? Exploring the Relationship of Recreation Specialization to Flow Experiences and Online Game Addiction, Leisure Sciences: An Interdisciplinary Journal, 35(3): 203-217.
89. Yankholmes, A. K. B., ve Lin, S. (2012). Leisure and education in Ghana: An exploratory study of university students' leisure lifestyles. World Leisure Journal, 54(1), 58-68.
90. Young, K. S. & De Abreu, C. N. (Eds.). (2010). Internet addiction: A handbook and guide to evaluation and treatment. John Wiley & Sons.,
91. Young, K. S. (1999). Internet Addiction: Symptoms, Evaluation, And Treatment. Innovations in Clinical Practice: A Source Book, 17(1): 19-31.

EKLER

EK 1. ETİK KURUL ONAYI

EK 2. MEB İZNİ

EK 3. KİŞİSEL BİLGİ FORMU

EK 4. TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ

EK 5. REKREASYONEL FARKINDALIK ÖLÇEĞİ

EK 1. ETİK KURUL ONAYI

EK 2. MEB İZNİ

EK 3. KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1) **Yaşınız:**……..
2) **Cinsiyetiniz**

   ( ) Kadın ( ) Erkek
3) **Sınıfınız**

   ( ) 5.Sınıf ( ) 6.Sınıf ( ) 7.Sınıf ( ) 8.Sınıf
4) **Hangi teknolojik cihazlara sahipsiniz? (Birden fazla seçenek işaretlenebilir.)**

   ( ) Akıllı telefon

   ( ) Tablet

   ( ) Bilgisayar

   ( ) Akıllı TV

   ( ) Diğer:……..
5) **Evinizde internet bağlantısı var mı?**

   ( ) Evet, var. ( ) Hayır, yok.
6) **Hangi teknolojik cihazlardan internete bağlanırsınız?**

   ( ) Akıllı telefon

   ( ) Tablet

   ( ) Bilgisayar

   ( ) Akıllı TV

   ( ) Diğer:……..
7) **Teknolojik cihazları genel olarak hangi amaçlar için kullanırsınız? (Birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz)**

   ( ) Araştırma amaçlı (bilgi edinme, ödev/ders yapma vb.)

   ( ) İnternette sörf (gezinti) amaçlı

   ( ) Eğlence amaçlı (oyun oynama, film-dizi izleme, müzik dinleme)

   ( ) Alışveriş amaçlı (online yemek, süpermarket, giyim vb. siparişi)

   ( ) Oyun amaçlı (çevrimiçi/online oyunlar oynama)

   ( ) Sohbet amaçlı (chat yapmak/sanal sohbet etmek, whatsapp vb. kullanmak)

   ( ) Sosyal medyayı takip amaçlı (facebook, instagram, twitter vb.)

   ( ) Diğer:……..
8) **Günde ortalama kaç saat internette vakit geçiriyorsunuz?**

   ( ) 1 saatten az ( ) 1-2 saat ( ) 3-4 saat ( ) 5-6 saat ( ) 7 saat ve üzeri

9) Günde ortalama kaç saat teknolojik cihazları kullanıyorsunuz?

( ) 1 saatten az ( ) 1-2 saat ( ) 3-4 saat ( ) 5-6 saat ( ) 7 saat ve üzeri

10) Sosyal medya hesabınız var mı?

( ) Evet ( ) Hayır

11) Sosyal medya hesaplarınızda günde ortalama kaç saat vakit geçiriyorsunuz?

( ) 1 saatten az ( ) 1-2 saat ( ) 3-4 saat ( ) 5-6 saat ( ) 7 saat ve üzeri

12) Teknolojik cihazlarınız ile oyun oynuyor musunuz?

( ) Evet ( ) Hayır

13) Günde ortalama kaç saat oyun oynuyorsunuz?

( ) 1 saatten az ( ) 1-2 saat ( ) 3-4 saat ( ) 5-6 saat ( ) 7 saat ve üzeri

14) Teknolojiye ayırdığınız zamanla ilgili değerlendirmenize aşağıdaki ifadelerden hangisi en fazla uymaktadır?

( ) Teknoloji ile oldukça az zaman geçiriyorum.

( ) Teknoloji ile az zaman geçiriyorum.

( ) Teknoloji ile kabul edilebilir düzeyde zaman geçiriyorum.

( ) Teknoloji ile fazla zaman geçiriyorum.

( ) Teknoloji ile çok fazla zaman geçiriyorum.

EK 4. TEKNOLOJİK BAĞIMLILIK ÖLÇEĞİ

Aşağıdaki maddelerde "yoksunluk, kontrol güçlüğü, işlevsellikte bozulma ve sosyal dışlanmışlık" ile ilgili olası davranışlar tanımlanmaktadır. Her bir maddede tanımlanan davranışları hangi sıklıkta gösterdiğinizi, o davranışın karşısında yer alan en uygun seçeneği işaretleyerek belirtiniz.

Aşağıdaki her bir maddeyi okuyun bu madde sizin için her zaman doğruysa "Kesinlikle Katılıyorum", genelde doğru ise "Katılıyorum", emin değilse "Kararsızım", genelde doğru değilse "Katılmıyorum", hiçbir zaman doğru değilse "Kesinlikle Katılmıyorum" şeklinde işaretleyiniz.

	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1. Bilgisayar, tablet, telefon vb. aletleri kullanamadığım zaman kendimi gergin/huzursuz hissederim.	1	2	3	4	5
2. Kendimi sıkıntılı hissettiğim zamanlarda bilgisayar, tablet, telefon vb. kullanmak beni rahatlatır.	1	2	3	4	5
3. İnternet bağlantısı koparsa ya da yavaşlarsa sinirlenirim/öfkelenirim.	1	2	3	4	5
4. Bilgisayar, tablet, telefon vb. kullandığım zamanlarda hiç olmadığım kadar mutlu olurum.	1	2	3	4	5
5. Günlük hayattaki sorunlarımdan kaçmak için teknolojik aletlerden herhangi birini kullanma ihtiyacı hissederim.	1	2	3	4	5
6. Bulunduğum sosyal ortam beni ne kadar mutlu ederse etsin yalnız kalıp bilgisayar, tablet, telefon vb. aletlerle uğraşmak isterim.	1	2	3	4	5
7. Birileri bilgisayar, tablet, telefon vb. cihazlarımı elimden alırsa sinirlenirim.	1	2	3	4	5
8. Bilgisayar, tablet, telefon gibi cihazlarımdan herhangi birini bir yerde unutursam geri dönüp almak için sabırsızlanırım.	1	2	3	4	5
9. Gittiğim yerde bilgisayar, tablet, telefon vb. cihazlardan en az birine ihtiyaç duyarım.	1	2	3	4	5
10. Teknolojik cihazlarımın şarjı bittiğinde/ elektrik kesildiğinde öfke/huzursuzluk duyarım.	1	2	3	4	5
11. Bilgisayar, tablet, telefon gibi cihazları kullanmamı sınırlandırmakta zorlanmam.	1	2	3	4	5
12. Sabah uyandığımda ilk aklıma gelen bilgisayar, tablet, telefon vb. cihazlarım olur.	1	2	3	4	5
13. İstediğim zaman bilgisayar, tablet, telefon vb. cihazların başından kalkamam.	1	2	3	4	5
14. Kısıtlı zamanlarda dahi bilgisayar, tablet, telefon vb. cihazları kullanmayı bırakamam.	1	2	3	4	5
15. Bilgisayar, tablet, telefon vb. cihazlarımı kullanmadığım zamanlarda dahi bu cihazlarımı kullanmayı düşünürüm.	1	2	3	4	5
16. Bilgisayar, tablet, telefon vb. cihazlarımı kullanırken acıktığımın, susadığımın farkına varmam.	1	2	3	4	5
17. İnternette daha fazla zaman geçirmek için başka planlarımı iptal ederim.	1	2	3	4	5

18. Teknolojik cihazlarımı değiştirmek/yenilemek için elimden geleni yaparım.	1	2	3	4	5
19. Bilgisayar, tablet, telefon vb. cihazlarımla ilgilenmek adına uykumdan ödün vermek zorunda kaldığım zamanlar olur.	1	2	3	4	5
20. Bilgisayar, tablet, telefon vb. cihazlarımı kullanmamdan dolayı ailem ile problemler yaşarım.	1	2	3	4	5
21. Teknolojik cihazlara düşkünlüğümün akademik başarımı olumsuz etkilediğini düşünürüm.	1	2	3	4	5
22. Bilgisayar, tablet, telefon vb. cihazlarımla daha fazla vakit geçirmek uğruna sosyal etkinliklere ilgim azalır.	1	2	3	4	5
23. Bilgisayar, tablet, telefon vb. cihazları kullanmamdan dolayı ev/iş/okul sorumluluklarımı ihmal ederim.	1	2	3	4	5
24. Bilgisayar, tablet, telefon vb. cihazları kullanmamdan dolayı ailem ile daha az zaman geçiririm.	1	2	3	4	5
25. Bilgisayar, tablet, telefon vb. cihazları kullanmamdan dolayı arkadaşlarım ile sorunlar yaşarım.	1	2	3	4	5
26. İnternet ortamında edindiğim arkadaşlıkları gerçek yaşamdaki arkadaşlarıma tercih ederim.	1	2	3	4	5
27. Gerçek yaşamdaki arkadaşlarımla dışarıda görüşmek yerine bilgisayar, tablet, telefon vb. cihazlarla görüşmeyi tercih ederim.	1	2	3	4	5
28. Teknolojik cihazlarımla geçirdiğim zamandan dolayı yaşam kalitemin düştüğünü düşünürüm.	1	2	3	4	5
29. Bilgisayar, tablet, telefon vb. benim en iyi arkadaşımdır.	1	2	3	4	5
30. Bilgisayar, tablet, telefon vb. olmayan bir yaşam bana anlamsız/boş gelir.	1	2	3	4	5
31. Bilgisayar, tablet, telefon vb. cihazlar kullanmamdan dolayı yüz yüze iletişimde zorluk yaşarım.	1	2	3	4	5
32. Arkadaşlarım benimle vakit geçirmek isteseler dahi bilgisayar, tablet, telefon vb. cihazlarımı bırakıp arkadaşlarımla vakit geçirmem.	1	2	3	4	5

EK 5. REKREASYONEL FARKINDALIK ÖLÇEĞİ

	Tamamen Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1- Fiziksel tatmin sağlar.	1	2	3	4	5
2- Zindelik kazandırır.	1	2	3	4	5
3- Ruhu dinlendirir	1	2	3	4	5
4- Günlük sıkıntılardan uzaklaşmamızı sağlar.	1	2	3	4	5
5- Boş zaman tatmini sağlar.	1	2	3	4	5
6- Heyecan verici deneyimler yaşatır	1	2	3	4	5
7- Eğlendiricidir,	1	2	3	4	5
8- Yaşam kalitesini arttırır.	1	2	3	4	5
9- Yenilenmeye yardımcı olur.	1	2	3	4	5
10- Olumsuz düşüncelerden arındırır.	1	2	3	4	5
11- Zamanı iyi planlamamıza yardımcı olur.	1	2	3	4	5
12- Suç oranını azaltır	1	2	3	4	5
13- Çalışma kapasitesini arttırır.	1	2	3	4	5
14- Yeni yetenek ve bilgilerin kazanımı için fırsatlar sağlar	1	2	3	4	5
15- Başarı duygusu kazandırır.	1	2	3	4	5
16- Toplumsal fayda sağlar.	1	2	3	4	5
17- Kültürel çeşitliliği ve bütünlüğü sağlar	1	2	3	4	5
18- Aidiyet duygusu kazandırır	1	2	3	4	5
19- Yeni arkadaşlıklar kurmamıza yardımcı olur.	1	2	3	4	5
20- Sosyal tatmin sağlar.	1	2	3	4	5
21- Eğitimde başarıyı arttırır.	1	2	3	4	5
22- İyi bir gelecek kurmamıza yardımcı olur.	1	2	3	4	5
23- Statü kazandırır.	1	2	3	4	5
24- Boş zamanın verimli kullanımına yardımcı olur.	1	2	3	4	5

25- Yaratıcılık becerisi kazandırır.	1	2	3	4	5
26- Sosyal davranışlarımızı kontrol etmemize yardımcı olur.	1	2	3	4	5
27- Sosyalleştirir	1	2	3	4	5
28- Toplumsal kurallara uygun yaşamamızı sağlar	1	2	3	4	5
29- Zamanı iyi kullanmamıza yardımcı olur.	1	2	3	4	5
30- Düşünme, öğrenme, hafıza ve konsantrasyonu geliştirir	1	2	3	4	5
31- Yeniliklere açık olma hissi kazandırır.	1	2	3	4	5
32- Doğa bilincini geliştirir	1	2	3	4	5
33- Sağlıklı iletişim kurmamıza yardımcı olur.	1	2	3	4	5
34- Bireyin çevresini tanımasına yardımcı olur.	1	2	3	4	5
35- Özgüveni arttırır.	1	2	3	4	5
36- Doğa ile olan bağlarımızı güçlendirir.	1	2	3	4	5
37- Stres ve kaygıyı azaltır.	1	2	3	4	5
38- Bireyin kendisini tanımasına yardımcı olur.	1	2	3	4	5
39- Öz saygıyı artırır	1	2	3	4	5
40- Kendini değerli görmesine katkı sağlar.	1	2	3	4	5
41- Bağımsız hareket edebilmesini sağlar.	1	2	3	4	5