

T.C.  
GAZİ ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI  
SPOR YÖNETİM BİLİMLERİ

**İNTERNET ORTAMINDA GEÇİRİLEN BOŞ ZAMANIN ÜNİVERSİTE  
ÖĞRENCİLERİNİN MUTLULUK VE YAŞAM DOYUM DEĞERLERİNE ETKİSİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**ŞENOL GÖRAL**

Tez Danışmanı  
Prof. Dr. SUAT KARAKÜÇÜK

ANKARA  
Kasım, 2013

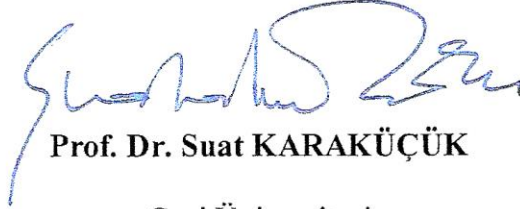
T.C.  
GAZİ ÜNİVERSİTESİ  
Sağlık Bilimleri Enstitüsü

*Spor Yönetimi Bilimleri Yüksek Lisans Programı*

çerçevesinde yürütülmüş olan bu çalışma aşağıdaki jüri tarafından  
Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

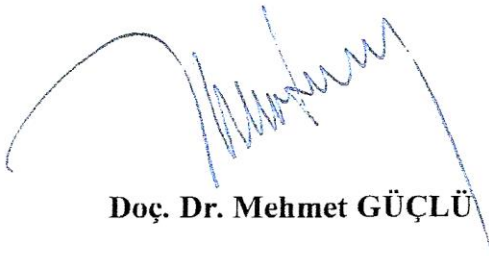
Tez Savunma Tarihi

19.11/2013

  
Prof. Dr. Suat KARAKÜÇÜK

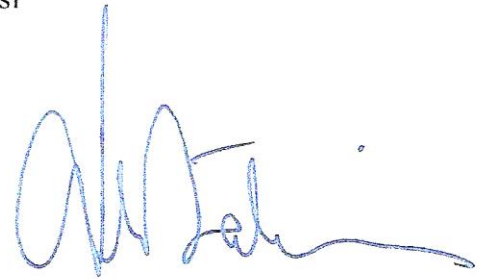
Gazi Üniversitesi

Jüri Başkanı

  
Doç. Dr. Mehmet GÜÇLÜ

Gazi Üniversitesi

Jüri Üyesi



Yrd. Doç. Dr. Veliddin BALCI

Ankara Üniversitesi

Jüri Üyesi

## İÇİNDEKİLER

<b>Kabul ve Onay</b> .....	i
<b>İçindekiler</b> .....	ii
<b>Kısaltmalar</b> .....	iv
<b>Tablolar</b> .....	vi
<b>Önsöz</b> .....	xiv
<b>1. GİRİŞ</b> .....	1
<b>2. GENEL BİLGİLER</b> .....	4
2.1. Zaman .....	4
2.1.1. Zaman Kullanımı .....	4
2.1.2. Zaman Bölümleri .....	6
2.2. Boş Zaman .....	8
2.3. Rekreasyon .....	11
2.4. Bilgisayar .....	13
2.5. İnternet .....	14
2.5.1. İnternet ve Sosyal Paylaşım Siteleri .....	15
2.5.2. İnternet Kullanım Alışkanlıkları .....	17
2.6. Mutluluk .....	19
2.7. Yaşam Doyumu .....	20
<b>3. GEREÇ ve YÖNTEM</b> .....	21
3.1. Araştırmanın Modeli .....	21
3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi .....	21
3.3. Veri Toplama Aracı ve Verilerin Toplanması .....	21
3.4. Verilerin Analizi .....	21
<b>4. BULGULAR</b> .....	23
4.1. Araştırma Problemlerine İlişkin Bulgular ve Yorumlar .....	23
<b>5. TARTIŞMA</b> .....	64
<b>6. SONUÇ</b> .....	76
<b>7. ÖZET</b> .....	79

8. <b>SUMMARY</b> .....	81
9. <b>KAYNAKLAR</b> .....	83
10. <b>EKLER</b> .....	88
10.1. Anket Çalışması .....	88
11. <b>TEŞEKKÜR</b> .....	97
12. <b>ÖZGEÇMİŞ</b> .....	98

## KISALTMALAR

**ADSL:** Asymmetric Digital Subscriber Line (Bakımsız Sayısal Abone Hattı). Günümüzde internet bağlantısı için en çok kullanılan bağlantı tekniğidir.

**DPT:** Devlet Planlama Teşkilatı. Türkiye'nin ekonomik ve sosyal kalkınmasını hızlandırmak için 30 Eylül 1960 tarihinde kurulan Türkiye Başbakanı'na bağlı bir kuruluştur.

**DVD:** Digital Versatile Disc (Çok Amaçlı Sayısal Disk) sözcüklerinin anagramıdır. CD'ye göre, çok daha yüksek kayıt kapasitesine sahiptir.

**ENIAC:** Electronic Numerical Integrator and Computer (Elektronik Sayısal Entegreli Hesaplayıcı). Elektrikle çalışan ve elektronik veri işleme kapasitesine sahip ilk bilgisayar.

**GPRS:** General Packet Radio Service. Cep telefonu şebekesi üzerinden paket anahtarlama olarak veri iletimi sağlayan teknoloji

**İNTERNET:** (Ağlar arası Ağ) Dünya genelindeki bilgisayar ağlarını ve kurumsal bilgisayar sistemlerini birbirine bağlayan elektronik iletişim ağıdır. İnternet yerine zaman zaman sadece "Net" (Ağ) sözcüğü de kullanılır.

**İTÜ:** İstanbul Teknik Üniversitesi

**ÖDTÜ:** Orta Doğu Teknik Üniversitesi

**ÖSYM:** Yükseköğretim programlarına girmek için başvuran adaylar arasından, başarılı olma olasılıkları diğerlerinden daha yüksek olanları seçerek bu programlara yerleştirmek amacı ile 1974 yılında kurulmuş olan devlet kurumudur.

**SPSS:** Statistical Package for the Social Sciences (Sosyal Bilimler için İstatistiksel Paket Programı). İlk sürümü 1968 yılında piyasaya verilmiş istatistiksel analize yönelik bir bilgisayar programıdır.

**TTNET:** Türk Telekom İnternet. Türkiye'de faaliyet gösteren internet servis sağlayıcılarından biridir.

**TÜBİTAK:** Türkiye Bilimsel ve Teknolojik Araştırma Kurumu. Türkiye'de bilim ve teknolojiyi teşvik etme, yönlendirme ve popülerleştirmeyi amaçlayan, Bilim, Sanayi ve Teknoloji Bakanlığı'nın "ilgili" kuruluşlarından olup özel hukuk hükümlerine tabidir.

**TÜİK:** Türkiye İstatistik Kurumu. Kalkınma Bakanlığı'na bağlı bir araştırma kurumudur. Devletin başlıca veri toplama kurumu olan TÜİK'in eski adı "Devlet İstatistik Enstitüsü" idi.

**TV:** Television (Televizyon). Bir vericiden elektromanyetik dalga hâlinde yayınlanan görüntü ve seslerin, ekranlı ve hoparlörlü elektronik alıcılar sayesinde yeniden görüntü ve sese çevrilmesini sağlayan haberleşme sistemidir.

**VCD:** Video Compact Disc (Video Diski). Video görüntüleri, belli bir teknik kurala uyarak, CD üzerine kaydetmeyi tanımlayan bir kayıt standardıdır.

**WWW:** World Wide Web (Dünya Çapında Ağ). Birbiriyle bağlantılı, İnternet üzerinde çalışan ve "www" ile başlayan adreslerdeki sayfaların görüntülenmesini sağlayan servisti

## TABLÖLAR

**Tablo 1:** Çalışma Dışı Zaman (Sayfa 8)

**Tablo 2:** Bilgi Toplumu İstatistikleri, TÜİK 2004-2012 (Sayfa 18)

**Tablo 3:** Yıllara Göre İnternet Abone Sayısı, TÜİK (Sayfa 18)

**Tablo 4:** Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin cinsiyet dağılımlarını gösterir tablo (Sayfa 23)

**Tablo 5:** Araştırmaya katılan öğrencilerin yaş, boy, vücut ağırlığı ve beden kitle indeksi değerlerinin Aritmetik Ortalama (A.O.) ve Standart Sapmaları (S.S.) (Sayfa 23)

**Tablo 6:** Araştırmaya katılan öğrencilerin medeni hal ve çocuk sahipliği durumları (Sayfa 24)

**Tablo 7:** Araştırmaya katılan öğrencilerin “Toplumun geneline göre aylık gelir düzeyinizi belirtiniz?” sorusuna verdikleri cevaplar (Sayfa 24)

**Tablo 8:** Araştırmaya katılan öğrencilerin konaklama durumları (Sayfa 27)

**Tablo 9:** Araştırmaya katılan öğrencilerin bir işte çalışma durumları ve çalışma türleri (Sayfa 25)

**Tablo 10:** Araştırmaya katılan öğrencilerin çalışma şekilleri ve haftalık çalışma süreleri (Sayfa 26)

**Tablo 11:** Araştırmaya katılan öğrencilerin “Okuluza ve derslerinize haftalık harcadığınız süre? (Okula gidiş geliş, ders, hazırlık ve ödev süreleri dâhil)” sorusuna verdikleri cevaplar (Sayfa 26)

**Tablo 12:** Araştırmaya katılan öğrencilerin Alkol ve Sigara kullanım durumları (Sayfa 27)

**Tablo 13:** Araştırmaya katılan öğrencilerin okumakta oldukları üniversiteleri (Sayfa 27)

**Tablo 14:** Araştırmaya katılan öğrencilerin öğrenim gördükleri bölümleri gösterir tablo (Sayfa 28)

**Tablo 15:** Araştırmaya katılan öğrencilerin öğrenim görmekte oldukları sınıfları gösterir tablo (Sayfa 29)

**Tablo 16:** Araştırmaya katılan öğrencilerin “Bir günde ortalama kaç saat boş zamanınız olur?” sorusuna verdikleri cevapların dağılımı (Sayfa 29)

**Tablo 17:** Araştırmaya katılan öğrencilerin “Boş zamanlarınızı verimli kullandığınızı düşünüyor musunuz?” sorusuna verdikleri cevapların dağılımı (Sayfa 30)

**Tablo 18:** Araştırmaya katılan öğrencilerin “Daha fazla boş zamana sahip olmak ister miydiniz?” sorusuna verdikleri cevapların dağılımı (Sayfa 30)

**Tablo 19:** Araştırmaya katılan öğrencilerin “Boş zamanlarınızı daha çok nerede geçirirsiniz?” sorusuna verdikleri cevapların dağılımı (Sayfa 31)

**Tablo 20:** Araştırmaya katılan öğrencilerin evde değerlendirdikleri boş zamanların dağılımı (Sayfa 31)

**Tablo 21:** Araştırmaya katılan öğrencilerin “Evde boş zamanlarınızı daha çok kimlerle değerlendirirsiniz?” sorusuna verdikleri cevapların dağılımı (Sayfa 32)

**Tablo 22:** Araştırmaya katılan öğrencilerin evde geçen boş zamanlarda yaptıkları faaliyetler (Sayfa 32)

**Tablo 23:** Arařtırmaya katılan öđrencilerin evde geçirdikleri boř zamanlarıyla ilgili dūřünceleri (Sayfa 33)

**Tablo 24:** Üniversite öğrencilerinin ev dışındaki boş zamanlarını geçirdikleri yerler (Sayfa 34)

**Tablo 25:** Üniversite öğrencilerinin “Ev dışı boş zaman faaliyetlerine ne kadar zaman ayırırsınız?” sorusuna verdikleri cevapların dağılımı (Sayfa 35)

**Tablo 26:** Üniversite öğrencilerinin ev dışı boş zaman faaliyetlerini daha çok kimlerle değerlendirdiklerini gösteren tablo (Sayfa 35)

**Tablo 27:** Araştırmaya katılan öğrencilerin ev dışında geçirdikleri boş zamanlarda ne tür faaliyetler yaptıklarını gösteren tablo (Sayfa 36)

**Tablo 28:** Araştırmaya katılan öğrencilerin “Boş zamanlarınızda hangi sporlar ile ilgilenirsiniz?” sorusuna verdikleri cevapların dağılımı (Sayfa 37)

**Tablo 29:** Araştırmaya katılan öğrencilerin “Boş zamanlarında yaptıkları Sosyal-Kültür-Sanat faaliyetleri (Sayfa 38)

**Tablo 30:** Araştırmaya katılan öğrencilerin “Eğer ortamınız ve/veya olanağınız olsaydı ne tür sportif faaliyetlerle ilgilenirdiniz?” sorusuna cevaplarının dağılımı (Sayfa 39)

**Tablo 31:** Araştırmaya katılan öğrencilerin “Eğer ortamınız ve/veya olanağınız olsaydı ne tür sosyal, kültürel ve sanatsal faaliyetlerle ilgilenirdiniz?” sorusuna verdikleri cevapların dağılımı (Sayfa 40)

**Tablo 32:** Araştırmaya katılan öğrencilerin “Ev dışında değerlendirdiğiniz boş zamanlarınız ve katıldığınız faaliyetler hakkında ne düşünüyorsunuz?” sorusuna verdikleri cevapların dağılımı (Sayfa 41)

**Tablo 33:** Üniversite öğrencilerinin bilgisayar sahibi olma durumları (Sayfa 42)

**Tablo 34:** Üniversite öğrencilerinin boş zamanlarda bilgisayarla ilgilenme durumları (Sayfa 42)

**Tablo 35:** Üniversite öğrencilerinin boş zamanlarda hangi cihazları daha çok kullandıklarını gösteren tablo (Sayfa 43)

**Tablo 36:** Araştırmaya katılan öğrencilerin “Bilgisayar, oyun konsolu vb. cihazlara boş zamanlarınızda erişimi daha çok nerelerden sağlıyorsunuz?” sorusuna verdikleri cevapların dağılımı (Sayfa 43)

**Tablo 37:** Üniversite öğrencilerinin “Boş zamanlarınızın günde ortalama kaç saatini bilgisayar, oyun konsolu vb. cihazların başında geçirirsiniz?” sorusuna verdikleri cevapların dağılımı (Sayfa 44)

**Tablo 38:** Üniversite öğrencilerinin “Bilgisayar, oyun konsolu vb. cihazların başında değerlendirdiğiniz boş zamanlarınızda neler yaparsınız?” sorusuna verdikleri cevapların dağılımı (Sayfa 44)

**Tablo 39:** Üniversite öğrencilerinin internet kullanma durumları (Sayfa 45)

**Tablo 40:** Üniversite öğrencilerinin boş zamanlarını internete girerek değerlendirme durumları (Sayfa 45)

**Tablo 41:** Üniversite öğrencilerinin “İnternete erişim için daha çok hangi cihazları kullanıyorsunuz?” sorusuna verdikleri cevapların dağılımı (Sayfa 45)

**Tablo 42:** Üniversite öğrencilerinin “Boş zamanlarınızın günde ortalama kaç saatini internet ile ilgilenererek geçirirsiniz?” sorusuna verdikleri cevapların dağılımı (Sayfa 46)

**Tablo 43:** Üniversite öğrencilerinin “İnternet başında değerlendirdiğiniz boş zamanlarınızda neler yaparsınız?” sorusuna verdikleri cevapların dağılımını gösterir tablo (Sayfa 47)

**Tablo 44:** Üniversite öğrencilerinin “İnternet başında harcadığınız boş zamanlarınız hakkında ne düşünüyorsunuz?” sorusuna verdikleri cevapların dağılımı (Sayfa 48)

**Tablo 45:** Üniversite öğrencilerinin sosyal paylaşım sitelerine üyelik durumlarını gösterir tablo (Sayfa 49)

**Tablo 46:** Üniversite öğrencilerinin sosyal paylaşım sitelerini kullanım amaçlarını gösterir tablo (Sayfa 49)

**Tablo 47:** Üniversite öğrencilerinin en çok kullandıkları internet sitelerini gösterir tablo (Sayfa 50)

**Tablo 48:** Üniversite öğrencilerinin internet başında sosyal paylaşım sitelerine ayırdıkları boş zaman süresi (Sayfa 50)

**Tablo 49:** Üniversite öğrencilerinin sosyal paylaşım sitelerine hangi cihazlardan ulaştıklarını gösteren tablo (Sayfa 51)

**Tablo 50:** Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin mutluluk düzeylerini gösterir tablo (Sayfa 51)

**Tablo 51:** Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin yaşam doyum düzeylerini gösterir tablo (Sayfa 52)

**Tablo 52:** Boş zamanlarını evde geçiren üniversite öğrencilerinin mutluluk düzeylerini gösterir tablo (Sayfa 52)

**Tablo 53:** Boş zamanlarını ev dışında geçiren üniversite öğrencilerinin mutluluk düzeyleri (Sayfa 53)

**Tablo 54:** Boş zamanlarını evde ve ev dışında geçiren üniversite öğrencilerinin mutluluk ve yaşam doyum düzeylerinin karşılaştırılması (Sayfa 53)

**Tablo 55:** Boş zamanlarını evde geçiren üniversite öğrencilerinin yaşam doyum düzeyleri (Sayfa 53)

**Tablo 56:** Boş zamanlarını ev dışında geçiren üniversite öğrencilerinin yaşam doyum düzeyleri (Sayfa 54)

**Tablo 57:** Boş zamanlarını evde geçiren üniversite öğrencilerinin bilgisayara sahip olma durumları (Sayfa 55)

**Tablo 58:** Boş zamanlarını ev dışında geçiren üniversite öğrencilerinin bilgisayara sahip olma durumları (Sayfa 55)

**Tablo 59:** Boş zamanlarını evde ve ev dışında geçiren üniversite öğrencilerinin cinsiyete göre dağılımı (Sayfa 56)

**Tablo 60:** Boş zamanlarda bilgisayarla ilgilenen üniversite öğrencilerinin mutluluk düzeyleri (Sayfa 56)

**Tablo 61:** Boş zamanlarda bilgisayarla ilgilenen üniversite öğrencilerinin Yaşam Doyum Düzeyleri (Sayfa 57)

**Tablo 62:** Boş zamanlarda Bilgisayarla ilgilenmeyen üniversite öğrencilerinin Mutluluk Düzeyleri (Sayfa 57)

**Tablo 63:** Boş zamanlarda Bilgisayarla ilgilenmeyen üniversite öğrencilerinin Yaşam Doyum Düzeyleri (Sayfa 58)

**Tablo 64:** İnternet kullanan üniversite öğrencilerinin Sosyal Paylaşım sitelerini kullanma durumları (Sayfa 58)

**Tablo 65:** Boş zamanlarda İnternete giren - kullanan üniversite öğrencilerinin Mutluluk düzeyleri (Sayfa 59)

**Tablo 66:** Boş zamanlarda İnternete girenlerin - kullananların Yaşam doyum düzeyleri (Sayfa 59)

**Tablo 67:** Boş zamanlarda İnternete girmeyenlerin - kullanmayanların Mutluluk düzeyleri (Sayfa 60)

**Tablo 68:** Boş zamanlarda İnternete girmeyenlerin – kullanmayanların Yaşam doyum düzeyleri (Sayfa 60)

**Tablo 69:** Araştırmaya katılan kadın ve erkek öğrencilerin Mutluluk ve Yaşam Doyum Düzeyi değerlerinin karşılaştırılması (Sayfa 61)

**Tablo 70:** Üniversite öğrencilerinin okumakta oldukları sınıflara göre mutluluk ve yaşam doyum düzeylerinin Tukey HSD testi sonuçları (Sayfa 62)

**Tablo 71:** Araştırmaya katılan öğrencilerin İnternet ortamında geçirdikleri boş zaman ile Mutluluk ve Yaşam doyum düzeyleri arasındaki Korelasyon Analizi (Sayfa 62)

**Tablo 72:** Araştırmaya katılan öğrencilerin İnternet ortamında Sosyal Paylaşım sitelerini kullanma durumları ile Mutluluk ve Yaşam doyum düzeyleri arasındaki Korelasyon Analizi (Sayfa 63)

**Tablo 73:** Türkiye Nüfusu Yaş Dağılımı (Sayfa 65)

**Tablo 74:** Türkiye Geneli Ailelerin Genel Mutluluk Değerleri (Sayfa 66)

**Tablo 75:** Türkiye Genel Mutluluk Değerleri (Sayfa 66)

**Tablo 76:** Cinsiyete Göre Bireylerin Mutluluk Kaynağı Olan Değerler (Sayfa 67)

**Tablo 77:** TÜİK, Bilgisayar ve İnternet Kullanım Oranları (Sayfa 72)

## ÖNSÖZ

Zaman kavramı, günümüzde de olduğu gibi tarihler boyunca insan yaşamını dikkat çekici bir şekilde etkileyen ve aslında düzenleyen de bir olgudur. Bir günü 24 eşit parçaya ayırabilen zaman olgusu sayesinde insan; uykusu, çalışması ve/veya eğitimi, yeme-içmesi, kişisel bakımı gibi hayati ve zaruri ihtiyaçlarını düzene koyabilmektedir. Tüm bunlardan sonra ise yalnızca kendi isteği doğrultusunda gerçekleştireceği aktiviteleri için kullanabileceği “boş zaman” diye adlandırabileceğimiz ayrı bir zaman dilimine de sahip olabilecektir. Bireylerin boş zamana sahip olmaları ve boş zamanlarında gerçekleştirdikleri faaliyetler, doğrudan veya dolaylı olmak kaydı ile hayatlarının diğer boyutlarını ve değerlerini de etkileyen bir durumdur.

Bu durumu Karaküçük, “Boş zamanları iki tarafı keskin bir kılıca benzetmek mümkündür.” ifadesi ile özetlemektedir. Olumlu kullanılırsa, kişisel ve toplumsal gelişim, olumsuz kullanılırsa bunalım, başıbozukluk gibi problemler doğurabilmektedir<sup>1</sup>.

Ülkemiz nüfus dağılımına bakılacak olursa genç nüfusun büyük ve önemli bir yer tuttuğunu görebilmekteyiz. Bu genç nüfusun içinde, sayıları milyonları bulan, ülkemizin geleceğine ışık tutan, canlı ve hevesli üniversite öğrencileri de bulunmaktadır. Üniversite öğrencileri genellikle doğduğu şehir dışında ve ailesinden uzakta eğitimlerini sürdürmektedir. Bu durumun öğrencilere kişisel gelişimleri için olumlu katkıları olacağı gibi çeşitli zorlukları ve olumsuzlukları da olabilmektedir. Kendi bütçesini düzenlemek, geçimini sağlamak, beslenme ve barınma ihtiyacını gidermek gibi zaruri durumlar haricinde kendi başına ve özgür iradesi ile boş zamanlarını değerlendirebilmek de öğrenci için başlı başına bir mücadeleye dönüşebilmektedir.

Üniversite öğrencilerinin boş zamanları ve boş zaman değerlendirme alışkanlıkları öğrencilerin kişisel gelişimleri için olduğu kadar ülkemizin toplumsal gelişimi için de önemle üzerinde durulması ve takip edilmesi gereken bir konudur.

Bu çalışma, ülkemizde son yıllarda oranları bir hayli yüksek olan bilgisayar ve internet kullanımının üniversite öğrencilerinin boş zaman değerlendirme alışkanlıkları arasında nasıl bir yer tuttuğunu ve bu detayın öğrencilerin mutluluk ve yaşam doyum değerlerine bir etkisinin bulunup bulunmadığını açığa çıkarmayı amaçlamaktadır.

## 1. GİRİŞ

Günümüzde bilgiye ulaşma, bilgiyi değerlendirme, bilgiyi organize etme, bilgiyi kullanma ve bilgiyi diğerleriyle paylaşma çok önem kazanmıştır. Bütün bunların sonucu olarak da, bireyleri bilgiye ulaştıracak, bilgiyi kullanabilmesini ve yayabilmesini sağlayacak her türlü aracı kullanmak zorunda olunacağı ifade edilebilir. Bilgi teknolojilerinin kültürü ve ekonomiyi zorlayan bir güç olduğu belirtilebilir<sup>2</sup>.

Bilişim teknolojilerindeki gelişmelerin çizgisine bakıldığında en kapsamlı değişikliklerin yaşandığı dönemin 1990'lı yılların başı olduğu görülmektedir. 1990'lı yıllarda bilgisayarların hızının ve kapasitesinin baş döndürücü biçimde gelişmesi önce bilgisayar ağlarından oluşan modelleri, sonrasında da ağların birbirine bağlanması ile geniş alanlara yayılmış tek merkezden de idare edilebilen sistemleri karşımıza çıkarmıştır. Yine aynı dönemlerde, yazılım teknolojisi de donanım teknolojisi kadar hızla değilse bile yakın düzeyde bir değişim göstermiş; programlama dilleri, sistem yazılımları, verimlilik araçları ve uygulama yazılımları alanında çok sayıda çözüm ve ürün pazarlara sunulmuştur<sup>3</sup>.

Teknoloji alanındaki gelişmeler ve yenilikler insanoğlunun yaşamına birçok alanda büyük kolaylıklar sunmaktadır. Özellikle bilgisayarların elektronik bilginin işlenmesi, saklanması, paylaşılması ve ulaştırılmasında sağladığı büyük kolaylık ve verimlilikler nedeniyle eğitim, bankacılık, sağlık ve iletişim gibi birçok sektörde bilgisayar yaygınlık oranları giderek artmaktadır. Fakat bilgisayar yaygınlık oranlarının her geçen gün biraz daha artmasına rağmen bu araçlardan verimli ve etkin bir şekilde yararlanmak kullanıcıların yeterli kullanım becerilerine sahip olmalarına bağlıdır<sup>4</sup>.

İnternet birçok bilgisayar sistemini bir protokol ile birbirine bağlayan, dünya çapında yaygın olan ve sürekli büyüyen geniş, kitlesel bir iletişim aracıdır. İnternet bilgiye kolay, ucuz, hızlı ve güvenli ulaşım, paylaşmanın en modern

yoludur. Genel olarak günlük hayatta iş arama, kayıp arama, eş arama, arkadaş arama, alışveriş, bankacılık işlemleri, tanıtım, seyahat, eğitim, sağlık ve savunma gibi birçok alanda internet kullanılmaktadır<sup>5</sup>.

İnternet'in en belirgin özelliği, kolay ve hızlı bir iletişim imkânı sunmasıdır. Ancak bunun yanı sıra internetin 'amacı dışında hatalı' kullanımı sonucunda aile içi çatışmalar, yüksek telefon faturası ve internet kafelere yapılan ödemeler nedeniyle ekonomik kayıplar, bağımlılık oluşturma ve çevreden soyutlanma gibi sorunlarla da karşılaşabilmektedir. Bunun yanında, internetin bireyi çevreden soğutabileceği düşüncesinin aksine bireyin internet sayesinde farklı sosyal çevrelere daha rahat ulaşma olanağı bulduğu ve dolayısıyla bu yolla ilişkilerini sosyal alana taşıdığı dikkate alındığında internetin beraberinde getirdiği olumlu ve olumsuz durumların olabileceği açıktır<sup>6</sup>.

İnternet sağladığı pek çok olanak nedeniyle insan yaşamını kolaylaştırmakta, çeşitlendirmekte, zenginleştirmekte ve geliştirmektedir. Bununla birlikte, internetin insan yaşamına getirdiği olumlu katkıların yanı sıra kullanımına ilişkin problemlerin de arttığı görülmektedir. Böylece, her teknolojik araçta olduğu gibi internet kullanımının sağladığı olanaklar ve çeşitlilik beraberinde kullanımına yönelik problemleri insan davranışlarını da ortaya çıkarmaya başlamıştır. Örneğin, sanal ortamlarda başkalarına zarar verme ve dolandırıcılık, sanal şiddet sergileme, etik olmayan kullanım, yanlış bilgi verme veya bilgilenme, uygun olmayan içeriğe erişim ve sanal sosyal ilişkiler yolu ile doyum sağlama, internetin patolojik kullanımı veya internet bağımlılığı geliştirme gibi davranışlar sayılabilir<sup>7</sup>.

Günümüz yaşantısında hemen hemen her yerde kaşımıza çıkan bilgisayarlar, bilgisayarlı sistemler ve bilgisayarlar arası ağların hayatımızda tuttuğu yer, modern zamanlar için yadsınamaz bir öneme ve gerçekliğe sahiptir. Yalnızca basit iletişim kurma ve çalışma hayatını kolaylaştırma, otomasyon işlevlerini çoktan aşmış durumda olan bilgisayar kullanımı, son yıllarda internet kullanıcılarının sayısının da çok büyük oranlara ulaşması ile yaşam tarzlarımıza, günlük

rutinlerimize, kültürümüze etki eder, değerlerimizi ve alışkanlıklarımızı değiştirir hale gelmiştir.

Öyle ki, artık internetten alışveriş yapar, haberleri ve köşe yazılarını gazetelerin internetteki sayfalarından kontrol eder, internet üzerinden tüm iletişim işlemlerini gerçekleştirir, bankaların internet siteleri aracılığı ile ödemeler ve yatırımlar yapar, kendi kendimize ve hatta internet üzerinden arkadaşlarımızla oyunlar oynar, resim albümleri oluşturur ve bunları ilkokuldan beri hiç görmediğimiz arkadaşlarımızla paylaşır duruma geldik.

Bu durumun yaşantımızın diğer tüm alanlarına olduğu gibi boş zaman değerlendirme alışkanlıklarımıza da müdahale ettiği bir gerçektir. Boş zamanlarda bilgisayarda oyunları oynanması, ipod, mp3 çalar vb. diğer cihazlar ile müzik dinlenmesi, internet üzerinden film, dizi, video izlenmesi, yine internet üzerinden farklı ortamlarda bulunulsa bile arkadaşlarla karşılıklı oyun oynanabilmesi, sohbet edilmesi, fotoğraf, video vb. eğlence unsurlarının paylaşılması, buna verilebilecek örneklerden birkaçıdır.

Bu teknolojiler ilk bakışta çok masum ve hayatı daha da kolaylaştıran gelişmeler olarak gözükse de, kullanımlarının alışkanlık ve bağımlılık haline gelmesi durumunda bünyesinde, aşırı bilgisayar ve internet kullanımı sonucu problemlili davranışların gelişimine, asosyalliğe ve daha birçok fiziksel ve zihinsel sorunların yaşanmasına sebep olabilecek kadar tehlike barındırmaktadır.

Bundan dolayı, üniversite öğrencilerinin boş zamanlarını daha ziyade nerelerde değerlendirdikleri, boş zamanlarında bilgisayar ve internet kullanıp kullanmadıkları, kullanıyorlarsa bunu ne amaçla, ne kadar süre ve sıklık ile yaptıkları ve bu durumun öğrencilerin mutluluk ve yaşam doyum değerlerine etki edip etmediğinin ortaya çıkarılmasının amaçlandığı çalışmamızın sonuçları, üniversite öğrencilerine daha sağlıklı boş zaman davranışı bilinci kazandırılabilmesi için atılacak adımlar açısından değerlidir.

## 2. GENEL BİLGİLER

### 2.1. Zaman

Zaman; aydınlık ve karanlığı oluşturan ışık ve gölgenin, kusursuz bir nizam içerisinde birbirini kovalaması ve bu döngü içerisinde canlı veya cansız tüm varlıkların kendine bir yer bulmasıdır. Kimisi yerini bulur, kimisi yerinden olur. Zaman olgusunu anlayabilmek ve onu değerlendirebilmek ise yalnızca düşünebilen canlıların tasarrufundadır.

Zaman kavramı, günümüzde de olduğu gibi tarihler boyunca insan yaşamını dikkat çekici bir şekilde etkileyen ve aslında düzenleyen de bir olgudur. Işığın, yerini karanlığa bırakması, gece ile gündüzün bir oyunmuş gibi birbiri ile yer kapmaca oynaması, mevsimlerin varlığı yaşamın dengesi ve düzeni için müthiş bir öneme sahiptir.

Zaman kavramının bilincinde olan ilk uygarlıklardan bu yana zaman; güneş saatleri, su saatleri, kum saatleri, Asya'da ateş saatleri kullanılmak suretiyle ölçülmeye çalışılmıştır.

İnsan hayatında saatin tam olarak bilinmesi gereği yüzyıllar boyunca dini ibadetlerin yerine getirilebilmesi ihtiyacından öte bir yer tutmamıştır. Ancak 14. yüzyılda bir günü 24 eşit dilime (saat) bölen ve bize gün içinde tam olarak nerede olduğumuzu net bir şekilde gösteren mekanik saatlerin bulunması, insan yaşamında çalışmaya, uykuya ve diğer faaliyetlere harcadığı zamanın hesabını tutabilme imkânını doğurmuştur.

#### 2.1.1. Zaman Kullanımı

Zamanı iyi kullanabilmek, insanın kendisine, çalışma hayatına, sosyal hayatına, dinlenme ve eğlenmesine, biyolojik ve fizyolojik ihtiyaçların

karşılanmasına ayırdığı zaman birimleri arasında dengeyi iyi kurabilmesine bağlıdır<sup>1</sup>.

İnsanoğlu başta olmak üzere hemen hemen tüm canlıların, gece ile gündüze ve mevsimsel döngülere göre çalışan bir biyolojik saati vardır. Biyolojik saat, vücuttaki hormonların ne zaman salgılanacağı gibi metabolik işlemleri düzenler. Biyolojik saatin işleyişinde meydana gelecek aksaklıklar (uykusuzluk, aşırı yorgunluk, geceleri aşırı aydınlatma ile uykunun kaçırılması, gece istirahatini bozan durumlar, gece vardiyaları vb.), stres, halsizlik, yorgunluk, diyabet, obezite ve bağışıklık sisteminin zayıflaması gibi olumsuzluklara yol açabilmektedir. Bu bakımdan zamanın bilincinde olmak, onu akılcı bir şekilde tüketmek sağlıklı, mutlu ve iyi olma hali açısından son derece önemlidir.

Zaman kullanımında hâkimiyet insanda olmalıdır. Zamanın kullanım planı insan iradesinde olduğunda, onu verimli kullanmak mümkün olabilir<sup>1</sup>. Zamanı verimli kullanabilmek insan yaşamı için bir zorunluluk olarak da algılanabilir ve belki de algılanmalıdır. Bu insan yaşamı için görmezlikten gelinemez bir durumdur. Zamanın geri çevrilebilmesi, zamanda yolculuk, olanları değiştirebilmek maalesef mümkün değildir. O halde insanın her anı yaşamak için yalnızca bir hakkı vardır. Her saatimiz belki de dakikamız, harcadınca yerine geri koyabilme imkânımız olmadığından dolayı dünya üzerinde başka hiç bir değerle kıyaslanamayacak kadar kıymetlidir.

Zaman kullanmayı bilmek, insan şahsiyetinin en geçerli alt yapısını oluşturmaktadır. İyi bir işi veya mesleği icra eden bir profesyonel gibi zaman iyi kullanılmalıdır. Bu aynı zamanda çağdaş, modern, bilgi toplumunun insanı için gerekli olan bir değerdir. Zaman ustası olmak, bilgi ufkunu geliştirerek ve bilinçli uygulama alışkanlıkları kazanılarak elde edilebilir. Zaman ustası, çeşitli ihtiyaç grupları için dengeli ve yeterli zaman ayırabilen kişidir. Ancak, zaman ustası olabilmek için karşılaşılan ilk engel, kişinin kendi davranışlarıdır. Çünkü insan zamanını nasıl kullanacağı hakkında yeterince düşünmez, kendini yeterince

tanımaz, gerektiği ölçüde zaman kavramı ve özelliklerini iyi bilmez ve kendisini ve başkalarının kendi hayatını darmadağın etmesine izin verir<sup>8</sup>.

Zaman durdurulamaz, geriye çevrilemez ve değiştirilemez. Zaman, büyük bir nehir gibi doğası gereği yatağından akıp giderken, kıyısındaki insanın ömründen de alüvyon misali en değerli kıymetini “zamanını”, yani aslında kendini, sürüye sürüye azaltır ve alır götürür.

Unutulmamalıdır ki, her gün, bir gün gidiyor hayatımızdan!

Zaman, yeryüzünde insanoğlu için tek kullanımlık bir değerdir, tekrarı yoktur. Zamanı değiştiremiyorsak, bunun bilinci ile ona ayak uydurmalı, onun bize sunduğu değerler doğrultusunda yaşamımızı düzene koymak durumundayız.

Aklı başında bir kimse için boşa harcanamayacak kadar kıymetli olan insan yaşamı, yalnızca birey için değil, içinde bulunduğu toplum içinde değerlidir. Nitekim zamanını yönetemeyen bireylere sahip toplumların bir bütünlük içerisinde eşzamanlı hareket edebilmesi, kalkınabilmesi ve gelişebilmesi düşük ve neredeyse imkânsız bir olasılıktır.

### 2.1.2.Zaman Bölümleri

Zaman, canlı cansız tüm varlıkları çevreleyen bir olgudur. Buna rağmen her varlığın zaman ile etkileşimi aynı değildir. Cansız varlıklar (güneş, ay, toprak, taş, su, bulut vb.) için akıp giden zaman; erozyon, aşınma vb. oluşumlardan başka bir anlam ifade etmezken, canlı varlıklar için zaman; gündüz, gece, gün, ay, yıl, yaz, kış, bahar, doğma, büyüme ve ölüm gibi yaşamı yansıtan kavramları açıklamak için gerekli unsurdur.

Cansız varlıklar zaman içinde, doğanın dengesi dâhilinde oradan oraya savrulmaya mahkûmdur. Ancak canlı varlıklar, sahibi oldukları zamanın ve zaman

bilincinin farkına vardıklarında ona belli sınırlar içerisinde hükmedebilme yetisi ile donatılmıştır. Zaman bilincine ve farkındalığına sahip olabilmek yalnızca düşünebilen canlılara mahsus olabilir. İnsan düşünebilen ve aklını kullanabilen bir canlı olarak, zaman olgusu içerisinde kendi yaşamına en etkili şekilde müdahale edebilen varlıktır.

Karaküçük, “Zamanı iyi kullanabilmek, insanın kendisine, çalışma hayatına, sosyal hayatına, dinlenme ve eğlenmesine, biyolojik ve fizyolojik ihtiyaçların karşılanmasına ayırdığı zaman birimleri arasında dengeyi iyi kurabilmesine bağlıdır” şeklindeki ifadesiyle zamanı iyi kullanmanın önemine değinmiştir.

Zorunlu ve/veya gönüllü her gün vaktimizi birçok iş ile meşgul olarak geçiririz. Çalışmamızın konusu olan boş zaman kavramını anlayabilmek için öncelikle onu nereye koyacağımızı bilmeliyiz.

İnsan, doğası gereği belli fiziksel gereksinimleri düzenli aralıklarla (uyku, beslenme, kişisel bakım) karşılamak mecburiyetindedir. Ayrıca bunları karşılayabilmek ve geçimini sağlayabilmek adına çalışmak da zorundadır. Yaşam yükümlülüklerini (çalışma) ve fiziksel gereksinimlerini gereği gibi yerine getirdikten sonra bireyin kendisine sorumluluklardan uzak bir miktar daha zamanı arta kalacaktır. İşte boş zaman bu bölüme ait bir olgudur.

Hacıoğlu ve Gökdeniz; zamanı, var olma ile ilgili zaman (yemek, uyumak, vücut temizliği), çalışma, iş görme zamanı (çalışma), serbest zaman ve boş zaman (oyun, dinlenme, eğlence) şeklinde bölümlere ayırmıştır. İnsan yaşamı önce biyolojik ihtiyaçların giderilmesi ile başlar. Uyumak, yemek-içmek ve vücut sağlığı gibi temel ihtiyaçların giderilmesi için insanın, yaşamından belirli bir bölümünü ayırması gerekmektedir. Biyolojik ihtiyaçlarını gideren kişinin, yaşamını devam ettirebilmesi için belirli bir mesleğe sahip olması, onu icra edip yaşam için gerekli maddi imkânları sağlaması gereklidir. İş, çalışma zamanı içerisinde yerine getirilen,

hayatı kazanmak için başvurulmuş bir faaliyettir. Serbest zaman ise bireyin hem kendisi hem de başkaları için bütün zorunluluklarından veya bağlantılarından kurtulduğu ve kendi isteği ile seçeceği bir faaliyetle uğraşacağı zamandır. Serbest zaman genellikle çalışma dışında kalan zaman dilimidir<sup>9</sup>.

**Tablo 1:** Çalışma Dışı Zaman<sup>9</sup>

Çalışma Dışı Zaman		
Fizyolojik İhtiyaçlar	Çalışma Dışı Zorunluluklar	Boş Zaman

Yukarıdaki şekilde görüldüğü gibi hayatımızı idame ettirebilmek adına sürdürdüğümüz çalışmadan sonra bize kalan zamanın belli bir kısmı uyku, yemek içmek, vücut bakımı vb. fizyolojik ihtiyaçlar için harcanmaktadır. Ayrıca barınma ve giyim ihtiyaçlarının karşılanması için alışverişe çıkmak, temizlik yapmak gibi işler de çalışma dışı zorunluluklar altında yer tutmaktadır. Geriye kalan kısım ise tamamen bize ait olan, tüm sosyal ve bireysel sorumluluk ve zorunluluklardan uzak, özgür irademizle ve dilediğimiz faaliyetlerle ilgilenecek harcayabileceğimiz zamanı ifade etmektedir ve bu zaman boş zaman olarak tanımlanmaktadır.

## 2.2. Boş Zaman

Oxford İngilizce Sözlüğünde, tarihleri 14. yüzyıla kadar uzanan kaynaklardan derlenmiş, bazıları nadir kullanılan ve bazıları hiç kullanılmayan tam 16 farklı boş zaman tanımına yer verilmektedir. Bunların 8 tanesi ortak bir dille, “bireyin tamamıyla kendi tasarrufunda sahip olduğu zaman”, “bireyin kendi arzuladığı gibi harcayabildiği zaman”, “boş veya bireyi meşgul eden her hangi bir durumun olmadığı zaman” şeklinde modern anlayışa en yakın ifadelerle boş zaman olgusunu tanımlamaktadır<sup>10</sup>.

Rekreasyon ile ilgili olarak yapılacak bir çalışmada öncelikle ele alınacak konuların başında kuşkusuz “boş zaman” kavramı gelmektedir. Çünkü, rekreasyon

her şeyden önce boş zamanı olan insanların, boş zamanlarında gerçekleştirecekleri ile ilgilidir<sup>1</sup>.

Boş zaman; bireyin hem kendisi hem de başkaları için tüm zorunluluklardan veya bağlantılarından kurtulduğu ve kendi isteği ile seçeceği faaliyete ulaşacağı zamandır<sup>9</sup>.

Boş zamanın ne olduğu sorulduğunda, çoğu insan için bu ifade çalışmanın karşıtı olarak çağrışım yapacaktır. Öyleyse “boş zaman”, serbest zamanların içinde bulunan, işyerinde ve çalışma ortamında bulunma gereğinden uzakta bir şeydir. Boş zaman; patronların ve çalışma çizelgelerinin kontrolü altında bulunma hissiyatından ötede, bireyin kişisel ilgi ve seçimleri doğrultusunda belirlenir. Boş zaman, kendini ifade ve keyif meselesidir. Oysa “iş”; bünyesinde mecburiyeti, ayak uydurmayı, keyif ve zevklerin ertelenmesini barındırır<sup>11</sup>.

Parker, serbest zaman ile boş zamanın aynı kavram olmadığını ifade etmiştir. İş'ten arta kalan zaman (serbest zaman) aslında birçok zorunluluk ve sorumluluğunda yerine getirildiği zamandır. Bu sorumluluklar, uyku, yeme-içme, aile ile geçirilen zaman ve temel fizyolojik gereksinimler olarak sıralanabilir. Boş zamanı tüm bunlardan ayırabilmek için daha belirgin bir tanımlamaya ihtiyaç vardır<sup>11</sup>.

İş, serbest zamanın karşıt anlamlı sözcüğüdür ama boş zamanın değil. Serbest zaman ile boş zaman kavramları farklı dünyaların ifadeleridir. Biz bu iki kavramı aynıymış gibi düşünme alışkanlığına sahibiz. Herkesin serbest zamanı olabilir. Serbest zaman, gerçekleştirilebilir bir demokratik düşüncedir. Ancak boş zaman, tam olarak gerçekleştirilemez, bu yüzden dolayı boş zaman bir idealdir yalnızca bir düşünce değil<sup>12</sup>.

Genellikle boş zaman; tüm zorlama ve kısıtlamalardan kurtuluş, özgürlük, seçim özgürlüğü, işten ve tüm diğer zorunlu sosyal yükümlülükler yerine getirildikten sonra arta kalan zaman olarak tanımlanır<sup>12</sup>.

Boş zaman kavramı, çok çeşitli tanımlamalara imkân vermektedir. Boş zaman, yaygın bir şekilde işin karşıtı olarak düşünülür. Ancak bir kimsenin işi başka birinin de boş zamanı olabilir ve bazı aktiviteler hem boş zaman hem de iş vasıflarını birleştirebilir. Zorunluluktan bağımsız olma durumu genellikle boş zamanın kilit noktası olarak görülür. Lakin birçok çalışma-dışı aktivite (aile içi, sosyal, gönüllü ve toplumsal aktiviteler) hatırı sayılır bir yükümlülüğü de beraberinde getirir. Bazıları boş zamanı rahatlatıcı ve keyif verici aktiviteler için fırsat olarak görür ama insanlar boş zamanlarını çoğunlukla kendini adadığı işlere, eğitime, kişisel gelişime, sıkı antrenmanlara, disiplin ve stres içeren benzeri aktivitelere harcamaktadır<sup>12</sup>.

Günümüzde boş zaman anlayışındaki gelişim süreci içerisinde boş zamanın, özellikle gelişmiş ve sanayileşmiş ülkelerle, kısmen de olsa Türkiye gibi gelişmekte olan ülkelerde uygarlık ve gelişmişliğin bir nimeti olarak değerlendirilmesi şeklinde devam ettiğini görmekteyiz. Nitekim günlük ve haftalık çalışma saatlerindeki azalmalar ile tatil günlerinin çoğalması, toplumsal normlardaki değişim gibi nedenlerle boş zamanların sosyal ve toplumsal hayat içerisindeki önemi, daha da belirginleşmeye ve artmaya hızlı bir şekilde devam etmektedir<sup>1</sup>.

Endüstriyel uygarlığın kat ettiği mesafeye paralel olarak boş zaman ve iş süreleri arasındaki sınırlar netleşerek, her iki alanın içeriği belirginlik kazanmıştır. Endüstriyel ve hatta gelişmekte olan ülkelerde gözlenen en büyük değişikliklerden biri boş zamanlardaki kayda değer artıştır. Boş zamanın artışı, bu zaman diliminde etkinlik yarışına giren sektörlerde canlanmaya neden olmaktadır. Örneğin, turizm, spor, oyun, hobiler, tüketim, dinlence ve eğlenceye dayalı endüstriyel alanlarda,

boş zaman üzerinde hakimiyet mücadelesi veren sektörel faaliyetlerde yoğunlaşma görülmektedir<sup>13</sup>.

### **2.3. Rekreasyon**

Rekreasyon terimi Latince’de sağlığın geri kazanımı anlamına gelen “Recreatio” kelimesinden kaynaklanmaktadır. Bu yüzden, rekreasyon tanımlamalarında tarihi yaklaşımlar hep insanı iş için yenileme bağlamında ve belli sınırlar içerisinde yapılmıştır. Bazı tanımlar rekreasyonu yalnızca yenilenme olarak açıklarken, birçoğu da onu aktivite yönüyle ele alır<sup>12</sup>.

Rekreasyon; insanların boş zamanlarında yaptıkları etkinlikleri ifade eden bir kavramdır ve insanların çalışma saatleri dışındaki boş zamanında katıldığı faaliyetlerle ilgilidir. Boş zamanlarda günlük, hafta sonları, yıllık izinler ve daha uzun tatiller ile emeklilik gibi dönemlerinde birçok alanda yapılan ve çok çeşitliliği olan aktiviteler söz konusudur. Aktiviteler insanların ayrı ayrı amaç ve istekleri doğrultusunda anlam kazanır. Bu özellik, rekreasyonun kesin bir tanımının yapılmasını zorlaştırır. Ancak geniş bir perspektiften ve çeşitli yaklaşımlarla bazı tanımlamaları yapılmıştır<sup>1</sup>.

Rekreasyon, genellikle evden fazla uzakta gerçekleştirilmeyen ve günlük rutinlerin içinde yer alan aktivitelere atfedilen bir tanımlamadır<sup>34</sup>.

Boş zaman ve rekreasyon tarihine bakacak olursak, yaşam tarzlarımız üzerinde derin izler bıraktığını görmekteyiz. Boş zaman, hayatımızın iş kadar önemli bir parçasıdır ve yaşam kalitemizin artırılması üzerinde aynı derecede mühim bir rol oynar. Lordlar Kamarası (1973) boş zamanı, toplum yararı için, barınma, hastaneler ve okullar kadar önemli olarak belirtmiştir. Günümüzde bu konuda önemli ilerlemeler bulunsa da bunca zaman sonra bile halen bu ideale ulaşamadık. Boş zaman ve rekreasyon, kültürümüzün güçlendirilmesi ve yeniden şekillendirmesinde etkili ve hatta belirgin bir rol oynamaktadır<sup>12</sup>.

Kelly (2000) rekreasyonun, amacımız ne olursa olsun bizi bütünleyen ve sağlığınıza tekrar kavuşturan bir olgu olduğunu belirtmiştir. Yalnızca işe geri dönebilmek için yenilenmediğimize, yaşamımız için yenilediğimize vurgu yapmıştır. Rekreasyonun yaşamımızın bir parçası olduğundan ve yalnızca kendine has özel bir değeri olduğundan bahsetmiştir. Yenilenme unsurunun rekreasyonun bir parçası olduğundan, yalnızca birey için değil, toplumsal yapı için de faydası olduğundan söz etmiştir<sup>12</sup>.

Peki, nedir bu Rekreasyon dediğimiz şey?

- Öngörü ve beklenti
- Kaçış: ‘Her şeyden kaçış’
- Yenilik: ‘İlk kez’ hissi tazelenme ve orijinallik getirir
- Rahatlama, toplumsal ve kişisel gereksinimlerden kurtulma
- Oto-kontrol; mücadele; başarı, yeterlilik ve öz-değer
- Öz-eleştiri: ‘Nihayetinde hepimiz varlığımızı bir şekilde tecrübe ederiz’
- Doğanın bir parçası olunduğu hissi; güzellik ve saygı
- Artan ‘takdir’ ve ‘idrak’ etme
- Zirve; dönüm noktası; doruk
- Artan kavrayış; görüş netliği; aydınlanma; iç görü
- Düzen; açık ve net sınırlar; kurallar
- İçerik bakış; hayat tecrübeleri; duyumsal aşırı yükten kurtuluş, düşünceye dalma ve kendi ile iletişim kurma
- Paylaşım; aşk; arkadaşlık ve grup olma (belki de sosyal açıdan rekreasyon aktivitelerine katılımda en güçlü motivasyon)
- Kişisel gelişim; öğrenme; yetenek gelişimi
- Tazelenme; kişisel yenilenme; enerjinin yeniden kazanımı
- Müşterek tecrübe; paylaşılan zorluklar; takım olma

Kaynak: Gray, D.’den uyarlanmıştır<sup>12</sup>.

Searle ve Bradley'e göre; Rekreasyon, Batı kültürünün bir parçasıdır ve ulaşılması planlanan belirgin amaçları vardır. Rekreasyon ile boş zaman değerlendirme bir birinden farklıdır. Sanayi Devrimi ile yakından ilişkili, az çok kültüre bağlı, geniş kapsamlı toplumsal amaçlara (ve belki de politik amaçlara) ulaşma da rolü olan, eğlence açığa çıkararak bir yapısı bulunmaktadır. Ayrıca boş zamanların bireylerin kendini ifade etme biçimi olarak da gün yüzüne çıktığı görülmektedir<sup>14</sup>.

#### **2.4. Bilgisayar**

Bilgisayar, kendisine verdiğimiz bilgileri işleyebilen, istediğimizde saklayabilen, istediğimizde geri verebilen cihaza denir. Günümüz bilgisayar tanımına uygun düşen ilk bilgisayar; Amerika ordusu tarafından 1946'da geliştirilen "ENIAC"tır.

Bilgisayarlar çok farklı biçimlerde karşımıza çıkabilirler. 20. Yüzyılın ortalarındaki ilk bilgisayarlar büyük bir oda büyüklüğünde olup, günümüz bilgisayarlarından yüzlerce kat daha fazla güç tüketiyorlardı. 21. Yüzyılın başına varıldığında ise bilgisayarlar bir kol saatine sığacak ve küçük bir pil ile çalışacak duruma geldiler. Bu kadar küçük imal edilebilmelerinin temel nedeni 1969 yılında yarı iletkenler ile çok küçük alanlara sığdırılabilen devreler yapılabilmesidir.

Toplumumuz kişisel bilgisayarı ve onun taşınabilir eşdeğeri, dizüstü bilgisayarını, bilgi çağının simgeleri olarak tanıdılar ve bilgisayar kavramıyla özdeşleştirdiler. Günümüzde çok yaygın kullanılmaktadırlar<sup>15</sup>.

Bilişim ve iletişim teknolojilerindeki gelişim dünyayı yeni ve görüşmemiş bir küresel gerçeklik ile karşı karşıya getirmiştir. Özellikler telefon, televizyon, internet gibi iletişim konusundaki buluşlar, ekonominin üretim hızını artırırken, bizleri toplu olarak tek bir gezegen toplumu haline getirmiştir.

İletişimde, matbaanın icadı ile başlayan teknolojik gelişmeler, telgraf, gazete, hareketli film, telefon kabloları, radyo, televizyon, iletişim uyduları, bilgisayar ağları ve internet ile günümüze kadar gelmiştir.

Bilgisayarlar her gün biraz daha güçlenirken, güçlü bilgisayarlar sadece, sadece mevcut araştırmaları hızlandırmakla kalmamakta, önceden imkânsız olanı mümkün kılarak yeni bilgi alanları ortaya çıkarmaktadır. Bilgimizin sınırları genişlerken mesafeler küçülmektedir. Bunun tabii bir sonucu, günümüz toplumlarında yaşanan hızlı sosyal ve kültürel değişimdir<sup>16</sup>.

Bilim ve teknoloji alanında meydana gelen hızlı değişimler, çağımıza “Elektronik Çağı”, “Uzay Çağı” ve en son olarak da “Bilgi Çağı”, “Bilgisayar Çağı” isimlerini vermiştir. Yüzyılımızın gelişmişlik durumunu ifade eden bu kavramlar bugünkü toplumsal yaşam biçimine de yön vermektedir<sup>17</sup>.

## **2.5. İnternet**

Yirminci yüzyılın son çeyreğinde bilgisayar ve yeni iletişim teknolojilerinde yaşanan gelişmeler, ortaya çıkan yeni bilgisayar ağlarının başka ağlarla birleşerek yeni ağlar oluşturmasıyla “ağların ağı” olarak adlandırılan interneti ortaya çıkarmıştır. Bu sistemin gelişmesiyle her türlü hareketli ve sabit görüntünün, müzik ve sesin yanında metinsel verilerin bir bilgisayardan diğer bilgisayara aktarımı mümkün hale gelmiştir<sup>18</sup>.

İnternet, insanoğlunun “üretilen bilgiyi saklama/paylaşma ve ona kolayca ulaşabilme” istekleri doğrultusunda ortaya çıkmış bir teknoloji olarak tanımlanmaktadır. Bu teknoloji yardımıyla pek çok alandaki bilgilere kolay, ucuz, hızlı ve güvenli bir şekilde erişilebilmek mümkündür<sup>19</sup>.

İnternet; saklama, değiştirme, etkileşim, yeniden üretim ve iletişim kanallarının değiştirilmesi gibi iletişim süreçlerinin çok sayıda aşamasını bir araya

getirerek birleştiren, kullanıcılarına zaman ve mekânla sınırlı olmayan küresel bir iletişim imkânı sağlamaktadır<sup>20</sup>.

İnternet aracılığıyla insanlar ihtiyaç duyduğu her türlü bilgiye hızlı bir şekilde ulaşabilmekte, dünyada meydana gelen gelişmelerden anında haberdar olabilmekte, eğlenceli ve hoşça vakitler geçirebilmekte, sevdikleriyle ve tanıdıklarıyla sohbet edebilmekte, bankacılık işlemlerini yerine getirebilmekte ve hatta alış-veriş yapabilmektedirler<sup>22</sup>.

Günümüzde ise internet, bir kitle iletişim aracı olmanın ötesinde, toplulukları örgütleyen, bireylerin sosyal yaşamlarına şekil veren ve kişisel gelişimlerine katkı sağlayan, akademik çalışmalara ilham ve destek olan ve insanoğlunun yaşamını çepeçevre saran bir olgu haline gelmiş gibi görünmektedir.

Türkiye, 1993 yılının Nisan ayında TÜBİTAK-ODTÜ (TR-NET) işbirliği ile bir DPT projesi çerçevesinde Global İnternet'e bağlanmıştır. 64 kbit/san hızındaki bu hat ODTÜ'den uzun bir süre ülkenin tek çıkışı olmuştur. Daha sonra Ege Üniversitesi (1994), Bilkent (1995), Boğaziçi (1995), İTÜ (1996) bağlantıları gerçekleştirilmiştir. Türk Telekom'un 1995 yılında açtığı ihale ile bir şirketler birliği tarafından oluşturulan TURNET ise 1996 Ağustos ayında çalışmaya başlamıştır.

1999 yılı içerisinde ülkemizdeki ticari ağ yapısında önemli değişiklikler olmuş ve TURNET'in yerini TNet isimli yeni bir oluşum almıştır. Günümüzde de birçok özel servis sağlayıcı (Superonline, Turknet, Isnet...) ile birlikte kablo net, GPRS ve ADSL olarak internete ulaşmak mümkündür<sup>23</sup>.

### 2.5.1. İnternet ve Sosyal Paylaşım Siteleri

Günümüzde geleneksel kitle iletişim araçlarının önüne geçen internet, günlük yaşamı hızla değiştirmekte ve etkilemektedir. Sosyal yaşamın örgütlen-

mesinde internet yoluyla gerçekleşen toplumsal etkileşim üst düzeydedir. Bu doğrultuda internet son zamanların en etkili iletişim aygıtı olarak nitelenebilir<sup>24</sup>.

İnternette meydana gelen bu gelişmeler kendine özgü özellikleri olan sanal dünyaların ortaya çıkmasına neden olmuştur. Sanal dünyaların bir parçası olan sosyal ağların gerçek yaşamla benzer yanları bulunduğu gibi bazı farklılıkları da bulunmaktadır. Örneğin sosyal ağlarda insanlarla iletişime geçmek ve grupların içerisine girmek daha kolaydır<sup>25</sup>.

Sosyal ağların kendine özgü çeşitli özellikleri bulunmaktadır. Özkan ve McKenzie (2008), sosyal ağların genel özelliklerini şöyle özetlemiştir;

- Sosyal ağların birçoğu kullanıcıya e-posta, chat, anlık mesajlaşma, video, blogging (bloglama), dosya paylaşımı, fotoğraf paylaşımı gibi çeşitli hizmetler sağlayarak, kullanıcıların etkileşimini kolaylaştırır.
- Sosyal ağlar kullanıcıların veri tabanını tutar ve böylece bireyler kolaylıkla arkadaşlarını bulabilir, topluluklar oluşturabilir ve benzer ilgiye sahip insanlarla paylaşımda bulunabilirler.
- Sosyal ağlar kullanıcıya çevrimiçi olarak kendi profilini ve sosyal ağını oluşturma olanağını tanır.
- Sosyal ağlar kullanıcının kendi erişim ve gizlilik kurallarını düzenlemesine olanak tanır. Kullanıcılar neyi, nasıl ve ne kadar paylaşacaklarına karar verebilirler<sup>26</sup>.

Facebook ve Twitter gibi sosyal paylaşım siteleri sundukları imkânlar nedeniyle günden güne popülerliğini artırmaktadırlar. Haziran 2011 itibarı ile 500 milyonun üzerinde kullanıcı sayısına ulaşan Facebook dünyanın en popüler sosyal ağı konumundadır<sup>26</sup>.

Facebook'u 200 milyonun üzerindeki kullanıcı sayısı ile Twitter takip etmektedir. Facebook şu anda sosyal paylaşım siteleri arasında en hızlı büyüyen ve üniversite öğrencileri arasında en çok tercih edilen sosyal paylaşım sitesidir<sup>48</sup>.

Facebook'un istatistiksel verilerinin yer aldığı "www.socialbakers.com" adresli sitenin verilerine göre Türkiye, 20 milyonun üzerindeki kullanıcı sayısı ile dünyada Facebook kullanımının en yüksek olduğu beşinci ülke konumundadır. Bu kullanıcıların %9'unu 13-15 yaş, %10'unu 16-17 yaş, %34'ünü 18-24 yaş, %28'ini 25-34 yaş, %12'sini 35-44 yaş, %4'ünü 45-54 yaş, %1'ini 55-64 yaş ve %2'sini 65 yaş aralığı ve üzerinde bulunan bireyler oluşturmaktadır. Bu oranları incelediğimizde ise genç nüfusun kullanıcılar arasında büyük bir yer tuttuğu görülmektedir<sup>26</sup>.

Facebook'u diğer sosyal paylaşım sitelerinden ayıran en önemli özellik uygulama (application) eklentisidir. Facebook üzerinde gerek sitenin gerekse kullanıcıların oluşturduğu 7000'den fazla application olduğu söylenmektedir. Facebook barındırdığı bu farklılıklarla kullanıcılarının vakitlerinin büyük bir kısmını sitede geçirmelerine sebep olmaktadır<sup>27</sup>.

### 2.5.2. İnternet Kullanım Alışkanlıkları

Araştırmamıza konu olan internet, kısa bir geçmişe sahip olmasına karşın dünya üzerinde yaygın bir kullanım alanı edinerek ayrıcalıklı bir konuma erişmiş bir kitle iletişim aracıdır. Ticaret, haberleşme, eğlence sektöründe; eğitim ve hatta yönetim uygulamalarında interneti kullanmak mümkün<sup>23</sup>.

Bilgisayar ve internet kullanımı tüm dünyada olduğu gibi Türkiye'de de toplumun her kesiminde ve yaş grubunda her geçen gün yaygınlaşmaktadır. Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK)'nin Türkiye'deki 16-74 yaş grubu ile gerçekleştirdikleri Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanımı Araştırmasında, bilgisayar ve internetin kullanım oranının en yüksek olduğu yaş grubunun 16-24

olduğu saptanmıştır. Eğitim durumuna göre ise en fazla bilgisayar ve internet kullananların yüksekokul, fakülte ve üstü mezunlarının olduğu bulunmuştur<sup>28</sup>.

Türkiye İstatistik Kurumu'ndan edilen en güncel araştırma verilerine bakacak olursak Türkiye'de internet ve bilgisayar kullanımı değerlerinin her geçen sene arttığını açıkça görebilmekteyiz.

**Tablo 2:** Bilgi Toplumu İstatistikleri, TÜİK 2004-2012

Hanelerde Bilişim Teknolojileri Kullanımı									
	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012
Bilgisayar Kullanımı (Toplam)	23,6	22,9	-	33,4	38,0	40,1	43,2	46,4	48,7
<i>Erkek</i>	31,1	30,0	-	42,7	47,8	50,5	53,4	56,1	59,0
<i>Kadın</i>	16,2	15,9	-	23,7	28,5	30,0	33,2	36,9	38,5
İnternet Kullanımı (Toplam)	18,8	17,6	-	30,1	35,9	38,1	41,6	45,0	47,4
<i>Erkek</i>	25,7	24,0	-	39,2	45,4	48,6	51,8	54,9	58,1
<i>Kadın</i>	12,1	11,1	-	20,7	26,6	28,0	31,7	35,3	37,0
Hanelerde İnternet Erişim İmkkanı	7,0	8,7	-	19,7	25,4	30,0	41,6	42,9	47,2

**Tablo 3:** Yıllara Göre İnternet Abone Sayısı, TÜİK

Yıllara Göre İnternet Aboneliği ve Kullanıcı Sayısı	
2004	1.474.590
2005	2.248.105
2006	3.180.580
2007	4.842.798
2008	5.804.923
2009	6.782.657
2010	8.672.376
2011	14.117.815
2012	20.090.614
2013	20.417.214

İnternet'in modern toplumlar içerisinde yaygın bir kullanım kazanmasıyla beraber, çok sayıda insan çeşitli faaliyetleri gerçekleştirmek amacıyla interneti tercih etmeye başlamıştır. Bazı insanlar interneti kullanmazlar ve hiçbir zaman da kullanmayacaklardır, bazı insanların ekonomik gücü interneti kullanmaya yetmeyebilir ve bazı insanlar ise interneti etkin bir şekilde kullanamazlar. Fakat sayıları hızla artan bazı insanlar için internet yararlı bir enformasyon toplama ve diğer insanlar ile iletişim kurma aracıdır; diğerleri için ise hayatlarının çok önemli bir parçasıdır. "WWW" (World Wide Web) oluşturulduğundan beri internetin yayılma oranı diğer iletişim teknolojilerinin yayılma oranının önüne geçmiştir. İnternet, olağanüstü bir hızla yayılarak tarihin en hızlı yayılma gösteren iletişim aracı olmuştur<sup>21</sup>.

Amerika Birleşik Devletleri'nde radyonun altmış milyon insana ulaşması otuz yıl alırken; televizyonun bu yayılma seviyesine ulaşması on beş yıl almıştır. İnternet ise, dünya çapında bilgisayar ağının gelişmesini izleyen üç yıl içerisinde bunu başarmıştır<sup>21</sup>.

Bu denli hızla yayılan bir iletişim aracı olarak İnternet, diğer bütün iletişim teknolojilerinin yaptığı gibi modern toplumlarda insanların yaşam tarzları üzerinde etkili olmaktadır.

Poster (1997) İnternet'in, bir iletişim aracı olmanın ötesinde toplumsal bir mekân olduğunu ve bu mekânın, yeni toplumsal ilişki biçimlerinin yaratılmasının da aracı olduğunu belirtmektedir. Graham'a (1999, 23) göre ise internet, bireylerin bir araya geldiği, toplumsallaştığı ve oyunlar oynadığı yerlerden birisidir<sup>21</sup>.

## **2.6. Mutluluk**

Mutluluk (ya da diğer bir deyişle öznel iyi oluş) insan yaşamının bütün alanlarını etkileyen önemli bir kavram olarak uzun zamandır araştırmacıların

ilgisini çekmektedir. Öznel iyi oluş kişinin hissettiği olumlu duyguların olumsuz duygulardan çok olması ve genel olarak yaşamdan alınan doyum olarak tanımlanmaktadır<sup>29</sup>.

Bireyin, genel olarak, güven, neşe, sevinç, umut gibi olumlu duyguları sık yaşaması; öfke, nefret, kaygı, korku, umutsuzluk, üzüntü gibi olumsuz duyguları görece daha az yaşaması ve evlilik, iş ya da sağlık gibi yaşam alanlarından doyum alması (memnuniyet duyması) mutluluğunun göstergesi olarak kabul edilmektedir<sup>30</sup>.

Araştırmalarda mutluluğun çeşitli olumlu sonuçları olduğu ve psikolojik rahatsızlıklara karşı koruyucu bir etkisi olduğu gösterilmiştir. Örneğin mutluluğun sağlıklı olma, yüksek yaşam doyumu, olumlu kişilerarası ve duygusal ilişkiler ve iş yaşamında başarılı olma gibi değişkenlerle ilişkili olduğu bulunmuştur<sup>29</sup>.

## **2.7. Yaşam Doyumu**

Yaşam doyumu, her yaş grubunda olduğu gibi üniversite öğrencileri için de önemli bir konudur. Üniversiteyi kazanan öğrencilerin çoğu, yaşadığı yerden farklı bir şehirde bir okul kazanmaktadır. Bu durum öğrencilerin yeni bir yaşama uyum sağlamalarını gerektirmekte ve pek çok gencin yaşamında önemli değişikliklere ve biyopsikososyal sorunlara yol açmaktadır<sup>31</sup>.

İlk kez 1961 yılında Neugarten tarafından ortaya atılan yaşam doyumu kavramı, bir insanın beklentileriyle (ne istediği), elinde olanların (neye sahip olduğu) karşılaştırılmasıyla elde edilen durum ya da sonuçtur<sup>32</sup>.

Öznel iyi oluş, kendi başına önemli olmasının yanı sıra, doyumlu ilişkileri ve üreticiliği artırdığı, ruhsal ve fiziksel sağlık üzerinde olumlu etki yaptığı için hem bireysel, hem de toplumsal açıdan son derece dikkatle incelenmelidir<sup>33</sup>.

### **3. GEREÇ ve YÖNTEM**

#### **3.1. Araştırmanın Modeli**

Yapılan bu araştırmanın amacı, İnternet ortamında geçirilen boş zamanın üniversite öğrencilerinin mutluluk ve yaşam doyum değerlerine etkisinin incelenmesi olarak belirlenmiştir. Çalışmada anket yönteminden yararlanılmış, ayrıca konu ile ilgili geniş çaplı literatür taraması da yapılmıştır.

#### **3.2. Evren ve Örneklemi**

Bu çalışmanın evrenini Türkiye'deki üniversitelerde öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Bu doğrultuda çalışmanın örneklemini, 2012-2013 Eğitim-Öğretim yılında öğrenim gören 20 üniversiteden toplam 438 üniversite öğrencisi rastlantısal olarak oluşturmaktadır.

#### **3.3. Veri Toplama Aracı ve Verilerin Toplanması**

İnternet ortamında geçirilen boş zamanın üniversite öğrencilerinin mutluluk ve yaşam doyum değerlerine etkisinin incelenmesine ilişkin verilerin toplanmasında, 15 kişisel bilgi sorusu, 34 boş zaman değerlendirme alışkanlığı sorusu olmak üzere 49 sorudan oluşan anket formu, Diener E. (2006) tarafından geliştirilmiş, Fidan M. ve Usta F. (2013) tarafından Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılmış "Yaşam Doyum Ölçeği", Hills ve Argyle (2002) tarafından geliştirilmiş, Doğan T. ve Sapmaz F. (2012) tarafından geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılmış "Oxford Mutluluk Ölçeği"nden yararlanılmıştır.

#### **3.4. Verilerin Analizi**

Araştırmada elde edilen tüm veriler SPSS (version 16.0) programında kaydedilmiştir. Elde edilen verilerin aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri

hesaplanarak yorumlanmıştır. Gruplar arasındaki farkları hesaplamak için Independent T testi, ilişkiyi incelemek için ise Pearson Korelasyon testleri uygulanmış ve anlamlılık düzeyi  $p<0.05$  olarak kabul edilmiştir.

## 4. BULGULAR

### 4.1. Araştırma Problemlerine İlişkin Bulgular ve Yorumlar

**Tablo 4:** Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin cinsiyet dağılımları

Cinsiyet	N	%
Erkek	267	61.0
Kadın	171	39.0
Toplam	438	100.0

Araştırmaya katılanların %61'ini erkek öğrenciler (n=267), %39'unu ise kadın öğrenciler (n=171) oluşturmaktadır.

**Tablo 5:** Araştırmaya katılan öğrencilerin yaş, boy, vücut ağırlığı ve beden kitle indeksi değerlerinin Aritmetik Ortalama (A.O.) ve Standart Sapmaları (S.S.)

Değişkenler	Cinsiyet	N	A.O.	S.S.
Yaş (yıl)	Erkek	267	23.8	3.54
	Kadın	171	22.4	2.92
Boy (cm)	Erkek	267	179	6.67
	Kadın	171	165	6.16
Vücut Ağırlığı (kg)	Erkek	267	75.07	10.87
	Kadın	171	56.79	8.21
Beden Kitle İndeksi (bki)	Erkek	267	23.38	2.95
	Kadın	171	20.67	2.76

Araştırmaya katılan erkek öğrencilerin yaşları  $23.8 \pm 3.54$  yıl, boyları  $179 \pm 6.67$  cm, vücut ağırlıkları  $75.07 \pm 10.87$  kg ve beden kitle indeksleri  $23.38 \pm 2.95$ ; kadın öğrencilerin yaşları  $22.4 \pm 2.92$  yıl, boyları  $165 \pm 6.16$  cm, vücut ağırlıkları  $56.79 \pm 8.21$  kg ve beden kitle indeksleri  $20.67 \pm 2.76$  olarak bulunmuştur.

**Tablo 6:** Araştırmaya katılan öğrencilerin medeni hal ve çocuk sahipliği durumları

<b>Medeni hal</b>	<b>N</b>	<b>%</b>	<b>Çocuk var mı?</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Evli	19	4.3	Evet	8	1.8
Bekâr	419	95.7	Hayır	430	98.2

Araştırmaya katılan öğrencilerin %95.7'si bekâr, %4.3'ü evli ve sadece %1.8'i (n=8) çocuk sahibi olarak görölmektedir.

**Tablo 7:** Araştırmaya katılan öğrencilerin "Toplumun geneline göre aylık gelir düzeyinizi belirtiniz?" sorusuna verdikleri cevaplar

<b>Gelir Düzeyi</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Çok Düşük	37	8.4
Düşük	84	19.2
Orta	273	62.3
Yüksek	38	8.7
Çok Yüksek	6	1.4
Toplam	438	100.0

Araştırmaya katılan öğrencilerin %62.3'ü orta seviye gelir düzeyine, %19.2'si düşük gelir düzeyine, sadece %1.4'ü (n=6) çok yüksek gelir düzeyine sahip olarak görölmektedir.

**Tablo 8:** Araştırmaya katılan öğrencilerin konaklama durumları

<b>Konaklama türü</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Ailesiyle	214	48.9
Kendi evinde tek başına	16	3.7
Kirada tek başına	30	6.8
Kendi evinde ev arkadaşları ile	22	5.0
Kirada ev arkadaşları ile	123	28.1
Yurtta	33	7.5
Toplam	438	100.0

Araştırmaya katılan öğrencilerin %48.9'unun ailesi ile birlikte, %28.1'inin kirada ev arkadaşlarıyla ve sadece %3.7'sinin (n=16) kendi evinde tek başlarına konakladıkları görülmektedir.

**Tablo 9:** Araştırmaya katılan öğrencilerin bir işte çalışma durumları ve çalışma türleri

<b>Çalışma durumu</b>	<b>N</b>	<b>%</b>	<b>Çalışma Türü</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Evet	179	40.9	Tam Zamanlı	57	31.8
Hayır	259	59.1	Yarı Zamanlı	75	41.9
Toplam	438	100.0	Serbest	47	26.3
			Toplam	179	100

Araştırmaya katılan öğrencilerin %40.9'u bir işte çalışırken, %59.1'i ise çalışmamaktadır. Çalışan öğrencilerin %41.9'u yarı zamanlı, %31.8'i tam zamanlı ve %26.3'ü serbest olarak çalışmaktadır.

**Tablo 10:** Araştırmaya katılan öğrencilerin çalışma şekilleri ve haftalık çalışma süreleri

<b>Çalışma Şekli</b>	<b>N</b>	<b>%</b>	<b>Çalışma Süresi</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Fiziksel gayrete dayalı	42	23.6	1-20 Saat	73	40.8
Zihinsel gayrete dayalı	24	13.3	21-30 Saat	42	23.6
Hem fiziksel hem de zihinsel gayrete dayalı	113	63.1	31-40 Saat	32	17.8
Toplam	179	100	41 Saat ve üzeri	32	17.8
			Toplam	179	100

Araştırmaya katılan öğrencilerin %23.6'sı fiziksel gayrete dayalı bir işte çalışırken, %63.1'i ise hem fiziksel gayrete dayalı hem de zihinsel gayrete dayalı olarak çalışmaktadır. Çalışan öğrencilerin %40.8'i haftada 1-20 saat arası, %23.6'sı 21-30 saat arası çalışmaktadırlar.

**Tablo 11:** Araştırmaya katılan öğrencilerin “Okuluza ve derslerinize haftalık harcadığınız süre? (Okula gidiş geliş, ders, hazırlık ve ödev süreleri dâhil)” sorusuna verdikleri cevaplar

<b>Süre</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
1-20 Saat	191	43.6
21-30 Saat	135	30.8
31-40 Saat	64	14.6
41 Saat ve üzeri	48	11.0
Toplam	438	100.0

Öğrencilerin %43.6'sı okula ve derslere haftalık 1-20 saat arası, %30.8'i 21-30 saat arası, %14.6'sı 31-40 saat arası ve %11'i 41 saat ve üzerinde zaman harcamaktadırlar.

**Tablo 12:** Araştırmaya katılan öğrencilerin Alkol ve Sigara kullanım durumları

<b>Alkol - Sigara</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Sigara	79	18.0
Alkol	56	12.8
Sigara ve Alkol	75	17.1
Hiçbiri	228	52.1
Toplam	438	100.0

Öğrencilerin %17.1'i hem sigara hem de alkol kullanırken, %52.1 gibi büyük bir kısmı Alkol ya da sigara alışkanlığına sahip değildir.

**Tablo 13:** Araştırmaya katılan öğrencilerin öğrenim görmekte oldukları üniversiteleri

<b>Üniversiteler</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Gazi Üniversitesi	105	24.0
Muğla Üniversitesi	96	21.9
Fırat Üniversitesi	52	11.9
Abant İzzet Baysal Üniversitesi	19	4.3
Ege Üniversitesi	14	3.2
Hacettepe Üniversitesi	14	3.2
Süleyman Demirel Üniversitesi	14	3.2
Karamanoğlu Mehmet Bey Üniversitesi	14	3.2
Anadolu Üniversitesi	13	3.0
Uludağ Üniversitesi	12	2.7
Karadeniz Teknik Üniversitesi	12	2.7
Akdeniz Üniversitesi	11	2.5
Marmara Üniversitesi	11	2.5
Pamukkale Üniversitesi	9	2.1
İnönü Üniversitesi	9	2.1
Giresun Üniversitesi	8	1.8
ODTÜ	8	1.8
İstanbul Teknik Üniversitesi	8	1.8
Erciyes Üniversitesi	7	1.6
Sakarya Üniversitesi	2	0.5
Toplam	438	100.0

Araştırmaya 20 farklı üniversiteden toplam 438 öğrenci katılmıştır. Bu öğrencilerin %24'ünü Gazi Üniversitesi, %21.9'unu Muğla Üniversitesi, %11.9'unu Fırat Üniversitesi, %4.3'ünü Abant İzzet Baysal Üniversitesi öğrencileri oluşturmaktadır.

**Tablo 14:** Araştırmaya katılan öğrencilerin öğrenim gördükleri bölümleri

<b>Bölüm</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	98	22.4
Antrenörlük Eğitimi	57	13.0
Spor Yöneticiliği	40	9.1
Rekreasyon	59	13.5
Tıp Fakültesi	15	3.4
Mühendislik - İnşaat	6	1.4
Hukuk	7	1.6
Mühendislik - Makina	16	3.7
İşletme	22	5.0
Tarih	10	2.3
Coğrafya	4	0.9
Veterinerlik	1	0.2
Kamu Yönetimi	7	1.6
Edebiyat	11	2.5
Elektrik	9	2.1
Ekonometri	2	0.5
Mühendislik - Çevre	10	2.3
Mimarlık	13	3.0
İktisat	13	3.0
Maliye	3	0.7
Turizm	17	3.9
Psikolojik Danışma ve Rehberlik	10	2.3
Matematik	6	1.4
Mühendislik - Bilgisayar	2	0.5
Toplam	438	100.0

Araştırmaya katılan öğrencilerin %22.4'ü Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği, %13'ü Antrenörlük Eğitimi, %9.1'i Spor Yöneticiliği, %13.5'i Rekreasyon, %5'i İşletme, %3.7'si Mühendislik – Makina, %3'ü mimarlık, %3.4'ü Tıp, %3'ü İktisat, %3.9'u Turizm, %2.5'i Edebiyat, %2.3'ü Psikolojik Danışma ve Rehberlik bölümlerinde öğrenim görmektedirler.

**Tablo 15:** Araştırmaya katılan öğrencilerin okumakta oldukları sınıfları

Sınıf	N	%
1	66	15.1
2	106	24.2
3	142	32.4
4	101	23.1
Lisansüstü	23	5.3
Toplam	438	100.0

Araştırmaya katılan bireylerin %32.4'ünü (n=142) 3.sınıf, %24.2'sini (n=106) 2.sınıf, %23.1'ini (n=101) 4.sınıf, %15.1'ini (n=66) 1.sınıf ve %5.3'ünü lisans üstü öğrenciler oluşturmaktadır.

**Tablo 16:** Araştırmaya katılan öğrencilerin “Bir günde ortalama kaç saat boş zamanınız olur?” sorusuna verdikleri cevapların dağılımı

Boş Zaman	N	%
1 saat ve daha az	8	1.8
2 saat	29	6.6
3 saat	91	20.8
4 saat	108	24.7
5 saat	98	22.4
6 saat ve daha fazla	104	23.7
Toplam	438	100.0

Araştırmaya katılan öğrencilerin %24.7'sinin 4 saat, %23.7'sinin 6 saat ve daha fazla, %22.4'ünün 5 saat, %20.8'inin 3 saat, %6.6'sının 2 saat ve %1.8'inin 1 saat ve daha az boş zamanları oldukları görülmektedir.

**Tablo 17:** Araştırmaya katılan öğrencilerin “Boş zamanlarınızı verimli kullandığınızı düşünüyor musunuz?” sorusuna verdikleri cevapların dağılımı

<b>Boş zamanlarınızı verimli kullandığınızı düşünüyor musunuz?</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Evet	118	26.9
Hayır	119	27.2
Kısmen	201	45.9
Toplam	438	100.0

“Boş zamanlarınızı verimli kullandığınızı düşünüyor musunuz?” sorusuna üniversite öğrencilerinin %26.9’u evet, %27.2’si hayır ve %45.9’u kısmen cevaplarını vermişlerdir.

**Tablo 18:** Araştırmaya katılan öğrencilerin “Daha fazla boş zamana sahip olmak ister miydiniz?” sorusuna verdikleri cevapların dağılımı

<b>Daha fazla boş zamana sahip olmak ister miydiniz?</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
İsterdim	195	44.5
İstemezdim	126	28.8
Fark etmez	117	26.7
Toplam	438	100.0

“Daha fazla boş zamana sahip olmak ister miydiniz?” sorusuna üniversite öğrencilerinin %44.5’i isterdim, %28.8’i istemezdim ve %26.7’si fark etmez cevaplarını vermişlerdir.

**Tablo 19:** Araştırmaya katılan öğrencilerin “Boş zamanlarınızı daha çok nerede geçirirsiniz?” sorusuna verdikleri cevapların dağılımı

<b>Boş zamanlarınızı daha çok nerede geçirirsiniz?</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Evde	242	55.3
Ev Dışında	196	44.7
Toplam	438	100.0

“Boş zamanlarınızı daha çok nerede geçirirsiniz?” sorusuna üniversite öğrencilerinin %55.3’ü evde, %44.7’si ise ev dışında cevaplarını vermişlerdir.

**Tablo 20:** Araştırmaya katılan öğrencilerin evde değerlendirdikleri boş zamanların dağılımı

<b>Evde değerlendirilen boş zamanlar dağılımı</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
1-3 Saat	35	8.0
3-6 Saat	84	19.2
6-9 Saat	59	13.5
9-12 Saat	89	20.3
12-15 Saat	166	37.9
15 Saat ve daha fazla	5	1.1
Toplam	438	100.0

Araştırmaya katılan öğrencilerin %37.9’u 12-15 saat, %20.3’ü 9-12 saat, %19.2’si 3-6 saat arası boş zamanlarını evde değerlendirdiklerini belirtmişlerdir.

**Tablo 21:** Araştırmaya katılan öğrencilerin “Evde boş zamanlarınızı daha çok kimlerle değerlendirirsiniz?” sorusuna verdikleri cevapların dağılımı

<b>Evde boş zamanlarınızı daha çok kimlerle değerlendirirsiniz?</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Yalnız	189	43.2
Kız/Erkek Arkadaşım	65	14.8
Eşimle	10	2.3
Çocuklarımla	1	0.2
Ailemle	118	26.9
Arkadaşlarımla	55	12.6
Toplam	438	100.0

Araştırmaya katılan öğrencilerin %43.2’si evde geçirdikleri boş zamanlarını yalnız, %26.9’u ailesi ile beraber, %14.6’sı ise kız/erkek arkadaşları ile geçirdiklerini belirtmişlerdir.

**Tablo 22:** Araştırmaya katılan öğrencilerin evde geçen boş zamanlarda yaptıkları faaliyetler

<b>Evde geçirilen boş zamanlarda yapılan Faaliyetler</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Televizyon izlerim	37	8.4
Oyun oynarım	12	2.7
İnternete girerim	19	4.3
Kitap okurum	9	2.1
TV, İnternet, Müzik, Kitap	75	17.1
TV, Oyun	8	1.8
TV, İnternet	34	7.8
TV, İnternet, Oyun, Müzik	106	24.2
TV, Müzik	56	12.8
TV, Spor	8	1.8
TV, Müzik, Kitap	49	11.2
Oyun, Müzik, Spor	16	3.7
İnternet, Kitap	5	1.1
İnternet, Müzik	4	0.9
Toplam	438	100.0

Öğrencilerin %24.2’si evde geçirdikleri boş zamanlarında TV, İnternet, Oyun ve Müzik faaliyetlerini yaparken, %17.1’i TV, İnternet, Müzik, Kitap, %12.8’i ise TV, Müzik, %11.2’si ise TV, Müzik ve Kitap aktiviteleri ile geçirdiklerini belirtmişlerdir.

**Tablo 23:** Araştırmaya katılan öğrencilerin evde geçirdikleri boş zamanlarıyla ilgili düşünceleri

<b>Evde geçirilen boş zamanlar ile ilgili düşünceler</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Dinlendirici	86	19.6
Eğlendirici	18	4.1
Mutluluk verici	11	2.5
Eğitici ve öğretici	10	2.3
Motive edici	8	1.8
Rahatlatıcı	44	10.0
Sıkıcı	23	5.3
Dinlendirici, Rahatlatıcı	65	14.8
Eğlendirici, Rahatlatıcı	58	13.2
Dinlendirici, Eğlendirici, Mutluluk verici, Eğitici ve Öğretici, Motive edici, Rahatlatıcı	53	12.1
Dinlendirici, Eğitici ve Öğretici, Rahatlatıcı	27	6.2
Eğlendirici, Mutluluk verici	27	6.2
Dinlendirici, Eğitici ve Öğretici	8	1.8
Toplam	438	100.0

Öğrencilerin %19.6'sı evde geçirdikleri boş zamanların dinlendirici, %14.8'i dinlendirici ve rahatlatıcı, %12.1'i ise dinlendirici, eğlendirici, mutluluk verici, eğitici öğretici, motive edici ve rahatlatıcı olduğunu belirtmişlerdir.

**Tablo 24:** Üniversite öğrencilerinin ev dışındaki boş zamanlarını geçirdikleri yerler

<b>Ev dışında boş zamanlarınızı nerelerde geçirirsiniz?</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Spor tesislerinde	53	12.1
Kafe, internet kafe vb. sosyal mekânlarda	55	12.6
Bar, gece kulübü, vb. sosyal mekânlarda	36	8.2
Alışveriş merkezlerinde	22	5.0
Park ve bahçelerde	30	6.8
Dernek vb. kuruluşlarda	3	0.7
Spor tesislerinde, Alışveriş merkezlerinde	5	1.1
Alışveriş merkezlerinde, Park ve bahçelerde	8	1.8
Spor tesislerinde, Park ve bahçelerde, Alışveriş merkezlerinde	19	4.3
Spor tesislerinde, Park ve bahçelerde	32	7.3
Kafe, internet kafe vb. sosyal mekânlarda, Alışveriş merkezlerinde	37	8.4
Spor tesislerinde, Bar, gece kulübü, vb. sosyal mekânlarda	23	5.3
Spor tesislerinde, Kafe, internet kafe vb. sosyal mekânlarda, Alışveriş merkezlerinde	2	0.5
Kafe, internet kafe vb. sosyal mekânlarda, Park ve bahçelerde	23	5.3
Spor tesislerinde, Kafe, internet kafe vb. sosyal mekânlarda	90	20.5
Toplam	438	100.0

Öğrencilerin %20.5'i ev dışındaki boş zamanlarını spor tesislerinde ve kafede, %12.6'sı kafe, internet kafe vb. sosyal mekanlarda, %12.1'i ise sadece spor tesislerinde geçirdiklerini belirtmişlerdir.

**Tablo 25:** Üniversite öğrencilerinin “Ev dışı boş zaman faaliyetlerine ne kadar zaman ayırırsınız?” sorusuna verdikleri cevapların dağılımı

<b>Ev dışında değerlendirilen boş zaman</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
1-3 Saat	47	10.7
3-6 Saat	124	28.3
6-9 Saat	97	22.1
9-12 Saat	70	16.0
12-15 Saat	89	20.3
15 saat ve daha fazla	11	2.5
Toplam	438	100.0

Üniversite öğrencilerinin %28.3’ü ev dışı boş zaman faaliyetlerine 3-6 saat, %22.1’i 6-9 saat, %20.3’ü 12-15 saat zaman ayırmaktadırlar.

**Tablo 26:** Üniversite öğrencilerinin ev dışı boş zaman faaliyetlerini daha çok kimlerle değerlendirdiklerini gösteren tablo

<b>Ev dışında boş zamanlarınızı daha çok kimlerle değerlendirirsiniz?</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Yalnız	76	17.4
Kız/Erkek Arkadaşımla	138	31.5
Eşimle	11	2.5
Çocuklarımla	1	0.2
Ailemle	69	15.8
Arkadaşlarımla	143	32.6
Toplam	438	100.0

Öğrencilerin %32.6’sı ev dışındaki boş zamanlarını arkadaşları ile, %31.5’i Kız/Erkek arkadaşları ile, %17.4’ü yalnız, %15.8’i ailesi ile birlikte geçirdiklerini belirtmişlerdir.

**Tablo 27:** Araştırmaya katılan öğrencilerin ev dışında geçirdikleri boş zamanlarda ne tür faaliyetler yaptıklarını gösteren tablo

<b>Ev dışında değerlendirilen boş zamanlarda yapılan faaliyetler</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Spor faaliyetleri	74	16.9
Sosyal, kültürel ve sanatsal faaliyetler	53	12.1
Turistik ve eğlence amaçlı faaliyetler	78	17.8
Spor faaliyetleri, Sosyal, kültürel ve sanatsal faaliyetler	59	13.5
Spor faaliyetleri, Turistik ve eğlence amaçlı faaliyetler	76	17.4
Sosyal kültürel ve sanatsal faaliyetler, Turistik ve eğlence amaçlı faaliyetler	37	8.4
Spor faaliyetleri, Sosyal kültürel ve sanatsal faaliyetler, Turistik amaçlı faaliyetler	61	13.9
Toplam	438	100.0

Öğrencilerin %17.8'i ev dışındaki boş zamanlarında turistik ve eğlence amaçlı faaliyetler, %17.4'ü spor, turistik ve eğlence faaliyetleri, %16.9'u spor faaliyetleri, %13.9'u spor, sosyal ve turistik faaliyetler, %12.1'i sosyal, kültürel ve sanatsal faaliyetler yaptıklarını belirtmişlerdir.

**Tablo 28:** Araştırmaya katılan öğrencilerin “Boş zamanlarınızda hangi sporlar ile ilgilenirsiniz?” sorusuna verdikleri cevapların dağılımı

<b>Spor Dalı</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Atletizm	31	7.1
Basketbol	72	16.4
Binicilik	2	0.5
Bisiklet	39	8.9
Boks	7	1.6
Cimnastik	8	1.8
Dağcılık	3	0.7
Fitness	56	12.8
Futbol	73	16.7
Güreş	1	0.2
Hentbol	2	0.5
Koşu	14	3.2
Motor Sporları	3	0.7
Oryantiring	2	0.5
Tenis	18	4.1
Voleybol	6	1.4
Yüzme	23	5.3
Yürüyüş	20	4.6
Spor yapanlar toplamı	380	86.8

Boş zamanlarında spor yaptığını belirten üniversite öğrencilerinin %16.7'sinin Futbol, %16.4'ünün Basketbol, %12.8'inin Fitness, %8.9'unun Bisiklet, %7.1'inin Atletizm, %5.3'ünün Yüzme ve %4.6'sının Yürüyüş sporlarını yaptıkları görülmektedir.

**Tablo 29:** Araştırmaya katılan öğrencilerin boş zamanlarında yaptıkları sosyal, kültürel ve sanatsal faaliyetleri

<b>Sosyal, kültürel ve sanatsal faaliyetler</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Tiyatro	103	23.5
Drama	4	0.9
Dans	38	8.7
Bale	1	0.2
Satranç	22	5.0
Resim	11	2.5
Matematik	19	4.3
Müzik	116	26.5
Felsefe	1	0.2
Tarih	14	3.2
Model-Maket	3	0.7
Fotoğraf	18	4.1
Sosyal, kültürel ve sanatsal faaliyetlerle ilgilenenler toplam	350	79.9

Üniversite öğrencilerinin %26.5'i boş zamanlarında müzik, %23.5'i tiyatro, %8.7'si dans, %5'i satranç, %4.1'i fotoğraf, etkinliklerini yaptıklarını belirtmişlerdir.

**Tablo 30:** Araştırmaya katılan öğrencilerin “Eğer ortamınız ve/veya olanağınız olsaydı ne tür sportif faaliyetlerle ilgilenirdiniz?” sorusuna verdikleri cevapların dağılımı

<b>Spor faaliyetleri</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Atletizm	25	5.7
Basketbol	36	8.2
Binicilik	94	21.5
Bisiklet	36	8.2
Boks	23	5.3
Cimnastik	17	3.9
Dağcılık	28	6.4
Fitness	28	6.4
Futbol	39	8.9
Güreş	3	0.7
Hentbol	5	1.1
Koşu	2	0.5
Motor Sporları	28	6.4
Okçuluk	23	5.3
Oryantiring	1	0.2
Tenis	22	5.0
Voleybol	3	0.7
Yüzme	25	5.7
Toplam	438	100.0

Üniversite öğrencilerinin %21.5’i yeterli ortam ya da olanağa sahip olsalardı binicilik, %8.2’si bisiklet, %6.4’ü motor sporları, %6.4’ü dağcılık sporları ile ilgilenebileceklerini belirtmişlerdir.

**Tablo 31:** Araştırmaya katılan öğrencilerin “Eğer ortamınız ve/veya olanağınız olsaydı ne tür sosyal, kültürel ve sanatsal faaliyetlerle ilgilenirdiniz?” sorusuna verdikleri cevapların dağılımı

<b>Sosyal Kültür Sanat Faaliyetleri</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Tiyatro	144	32.9
Drama	13	3.0
Dans	80	18.3
Bale	6	1.4
Satranç	24	5.5
Resim	21	4.8
Matematik	9	2.1
Müzik	36	8.2
Felsefe	7	1.6
Tarih	20	4.6
Heykel	18	4.1
Seramik	3	0.7
Model-Maket	17	3.9
Fotoğraf	40	9.1
Toplam	438	100.0

Üniversite öğrencilerinin %32.9’u yeterli ortam ya da olanağa sahip olsalardı tiyatro, %18.3’ü dans, %9.1’i fotoğraf, %8.2’si müzik faaliyetleri ile ilgilenebileceklerini belirtmişlerdir.

**Tablo 32:** Araştırmaya katılan öğrencilerin “Ev dışında değerlendirdiğiniz boş zamanlarınız ve katıldığınız faaliyetler hakkında ne düşünüyorsunuz?” sorusuna verdikleri cevapların dağılımı

<b>Düşünceler</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Dinlendirici	138	31.5
Eğlendirici	68	15.5
Mutluluk verici	33	7.5
Eğitici ve öğretici	14	3.2
Motive edici	6	1.4
Rahatlatıcı	19	4.3
Eğlendirici, Mutluluk verici	88	20.1
Dinlendirici, Rahatlatıcı	9	2.1
Dinlendirici, Mutluluk verici	8	1.8
Eğlendirici ve Motive Edici	18	4.1
Eğlendirici, Mutluluk verici, Motive edici	24	5.5
Mutluluk, Eğitici Öğretici	10	2.3
Eğlendirici, Mutluluk verici, rahatlatıcı	3	0.7
Toplam	438	100.0

Öğrencilerin %31.5’i ev dışında değerlendirdikleri boş zamanlarını dinlendirici bulurken, %20.1’i eğlendirici ve mutluluk verici, %15.5’i sadece eğlendirici, %7.5’i mutluluk verici, %3.2’si eğitici ve öğretici olduğunu düşünmektedirler.

**Tablo 33:** Üniversite öğrencilerinin bilgisayar sahibi olma durumları

<b>Bilgisayarınız var mı?</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Evet	369	84.2
Hayır	69	15.8
Toplam	438	100.0

Araştırmaya katılan öğrencilerin, %84.2'sinin (n=369) kendine ait bir bilgisayarı varken, sadece %15.8'lik (n=69) bir kısmı bilgisayara sahip değildir.

**Tablo 34:** Üniversite öğrencilerinin boş zamanlarda bilgisayarla ilgilenme durumları

<b>Boş zamanlarınızda bilgisayarla ilgileniyor musunuz?</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Evet	361	82.4
Hayır	77	17.6
Toplam	438	100.0

Araştırmaya katılan öğrencilerin, %82.4'ü (n=361) boş zamanlarında bilgisayarla ilgilendiğini söylerken, %17.6'lık (n=77) bir kısmı ise ilgilenmediklerini belirtmişlerdir.

**Tablo 35:** Üniversite öğrencilerinin boş zamanlarda hangi cihazları daha çok kullandıklarını gösteren tablo

<b>Cihaz</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Bilgisayar	140	32.0
Telefon	1	0.2
Tablet Bilgisayar	5	1.1
Oyun Konsolu	6	1.4
Televizyon	6	1.4
Bilgisayar, Telefon	182	41.6
Bilgisayar, Telefon, Tablet	17	3.9
Telefon, Tablet Bilgisayar	50	11.4
Toplam	407	92.9

Araştırmaya katılan öğrencilerin, %41.6'sı boş zamanlarında daha çok bilgisayar ve telefon, %32'si bilgisayar, %11.4'ü de telefon, tablet ve bilgisayar kullandıklarını belirtmişlerdir.

**Tablo 36:** Araştırmaya katılan öğrencilerin “Bilgisayar, oyun konsolu vb. cihazlara boş zamanlarınızda erişimi daha çok nerelerden sağlıyorsunuz?” sorusuna verdikleri cevapların dağılımı

<b>Cihaz erişimini nereden sağlıyorsunuz?</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Kendi cihazıyla	360	82.2
Okulun kütüphane, laboratuvar vb. merkezlerinden	1	0.2
İnternet, oyun vb. teknolojik kafelerden	14	3.2
Arkadaşımdan	14	3.2
İş yerinden	2	0.5
İnternet kafe, iş yeri	1	0.2
Toplam	392	89.5

Araştırmaya katılan öğrencilerin, %82.2'si Bilgisayar, oyun konsolu vb. cihazlara erişimi kendi cihazı ile %3.2'si arkadaşlarından ve %3.2'si İnternet, oyun vb. teknolojik kafelerden sağladıklarını belirtmişlerdir.

**Tablo 37:** Üniversite öğrencilerinin “Boş zamanlarınızın günde ortalama kaç saatini bilgisayar, oyun konsolu vb. cihazların başında geçirirsiniz?” sorusuna verdikleri cevapların dağılımı

Süre (Günde)	N	%
1 saat ve daha az	56	12.8
2 saat	112	25.6
3 saat	89	20.3
4 saat	59	13.5
5 saat	24	5.5
6 saat veya daha fazla	49	11.2
Toplam	389	88.8

Üniversite öğrencilerinin %25.6’sı bilgisayar, oyun konsolu vb. cihazların başında günde ortalama 2 saat, %20.3’ü 3 saat, %13.5’i 4 saat, %12.8’i 1 saat ve daha az, %11.2’si 6 saat veya daha fazla ve %5.5’i 5 saat geçirdiklerini belirtmişlerdir.

**Tablo 38:** Üniversite öğrencilerinin “Bilgisayar, oyun konsolu vb. cihazların başında değerlendirdiğiniz boş zamanlarınızda neler yaparsınız?” sorusuna verdikleri cevapların dağılımı

Bilgisayar faaliyeti	N	%
İnternete girerim	62	14.2
Oyun oynarım	26	5.9
Film, dizi izlerim	44	10.0
Ödev yaparım	2	0.5
İnternet, Film, dizi izlerim	90	20.5
İnternet, Ödev	16	3.7
İnternet, oyun	18	4.1
İnternet, Oyun, Film Dizi	60	13.7
İnternet, Oyun, Film, Ödev	72	16.4
İnternet, Oyun, Ödev	8	1.8
Toplam	398	90.9

Üniversite öğrencilerinin %20.5’i bilgisayar başında internet, film, dizi aktiviteleri yaparken, %16.4’ü internet, oyun, film, ödev, %14.2’si sadece internet, %13.7’si internet, oyun, film ve dizi faaliyetlerini yaptıklarını belirtmişlerdir.

**Tablo 39:** Üniversite öğrencilerinin internet kullanıcısı olma durumları

<b>İnternet kullanıyor musunuz?</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Evet	425	97.0
Hayır	13	3.0
Toplam	438	100.0

Üniversite öğrencilerinin %97'si (n=425) internet kullanırken, sadece %3'lük bir kısmı internet kullanmadığını belirtmiştir.

**Tablo 40:** Üniversite öğrencilerinin boş zamanlarında internete girme durumları

<b>Boş zamanlarınızda internette vakit geçiriyor musunuz?</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Evet	404	92.2
Hayır	34	7.8
Toplam	438	100.0

Üniversite öğrencilerinin %92.2'si (n=404) boş zamanlarında internete girdiğini, %7.8'i ise girmediğini belirtmiştir.

**Tablo 41:** Üniversite öğrencilerinin "İnternete erişim için daha çok hangi cihazları kullanıyorsunuz?" sorusuna verdikleri cevapların dağılımı

<b>Cihaz</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Bilgisayar	164	37.4
Telefon	2	0.5
Tablet bilgisayar	6	1.4
Bilgisayar, Telefon	201	45.9
Telefon, Tablet, Bilgisayar	65	14.8
Toplam	438	100.0

Üniversite öğrencilerinin %37.4'ü internete erişim için bilgisayar, %45.9'u bilgisayar ve telefon, %14.8'i ise telefon, tablet ve bilgisayar kullanmaktadırlar.

**Tablo 42:** Üniversite öğrencilerinin “Boş zamanlarınızın günde ortalama kaç saatini internet ile ilgilenererek geçirirsiniz?” sorusuna verdikleri cevapların dağılımı

Süre	N	%
1 saat ve daha az	73	16.7
2 saat	104	23.7
3 saat	85	19.4
4 saat	61	13.9
5 saat	35	8.0
6 saat veya daha fazla	46	10.5
Toplam	404	92.2

Üniversite öğrencilerinin %23.7’si internet başında günde ortalama 2 saat, %19.4’ü 3 saat, %16.7’si 1 saat ve daha az, %13.9’u 4 saat, %10.5’i 6 saat veya daha fazla ve %8’i 5 saat geçirdiklerini belirtmişlerdir.

**Tablo 43:** Üniversite öğrencilerinin “İnternet başında değerlendirdiğiniz boş zamanlarınızda neler yaparsınız?” sorusuna verdikleri cevapların dağılımı

<b>İnternet aktivitesi</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Sosyal paylaşım sitelerine girerim	130	29.7
Arkadaş bulma sitelerine girerim	2	0.5
Haber okurum	34	7.8
Televizyon izlerim	5	1.1
Video, film, dizi izlerim	20	4.6
Oyun oynarım	4	0.9
Sohbet ederim	1	0.2
Sosyal paylaşım sitelerine girerim, Video, film, dizi izlerim, Haber okurum	6	1.4
Sosyal paylaşım sitelerine girerim, Oyun oynarım	23	5.3
Sosyal paylaşım sitelerine girerim, Video, film, dizi izlerim, Oyun oynarım, Sohbet ederim	39	8.9
Sosyal paylaşım sitelerine girerim, Oyun oynarım, Haber okurum	42	9.6
Sosyal paylaşım sitelerine girerim, Video, film, dizi izlerim	88	20.1
Sosyal paylaşım sitelerine girerim, Arkadaş bulma sitelerine girerim, Video, film, dizi izlerim, Oyun oynarım	2	0.5
Arkadaş bulma, sohbet, Video, film, dizi izlerim, oyun oynarım	14	3.2
Toplam	410	93.6

Üniversite öğrencilerinin %29.7’si internet başında geçirdikleri boş zamanlarında sosyal paylaşım %20.1’i sosyal paylaşım sitesi, video, film ve dizi, %9.6’sı sosyal paylaşım sitesi, oyun ve haber, %8.9’u sosyal paylaşım sitesi, film, oyun ve sohbet sitelerine girmektedirler.

**Tablo 44:** Üniversite öğrencilerinin “İnternet başında harcadığınız boş zamanlarınız hakkında ne düşünüyorsunuz?” sorusuna verdikleri cevapların dağılımı

<b>Düşünceler</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Dinlendirici	96	21.9
Eğlendirici	86	19.6
Mutluluk verici	15	3.4
Eğitici ve öğretici	41	9.4
Motive edici	6	1.4
Rahatlatıcı	23	5.3
Eğlendirici, Eğitici ve öğretici	39	8.9
Dinlendirici, Eğlendirici, Rahatlatıcı	50	11.4
Motive edici, rahatlatıcı	6	1.4
Eğlendirici, Motive edici	2	0.5
Eğitici, Motive Edici	5	1.1
Eğlendirici, mutluluk verici	37	8.4
Dinlendirici, rahatlatıcı	6	1.4
Toplam	412	94.1

Üniversite öğrencilerinin %21.9’u internet başında geçirdikleri boş zamanın dinlendirici, %19.6’sı eğlendirici, %11.4’ü dinlendirici, eğlendirici ve rahatlatıcı, %8.9’u eğlendirici, eğitici ve öğretici, %9.4’ü eğitici ve öğretici olduğunu düşünmektedirler.

**Tablo 45:** Üniversite öğrencilerinin sosyal paylaşım sitelerine üyelik durumları

Sosyal paylaşım sitelerinde hesabınız var mı?	N	%
Evet	409	93.4
Hayır	29	6.6
Toplam	438	100.0

Üniversite öğrencilerinin %93.4'ünün (n=409) internetteki sosyal paylaşım sitelerine üyeliği bulunurken, %6.6'sının ise bu sitelerde hesabı bulunmamaktadır.

**Tablo 46:** Üniversite öğrencilerinin sosyal paylaşım sitelerini kullanım amaçları

Amaç	N	%
Yeni arkadaşlar bulmak	29	6.6
Oyun oynamak	64	14.6
Online sohbet etmek	46	10.5
Arkadaşlarımı takip etmek	95	21.7
Ünlüleri takip etmek	1	0.2
Gündemi takip etmek	41	9.4
Paylaşımlarda bulunmak	9	2.1
İletişim kurmak	25	5.7
Oyun oynamak, İletişim kurmak	1	0.2
Yeni arkadaş bulmak, online sohbet	7	1.6
Arkadaşları takip etme, Paylaşımlarda bulunmak	5	1.1
Arkadaşları takip etmek, Oyun oynamak, İletişim kurmak, Gündemi takip etmek	2	0.5
Oyun oynamak, Online sohbet etmek, Arkadaşları takip etmek	29	6.6
Yeni arkadaş bulmak, Online sohbet etmek, Arkadaşları takip etmek, Paylaşımlarda bulunmak	48	11.0
Toplam	402	91.8

Üniversite öğrencilerinin %21.7'si arkadaşlarını takip etmek, %14.6'sı oyun oynamak, %11'i yeni arkadaş edinmek, sohbet etmek, arkadaşlarını takip etmek ve paylaşımda bulunmak, %10.5'i online sohbet etmek, %9.4'ü gündemi takip etmek, %6.6'sı yeni arkadaşlar bulmak amacı ile sosyal paylaşım sitelerini kullanmaktadırlar.

**Tablo 47:** Üniversite öğrencilerinin en çok kullandıkları sosyal paylaşım internet siteleri

Sosyal paylaşım internet siteleri	N	%
Facebook	87	19.9
Twitter	2	0.5
Google, Facebook	111	25.3
Google, Facebook, Twitter	8	1.8
Facebook, Twitter	134	30.6
Facebook, Youtube	1	0.5
Facebook, Twitter, Instagram, Foursquare	66	15.1
Toplam	409	93.4

Üniversite öğrencilerinin %30.6'sı Facebook ve Twitter, %25.3'ü Google ve Facebook, %19.9'u Facebook, %15.1'i Facebook, Twitter, Instagram ve Foursquare internet sitelerini kullanırken, internet kullanan öğrencilerin %99.5'inin Facebook kullanmakta olduğu bulunmuştur.

**Tablo 48:** Üniversite öğrencilerinin internet başında sosyal paylaşım sitelerine ayırdıkları boş zaman süresi

Süre	N	%
1 saat ve daha az	143	32.6
2 saat	92	21.0
3 saat	80	18.3
4 saat	34	7.8
5 saat	22	5.0
6 saat veya daha fazla	30	6.8
Toplam	401	91.6

Üniversite öğrencilerinin %32.6'sı internet başında sosyal paylaşım sitelerine 1 saat ve daha az, %21'i 2 saat, %18.3'ü 3 saat, %7.8'i 4 saat, %5'i 5 saat ve %6.8'i de 6 saat veya daha fazla boş zamanlarını ayırmaktadırlar.

**Tablo 49:** Üniversite öğrencilerinin sosyal paylaşım sitelerine hangi cihazlardan ulaştıklarını gösteren tablo

<b>Cihaz</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Bilgisayar	129	29.5
Telefon	4	0.9
Tablet bilgisayar	6	1.4
Bilgisayar, Telefon	204	46.6
Bilgisayar, Telefon, Tablet	61	13.9
Toplam	404	92.2

Üniversite öğrencilerinin %46.6'sı sosyal paylaşım sitelerine bilgisayar ve telefon aracılığı ile, %29'u bilgisayarla, %13.9'u bilgisayar, telefon ve tabletle, %0.9'u ise sadece telefonla ulaştıklarını belirtmişlerdir.

**Tablo 50:** Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin mutluluk düzeyleri

<b>Üniversite Öğrencilerinin Mutluluk Düzeyi</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Mutsuz	3	0.7
Biraz mutsuz	18	4.1
Ne mutlu ne mutsuz	113	25.8
Biraz mutlu	83	18.9
Mutlu	186	42.5
Çok mutlu	35	8.0
Toplam	438	100.0

Üniversite öğrencilerinin %42.5'inin mutlu, %25.8'inin ne mutlu ne mutsuz, %18.9'unun biraz mutlu, %8'inin çok mutlu, %4.1'inin biraz mutsuz, %0.7'lik bir kısmının ise mutsuz oldukları bulunmuştur.

**Tablo 51:** Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin yaşam doyum düzeyleri

<b>Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyum Düzeyi</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Çok Memnuniyetsiz	21	4.8
Memnuniyetsiz	44	10.0
Biraz Memnuniyetsiz	112	25.6
Biraz Memnun	136	31.1
Memnun	77	17.6
Çok Memnun	48	11.0
Toplam	438	100.0

Üniversite öğrencilerinin %31.1'inin biraz memnun, %25.6'sının biraz memnuniyetsiz, %17.6'sının memnun, %11'inin çok memnun, %10'unun memnuniyetsiz, %4.8'lik bir kısmının ise çok memnuniyetsiz yaşam doyum düzeyine sahip oldukları bulunmuştur.

**Tablo 52:** Boş zamanlarını evde geçiren üniversite öğrencilerinin mutluluk düzeyleri

<b>Mutluluk Düzeyi</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Mutsuz	1	0.4
Biraz mutsuz	10	4.1
Ne mutlu ne mutsuz	60	24.8
Biraz mutlu	54	22.3
Mutlu	100	41.3
Çok mutlu	17	7
Toplam	242	100

Boş zamanlarını evde geçiren üniversite öğrencilerinin %41.3'ünün mutlu, %24.8'inin ne mutlu ne mutsuz, %22.3'ünün biraz mutlu, %7'sinin çok mutlu, %4.1'inin biraz mutsuz, %0.4'lük bir kısmının ise mutsuz oldukları bulunmuştur.

**Tablo 53:** Boş zamanlarını ev dışında geçiren üniversite öğrencilerinin mutluluk düzeyleri

<b>Mutluluk Düzeyi</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Mutsuz	1	0.5
Biraz mutsuz	2	1
Ne mutlu ne mutsuz	27	13.8
Biraz mutlu	60	30.6
Mutlu	90	45.9
Çok mutlu	16	8.2
Toplam	196	100

Boş zamanlarını ev dışında geçiren üniversite öğrencilerinin %45.9'unun mutlu, %30.6'sının biraz mutlu, %13.8'sinin ne mutlu ne mutsuz, %8.2'sinin çok mutlu, %1'inin biraz mutsuz ve sadece %0.5'lik bir kısmının mutsuz oldukları bulunmuştur.

**Tablo 54:** Boş zamanlarını evde ve ev dışında geçiren üniversite öğrencilerinin mutluluk ve yaşam doyum düzeylerinin karşılaştırılması

<b>Değişkenler</b>	<b>Evde/Ev dışında</b>	<b>N</b>	<b>t</b>	<b>p</b>
Mutluluk Düzeyi	Evde	242	0.012	<0.05
	Ev dışında	196		
Yaşam Doyum Düzeyi	Evde	242	0.002	<0.05
	Ev dışında	196		

Boş zamanlarını evde ve ev dışında geçirenlerin, hem mutluluk hem de yaşam doyum düzeyleri arasında, ev dışında geçiren üniversite öğrencilerinin lehinde  $p < 0.05$  düzeyinde anlamlı bir farklılık bulunmuştur.

**Tablo 55:** Boş zamanlarını evde geçiren üniversite öğrencilerinin yaşam doyum düzeyleri

Yaşam Doyum Düzeyi	N	%
Çok Memnuniyetsiz	12	5
Memnuniyetsiz	26	10.7
Biraz Memnuniyetsiz	73	30.2
Biraz Memnun	62	25.6
Memnun	41	16.9
Çok Memnun	28	11.6
Toplam	242	100

Boş zamanlarını evde geçiren üniversite öğrencilerinin %30.2'sinin biraz memnuniyetsiz, %25.6'sının biraz memnun, %16.9'unun memnun, %11.6'sının çok memnun, %10.7'sinin memnuniyetsiz, %5'lik bir kısmının ise çok memnuniyetsiz yaşam doyum düzeyine sahip oldukları bulunmuştur.

**Tablo 56:** Boş zamanlarını ev dışında geçiren üniversite öğrencilerinin yaşam doyum düzeyleri

Yaşam Doyum Düzeyi	N	%
Çok Memnuniyetsiz	3	1.5
Memnuniyetsiz	9	4.6
Biraz Memnuniyetsiz	29	14.8
Biraz Memnun	95	48.5
Memnun	47	24
Çok Memnun	13	6.6
Toplam	196	100

Boş zamanlarını ev dışında geçiren üniversite öğrencilerinin %48.5'inin biraz memnun, %14.8'inin biraz memnuniyetsiz, %24'ünün memnun, %6.6'sının çok memnun, %4.6'sının memnuniyetsiz, %1.5'lik bir kısmının ise çok memnuniyetsiz yaşam doyum düzeyine sahip oldukları bulunmuştur.

**Tablo 57:** Boş zamanlarını evde geçiren üniversite öğrencilerinin bilgisayara sahip olma durumları

<b>Bilgisayarınız var mı?</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Evet	201	83.1
Hayır	41	16.9
Toplam	242	100

Boş zamanlarını evde geçiren üniversite öğrencilerinin %83.1'i bilgisayara sahipken, bilgisayarı olmayan öğrencilerin oranı %16.9'dur.

**Tablo 58:** Boş zamanlarını ev dışında geçiren üniversite öğrencilerinin bilgisayara sahip olma durumları

<b>Bilgisayarınız var mı?</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Evet	168	85.7
Hayır	28	14.3
Toplam	196	100

Boş zamanlarını ev dışında geçiren üniversite öğrencilerinin %85.7'si bilgisayara sahipken, bilgisayarı olmayan öğrencilerin oranı %14.3'dür.

**Tablo 59:** Boş zamanlarını evde ve ev dışında geçiren üniversite öğrencilerinin cinsiyete göre dağılımı

Değişkenler	Cinsiyet	N	%	t	p
Evde geçirenler	Erkek	138	57	0.061	>0.05
	Kadın	104	43		
	Toplam	242	100		
Ev dışında geçirenler	Erkek	129	65.8		
	Kadın	67	34.2		
	Toplam	196	100		

Boş zamanlarını evde ve ev dışında geçiren üniversite öğrencileri cinsiyetlerine göre karşılaştırıldıklarında, her hangi anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ( $P>0.05$ ).

**Tablo 60:** Boş zamanlarda bilgisayarla ilgilenen üniversite öğrencilerinin mutluluk düzeyleri

Mutluluk Düzeyi	N	%
Mutsuz	1	0.3
Biraz mutsuz	11	3
Ne mutlu ne mutsuz	72	19.9
Biraz mutlu	89	24.7
Mutlu	159	44
Çok mutlu	29	8
Toplam	361	100

Boş zamanlarında bilgisayarla ilgilenen üniversite öğrencilerinin %44'ünün mutlu, %24.7'sinin biraz mutlu, %19.9'unun ne mutlu ne mutsuz, %8'inin çok mutlu, %3'ünün biraz mutsuz ve sadece %0.3'lük bir kısmının mutsuz oldukları bulunmuştur.

**Tablo 61:** Boş zamanlarda bilgisayarla ilgilenen üniversite öğrencilerinin Yaşam Doyum Düzeyleri

Yaşam Doyum Düzeyi	N	%
Çok Memnuniyetsiz	14	3.9
Memnuniyetsiz	32	8.9
Biraz Memnuniyetsiz	87	24.1
Biraz Memnun	129	35.7
Memnun	69	19.1
Çok Memnun	30	8.3
Toplam	361	100

Boş zamanlarında bilgisayarla ilgilenen üniversite öğrencilerinin %35.7'sinin biraz memnun, %24.1'inin biraz memnuniyetsiz, %19.1'inin memnun, %8.3'ünün çok memnun, %8.9'unun memnuniyetsiz, %3.9'unun ise çok memnuniyetsiz yaşam doyum düzeyine sahip oldukları bulunmuştur.

**Tablo 62:** Boş zamanlarda Bilgisayarla ilgilenmeyen üniversite öğrencilerinin Mutluluk Düzeyleri

Mutluluk Düzeyi	N	%
Mutsuz	1	1.3
Biraz mutsuz	1	1.3
Ne mutlu ne mutsuz	15	19.5
Biraz mutlu	25	32.5
Mutlu	31	40.3
Çok mutlu	4	5.2
Toplam	77	100

Boş zamanlarında bilgisayarla ilgilenmeyen üniversite öğrencilerinin %40.3'ünün mutlu, %32.5'inin biraz mutlu, %19.5'inin ne mutlu ne mutsuz, %5.2'sinin çok mutlu, %1.3'ünün biraz mutsuz ve %1.3'ünün mutsuz oldukları bulunmuştur.

**Tablo 63:** Boş zamanlarda Bilgisayarla ilgilenmeyen üniversite öğrencilerinin Yaşam Doyum Düzeyleri

Yaşam Doyum Düzeyi	N	%
Çok Memnuniyetsiz	1	1.3
Memnuniyetsiz	3	3.9
Biraz Memnuniyetsiz	15	19.5
Biraz Memnun	28	36.4
Memnun	19	24.7
Çok Memnun	11	14.3
Toplam	77	100

Boş zamanlarında bilgisayarla ilgilenmeyen üniversite öğrencilerinin %36.4'ünün biraz memnun, %19.5'inin biraz memnuniyetsiz, %24.7'sinin memnun, %14.3'ünün çok memnun, %3.9'unun memnuniyetsiz, %1.3'ünün ise çok memnuniyetsiz yaşam doyum düzeyine sahip oldukları bulunmuştur.

**Tablo 64:** İnternet kullanan üniversite öğrencilerinin Sosyal Paylaşım sitelerini kullanma durumları

Hesabınız var mı?	N	%
Evet	401	94.4
Hayır	24	5.6
Toplam	425	100

İnternet kullanan üniversite öğrencilerinin %94.4'ü sosyal paylaşım sitelerini kullandığını, %5.6'sı ise bu sitelerde hesabı bulunmadığını belirtmişlerdir.

**Tablo 65:** Boş zamanlarda İnternete giren - kullanan üniversite öğrencilerinin Mutluluk düzeyleri

<b>Mutluluk Düzeyi</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Mutsuz	2	0.5
Biraz mutsuz	12	3
Ne mutlu ne mutsuz	79	19.6
Biraz mutlu	102	25.2
Mutlu	177	43.8
Çok mutlu	32	7.9
Toplam	404	100

Boş zamanlarında internete giren - kullanan üniversite öğrencilerinin %43.8'inin mutlu, %25.2'sinin biraz mutlu, %19.6'sının ne mutlu ne mutsuz, %7.9'unun çok mutlu, %3'ünün biraz mutsuz ve sadece %0.5'lik bir kısmının mutsuz oldukları bulunmuştur.

**Tablo 66:** Boş zamanlarda İnternete girenlerin - kullananların Yaşam doyum düzeyleri

<b>Yaşam Doyum Düzeyi</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Çok Memnuniyetsiz	15	3.7
Memnuniyetsiz	34	8.4
Biraz Memnuniyetsiz	94	23.3
Biraz Memnun	142	35.1
Memnun	81	20
Çok Memnun	38	9.4
Toplam	404	100

Boş zamanlarında internete giren – kullanan üniversite öğrencilerinin %35.1'inin biraz memnun, %23.3'ünün biraz memnuniyetsiz, %20'sinin memnun, %9.4'ünün çok memnun, %8.4'ünün memnuniyetsiz, %3.7'sinin ise çok memnuniyetsiz yaşam doyum düzeyine sahip oldukları bulunmuştur.

**Tablo 67:** Boş zamanlarda İnternete girmeyenlerin - kullanmayanların Mutluluk düzeyleri

<b>Mutluluk Düzeyi</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Ne mutlu ne mutsuz	8	23.5
Biraz mutlu	12	35.3
Mutlu	13	38.2
Çok mutlu	1	2.9
Toplam	34	100

Boş zamanlarında internete girmeyen - kullanmayan üniversite öğrencilerinin %38.2'sinin mutlu, %35.3'ünün biraz mutlu, %23.5'inin ne mutlu ne mutsuz, %2.9'unun çok mutlu oldukları bulunmuştur.

**Tablo 68:** Boş zamanlarda İnternete girmeyenlerin – kullanmayanların Yaşam doyum düzeyleri

<b>Yaşam Doyum Düzeyi</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Memnuniyetsiz	1	2.9
Biraz Memnuniyetsiz	8	23.5
Biraz Memnun	15	44.1
Memnun	7	20.6
Çok Memnun	3	8.8
Toplam	34	100

Boş zamanlarında internete girmeyen – kullanmayan üniversite öğrencilerinin %44.1'inin biraz memnun, %23.5'inin biraz memnuniyetsiz, %20.6'sının memnun, %8.8'inin çok memnun, %2.9'unun memnuniyetsiz yaşam doyum düzeyine sahip oldukları bulunmuştur.

**Tablo 69:** Araştırmaya katılan kadın ve erkek öğrencilerin Mutluluk ve Yaşam Doyum Düzeyi değerlerinin karşılaştırılması

<b>Değişkenler</b>	<b>Cinsiyet</b>	<b>N</b>	<b>t</b>	<b>p</b>
Mutluluk Düzeyi	Erkek	267	0.290	>0.05
	Kadın	171		
	Toplam	438		
Yaşam Doyum Düzeyi	Erkek	267	0.031	<0.05
	Kadın	171		
	Toplam	438		

Kadın ve erkeklerin yaşam doyum düzeyleri arasında  $p<0.05$  düzeyinde anlamlı bir farklılık bulunurken, mutluluk düzeyleri arasında herhangi anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır ( $p>0.05$ ).

**Tablo 70:** Üniversite öğrencilerinin okumakta oldukları sınıflara göre mutluluk ve yaşam doyum düzeylerinin Tukey HSD testi sonuçları

Değişkenler	(I) Sınıf	(J) Sınıf	Fark (I-J)	Std.Sp.	t
Mutluluk Düzeyi	1	2	0.04831	0.15628	0.998
		3	-0.04908	0.14849	0.997
		4	-0.0237	0.15776	1
		Lisansüstü	-0.08827	0.24134	0.996
	2	1	-0.04831	0.15628	0.998
		3	-0.0974	0.12794	0.941
		4	-0.07202	0.13859	0.985
		Lisansüstü	-0.13659	0.22927	0.976
	3	1	0.04908	0.14849	0.997
		2	0.0974	0.12794	0.941
		4	0.02538	0.12974	1
		Lisansüstü	-0.03919	0.22403	1
	4	1	0.0237	0.15776	1
		2	0.07202	0.13859	0.985
		3	-0.02538	0.12974	1
		Lisansüstü	-0.06457	0.23028	0.999
	Lisansüstü	1	0.08827	0.24134	0.996
		2	0.13659	0.22927	0.976
		3	0.03919	0.22403	1
		4	0.06457	0.23028	0.999
Yaşam Doyum Düzeyi	1	2	-0.24643	0.18744	0.682
		3	-0.2819	0.17809	0.509
		4	-0.20402	0.18921	0.818
		Lisansüstü	0.0448	0.28945	1
	2	1	0.24643	0.18744	0.682
		3	-0.03548	0.15344	0.999
		4	0.04241	0.16622	0.999
		Lisansüstü	0.29122	0.27498	0.827
	3	1	0.2819	0.17809	0.509
		2	0.03548	0.15344	0.999
		4	0.07788	0.1556	0.987
		Lisansüstü	0.3267	0.26869	0.742
	4	1	0.20402	0.18921	0.818
		2	-0.04241	0.16622	0.999
		3	-0.07788	0.1556	0.987
		Lisansüstü	0.24882	0.27619	0.896
	Lisans Üstü	1	-0.0448	0.28945	1
		2	-0.29122	0.27498	0.827
		3	-0.3267	0.26869	0.742
		4	-0.24882	0.27619	0.896

Sınıflara göre mutluluk ve yaşam doyum düzeyleri Tukey HSD (One Way Anova) testi ile karşılaştırıldıklarında gruplar arasında herhangi bir anlamlı farklılık bulunamamıştır ( $p>0.05$ ).

**Tablo 71.** Araştırmaya katılan öğrencilerin İnternet ortamında geçirdikleri boş zaman ile Mutluluk ve Yaşam doyum düzeyleri arasındaki Korelasyon Analizi

DEĞİŞKENLER		İnternet ortamında geçirilen boş zaman
Mutluluk düzeyi	r	-,070
	P	,158
	N	404
Yaşam doyum düzeyi	r	-,126
	P	,011
	N	404

Araştırmaya katılan öğrencilerin İnternet ortamında geçirdikleri boş zaman ile mutluluk düzeyi değerleri arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı saptanmıştır ( $r=-0.070$ ;  $p>0.05$ ). İnternet ortamında geçirdikleri boş zaman ile yaşam doyum düzeyleri arasında ise anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ( $r=-0.126$ ;  $p<0.05$ ).

**Tablo 72.** Araştırmaya katılan öğrencilerin İnternet ortamında Sosyal Paylaşım sitelerini kullanma durumları ile Mutluluk ve Yaşam doyum düzeyleri arasındaki Korelasyon Analizi

DEĞİŞKENLER		İnternet ortamında Sosyal Paylaşım sitelerini kullanma durumları
Mutluluk düzeyi	r	-,131
	P	,006
	N	438
Yaşam doyum düzeyi	r	-,022
	P	,651
	N	438

Araştırmaya katılan öğrencilerin İnternet ortamında Sosyal Paylaşım sitelerini kullanma durumları ile mutluluk düzeyi değerleri arasında  $p<0.01$  düzeyinde anlamlı bir ilişki bulunurken ( $r=-0.131$ ), internet ortamında sosyal paylaşım sitelerini kullanma durumları ile yaşam doyum düzeyleri arasında ise anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir ( $r=-0.022$ ;  $p>0.05$ ).

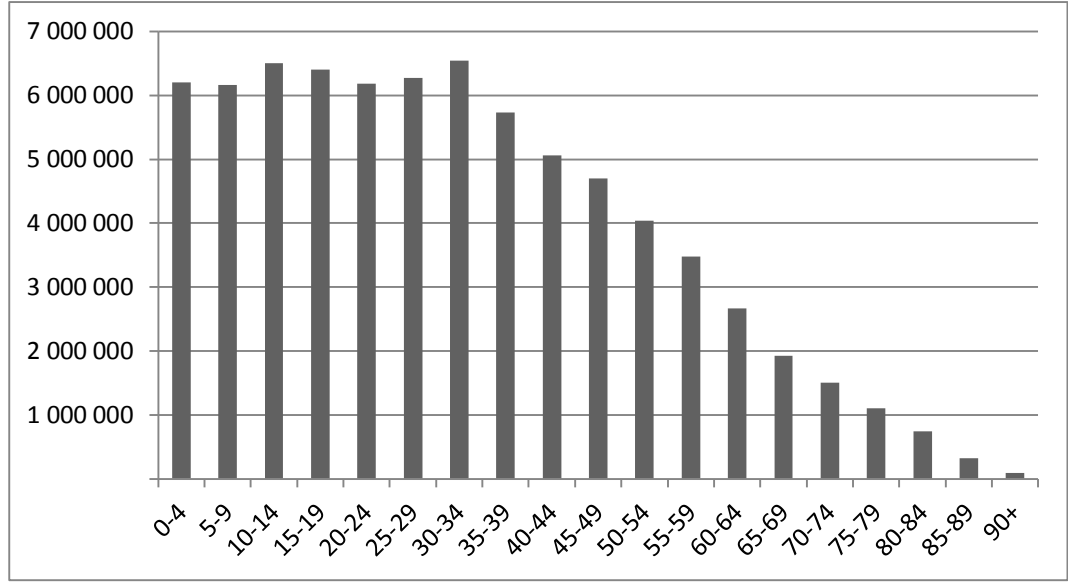
## 5. TARTIŞMA

Bilindiği üzere üniversite gençliği, dinamik, değişken ve yeniliklere açık bir kesimi oluşturmaktadır. Farklı gruplara/kurumlara girip çıkabilmektedir. Ancak girdiği her yeni çevrede ve o çevreye uyumda güçlüklerle karşılaşabilmektedir. Çoğu zaman ailesinden ayrılarak farklı bir ortama gelir. Başta eğitim-öğretim sorunları olmak üzere beslenme, barınma, ulaşım, geçim sıkıntısı, yalnızlık, boş vakti değerlendirmek gibi sorunlarla baş etmek durumunda kalabilmektedir. Yeni geldiği çevrede nasıl hareket edeceğini, boş zamanını nasıl, nerede ve kimlerle değerlendireceği hususunda kararsız ve deneyimsizdir. Her konuda olduğu gibi bu konuda da, kendi ayaklarının üstünde durmayı öğrenmek durumundadır<sup>35</sup>.

Ülkemizde toplam nüfus içinde genç nüfusun oranı bir hayli yüksektir. “Adrese Dayalı Nüfus Kayıt Sistemi” sonuçlarına göre, Türkiye nüfusu 31 Aralık 2012 tarihi itibarıyla 75.627.384 kişi olarak belirlenmiştir. Erkek nüfusun oranı %50,2 (37.956.168 kişi), kadın nüfusun oranı ise %49,8 (37.671.216 kişi) olarak görülmektedir (TÜİK, 2013). Türkiye nüfusunun yaşlara göre dağılımı ise TÜİK 2012 indeksine göre aşağıda görüldüğü üzeredir.

Türkiye'nin ilerlemesi, kalkınması, çağdaş gelişmiş ülkeler seviyesine ulaşabilmesi için çoğunluğu teşkil eden bu genç neslin çok iyi yetiştirilmesi gerekmektedir. Bu açıdan bireyin yaşadığı sosyalleşme süreci büyük önem taşımaktadır. Zira, toplumsallaşma sürecinde birey, toplumun sosyal ve kültürel değerlerini özümlemekte, kişiliğine katmakta böylelikle toplumun işlevsel bir üyesi haline gelmektedir<sup>35</sup>.

**Tablo 73:** Türkiye Nüfusu Yaş Dağılımı, TÜİK - 2013



Yukarıdaki tabloyu incelediğimizde Türkiye nüfus yapısının çoğunluğunu gençlerin oluşturduğunu görmekteyiz.

Birey; hayat süreci içinde; aile, okul, iş ve çalışma hayatı, kitle iletişim araçları ve sosyal kurumlar ekseninde karşılıklı etkileşim ile toplumsallaşarak sosyal kimlik kazanmaktadır. Gençlik çağı, insan hayatının biyolojik, psikolojik ve sosyolojik boyutu ile çocukluktan yetişkinliğe geçişte bir köprü işlevi görmektedir. Türkçedeki “delikanlı” sözcüğü ile de nitelendirilen genç ve gençlik dönemi, dinamik yapısıyla, bedensel, ruhsal ve sosyal değişimlerin en yoğun yaşandığı bir dönemdir. Son ergenlik devresi ile yetişkinlik devresi arasındaki geçiş sürecinde olan üniversite gençliği; mesleğe hazırlanma ve hayata atılmanın eşiğinde bulunmaktadır. Bu suretle bir yandan gençliğin verdiği dinamizm ve olgunlaşma sancılarını yaşarken, diğer taraftan üniversiteden mezun olunca, iş bulma ve evlenme gibi sosyal sorumluluk duygularının ikilemini yaşamaktadır<sup>36</sup>.

Bireylerin, güçlü ve sağlıklı bir kişiliğe sahip olmalarının önemli koşullarından birisinin mutlu ve esen bir aile yaşantısına sahip olunması, olduğu söylenebilir. Ülkemizde ailelerin genel mutluluk değerleri, TÜİK tarafından 2006 yılında gerçekleştirilen “Aile Yapısı Araştırması” sonuçlarına göre aşağıda görüldüğü gibidir.

**Tablo 74:** Türkiye Geneli Ailelerin Genel Mutluluk Değerleri, TÜİK - 2006

<b>Çok Mutlu</b>	%12,6
<b>Mutlu</b>	%65,1
<b>Orta</b>	%20,1
<b>Mutsuz</b>	%1,8
<b>Çok Mutsuz</b>	%0,4

TÜİK’in yıllara göre Türkiye genel mutluluk değerleri verilerine bir göz atacak olursak da aşağıdaki gibi bir tablo ile karşılaşmaktayız.

**Tablo 75:** Türkiye Genel Mutluluk Değerleri (%), TÜİK Yaşam Memnuniyeti Araştırması - 2012

	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012
<i>Çok Mutlu</i>	12,0	9,3	9,1	8,8	8,7	8,2	7,7	9,2	8,5	8,5
<i>Mutlu</i>	47,6	48,7	48,5	49,1	51,5	47,5	46,6	52,0	53,6	52,5
<i>Orta</i>	33,2	29,8	29,5	30,3	28,8	30,3	31,1	28,1	28,0	28,9
<i>Mutsuz</i>	5,6	9,5	9,9	9,1	8,8	11,4	11,5	8,8	8,0	8,3
<i>Çok Mutsuz</i>	1,7	2,6	2,9	2,8	2,2	2,5	3,1	2,0	1,9	1,8

TÜİK’in “Yaşam Memnuniyeti Araştırması” sonuçlarına göre bireylerin mutluluk kaynağı olan değerler cinsiyete göre aşağıda görüldüğü gibi belirtilmiştir.

**Tablo 76:** Cinsiyete Göre Bireylerin Mutluluk Kaynağı Olan Değerler (%), TÜİK Yaşam Memnuniyeti Araştırması - 2012

	<b>Sağlık</b>	<b>Sevgi</b>	<b>Başarı</b>	<b>Para</b>	<b>İş</b>	<b>Diğer</b>
<i>Kadın</i>	74,2	15,6	4,3	3,6	1,7	0,6
<i>Erkek</i>	67,3	11,8	9,1	6,6	4,6	0,6

TÜİK'in "Yaşam Memnuniyeti Araştırması" sonuçlarına göre Türkiye'de hem kadınlar hem de erkekler için mutluluğun ana belirleyicisinin sağlık durumu olduğu görülmektedir.

Birçok etmeni bulunan bireyin sağlıklı olma hali, fiziki sağlık ve ruh sağlığı şeklinde iki başlık altında incelenebilir. Fiziksel sağlık, vücudun yaşamsal faaliyetlerini gereği gibi yerine getirebilmesi şeklinde ifade edilebilir. Ruh sağlığı ise, bireyin çevresinin bilincinde olması, hareketlerinin ve yaptıklarının farkında olması, irade sahibi olması ve davranışlarına hâkim olabilmesi olarak tanımlanabilir.

Araştırmamızın da konusu olan mutlu ve sağlıklı olma durumu, bir yönüyle bireyin boş zaman sahibi olabilmesi, boş zamanlarını olumlu değerlendirebilmesi, yani rekreasyon ile doğrudan bağlantılıdır. Rekreasyon faaliyetlerinin katılana zevke veren, mutlu eden ve neşelendiren bir yapısı bulunduğu, kişisel ve toplumsal fayda sağladığını düşünülecek olur ise insanların bireysel ve toplumsal değerleri bakımından, mutluluk, zevk ve bunlarında ötesinde birçok değer oluşturabilecek etkinliklere katılımı anlamına geldiğini belirtmektedir.

Rekreasyona duyulan ihtiyaç, rekreasyon faaliyetlerinin kişisel ve toplumsal olarak sağladığı faydalardan ileri gelmektedir. Kişisel yönden; fiziki sağlık gelişiminin yaratılması, ruh sağlığı kazanılması, insanı sosyalleştirmesi, yaratıcılık, kişisel beceri ve yeteneğin geliştirilmesi, çalışma başarısı ve iş verimine etkisi, insanı mutlu etmesi, toplumsal yönden ise; toplumsal dayanışma ve

bütünleşmeyi sağlaması ve demokratik toplum yaratılması, rekreasyona duyulan ihtiyacın nedenlerinden bazılarını oluşturmaktadır<sup>1</sup>.

TÜİK'in 2006'da gerçekleştirdiği "Zaman Kullanımı Araştırması" sonuçlarına göre, Türk toplumunun gün içinde ortalama 5 saat 23 dakika boş zamanı bulunmaktadır<sup>37</sup>.

Rekreasyonun eğlendirme ve dinlendirme işlevinin yanı sıra toplumsal değişmeyi ve kalkınmayı destekleyen eğitim işlevi de vardır. Özellikle toplumsallaştırma ve kişilik gelişimini sağlama açısından gençlerin yetiştirilmesinde kurumsal bir niteliğe bürünmektedir<sup>38</sup>.

Peki, sayıları milyonları bulan üniversite gençliğimiz boş zamanlarını nasıl değerlendirmektedir?

Süzer'e göre (1997) üniversite öğrencilerinin %53.8'inin haftada 10 saat ya da daha fazla boş zamana sahip olduğu görülmüştür. Bunu takip eden oran %18.8 ile haftada 4-5 saat boş zamana sahip olan öğrencilere aittir. Üniversite öğrencilerinin boş zamanlarını, dağılım içinde en yüksek oranda (%62.3), açık hava, park bahçe vb. yerlerde geçirmeyi tercih ettikleri görülmüştür. Boş zamanlarını evlerinde geçirmeyi tercih eden öğrencilerin oranı ise toplam içinde %42.1'dir. Üniversite öğrencilerinin boş zamanlarını, anlaştıkları bir arkadaş grubuyla geçirmeyi tercih etme oranları bir hayli yüksektir (%60.1). Üniversite öğrencileri boş zamanlarında kitap okumak (%22.7), müzik dinlemek (%22.4), sinema, tiyatro ve konserlere gitmek (%10.4), radyo dinlemek (%8.4), televizyon izlemek (%10.2), arkadaşlarla oyun oynamak, sohbet etmek (%11.2) ve spor yapmak (kızlar %2.7, erkekler %9.4) gibi faaliyetlerle meşgul olmaktadır. Boş zamanlarında dinlendiklerini belirten öğrencilerin oranı ise %9.2'dir.

Üniversite öğrencilerinin toplam içinde %60.8'i, boş zaman değerlendirme faaliyetlerinin kendilerine "bilgilerini ilerletme ve yeteneklerini geliştirme"

açısından yarar sağladığını belirtmişlerdir. Öğrencilerin, dağılım içinde %41.8'i boş zaman değerlendirme faaliyetleriyle farklı yaşam tecrübesi kazandıklarını” belirtirken, %29.3’ü boş zaman faaliyetleriyle “topluma daha kolay uyum sağladıklarını” belirtmişlerdir. Dağılım içinde, boş zaman faaliyetlerine katılarak “rahatlıyor ve sıkıntıdan kurtuluyorum” yanıtını veren öğrencilerin oranı %44.1, “zevкли ve eğlenceli bulduğum” için katılıyorum diyen öğrencilerin oranı ise %29.2’dir<sup>39</sup>.

Terzioğlu ve Yazıcı’nın (2003) yapmış olduğu çalışmanın bulgularına göre öğrencilerinin günlük boş zaman sürelerinin 3-4 saatte yoğunlaştığı görülmektedir. Boş zamanların bedensel faaliyetlere ayrılma oranları oldukça düşüktür. Dolayısıyla aktif katılım ile boş zamanları değerlendirme anlayışı gelişmemiştir. Bu sonuç pasif ve olumsuz yöndeki rekreatif eğilimlerin artışına zemin hazırlamaktadır. Bedensel faaliyetlerin yaygınlaştırılmaya çalışıldığı günümüzde, bedensel katılımın azlığı üzüntü vericidir. Boş zaman faaliyetlerinde pasif katılım olarak nitelediğimiz kitap, gazete okuma, sinema ve tiyatroya gitme faaliyetlerinin, aktif katılım gerektiren boş zaman faaliyetlerinden çok daha fazla oranda ilgi gördüğü ortaya çıkmıştır<sup>40</sup>.

Balcı ve İlhan’ın (2006) araştırma sonuçlarına göre öğrencilerin %48.5’i günde 2-3 saatlerini boş zaman etkinliklerine ayırabildiklerini işaret etmişlerdir. Öğrencilerin %50.8’i işaretledikleri etkinlikleri haftanın 3-4 gününde gerçekleştirdikleri belirtilmiştir. Burada erkek ve kız öğrenciler arasında yapılan ayrıştırmada fark bulunmaktadır. Erkek öğrenciler etkinliklere günde 2-3 saat katıldıklarını bildirirken, buna karşılık kız öğrenciler günde 1-2 saat katıldıklarını belirtmişlerdir. Üniversite öğrencilerinin, bireysel girişimler sonucu gerçekleştirdikleri etkinlikler dışında, yoğun olarak okullar tarafından düzenlenen etkinliklere katıldıkları, etkinliklerin önemli bir bölümünde üniversite içinde buldukları ve üniversitelerde oluşturulan topluluk ve kulüpler aracılığıyla çeşitli etkinliklere yöneldikleri ve ilgi alanlarını belirlediği sonucuna varılmaktadır.

Genel olarak bakıldığında öğrencilerin daha çok futbol, fitness ve voleybol sporlarına yöneldikleri, bunun yanı sıra tiyatro, müzik dinlemek, tavlâ oynamak ve bilgisayar kullanmak gibi etkinliklere zaman ayırdıkları görülmektedir. Bunlara ek olarak, kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre aktif katılımlı etkinliklere daha az yöneldikleri, katıldıkları etkinliklere ayırdıkları sürelerin ise daha az olduğu belirlenmiştir<sup>41</sup>.

Kır'ın (2007) araştırma sonuçlarına göre öğrencilerin % 44.4 gibi büyük bir oranı boş zamanını ders dışı kitap, dergi ve gazete okuyarak geçirmektedir. Öğrencilerin % 11,5'i boş zamanlarını dinlenme, % 10.3'ü televizyon seyretme, %8.2'si spor faaliyetleri ile değerlendirmektedir. Ayrıca boş zamanlarında arkadaşlarıyla sohbet edenler %5.3, müzikle uğraşanlar %4.9, karşı cinsten bir arkadaşla vakit geçirenler %3.4, kahvehaneye gidenler %2.5 ve diğer işlerle meşgul olanlar da %9.1 gibi oranlara sahiptirler<sup>35</sup>.

Lapa ve Ardahan'ın (2009) çalışmasından çıkan sonuçlara göre öğrencilerin serbest zamanlarını geçirdikleri yerler incelendiğinde; %54.8 oranında yerleşke dışında, %55.2'sinin oranında yerleşke içi açık-kapalı alanlarda vakit geçirildiği görülmektedir. Öğrencilerin çoğunlukla müzik dinleyerek (%69.4), sinema, tiyatro gibi sosyal aktivitelere katılarak (%52.1) ve kitap okuyarak (%49.5) serbest zamanlarını değerlendirdikleri tespit edilmiştir. Cinsiyete göre serbest zamanlarını değerlendirme biçimleri incelendiğinde; kadınların serbest zamanlarını erkeklere göre daha çok müzik dinleyerek, sinema, tiyatro gibi sosyal aktivitelere katılarak, kitap okuyarak geçirdikleri, erkeklerin ise kadınlara göre daha çok sportif aktivitelere katılarak ve kağıt okey, tavlâ gibi oyunlarla geçirdikleri görülmektedir. Öğrencilerin rekreatif etkinliklere katılım amaçları genellikle eğlenmek (%27.4), arkadaşlarıyla birlikte olmak (%18.8) ve rahatlamak (%13.5) olarak gözükmektedir<sup>42</sup>.

Sabbağ ve Aksoy'un (2011) çalışmasına göre öğrencilerin çoğunluğunun boş zaman etkinliklerine arkadaşlarıyla (Erkek %86.0, Kadın %95.3) katıldığı

görülmektedir. Her gün TV, VCD, DVD izleme oranı öğrencilerde erkekler için % 42.1, kadınlar için %32.6 olarak belirlenmiştir. Erkek öğrenciler %35.1, kadın öğrenciler ise %53.5 oranında ayda bir kez sinema veya tiyatroya giderim yanıtını vermişlerdir. Erkeklerin %31.6'sı kadınların %10'u her gün, erkeklerin 24.6'sı kadınların da 18.6'sı da haftada 2-3 kez spor yaptığını belirtmiştir. Erkeklerin 77.2'si ve kadınların 88'si her gün müzikle ilgilendiğini belirtmiştir. Ayrıca erkek öğrencilerin %42.1'i kadınların 4.7'si her gün, erkeklerin 15.8'i kadınların 44.2'si ise haftada 2-3 gün internete girdiklerini belirtmişlerdir<sup>43</sup>.

Kartal'a göre (2012) öğrencilerin boş zaman etkinlikleri değerlendirildiğinde, %52.4'ü boş zamanlarında çeşitli eğlence içerikli etkinliklere katıldığı, %62.9'u roman türü kitap okuduğu, %51.1'i eğlence içerikli televizyon programı seyrettiği, %68.3'ü radyoda müzik dinlediği, %47.6'sı komedi içerikli filmlerinden hoşlandığı, %53.7'si spor yaptığı görülmektedir<sup>44</sup>.

2000'li yılların başlarından itibaren günlük yaşantımızı fazlasıyla etkileyen internetin, günümüzde yaşantımızı, değerlerimizi, kültürümüzü doğrudan etkileyen hayatımızın vazgeçilmez bir parçası haline geldiğini söylemek yanlış olmayacaktır. Artık ihtiyacın ötesinde, boş zaman değerlendirme alışkanlıklarımızda dahi, arkadaşlarla sohbet etmek, yeni arkadaşlar bulmak, oyun oynamak, iletişim kurmak, haberleri takip etmek, video ve film izlemek vb. gibi aktivitelerle yer tutan internete toplumumuzun ve gençlerin ilgisi her geçen gün artmaktadır.

TÜİK'in bilgisayar ve internet kullanım oranlarına bakacak olursak hem bilgisayar hem de internet kullanım oranlarının kesintisiz bir şekilde yükselişini görebilmekteyiz.

**Tablo 77:** TÜİK, Bilgisayar ve İnternet Kullanım Oranları (%), TÜİK – 2013

	<b>Bilgisayar Kullanımı</b>	<b>İnternet Kullanımı</b>
<b>2005</b>	17,7	13,9
<b>2007</b>	33,2	30,0
<b>2008</b>	38,1	35,8
<b>2009</b>	40,1	38,1
<b>2010</b>	43,2	41,6
<b>2011</b>	46,4	45,0
<b>2012</b>	48,7	47,4
<b>2013</b>	49,9	48,9

Yine TÜİK'in "Hane Halkı Bilişim Teknolojileri" araştırma sonuçlarına göre Türkiye nüfusunun %30.5'i masaüstü bilgisayara, %31.4'ü taşınabilir bilgisayara, %6.2'si tablet bilgisayara, %93.7'si cep telefonuna, %5'i oyun konsoluna, %7.3'ü internete bağlanabilen TV'ye sahiptir.

TÜİK verilerine göre, eğitim durumu yüksekokul, fakülte ve daha üstü olan T.C. vatandaşlarının bilgisayar kullanım oranı 2013 Ocak-Mart dönemi itibari ile %92.4 olarak, internet kullanım oranı ise %91.7 olarak belirlenmiştir. Yükseköğretim düzeyinde halen eğitim/öğretime devam edenlerin içinde internet kullanım oranı ise %87.6 olarak izlenmektedir.

Ev veya işyeri dışında internete erişim için kullanılan araç ve gereçlerin oranları; cep telefonu ya da akıllı telefon için %41.1, taşınabilir bilgisayar, tablet vb. için %17.1, Oyun konsolu, iPod vb. cihazlar için %0.6 olarak ölçülmüştür. %51.2'lik bir bölüm ise bu sorgulamaya hiçbiri cevabını vermiştir<sup>37</sup>.

İnternet kullanan bireylerin internette yürüttüğü faaliyetler ise; bilgi edinmek için arama motoru kullanma (%96.5), dosya ekleyerek e-posta gönderme (%59.5), konuşma odalarına, sanal tartışma forumlarına veya haber gruplarına mesaj gönderme (%40.3), telefon aramaları için interneti kullanma (%19.3), bir

paylaşım programı yardımı ile müzik, video değiş tokuşu (%20), web sitesi tasarlamak (%5), bir web sitesine müzik, resim, film, metin, oyun yükleme (%34,1) olarak belirlenmiştir<sup>37</sup>.

Ayhan ve Balcı'nın (2009) araştırma sonuçlarına göre üniversite öğrencilerinin %3.9'u 6 aydan az, %8.8'i 6-12 ay, %34.7'si 1-3 yıl, %39.3'ü 4-6 yıl ve %13.3'ü ise 7 yıl ve üzeri bir zamandan beri internet kullanmaktadırlar. Dolayısıyla internet, araştırmaya katılan öğrencilerin yaklaşık % 87.7'sinin 1 ile 6 yıl arasında bir zamandan beri (değişen oranlarla birlikte) yaşamlarının bir parçasını oluşturmaktadır. İnternet kullanım becerisi bakımından sorulara cevap veren öğrencilerin %6.2'si yeni başlayan, %60.1'i orta düzey ve %33.8'i uzman sınıfında kendini tanımlamaktadır. Bu sayısal verilere bakıldığında, araştırmaya katılan öğrencilerin büyük bir kısmı orta düzeyde internet kullanım becerisine sahiptir.

Öğrencilerin %25.6'sı her gün düzenli, %41.9'u haftada 4-5 gün, %21.8'i haftada 2-3 gün ve %10.7'si haftada bir gün internete bağlandığını ifade etmektedir. Yine öğrencilerin %18.3'ü bir saatten az, %33.3'ü bir saat, %23.8'i iki saat, %12.7'si üç saat, %6'sı dört saat ve yine %6'sı 5 saat ve üzeri bir zamanda günlük olarak internet kullanmaktadır. Öğrencilerin %7.5'i evden, %38.3'ü bağlı oldukları fakülte ya da meslek yüksek okulundan, %34.7'si internet kafeden, %2.6'sı kütüphaneden, %1.9'u tanıdıkların işyeri veya evinden, % 11.4'ü ev ve okuldan, % 3.6'sı yurttan internete bağlandıklarını vurgulamaktadırlar.

Araştırma bulgularına göre üniversite öğrencilerini internet kullanmaya yönelten en temel faktör bilgilenme/etkileşimdir. İkinci faktör sosyal kaçış olarak nitelendirilebilir. Günün sıkıcı ve bunaltıcı temposundan bunalan insanların farklı kimlik ve kişilik tiplerine bürünmek suretiyle internet ortamında yer aldıklarını ortaya koymaktadır. Öyle ki; cinsiyet, ırk, yaş, fiziksel durum bakımından kullanıcılarına gizlenme imkânı sunan internette insanlar, farklı kimliklere bürünmek suretiyle karşılarındaki insanlarla rahat bir ortamda iletişim kurabilmektedirler. Üçüncü faktör ise "ekonomik fayda" motivasyonudur. Söz

konusu faktöre atanan maddeler; bu tipe dâhil olan kullanıcıların interneti; “bankacılık işlemlerini gerçekleştirmek, ürün ve hizmetler hakkında kârlı mali bilgiler elde etmek, uygun istihdam imkanlarını araştırmak ve çok para kazanma yollarını bulmak” amacıyla kullandıklarını ortaya koymaktadır. Dördüncü ve son sırada da eğlence motivasyonu bulunmaktadır. Değişkenler incelendiğinde internet kullanımındaki bu motivasyon kaynağının; oyun oynamak, eğlenmek, çeşitli müzik parçaları dinlemek ve MP3 vb. dosyaları indirme ihtiyacından oluştuğuna işaret etmektedir<sup>45</sup>.

Okay ve Aydoğan’ın (2010) araştırmasına göre ise öğrencilerin interneti kullanma sıklıkları incelendiğinde, %54’ünün interneti düzenli olarak kullandığı görülmektedir. Bunun yanında katılımcıların %39.9’u haftada birkaç kez, %5.5’i ise ayda birkaç kez interneti kullandıklarını belirtmişlerdir. Araştırmaya katılan öğrencilerin yarıdan fazlası (%53.1) interneti 5 yıl ve daha fazla süredir, %17.6’sı 4 yıldır ve %14.8’i ise 3 yıldır kullanmaktadırlar.

Öğrenciler interneti iletişim amaçlı olarak kullandıkları aktiviteler içerisinde en çok “e-posta alıp-gönderme” aktivitesini kullandıkları görülmektedir. “E-posta alıp gönderme” aktivitesi %51.2, “sohbet etme” aktivitesini de %49.8 oranında kullandıkları belirlenmiştir. Öğrencilerin interneti bilgi arama ve çevrim içi işlemler yapma amaçlı olarak en fazla “müzik dinleme/indirme” amaçlı kullandıkları görülmektedir. Öğrencilerin %63’ü “müzik dinleme/indirme” ile ilgili olarak interneti “her zaman ve sık sık” aralıklarında kullandıklarını “Gazete-dergi okuma” aktivitesini %54.7, “TV-video izleme” aktivitesini de %53.9 oranlarında “her zaman ve sık sık” aralıklarında kullandıklarını belirtmiştir<sup>46</sup>.

Ayrıca Dost’un (2007) üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı bir çalışmanın sonuçlarına göre, üniversite öğrencilerinin öğrenim hayatlarının belki de en yoğun ve profesyonel eğitimini aldıkları süreçte akademik başarılarının düşük olması, mezun olamama korkusu yaşamalarına ve zor bir süreçten geçerek elde ettikleri öğrenim olanağını kaybetme endişesi duymalarına neden olabilmektedir.

Akademik başarısızlığın kökeninde kimi zaman, bulunduğu alandan memnun olmama, mesleki kararsızlık ve motivasyon düşüklüğü gibi etkenler yatmaktadır. Dolayısıyla akademik başarı düşüklüğü, çok boyutlu ve birden fazla nedene dayanan bir sorun olarak karşımıza çıkabilmektedir. Bireyin hayatının çoğunu kapsayan mesleğe ve kişinin toplumdaki statüsünü belirleyecek profesyonel kimliğe götürecek olan üniversite yıllarında, öğrencilerin akademik olarak başarılı olmaları onların mutluluğundaki en önemli etkenlerden biri olmaktadır.

Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu düzeylerinin yalnızlık düzeyine göre farklılaştığı bulunmuştur. Yalnızlık düzeyi düşük olan üniversite öğrencilerinin yaşam doyumları, yalnızlık düzeyi yüksek olan üniversite öğrencilerinininkinden anlamlı olarak daha yüksektir<sup>47</sup>.

Üniversite öğrencilerin birçoğu (%55.3) boş zamanlarını evde ve yalnız başına (43.2) geçirmeyi tercih ederken, ev dışında geçirenlerin bu zamanlarını arkadaşları ile geçirme yüzdelerinin (%64.1) yüksek olması dikkat çekicidir. Ayrıca boş zamanlarını ev dışında geçiren üniversite öğrencilerinin hem mutluluk hem de yaşam doyum düzeyleri bakımından evde geçirenlere göre daha iyi durumda oldukları tespit edilmiştir ( $p<0.05$ ).

Bu durum Dost'un (2007) araştırma sonuçlarıyla paralellik göstermektedir. Çünkü Dost'un çalışmasına göre yalnızlık düzeyi yüksek olan üniversite öğrencilerinin yaşam doyum değerleri yalnızlık düzeyi düşük olan üniversite öğrencilerin yaşam doyum değerlerinden daha düşük çıkmıştır.

## 6. SONUÇ

Sonuç olarak; üniversite öğrencilerinin çoğunluğunun (%62.3) orta seviye gelir grubunda olmasına rağmen yarısından çoğu (%59.1) herhangi bir işte çalışmamaktadır. Öğrencilerin %72.8'i bir günde 4 saat ve daha fazla boş zamana sahipken, yarısına yakını (%44.5) boş zamanlarının yeterli olmadığından yakınmaktadır. Öğrencilerin büyük çoğunluğunun (%84.2) bilgisayar sahibi olmaları, tamamına yakın bir kısmının (%92.2) boş zamanlarında internete girmeleri ve internete girenlerin sosyal paylaşım sitelerini kullanma oranlarının çok yüksek olması (%93.4) göze çarpmaktadır.

Üniversite öğrencilerinin boş zamanlarını evde geçirmeyi tercih etme nedenleri, evlerini güzel bir ortam olarak kabul etmeleri, kendilerinde dinlendirici bir etki bırakması, rahatça TV izleme, internete girme, müzik dinleme vb. etkinlikleri kolayca yapabilmeleri, bilgisayar sahibi olmaları ve internet ortamında boş zaman geçirmeyi sevmeleri, interneti eğlenceli ve mutluluk verici olarak görme, ev dışında geçirenlerin ise ev dışında elde edilen serbestliğin, arkadaş gruplarıyla rahatça hareket edebilme, sosyal ortamlara girme, yeni arkadaşlıklar için fırsatlar sunma, yenilenme ve rahatlama, açık hava faaliyetlerine katılma gibi etkenler olduğu düşünülmektedir.

Ayrıca, üniversite öğrencilerin internette geçirdikleri boş zaman ile mutluluk düzeyi değerleri arasında ve sosyal paylaşım sitelerini kullanma durumları ile yaşam doyum düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkinin olmamasına rağmen, internet ortamında geçirdikleri boş zaman ile yaşam doyum düzeyleri arasında  $p<0.05$  düzeyinde ve sosyal paylaşım sitelerini kullanma durumları ile mutluluk düzeyi değerleri arasında  $p<0.01$  düzeyinde anlamlı bir ilişki bulunması, internet ortamında geçirilen boş zamanın üniversite öğrencilerinin mutluluk ve yaşam doyum değerlerine etki ettiğini göstermektedir.

Araştırma sonuçlarına dayanarak şu önerilerde bulunulmuştur.

Boş zaman ve rekreasyon eğitiminin tüm niversite öğrencileri için akademik eğitimin bir parçası olarak müfredatlarda yer alması, niversite öğrencilerine boş zaman farkındalığı ve rekreasyon bilinci kazandırılması adına bir gelişme sağlayabilir.

Üniversite ğrencilerinin boş zamanlarında aktif boş zaman etkinliklerine yönlendirilmelerinin akademik başarı ve yaşam memnuniyeti konularında verimli sonuçları olabilir.

Zaman, zaman yönetimi, boş zaman ve rekreasyon konulu etkinlik, konferans, panel vb. faaliyetlerin düzenlenmesi niversite gençliğinin boş zaman farkındalığı ve boş zaman değerlendirme hususunda daha bilinçli hale getirilebilmesi için katkı sağlayabilir.

Üniversite yönetimleri tarafından ğrencilerinin boş zamanları değerlendirme alışkanlıklarının takibi ve yönlendirmesi açısından düzenli aralıklarla çalışmalar yapılması ve ğrenci boş zaman değerlendirme alışkanlıkları profili oluşturulması, alınması gereken tedbirler hususunda faydalı olabilir.

Gelecek nesilleri yetiştiren, toplumumuzun temel taşı ailelere yönelik boş zamanı etkili ve verimli kullanma ve rekreasyon eğitimi ile ilgili etkinlik ve eğitim seminerleri düzenlenebilir.

Üniversite öğrencilerini problemlili internet kullanımı ve internet bağımlılığı riskine karşı korumak için önlemler alabilmek adına boş zamanlarda internet ve bilgisayar kullanılması durumunun sonuçlarını daha belirgin ortaya konulmasında yarar sağlayabilecek daha kapsamlı araştırmalar yapılabilir.

Üniversite öğrencilerinin ülkemizin geleceği olduğu gerçeğini göz önünde bulundurarak, zihinsel ve fiziksel açıdan sağlıklı bir nesil yetişmesi adına çalışmamız sonuçları göz önünde bulundurularak literatürde çık sık rastlanmayan üniversite öğrencilerinin mutluluk ve yaşam doyumu değerlerine etki eden diğer unsurların belirlenmesi amacıyla daha geniş kapsamlı araştırmalar yapılabilir.

## 7. ÖZET

### **İnternet Ortamında Geçirilen Boş Zamanın Üniversite Öğrencilerinin Mutluluk ve Yaşam Doyum Değerlerine Etkisi**

Bu çalışmanın amacı, İnternet ortamında geçirilen boş zamanın üniversite öğrencilerinin mutluluk ve yaşam doyum değerlerine etkisinin incelenmesidir. Çalışmaya, 2012-2013 Eğitim-Öğretim yılında 20 farklı üniversite öğrenim gören toplam 438 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmaya ilişkin verilerin toplanmasında, 15 kişisel bilgi sorusu ve 34 boş zaman değerlendirme alışkanlığı sorusu olmak üzere 49 sorudan oluşan anket formu ile Diener E. (2006) tarafından geliştirilmiş “Yaşam Doyum Ölçeği” ve Hills&Argyle (2002) tarafından geliştirilen “Oxford Mutluluk Ölçeği” kullanılmıştır. Elde edilen veriler SPSS (version 16.0) programında kaydedilmiş, tanımlayıcı istatistikler için frekans ve yüzde değerleri hesaplanarak yorumlanmıştır. Farklı gruplar arasındaki farklılıkları bulmak için İndependent T testi, ilişkiyi incelemek için ise Pearson Korelasyon testleri uygulanmış ve P değerinin 0.05’ten küçük olduğu durumlarda gruplar arası fark anlamlı kabul edilmiştir.

Sonuç olarak; Üniversite öğrencilerinin %72.8’i bir günde 4 saat ve daha fazla boş zamana sahipken, yarısına yakını (%44.5) boş zamanlarının yeterli olmadığından yakınmaktadır. Öğrencilerin büyük çoğunluğunun (%84.2) bilgisayar sahibi olmaları, tamamına yakın bir kısmının (%92.2) boş zamanlarında internete girmeleri ve internete girenlerin sosyal paylaşım sitelerini kullanma oranlarının çok yüksek olması (%93.4) göze çarpmaktadır. Öğrencilerin birçoğu (%55.3) boş zamanlarını evde ve yalnız başına (43.2) geçirmeyi tercih ederken, ev dışında geçirenlerin bu zamanlarını arkadaşları ile geçirme yüzdelerinin (%64.1) yüksek olması dikkat çekicidir. Ayrıca boş zamanlarını ev dışında geçiren üniversite öğrencilerinin hem mutluluk hem de yaşam doyum düzeyleri bakımından evde geçirenlere göre daha iyi durumda oldukları tespit edilmiştir ( $p<0.05$ ).

Üniversite öğrencilerinin boş zamanlarını evde geçirmeyi tercih etme nedenleri, evlerini güzel bir ortam olarak kabul etmeleri, kendilerinde dinlendirici bir etki bırakması, rahatça TV izleme, internete girme, müzik dinleme vb. etkinlikleri kolayca yapabilmeleri, bilgisayar sahibi olmaları ve internet ortamında boş zaman geçirmeyi sevmeleri, interneti eğlenceli ve mutluluk verici olarak görme, ev dışında geçirenlerin ise ev dışında elde edilen serbestliğin, arkadaş gruplarıyla rahatça hareket edebilme, sosyal ortamlara girme, yeni arkadaşlıklar için fırsatlar sunma, yenilenme ve rahatlama, açık hava faaliyetlerine katılma gibi etkenler olduğu düşünülmektedir.

Ayrıca, üniversite öğrencilerin internette geçirdikleri boş zaman ile mutluluk düzeyi değerleri arasında ve sosyal paylaşım sitelerini kullanma durumları ile yaşam doyum düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkinin olmamasına rağmen, internet ortamında geçirdikleri boş zaman ile yaşam doyum düzeyleri arasında  $p<0.05$  düzeyinde ve sosyal paylaşım sitelerini kullanma durumları ile mutluluk düzeyi değerleri arasında  $p<0.01$  düzeyinde anlamlı bir ilişki bulunması, internet ortamında geçirilen boş zamanın üniversite öğrencilerinin mutluluk ve yaşam doyum değerlerine direkt etki ettiğini göstermektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Boş Zaman, Rekreasyon, Öğrenci, İnternet, Mutluluk, Yaşam Doyumu

## **8. SUMMARY**

### **Effects of Leisure Time Spent on Internet to University Students' Happiness and Life Satisfaction Levels**

The purpose of this study is to examine the effects of amount of leisure time spent on internet by university students to their happiness and life satisfaction values. 438 university students in 2012-2013 academic year from 20 different universities participated in this research. Data collection process was carried out with a questionnaire consisting of a personal information form containing 49 items (15 personal information and 34 leisure items), "Life Satisfaction Scale" developed by Diener E. (2006) and "Oxford Happiness Scale" developed by Hills & Argyle. Data recorded by SPSS (version 16.0) program, frequency and percentage calculations were conducted for descriptive statistics. To reveal to differences among different groups "Independent T-Tests", to reveal the relation "Pearson Correlation Tests" were performed and conditions  $p < 0.05$  were accepted as meanings that there are significant differences among the groups.

According to research results; %72.8 of university students have 4 hours and more leisure time daily and almost half of them (% 44.5) have complaints about having not enough leisure time. Most of the university students (84.2) own a computer, almost all of them (%92.2) uses internet in their leisure times and its remarkable that internet users have a great rate (%93.4) on use of social networks. %55.3 of students spend their leisure time at home, %43.2 as alone and it is distinctive that students who spend their leisure time outdoor have a rate of %64.1. Also, it's detected that happiness and life satisfaction values are greater ( $p < 0.05$ ) for student who spend their leisure times outdoor than students spend their leisure time at home.

The reasons of university students "home" choice for their leisure times are being considered as; home is a fair and relaxing environment, easy to watch TV and

use of internet, listening music etc., also the reasons of “outdoor” choice for their leisure times are being considered as; freedom to move, seeing friends, visiting social environments, opportunities for new friends, recreation, outdoor events.

Additionally, although there is not significant differences between students’ leisure time spent on internet and their happiness values and also between the rates of use of social networks and their life satisfaction levels, there are significant differences between students’ leisure time spent on internet and life satisfaction levels ( $p < 0.05$ ) and also between the rates of use of social networks and happiness values ( $p < 0.01$ ) which proves that there is a direct influence of spending leisure times on internet and social networks to happiness values and life satisfaction levels of university students.

**Keywords:** Leisure-time, Recreation, Student, Internet, Happiness, Life Satisfaction

## 9. KAYNAKLAR

- 1- Karaküçük S., “Rekreasyon” Boş Zamanları Değerlendirme, Gazi Kitabevi, Ankara, 2008
- 2- Karahan M. ve İzci E., “Üniversite Öğrencilerinin İnternet Kullanım Düzeyleri ve Beklentilerinin Değerlendirilmesi”, Milli Eğitim Dergisi, Sayı 150, 2001
- 3- Süygün M. S., Çukurova Bölgesinde Faaliyet Gösteren İhracatçı KOBİ’lerin Bilişim Teknolojileri Kullanımlarının Belirlenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana, 2007.
- 4- Tekinarslan E., “Eğitimciler İçin Temel Teknoloji Yeterlilikleri Ölçeğinin Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması”, Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 7 (26), s.186-205, 2008
- 5- Altun A., Elektronik Okuryazarlık, Milli Eğitim Dergisi, 158, 1-9, Ankara, 2003
- 6- Çavuş H. ve Gökdaş İ., “Eğitim Fakültesinde Öğrenim Gören Öğrencilerin İnternette Yararlanma Nedenleri ve Kazanımları”, Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, III, 56-78, 2006
- 7- Ceyhan A. A. ve Ceyhan E., “Üniversite Öğrencilerinin Problemlerini İnternet Kullanım Düzeyleri İle Denetim Odağı, Antisosyal Eğilim ve Sosyal Normlara Uyum Düzeyleri Arasındaki İlişkiler”, 16. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi, Tokat, Gaziosmanpaşa Üniversitesi, 2007
- 8- Uzunoğlu S., “Zaman Sermayesi”, Zaman Gazetesi, 13 Nisan 1992 (Akt. Karaküçük S., 2008, s.7)
- 9- Hacıoğlu, Necdet ve ark., Boş Zaman ve Rekreasyon Yönetimi, Örnek Animasyon Uygulamaları, Detay Yayıncılık, Ankara, 2003

- 10- Koshar R., History of Leisure, Berg-Oxford International Publishers, 2002
- 11- Harris D., Key Concepts in Leisure Studies, Sage Publications, 2005
- 12- Torkildsen G., Leisure and Recreation Management, Routledge- Taylor & Francis, 2005
- 13- Aytaç Ö., Boş Zaman Üzerine Kuramsal Yaklaşımlar, Fırat Üniversitesi, Sosyal Bilimle Dergisi, Cilt: 12, Sayı: 1, Sayfa: 231-260, Elazığ, 2002
- 14- Searle R. and Bradley R., Leisure Services in Canada: An Introduction, Venture, State College, PA, 1993
- 15- Vikipedi, "Bilgisayar", Özgür Ansiklopedi, <http://tr.wikipedia.org/wiki/Bilgisayar>, Erişim Tarihi 25.08.2013
- 16- Güçdemir Y., "Bilgisayar Ağları, İnternetin Gelişimi ve Bilgi Kirlenmesi" İstanbul Üniversitesi, İletişim Fakültesi Hakemli Dergisi, Sayı 17, 2012
- 17- Kaçar Ö. A., Doğan N., Okul Öncesi Eğitimde Bilgisayar Destekli Eğitimin Rolü, Dumlupınar Üniversitesi, Akademik Bilişim Yayını, 31 Ocak - 2 Şubat, 2007
- 18- Geray H., "İletişim ve Teknoloji", Uluslararası Birikim Düzeninde Yeni Medya Politikaları, Ütopya Yayınevi, Ankara, 2003
- 19- Şentürk A., Korcuklu N., Balay M., "Bilgisayar Kullanımı ve İnternet", Ekin Kitabevi, Bursa, 2005
- 20- Aktaş C., "Yeni Medyanın Geleneksel Medya İle Karşılaştırılması", Gülbuğ Erol (Ed.), Medya Üzerine Çalışmalar, Beta Basım Yayım Dağıtım, İstanbul, 2007
- 21- Aktaş C., "İletişim Fakültesi Öğrencilerinin İnternet Kullanım Eğilimleri Üzerine Ampirik Bir Çalışma", Erciyes İletişim, Temmuz, 2010

- 22- Balcı Ş., Bünyamin A., “Üniversite Öğrencilerinin İnternet Kullanım ve Doyumları Üzerine Bir Saha Araştırması”, Selçuk İletişim, 2007
- 23- Çakır H., Topçu H., “Bir İletişim Dili Olarak İnternet”, Erciyes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, Sayı: 19, 2005
- 24- Güzel M., “Küreselleşme, Tüketim Kültürü ve İnternet’deki Gençlik Siteleri” Yeni Medya Çalışmaları, M. Binark (der.), Dipnot Yayınları, Ankara, 2007
- 25- Pempek T., Yermolayeva A. Y., Calvert L. S., College Students' Social Networking Experiences on Facebook, Journal of Applied Developmental Psychology, N.30, 2009
- 26- Turan Z., Göktaş Y., Çevrimiçi Sosyal Ağlar, Öğrenciler Neden Facebook Kullanmıyor, 5th International Computer & Instructional Technologies Symposium, Fırat University, ELAZIĞ- TURKEY, 22-24 September 2011
- 27- Kobak K., Biçer S., Facebook Sosyal Paylaşım Sitesinin Kullanım Nedenleri, 2008 (Akt. Turan Z., Göktaş Y., 2011)
- 28- Ceyhan E., “Problemlili internet kullanım düzeyi üzerinde kimlik statüsünün, internet kullanım amacının ve cinsiyetin yordayıcılığı”, Educational Sciences: Theory & Practice, [Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri-KUYEB Dergisi], 10 (3), 1323-1355, 2010
- 29- Özdemir ve Koruklu, Üniversite Öğrencilerinde Değerler Ve Mutluluk Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, YYÜ, Eğitim Fakültesi Dergisi. Cilt:VIII, Sayı:I, 190-210, Aralık, 2011
- 30- Eryılmaz A., “Investigating adolescents’ subjective well-being with respect to using subjective well-being increasing strategies and determining life goals”, Düşünen Adam: The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences, 24:44-51, 2011

- 31- Demirel S., Acar Ö., Karakurt E., Onaygil C. ve ark., Yurt yaşamının üniversite öğrencilerinin sağlığı üzerindeki etkileri, MASCO, Marmara Öğrenci Kongresi, 16-17 Mayıs, 2006
- 32- Özer M., Karabulut Ö.Ö., Yaşlılarda Yaşam Doyumu, Geriatri, 6(2):72-74, 2003
- 33- Gündoğar D., Gül S.S., Uskun E., Demirci S., Keçeci D., “Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumunu Yordayan Etkenlerin İncelenmesi, Klinik Psikiyatri, 10:14-27, 2007
- 34- Bell S., Design for Outdoor Recreation, Second Edition, Taylor & Francis, 2008
- 35- Kır İ., Yüksek Öğretim Gençliğinin Boş Zaman Etkinlikleri: KSU Örneği, Fırat Üniversitesi, Sosyal Bilimler Dergisi, Cilt 17, Sayı 2, Sayfa 307, Elazığ, 2007
- 36- Bayhan V., Üniversite Gençliğinde Anomi ve Yabancılaşma, Ankara, Kültür Bakanlığı Yayınları, 1997 (Akt. Kır İ., 2007)
- 37- TÜİK, Türkiye İstatistik Kurumu, “İnternet Abone Sayısı”, “Hanelerde Bilişim Teknolojileri Kullanımı Araştırması, Bilgi Toplumu İstatistikleri”, <http://www.tuik.gov.tr/UstMenu.do?metod=temelist>, Erişim Tarihi 26.08.2013
- 38- Kılbaş Ş., Gençlik ve Boş zaman Değerlendirme, Anaca Yayınları, Adana, 2001
- 39- Süzer M., “Üniversite Öğrencilerinin Boş Zamanlarını Değerlendirme Alışkanlıkları”, Pamukkale Üniversitesi, 1997

- 40- Terzioğlu E. A., Yazıcı M., Üniversite Öğrencilerinin Boş Zamanlarını Değerlendirme Anlayış ve Alışkanlıkları, Erzincan Eğitim Fakóltesi Dergisi, Cilt-Sayı: 5-2, 2003
- 41- Balcı V., İlhan A., Türkiye’deki Üniversite Öğrencilerinin Rekreatif Etkinliklere Katılım Düzeylerinin Belirlenmesi, SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, IV (1) 11-18, 2006
- 42- Lapa T.Y., Ardahan F., Akdeniz Üniversitesi Öğrencilerinin Serbest Zaman Etkinliklerine Katılım Nedenleri ve Değerlendirme Biçimleri, Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe J. of Sport Sciences, 20 (4), 132–144, 2009
- 43- Sabbağ Ç., Aksoy E., “Üniversite Öğrencileri Ve Çalışanların Boş Zaman Etkinlikleri: Adıyaman Örneği”, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, Yıl:3, Sayı:4, 2011
- 44- Kartal A., Çınar İ.Ö., Ağgön B., Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinin Boş Zamanlarını Değerlendirme Alışkanlıkları, 2012
- 45- Ayhan B., Balcı Ş., Kırgızistan’da Üniversite Gençliği ve İnternet: Bir Kullanımlar ve Doyumlar Araştırması, Selçuk Üniversitesi, İletişim Fakóltesi, 2009
- 46- Okay Ş., Aydoğan E., MYO Öğrencilerinin İnternet Kullanım Amaçlarının İncelenmesine İlişkin Bir Araştırma, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, Sayı 23, 2010
- 47- Dost M.T., “Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumunun Bazı Deđerkenlere Göre İncelenmesi”, Pamukkale Üniversitesi, Eğitim Fakóltesi Dergisi, 22. Sayı, 2007
- 48- Genç Z., Web 2.0 Yeniliklerinin Eğitimde Kullanımı: Bir Facebook Eğitim Uygulama Örneği, 2008 (Akt. Turan Z., Göktaş Y., 2011)

## **10. EKLER**

### **10.1. Anket Çalışması**

Aşağıda, bu çalışmada kullanılmak üzere hazırlanan ve “Kişisel Bilgiler”, “Boş Zaman Değerlendirme Alışkanlıkları”, “Bilgisayar ve İnternet Kullanım Alışkanlıkları”, “Oxford Mutluluk Ölçeği” ve “Yaşam Doyum Ölçeği” olmak üzere toplam beş bölümden oluşan “İnternet Ortamında Geçirilen Boş Zamanın Üniversite Öğrencilerinin Mutluluk ve Yaşam Doyum Değerlerine Etkisi” başlıklı anket çalışması bulunmaktadır.

# İNTERNET ORTAMINDA GEÇİRİLEN BOŞ ZAMANIN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN MUTLULUK VE YAŞAM DOYUM DEĞERLERİNE ETKİSİ

## YÜKSEK LİSANS TEZİ ANKET FORMU

Değerli öğrenciler;

Bu anketin amacı, üniversite öğrencilerinin boş zamanlarında internete ayırdıkları zaman ile mutluluk ve yaşam doyumu değerleri arasındaki ilişkiyi ortaya çıkarmaktır. Formu doldururken lütfen soruları “Boş Zaman” terimine uygun olarak yanıtlayınız.

Boş zaman; bireyin gün içerisinde işe gidip gelme ve çalışma saatleri, uykuda geçen zamanı ve zaruri gereksinimleri (vücut temizliği, yeme içme vb.) için harcadığı zamanın dışında kalan ve bireyin istediği gibi değerlendirebileceği zaman aralığı olarak tanımlanabilir.

Anketteki bilgiler yalnızca bilimsel amaçlar doğrultusunda kullanılacaktır.

İlgi ve katılımınız için teşekkür ederim.

Gazi Üniversitesi  
Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu  
Rekreasyon Bölümü

Araştırma Görevlisi Şenol GÖRAL

### KİŞİSEL BİLGİLER

- **Cinsiyetiniz**

( 1 ) Erkek ( 2 ) Kadın

- **Yaşınız**

.....

- **Boyunuz**

.....(cm)

- **Vücut ağırlığınız**

.....(kg)

- **Medeni haliniz**

( 1 ) Evli ( 2 ) Bekar

- **Çocuklarınız var mı?**

( 1 ) Evet ( 2 ) Hayır

**Dikkat!** 7. soruyu yalnızca çocuklarınız var ise cevaplandırınız, aksi takdirde boş bırakınız!

- **Kaç çocuğunuz var?**

( 1 ) 1 ( 2 ) 2 ( 3 ) 3 ( 4 ) 4 ve daha fazla

- **Toplumun geneline göre aylık gelir düzeyinizi belirtiniz**

( 1 ) Çok Düşük ( 2 ) Düşük ( 3 ) Orta ( 4 ) Yüksek ( 5 ) Çok Yüksek

- **Konaklama şekliniz**

( 1 ) Ailemle ( 2 ) Kendi evimde tek başıma ( 3 ) Kirada tek başıma ( 4 ) Kendi evimde ev arkadaşları ile  
( 5 ) Kirada ev arkadaşları ile ( 6 ) Yurtta

- **Her hangi bir işte çalışıyor musunuz?**

( 1 ) Evet ( 2 ) Hayır

**Dikkat!** Yukarıdaki soruya yanıtınız “Hayır” ise 11., 12., ve 13. soruları boş bırakınız!

- **Çalışma türünüz**

( 1 ) Tam zamanlı ( 2 ) Yarı zamanlı ( 3 ) Serbest

- **Çalışma şekliniz**

( 1 ) Fiziksel gayrete dayalı ( 2 ) Zihinsel gayrete dayalı ( 3 ) Hem fiziksel hem de zihinsel gayrete dayalı

- **Haftalık çalışma süreniz (İşe gidiş geliş süreleri dahil)**

( 1 ) 1-20 Saat ( 2 ) 21-30 Saat ( 3 ) 31-40 Saat ( 4 ) 41 Saat ve üzeri

- **Okuluza ve derslerinize haftalık harcadığınız süre (Okula gidiş geliş, ders, hazırlık ve ödev süreleri dahil)**

( 1 ) 1-20 Saat ( 2 ) 21-30 Saat ( 3 ) 31-40 Saat ( 4 ) 41 Saat ve üzeri

- **Aşağıdakilerken hangisini kullanıyorsunuz?**

( 1 ) Sigara ( 2 ) Alkol ( 3 ) Sigara ve alkol ( 4 ) Hiçbiri

**50. Okulunuz**

.....

**51. Bölümünüz/Anabilim Dalınız**

.....

**52. Sınıfınız**

.....

## BOŞ ZAMAN DEĞERLENDİRME ALIŞKANLIKLARI HAKKINDA SORULAR

**DİKKAT!** Lütfen bu soruları “Boş Zaman” terimi tanımına uygun olarak cevaplandırınız. Cevaplarınız doğru veya yanlış olarak değerlendirilmeyecektir. Lütfen samimiyetle cevaplayınız.

### 16. Bir günde ortalama kaç saat boş zamanınız olur?

- ( 1 ) 1 Saat ve daha az ( 2 ) 2 Saat ( 3 ) 3 Saat ( 4 ) 4 Saat ( 5 ) 5 Saat ( 6 ) 6 Saat ve daha fazla

### 17. Boş zamanlarınızı verimli kullandığınızı düşünüyor musunuz?

- ( 1 ) Evet ( 2 ) Hayır ( 3 ) Kısmen

### 18. Daha fazla boş zamana sahip olmak ister miydiniz?

- ( 1 ) İsterdim ( 2 ) İstemezdim ( 3 ) Fark etmez

### 19. Boş zamanlarınızı daha çok nerede geçirirsiniz?

- ( 1 ) Evde ( 2 ) Ev dışında

### 20. Evde değerlendirdiğiniz boş zamanlarınızın toplamı haftada ortalama ne kadardır?

- ( 1 ) 1-3 Saat ( 2 ) 3-6 Saat ( 3 ) 6-9 Saat ( 4 ) 9-12 Saat ( 5 ) 12-15 Saat ( 6 ) 15 Saat ve daha fazla

### 21. Evde boş zamanlarınızı daha çok kimlerle değerlendirirsiniz?

- ( 1 ) Yalnız ( 2 ) Kız/Erkek Arkadaşım ( 3 ) Eşimle ( 4 ) Çocuklarımla ( 5 ) Ailemle  
( 6 ) Arkadaşlarımla

### 22. Evde değerlendirdiğiniz boş zamanlarınızda ne tür faaliyetler yaparsınız? (Birden fazla seçeneği işaretleyebilirsiniz)

- ( 1 ) Televizyon izlerim ( 2 ) Oyun oynarım ( 3 ) İnternete girerim ( 4 ) El işleri yaparım  
( 5 ) Müzik dinlerim ( 6 ) Resim yaparım ( 7 ) Kitap okurum ( 8 ) Spor yaparım  
( 9 ) Diğer (Lütfen belirtiniz).....

### 23. Evde değerlendirdiğiniz boş zamanlarınız ve uğraşlarınız hakkında ne düşünüyorsunuz? (Birden fazla seçeneği işaretleyebilirsiniz)

- ( 1 ) Dinlendirici ( 2 ) Eğlendirici ( 3 ) Mutluluk verici ( 4 ) Eğitici ve öğretici  
( 5 ) Motive edici ( 6 ) Rahatlatıcı ( 7 ) Diğer (Lütfen belirtiniz).....

### 24. Ev dışında boş zamanlarınızı nerelerde değerlendirirsiniz? (Birden fazla seçeneği işaretleyebilirsiniz)

- ( 1 ) Spor tesislerinde ( 2 ) Kafe, İnternet kafe vb. sosyal mekanlarda ( 3 ) Bar, gece kulübü vb. sosyal mekanlarda  
( 4 ) Alışveriş merkezlerinde ( 5 ) Park ve bahçelerde ( 6 ) Dernek vb. kuruluşlarda  
( 7 ) Diğer (Lütfen belirtiniz).....

### 25. Ev dışı boş zaman faaliyetlerine haftada ortalama ne kadar zaman ayırırsınız?

- ( 1 ) 1-3 Saat ( 2 ) 3-6 Saat ( 3 ) 6-9 Saat ( 4 ) 9-12 Saat ( 5 ) 12-15 Saat ( 6 ) 15 Saat ve daha fazla

### 26. Ev dışında boş zamanlarınızı daha çok kimlerle değerlendirirsiniz?

- ( 1 ) Yalnız ( 2 ) Kız/Erkek Arkadaşım ( 3 ) Eşimle ( 4 ) Çocuklarımla ( 5 ) Ailemle  
( 6 ) Arkadaşlarımla

**27. Ev dışında değerlendirdiğiniz boş zamanlarınızda hangi tür faaliyetlerle ilgilenirsiniz?** (Birden fazla seçeneği işaretleyebilirsiniz)

- ( 1 ) Spor faaliyetleri      ( 2 ) Sosyal, kültürel ve sanatsal faaliyetler      ( 3 ) Turistik ve eğlence amaçlı faaliyetler  
( 4 ) Diğer (Lütfen belirtiniz).....

**Dikkat!** Yukarıdaki soruya yanıtınız “( 1 ) Spor faaliyetleri” ise 28.soruyu, “( 2 ) Sosyal, Kültürel ve sanatsal faaliyetler” ise 29. soruyu cevaplandırınız. Her ikisini de işaretlediyseniz lütfen 28. ve 29. soruları da cevaplandırınız. Aksi takdirde 28. ve 29. soruları boş bırakınız!

**28. Boş zamanlarınızda hangi sporlarla ilgilenirsiniz?** (Birden fazla seçeneği işaretleyebilirsiniz)

- ( 1 ) Atletizm    ( 2 ) Basketbol    ( 3 ) Binicilik    ( 4 ) Bisiklet    ( 5 ) Boks    ( 6 ) Cimnastik  
( 7 ) Dağcılık    ( 8 ) Fitness    ( 9 ) Futbol    ( 10 ) Güreş    ( 11 ) Hentbol    ( 12 ) Koşu  
( 13 ) Motor sporları    ( 14 ) Okçuluk    ( 15 ) Oryantiring    ( 16 ) Tenis    ( 17 ) Voleybol  
(18) Yüzme    ( 19 ) Yürüyüş    (19) Diğer (Lütfen belirtiniz).....

**29. Boş zamanlarınızda ne tür sosyal, kültürel ve sanatsal faaliyetlerle ilgilenirsiniz?** (Birden fazla seçeneği işaretleyebilirsiniz)

- ( 1 ) Tiyatro    ( 2 ) Drama    ( 3 ) Dans    ( 4 ) Bale    ( 5 ) Satranç    ( 6 ) Resim  
( 7 ) Matematik    ( 8 ) Müzik    ( 9 ) Felsefe    ( 10 ) Tarih    ( 11 ) Heykel    ( 12 ) Seramik  
( 13 ) Model-Maket    ( 14 ) Fotoğraf    ( 15 ) Diğer (Lütfen belirtiniz).....

**30. Eğer ortamınız ve/veya olanağınız olsaydı hangi sporlarla ilgilenirdiniz?** (Birden fazla seçeneği işaretleyebilirsiniz)

- ( 1 ) Atletizm    ( 2 ) Basketbol    ( 3 ) Binicilik    ( 4 ) Bisiklet    ( 5 ) Boks    ( 6 ) Cimnastik  
( 7 ) Dağcılık    ( 8 ) Fitness    ( 9 ) Futbol    ( 10 ) Güreş    ( 11 ) Hentbol    ( 12 ) Koşu  
( 13 ) Motor sporları    ( 14 ) Okçuluk    ( 15 ) Oryantiring    ( 16 ) Tenis    ( 17 ) Voleybol  
(18) Yüzme    ( 19 ) Yürüyüş    ( 20 ) Diğer (Lütfen belirtiniz).....

**31. Eğer ortamınız ve/veya olanağınız olsaydı ne tür sosyal, kültürel ve sanatsal faaliyetlerle ilgilenirdiniz?**

(Birden fazla seçeneği işaretleyebilirsiniz)

- ( 1 ) Tiyatro    ( 2 ) Drama    ( 3 ) Dans    ( 4 ) Bale    ( 5 ) Satranç    ( 6 ) Resim  
( 7 ) Matematik    ( 8 ) Müzik    ( 9 ) Felsefe    ( 10 ) Tarih    ( 11 ) Heykel    ( 12 ) Seramik  
( 13 ) Model-Maket    ( 14 ) Fotoğraf    ( 15 ) Diğer (Lütfen belirtiniz).....

**32. Ev dışında değerlendirdiğiniz boş zamanlarınız ve katıldığınız faaliyetler hakkında ne düşünüyorsunuz?**

(Birden fazla seçeneği işaretleyebilirsiniz)

- ( 1 ) Dinlendirici    ( 2 ) Eğlendirici    ( 3 ) Mutluluk verici    ( 4 ) Eğitici ve öğretici  
( 5 ) Motive edici    ( 6 ) Rahatlatıcı    ( 7 ) Diğer (Lütfen belirtiniz).....

## BİLGİSAYAR VE İNTERNET KULLANIM ALIŞKANLIKLARI HAKKINDA SORULAR

**DİKKAT!** Lütfen bu soruları “Boş Zaman” terimi tanımına uygun olarak cevaplandırınız.  
Cevaplarınız doğru veya yanlış olarak değerlendirilmeyecektir. Lütfen samimiyetle cevaplayınız.

### 33. Bilgisayar, oyun konsolu vb. bir cihaza sahip misiniz?

- ( 1 ) Evet ( 2 ) Hayır

### 34. Boş zamanlarınızda bilgisayar, oyun konsolu vb. bir cihazla ilgileniyor musunuz?

- ( 1 ) Evet ( 2 ) Hayır

Dikkat! 34. soruya yanıtınız “Hayır” ise 35., 36., 37. ve 38. soruları cevaplandırmayınız.

### 35. Boş zamanlarınızda hangisini daha çok kullanıyorsunuz? (Birden fazla seçeneği işaretleyebilirsiniz)

- ( 1 ) Bilgisayar ( 2 ) Telefon ( 3 ) Tablet bilgisayar ( 4 ) Oyun konsolu ( 5 ) Televizyon  
( 5 ) Diğer (Lütfen belirtiniz).....

### 36. Bilgisayar, oyun konsolu vb. cihazlara boş zamanlarınızda erişimi daha çok nerelerden sağlıyorsunuz?

- ( 1 ) Kendi cihazım ( 2 ) Okulun kütüphane, laboratuvar vd. merkezlerinden  
( 3 ) İnternet, oyun vb teknolojik kafelerden ( 4 ) Arkadaşımdan ( 5 ) İş yerinden  
( 6 ) Diğer (Lütfen belirtiniz).....

### 37. Boş zamanlarınızın günde ortalama kaç saatini bilgisayar, oyun konsolu vb. cihazların başında geçirirsiniz?

(Lütfen 16. soruya verdiğiniz cevabı göz önünde bulundurarak yanıtlayınız!)

- ( 1 ) 1 Saat ve daha az ( 2 ) 2 Saat ( 3 ) 3 Saat ( 4 ) 4 Saat ( 5 ) 5 Saat ( 6 ) 6 Saat ve daha fazla

### 38. Bilgisayar, oyun konsolu vb. cihazların başında değerlendirdiğiniz boş zamanlarınızda neler yaparsınız? (Birden fazla seçeneği işaretleyebilirsiniz)

- ( 1 ) İnternete girerim ( 2 ) Oyun oynarım ( 3 ) Film, dizi izlerim ( 4 ) Ödev yaparım  
( 5 ) Diğer (Lütfen belirtiniz).....

### 39. İnternet kullanıyor musunuz?

- ( 1 ) Evet ( 2 ) Hayır

Dikkat! 39. soruya yanıtınız “Hayır” ise lütfen 49’a kadar cevaplandırmadan doğrudan Ölçeklere geçiniz!

### 40. Boş zamanlarınızda bilgisayar, telefon, tablet bilgisayar vb. bir cihaz aracılığıyla internete giriyor musunuz?

- ( 1 ) Evet ( 2 ) Hayır

Dikkat! 40. soruya yanıtınız “Hayır” ise lütfen 49’a kadar cevaplandırmadan doğrudan Ölçeklere geçiniz!

### 41. İnternete erişim için daha çok hangi cihazları kullanıyorsunuz? (Birden fazla seçeneği işaretleyebilirsiniz)

- ( 1 ) Bilgisayar ( 2 ) Telefon ( 3 ) Tablet bilgisayar ( 4 ) Oyun konsolu ( 5 ) Televizyon  
( 6 ) Diğer (Lütfen belirtiniz).....

42. Boş zamanlarınızın günde ortalama kaç saatini internet ile ilgilenerek geçirirsiniz?

(Lütfen 37. soruya verdiğiniz cevabı göz önünde bulundurarak yanıtlayınız!)

- ( 1 ) 1 Saat ve daha az ( 2 ) 2 Saat ( 3 ) 3 Saat ( 4 ) 4 Saat ( 5 ) 5 Saat ( 6 ) 6 Saat ve daha fazla

43. İnternet başında değerlendirdiğiniz boş zamanlarınızda neler yaparsınız? (Birden fazla seçeneği işaretleyebilirsiniz)

- ( 1 ) Sosyal paylaşım sitelerine girerim ( 2 ) Arkadaş bulma sitelerine girerim ( 3 ) Haber okurum  
( 4 ) Televizyon izlerim ( 5 ) Video, film, dizi izlerim ( 6 ) Oyun oynarım ( 7 ) Sohbet ederim  
( 8 ) Diğer (Lütfen belirtiniz).....

44. İnternet başında harcadığınız boş zamanlarınız hakkında ne düşünüyorsunuz? (Birden fazla seçeneği işaretleyebilirsiniz)

- ( 1 ) Dinlendirici ( 2 ) Eğlendirici ( 3 ) Mutluluk verici ( 4 ) Eğitici ve öğretici  
( 5 ) Motive edici ( 6 ) Rahatlatıcı  
( 7 ) Diğer (Lütfen belirtiniz).....

45. Sosyal paylaşım sitelerinde hesabınız var mı?

- ( 1 ) Evet ( 2 ) Hayır

**Dikkat! 45. soruya yanıtınız “Hayır” ise lütfen 49’a kadar cevaplandırmadan doğrudan Ölçeklere geçiniz!**

46. Sosyal paylaşım sitelerini ne amaçla kullanıyorsunuz? (Birden fazla seçeneği işaretleyebilirsiniz)

- ( 1 ) Yeni arkadaşlar bulmak ( 2 ) Oyun oynamak ( 3 ) Online sohbet etmek  
( 4 ) Arkadaşlarımı takip etmek ( 5 ) Ünlüleri takip etmek ( 6 ) Gündemi takip etmek  
( 7 ) Paylaşımlarda - resim, müzik, video, duygu, durum vb. - bulunmak ( 8 ) İletişim kurmak  
( 9 ) Diğer (Lütfen belirtiniz).....

47. Hangi siteleri daha çok kullanıyorsunuz? (Birden fazla seçeneği işaretleyebilirsiniz)

- ( 1 ) Google + ( 2 ) Facebook ( 3 ) Twitter ( 4 ) Friendfeed ( 5 ) Hi5 ( 6 ) Myspace  
( 7 ) NetLog ( 8 ) Yonja ( 9 ) Badoo ( 10 ) LinkedIn  
( 11 ) Diğer (Lütfen belirtiniz).....

48. İnternet başında geçirdiğiniz boş zamanlarınızın ne kadarını sosyal paylaşım sitelerinde harcarsınız?

(Lütfen 42. soruya verdiğiniz cevabı göz önünde bulundurarak yanıtlayınız!)

- ( 1 ) 1 Saat ve daha az ( 2 ) 2 Saat ( 3 ) 3 Saat ( 4 ) 4 Saat ( 5 ) 5 Saat ( 6 ) 6 Saat ve daha fazla

49. Sosyal paylaşım sitelerine erişim için daha çok hangi araçları kullanırsınız? (Birden fazla seçeneği işaretleyebilirsiniz)

- ( 1 ) Bilgisayar ( 2 ) Telefon ( 3 ) Tablet bilgisayar ( 4 ) Oyun konsolu ( 5 ) Televizyon  
( 6 ) Diğer (Lütfen belirtiniz).....

## Oxford Mutluluk Ölçeği

P. Hills, M. Argyle (2002)

Aşağıda yer alan ifadelerin başlarında bulunan parantez içindeki boşluklara, cevabınıza karşılık geldiğini düşündüğünüz seçeneğin numarasını yazınız.

**Dikkat:** Doğru veya yanlış cevap bulunmamaktadır. Lütfen açık ve dürüst cevap veriniz.

### Cevap Seçenekleri

- 1 - Kesinlikle katılmıyorum
- 2 - Katılmıyorum
- 3 - Biraz katılmıyorum
- 4 - Çok az katılıyorum
- 5 - Katılıyorum
- 6 - Kesinlikle katılıyorum

### İfadeler

---

1. ( )\* Kendimden hoşnut değilim
2. ( ) Diğer insanlara karşı oldukça ilgiliyim
3. ( ) Hayatın oldukça ödüllendirici olduğunu düşünüyorum
4. ( ) Neredeyse herkese karşı oldukça sıcak duygular besliyorum
5. ( )\* Nadiren dinlenmiş olarak uyanırım
6. ( )\* Geleceğim hakkında pek iyimser değilim
7. ( ) Pek çok şeyi eğlenceli buluyorum
8. ( ) Yaptığım şeylere karşı ilgili ve kendini adayan birisiyim
9. ( ) Hayat güzeldir
10. ( )\* Dünyanın iyi bir yer olduğunu düşünmüyorum
11. ( ) Çok gülen birisiyim
12. ( ) Hayatımda her şeyden oldukça memnunum
13. ( )\* Çekici birisi olduğumu düşünmüyorum
14. ( )\* Yaptıklarım ile yapmak istediklerim arasında büyük fark var
15. ( ) Çok mutluyum
16. ( ) Çevremdeki güzellikleri fark ederim
17. ( ) Diğer insanlar üzerinde daima neşeli bir etki bırakırım
18. ( ) Yapmak istediğim her şeye zaman bulabilirim
19. ( )\* Yaşamımın kontrolü elimde değilmiş gibi hissediyorum
20. ( ) Kendimi herhangi bir konuda sorumluluk alabilecek güçte hissediyorum
21. ( ) Zihinsel olarak kendimi tamamen zinde (dinç) hissediyorum
22. ( ) Genellikle neşeli ve sevinçliyim
23. ( )\* Herhangi bir konuda karar vermekte zorlanırım
24. ( )\* Yaşamımın belli bir amacı ve anlamı yok
25. ( ) Kendimi oldukça enerjik hissediyorum
26. ( ) Genellikle olaylar üzerinde olumlu etkim vardır
27. ( )\* Diğer insanlarla birlikte olmaktan keyif almıyorum
28. ( )\* Kendimi çok sağlıklı hissetmiyorum
29. ( )\* Geçmişimle ilgili pek mutlu anılara sahip değilim

## Yaşam Doyum Ölçeği

E. Diener (2006)

Aşağıda yer alan ifadelerin başlarında bulunan boşluklara, cevabınıza karşılık geldiğini düşündüğünüz seçeneğin numarasını yazınız.

**Dikkat:** Doğru veya yanlış cevap bulunmamaktadır. Lütfen açık ve dürüst cevap veriniz.

### Cevap Seçenekleri

- 1 - Kesinlikle katılmıyorum
- 2 - Katılmıyorum
- 3 - Biraz katılmıyorum
- 4 - Ne Katılıyorum ne de katılmıyorum
- 5 - Çok az katılıyorum
- 6 - Katılıyorum
- 7 - Kesinlikle katılıyorum

### İfadeler

---

- Pek çok açıdan ideallerime yakın bir yaşamım var.
- Yaşam koşullarım mükemmeldir.
- Yaşamım beni tatmin ediyor.
- Şimdiye kadar, yaşamda istediğim önemli şeyleri elde ettim.
- Hayatımı bir daha yaşama şansım olsaydı, hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim.

**SON**

Değerli katılımcı,

Çalışmama göstermiş olduğunuz ilginiz, ayırmış olduğunuz kıymetli zamanınız ve vermiş olduğunuz cevaplarınız için size teşekkürü bir borç bilirim.

GAZİ ÜNİVERSİTESİ, Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu  
Arş. Gör. Şenol GÖRAL

## 11. TEŞEKKÜR

Gazi Üniversitesi'nde araştırma görevlisi olarak göreve başladığım günden beri bölüm başkanım ve yüksek lisans eğitimim süresince de danışmanım olarak varlığını hep hissettiğim ve hiç bir konuda desteğini benden esirgemeyen kıymetli büyüğüm ve hocam Sayın Prof. Dr. Suat Karaküçük'e, veri toplama ve analizi, istatistik konularında tecrübelerini benimle paylaşmaktan çekinmeyen ve değerli vaktini bana ayıran ağabeyim Arş. Gör. Kemal Göral'a, çalışmama gönüllü katılımları ve samimi cevapları ile yardımcı olan üniversite öğrencilerine ve emeği geçen herkese teşekkür eder, saygı ve sevgilerimi sunarım.

Beni yetiştiren, büyüten, ailemize hem anne hem de baba olan ve sahip olduğum tüm meziyetlerimin bir şekilde sebebi olan sevgili anneme ayrıca sonsuz teşekkürleri bir borç bilirim.

## 12. ÖZGEÇMİŞ

### Genel Bilgiler

**İsim:** ŞENOL GÖRAL

**Doğum Tarihi:** 12.02.1987

**Akademik Ünvanı:** Araştırma Görevlisi

**İş Adresi:** Gazi Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu

Abant Sk. No:12 Oda:407 Yenimahalle/ANKARA

**Cep Telefonu:** 0 551 246 1146

**İş Telefonu:** 0 312 202 3651

### Eğitim Bilgileri

**2011-Halen devam etmektedir.** (Tahmini bitiş Eylül, 2013)

GAZİ ÜNİVERSİTESİ, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, ANKARA

Beden Eğitimi ve Spor A.B.D., “Sporda Yönetim Bilimleri” Yüksek Lisans Programı

**2006-2010** (Diploma)

MUĞLA ÜNİVERSİTESİ, Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu, MUĞLA

“Rekreasyon” Lisans Programı

**2005-2006** (Diploma)

MUĞLA ÜNİVERSİTESİ, Yabancı Diller Yüksek Okulu, MUĞLA

“İngiliz Dili” Hazırlık Programı

**2001-2004** (Mezun)

GAZİ LİSESİ, ISPARTA

“Eşit Ağırlık” (Türkçe-Matematik)

### Çalışma Bilgileri

**İşveren:** Gazi Üniversitesi

**Bölümü:** Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu, Rekreasyon Bölümü

**Görevi/Ünvanı:** Öğretim Elemanı, Araştırma Görevlisi

**İşe giriş-çıkış tarihleri:** Eylül, 2011-Halen Arş. Gör. Olarak görev yapmaktadır.