

**Serbest Zaman'da  
İnternet Bağımlılığını Etkileyen  
Faktörler: Heyecan Arayışı  
ve Sıkılma Algısı**

**Yazar**

Levent ÖNAL



© Copyright 2022

*Bu kitabın, basım, yayın ve satış hakları Akademisyen Kitabevi A.Ş.'ye aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kağıt ve/veya başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz. Tablo, şekil ve grafikler izin alınmadan, ticari amaçlı kullanılamaz. Bu kitap T.C. Kültür Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır.*

*Bu kitapta yer alan fikirler ve düşünceler yazara ait olup, hiçbir kurum veya kuruluşun görüşünü yansıtmamaktadır. Bu kitap "Serbest Zamanda Sıkılma Algısı, İnternet Bağımlılığı ve Heyecan Arama Davranışı İlişkisi" adlı doktora tezinden üretilmiştir.*

**ISBN**

978-625-8259-98-8

**Kitap Adı**

Serbest Zaman'da İnternet Bağımlılığını  
Etkileyen Faktörler: Heyecan Arayışı ve Sıkılma Algısı

**Editör**

Orcan MIZRAK  
ORCID iD: 0000-0001-9570-7487

**Yazar**

Levent ÖNAL  
ORCID iD: 0000-0003-4453-1965

**Yayın Koordinatörü**

Yasin DİLMEN

**Sayfa ve Kapak Tasarımı**

Akademisyen Dizgi Ünitesi

**Yayıncı Sertifika No**

47518

**Baskı ve Cilt**

Vadi Matbaacılık

**Bisac Code**

SPO000000

**DOI**

10.37609/akya.2343

**GENEL DAĞITIM**

**Akademisyen Kitabevi A.Ş.**

Halk Sokak 5 / A

Yenişehir / Ankara

Tel: 0312 431 16 33

siparis@akademisyen.com

[www.akademisyen.com](http://www.akademisyen.com)

# TEŐEKKÖR

Tez alıŐma sűrecimin her aŐamasında bilimsel çalıŐmalarını, deneyimlerini benden esirgemeyen, akademik ve űzel yaŐantımın oluŐmasında sayısız emeĐi olan ve bana bilimsel anlamda destekler saĐlayarak yoluma ıŐık tutan danıŐman hocam sayın Doç. Dr. Orcan MIZRAK'a katkılarından dolayı sonsuz űukranlarımı sunuyorum. Ayrıca doktora tez sűrecinde desteĐini esirgemeyen, yűnlendiren ve bilgileriyle aydınlatan deĐerli hocam sayın Prof. Dr. Bűlent GÖRBÖZe ve çalıŐmanın gerçekleŐmesinde maddi imkân ve katkılarından dolayı Atatűrk Ŭniversitesi Bilimsel AraŐtırma Projeleri Koordinasyon Birimine teŐekkűr ederim.

*Levent ÖNAL*



# İÇİNDEKİLER

## Bölüm 1

<b>Giriş</b> .....	1
Araştırmanın Hipotezleri .....	4
Alt Hipotezler.....	4

## Bölüm 2

<b>Kuramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar Zaman ve Serbest Zaman</b> .....	5
Serbest Zaman .....	7
Serbest Zaman Hakkı.....	10
Serbest Zamanın Yapısal Özellikleri .....	11
Serbest Zamanların Artışının Sebepleri .....	12
Serbest Zaman Sıkılma Algısı ve Motivasyonu .....	12
Rekreasyon .....	13
Rekreasyonun Tarihsel Gelişimi.....	14
Tarih Öncesi Dönem.....	14
Kutlama ve İnançlar .....	15
Mağara Resimleri .....	15
Antik Yunan ve Antik Roma'da Rekreasyon .....	16
20. Yüzyılda Rekreasyon .....	17
Radyo ve Sinema.....	18
Savaşlar ve Özgürlük.....	18
Tatiller .....	18
Rekreatif Etkinliklerin Sınıflandırılması .....	19
Etkinliklere Katılım Biçimine Göre Rekreasyon .....	20

Rekreasyonun Bölümlendirilmesi.....	20
Bağımlılık .....	21
Bağımlılık Çeşitleri.....	22
Madde Bağımlılığı .....	23
Süreç-Davranış Bağımlılığı. ....	23
İnternet Bağımlılığı .....	25
Heyecan Arayışı .....	26
Heyecan ve Macera Arayışı .....	27
Deneyim Arayışı.....	28
Disinhibisyon (Şartlı Refleks Yitimi) .....	28
Sıkılmaya Yatkınlık.....	28
İlgili Araştırmalar .....	29
<b>Bölüm 3</b>	
<b>Yöntem Araştırmanın Modeli.....</b>	<b>33</b>
Çalışmanın Evreni ve Örneklem Grubu.....	33
Veri Toplama Süreci ve Araçları .....	34
Kişisel Bilgi Formu .....	34
Veri Toplama Araçları.....	35
Verilerin Analizi .....	37
<b>Bölüm 4</b>	
<b>Bulgular .....</b>	<b>39</b>
<b>Bölüm 5</b>	
<b>Tartışma.....</b>	<b>73</b>
Serbest Zamanda Sıkılma Algısına İlişkin Bulgular .....	73
İnternet Bağımlılığına İlişkin Bulgular .....	77
Heyecan Aramada Davranışına İlişkin Bulgular.....	82
Korelasyon Analizine İlişkin Bulgular .....	86
Sonuç ve Öneriler .....	87
Öneriler.....	88
Kaynaklar.....	91

# KISALTMALAR

<b>H1</b>	Hipotez 1
<b>H<sub>A</sub><sup>1</sup></b>	Birinci Alt Hipotez
<b>HADÖ</b>	Heyecan Arama Davranışı Ölçeği
<b>OKB</b>	Obsesif Kompulsif Bozukluk
<b>TDK</b>	Türk Dil Kurumu
<b>W.L.R.A</b>	World Leisure Recreation Association
<b>M.Ö.</b>	Milattan Önce





## Kaynaklar

- Akar, T. (2021). Serbest Zamanda Sıkılma Algısı, Akıllı Telefon Bağımlılığı Ve Yalnızlık Düzeyi İlişkisi (Lise Öğrencileri Örneği). Manisa Celal Bayar Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Rekreasyon Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi.
- Akdağ, M., Şahan-Yılmaz, B., Özhan, U., & İsmail, Ş. A. N. (2014). Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılıklarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi (İnönü Üniversitesi örneği). İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 15(1).
- Akyol, G., Başkan, A. H., ve Başkan, A. H. (2020). Yeni tip koronavirus (Covid-19) döneminde spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin karantina zamanlarında yaptıkları etkinlikler ve sedanter bireylere önerileri. Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi, 7(5), 190-203.
- Alaca, N. (2020). The impact of internet addiction on depression, physical activity level and trigger point sensitivity in Turkish university students. Journal of back and musculoskeletal rehabilitation, 33(4), 623-630.
- Alonso-Fernandez, F. (1999). Edizioni Universitarie Romane. Le Altre Droghe. Rome.
- Arısoy, Ö. (2009). İnternet Bağımlılığı Ve Tedavisi. Psikiyatride güncel yaklaşımlar, 1(1), 55-67.
- Arslan, S. (2011). Serbest zaman kullanımı: Sıradan serbest zaman etkinlikleri ve sistemli serbest zaman etkinlikleri. Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 13(2), 1-10.
- Aslan, E., ve Yazıcı, A. (2016). Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ve İlişkili Sosyodemografik Faktörler.
- Atalay, M. (2004). Uluslararası Olimpik Akademi (Ioa) görev Alan çeşitli ülke Temsilcilerinin, dünyada Olimpizm düşüncesinin yaygınlaştırılmasına yönelik görüşlerinin Analizi Ve Türkiye için Bir değerlendirme (Doctoral dissertation, Marmara Üniversitesi (Turkey)).
- Aydıl, Ö. (2020). Ergenlerde düzenli bir sosyal aktivitenin ve algılanan sosyal destek düzeyinin internet bağımlılığı ile ilişkisinin incelenmesi (Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- Aydın, İ., Erman, Ö. N. C. Ü., Akbulut, V., & Kılıç, S. K. (2019). Öğretmen Adaylarında Boş Zaman Sıkılma Algısı Ve Psikolojik Sağlık İlişkisi. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 21(1), 39-53.
- Batur, A. (2019). Türkiye'de atıcılık branşı ile ilgilenen sporcuların serbest zaman algısı ve engelleri (Master's thesis, Batman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Biolcati, R., Mancini, G., ve Trombini, E. (2018). Proneness to boredom and risk behaviors during adolescents' free time. Psychological reports, 121(2), 303-323.
- Broadhurst, R. (2002). Managing environments for leisure and recreation. Routledge.
- Cabiria, J. (2011). Internet and interaction. Media psychology, 83-100.

- Can, E. (2015). Boş zaman, rekreasyon ve etkinlik turizmi ilişkisi, *İstanbul Sosyal Bilimler Dergisi*, (1-17).
- Can, H. C., & Tozoğlu, E. (2019). Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerinin spor ve farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 3(3), 102-118.
- Cernja, I., Vejmelka, L., & Rajter, M. (2019). Internet addiction test: Croatian preliminary study. *BMC psychiatry*, 19(1), 1-11.
- Ceylan, Ö. (2019). Madde Bağımlılığı ile Mücadelede Sivil Toplum Kuruluşları (Doctoral dissertation, Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Chambers, R. A., Taylor, J. R. ve Potenza, M. N. (2003). Developmental Neuro-circuitry of Motivation in Adolescence: A Critical Period of Addiction Vulnerability. *The American Journal of Psychiatry*, 160(6), 1041-1052.
- Chen, M. ve Pang, X. (2012). Leisure motivation: An integrative review. *Social Behavior & Personality: An International Journal*, 40(7), 1075-1081.
- Çavdar, Ç. (2019). Lise Öğrencilerinin Rekreasyonel Faaliyetlere Eğilimleri Ve Rekreasyonel Faaliyetlere Katılımlarına Engel Olan Faktörler. Necmettin Erbakan Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi. Konya. s.18.
- Çelik, E. (2015). Kendini gizleme ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide heyecan arayışının aracılık ve moderatör rolü. *Eğitim Ve Bilim*, 40(181).
- Çetin, A. B., & Ceyhan, A. (2014). Adolescents' identity experiments on the internet and problematic internet use behavior. *The Turkish Journal on Addictions*, 1(2), 30-46.
- Çetinkaya, M. (2013). İlköğretim öğrencilerinde internet bağımlılığının incelenmesi (Doctoral dissertation, DEÜ Eğitim Bilimleri Enstitüsü).
- Çimen, I. K. (2018). Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı ile sanal ortam yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Elektronik sosyal bilimler dergisi*, 17(68), 1431-1452.
- Damon, C. H. P., & Louis, W. C. L. (2011). Effects of narcissism, leisure boredom, and gratifications sought on user-generated content among net-generation users.
- Dereceli, Ç. (2021). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Serbest Zaman Temel Psikolojik İhtiyaçlarının Mutluluk Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 5(2), 82-87.
- Derin, S. (2013). Lise öğrencilerinde internet bağımlılığı ve öznel iyi oluş.
- Doğan, A. (2013). İnternet bağımlılığı yaygınlığı (Doctoral dissertation, DEÜ Eğitim Bilimleri Enstitüsü).
- Durak, E. Ş., & Durak, M. (2018). "Çevrim içi hayat" mı "gerçek hayat" mı? İnternet bağımlılığımı kontrol etmede psikolojik stratejiler. *www.guvenplus.com*. tr, 72.
- Dülger, M. V. (2021). İnternet Aracılığıyla İşlenen Cinsel Suçlar (Sexual Crimes Committed Through the Internet). Available at SSRN 3792316.
- Elhai, J. D., Vasquez, J. K., Lustgarten, S. D., Levine, J. C., & Hall, B. J. (2018). Proneness to boredom mediates relationships between problematic smart-

- phone use with depression and anxiety severity. *Social Science Computer Review*, 36(6), 707-720.
- Elif, K. Ö. S. E., & Bayköse, N. (2019). Serbest Zamanda Sıkılma Algısı ve Egzersiz Bağımlılığı Arasındaki İlişki. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 1-14.
- Eryılmaz, S., & Bal, H. T. (2019). Teknoloji Bağımlılığı ile Rekreatif Eğilimler Arasındaki İlişki: Üniversite Öğrencileri Üzerinde Bir İnceleme. *Türk Turizm Araştırmaları Dergisi*, 3(4), 902-919.
- Esenyel, N. M. (2017). Internet Addiction Test In Faculty Of Economic Students. *Istanbul University Econometrics and Statistics e-Journal*, (26), 30-52.
- Evans-Polce, R. J., Schuler, M. S., Schulenberg, J. E., & Patrick, M. E. (2018). Gender-and age-varying associations of sensation seeking and substance use across young adulthood. *Addictive behaviors*, 84, 271-277.
- Farmer, A., Redman, K., Harris, T., Mahmood, A., Sadler, S., & McGuffin, P. (2001). Sensation-seeking, life events and depression: The Cardiff Depression Study. *The British Journal of Psychiatry*, 178(6), 549-552.
- Fischer, S., & Smith, G. T. (2004). Deliberation affects risk taking beyond sensation seeking. *Personality and Individual Differences*, 36(3), 527-537.
- Freund, V. A., Schulenberg, J. E., & Maslowsky, J. (2021). Boredom by sensation-seeking interactions during adolescence: associations with substance use, externalizing behavior, and internalizing symptoms in a US national sample. *Prevention science*, 22(5), 555-566.
- Frick, B. (2021). Gender differences in risk-taking and sensation-seeking behavior: empirical evidence from "ExtremeSports". *De Economist*, 169(1), 5-20.
- Fuller, C. (2011). Timepass and boredom in modern India. *Anthropology of this Century*, (1).
- Geniş, B., & Hocaoğlu, Ç. (2019). Travmatik beyin hasarının psikiyatrik yönü. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 22(4).
- Godbey, G. (1978), *Recreation, Park and Leisure Services*, W.B.Saunders, Philadelphia, PA.
- Gombrich, E. (1995) *The Story of Art*, sixteenth edition, London: Phaidon.
- Gökçe, H. (2008). Serbest zaman doyumunun yaşam doyumuna ve sosyo-demografik değişkenlerle ilişkisinin incelenmesi (Master's thesis, Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Greenfield, D., (2011). The addictive properties of internet usage. *Internet addiction: A handbook and guide to evaluation and treatment*, 135-153.
- Griffiths, M. D. (1999). Internet Addiction: Fact or Fiction?. *The Psychologist*, 12(5), 246-250.
- Gül, T. Karaçar, E. Kement, Ü. Pashı, M.M. Yayla, Ö. Erol, E. Göker, G. (2014). *Rekreasyona Giriş*. Detay Yayınları. Ankara. s.70-75.
- Günüç, S., ve Kayrı, M. (2010). Türkiye'de internet bağımlılık profili ve internet bağımlılık ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlilik-güvenirlilik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39(39), 220-232.

- Ha, J. H., Kim, S. Y., Bae, S. C., Bae, S., Kim, H., Sim, M., ... & Cho, S. C. (2007). Depression and Internet addiction in adolescents. *Psychopathology*, 40(6), 424-430.
- Hacıoğlu, N. Gökdeniz, A. (1998). Boş Zaman ve Rekreasyon Yönetimi, Ders Notları. Balıkesir.
- Hahn, A., & Jerusalem, M. (2001). Internetsucht: Jugendliche gefangen im Netz. In *Risikoverhaltensweisen Jugendlicher* (pp. 279-293). VS Verlag für Sozialwissenschaften, Wiesbaden.
- Hamarat, B. (2020). İlköğretim II. Kademe Öğrencilerinin İnternete Yönelik Bağımlılık Gösterme Eğilimlerinin Araştırılması. Bursa Uludağ Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ekonometri Anabilim Dalı. İstatistik Bilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi. Bursa. s. 8.
- Hazar, Z. (2018). Çağın Vebası Dijital Oyun Bağımlılığı ve Başa Çıkma Yöntemleri. Gazi Kitabevi. Ankara. s-48-50.
- Hazar, Z., & Hazar, M. (2017). Digital Game Addiction Scale for Children Çocuklar İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği. *Journal of Human Sciences*, 14(1), 203-216.
- Henderson, K. A., & Bialeschki, M. D. (2005). Leisure and active lifestyles: Research reflections. *Leisure sciences*, 27(5), 355-365.
- Iso-Ahola, S. (1999). Motivational foundations of leisure. E. L.Jackson ve T. L. Burton (Eds.), *Leisure Studies: Prospects for the Twenty-First Century*. (s. 35-51). State College, PA: Venture Publishing.
- Iso-Ahola, S. E., & Weissinger, E. (1990). Perceptions of boredom in leisure: Conceptualization, reliability and validity of the leisure boredom scale. *Journal of leisure Research*, 22(1), 1-17.
- Iwasaki, Y., Coyle, C. P., & Shank, J. W. (2010). Leisure as a context for active living, recovery, health and life quality for persons with mental illness in a global context. *Health promotion international*, 25(4), 483-494.
- İnce, M., ve Koçak, M. C. (2017). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanım alışkanlıkları: Necmettin Erbakan Üniversitesi örneği. *Karabük Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(2), 736-749.
- Johnson, J. Bourke, M. Morrison, D. (2000). *Advanced Leisure and Recreation*. 1st edition. Cambridge: Oxford University Press.
- Kaba, İ. C. (2009). Türkiye’de Üniversitelerde Kampüs Rekreasyonu’nun Mevcut Durumu Ve Kampüs Rekreasyon Modellemesi (Doctoral dissertation, Marmara Üniversitesi (Turkey)).
- Kang, J. I., Song, D. H., Namkoong, K., & Kim, S. J. (2010). Interaction effects between COMT and BDNF polymorphisms on boredom susceptibility of sensation seeking traits. *Psychiatry research*, 178(1), 132-136.
- Kara, F. M. (2015). Serbest zamanda sıkılma algısının yaşam kalitesi ve evlilik doyumu üzerine etkisinin belirlenmesi.
- Kara, F. M., & Ayverdi, B. (2018). Üniversite Öğrencilerinde Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Alkol Kullanma Nedenlerinin Belirleyicisi midir? *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23(1), 35-42.

- Kara, F. M., Gürbüz, B., & Sarol, H. (2018). Yetişkinlerde serbest zamanda sıklık algısı, algılanan sosyal yetkinlik ve benlik saygısı düzeyinin incelenmesi.
- Kara, F. M., Gürbüz, B., Küçük-Kılıç, S., & Öncü, E. (2018). An investigation of pre-service physical education teachers' leisure boredom, life satisfaction and social connectedness. *Journal of Computer and Education Research*, 6(12), 342-357.
- Karaküçük, S. (2005). "Rekreasyon" (Boş Zamanları Değerlendirme). Gazi Kitabevi, Ankara, s.60.
- Karaküçük, S. (2014). Rekreasyon: boş zamanları değerlendirme. Suat KARA-KÜÇÜK.
- Karaküçük, S. Akgül, B.M. (2016). Ekorekreasyon, Rekreasyon ve Çevre. Gazi Kitabevi. Ankara. s.5-15.
- Karasu, F. (2017). Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı ile sosyal destek arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(14), 372-386.
- Kayapınar, K. (2021). Rekreasyonel tenise katılan bireylerin algılanan sağlık çıktıları, serbest zamanda sıklık algısı ve yaşam doyum düzeylerinin incelenmesi. Ankara Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Spor Bilimleri Ana Bilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi.
- Kelly, J. R. ve Valeria, J. F. (2000). 21st Century Leisure: Current Issues. 79, Boston: Allyn&Bacon.
- Kheradmand, A., Hassabi, M., Alishahi, Y., & Seif, P. (2020). The Relation of Internet and Smartphone Addiction with Physical Activity Level in Medical Students. *Pak. J. Med. Health Sci*, 14(2), 1039-1042.
- Kılınç, İ., & Gündüz, Ş. (2017). Lise öğrencilerinin siber duyarlılık, internet bağımlılığı ve insani değerlerinin incelenmesi. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(2), 261-283.
- Kırandı, O. (2020). Beden Eğitimi Öğretmeni Adaylarında Psikolojik Sağlık ve Serbest Zaman Sıklık Algısı İlişkisi. Trabzon Üniversitesi. Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi.
- Kim, J., Hong, H., Lee, J., & Hyun, M. H. (2017). Effects of time perspective and self-control on procrastination and Internet addiction. *Journal of behavioral addictions*, 6(2), 229-236.
- Kocaekşi, S. Sevil, T. Şimşek, K. Y. Katarıcı, H. Çelik, O. ve Çeliksoy, M. A. (2012). Boş Zaman ve Rekreasyon. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Kopp, M., Wolf, M., Ruedl, G., & Burtcher, M. (2016). Differences in sensation seeking between Alpine skiers, snowboarders and ski tourers. *Journal of sports science & medicine*, 15(1), 11.
- Korkmaz, Y. (2017). Ergenlerde İnternet Bağımlılığının Depresyon ve Anksiyete Üzerindeki Etkisi 1.B., Gece Kitaplığı, Ankara, s.20.
- Kraut, R., Patterson, M., Lundmark, V., Kiesler, S., Mukophadhyay, T., & Scherlis, W. (1998). Internet paradox: A social technology that reduces social involvement and psychological well-being?. *American psychologist*, 53(9), 1017.

- Kutlu, G., Turgut, M., & Sinem, M. U. T. (2017). Sağlık yönetimi öğrencilerinin internet bağımlılığı düzeylerinin belirlenmesi. *Siyaset, Ekonomi ve Yönetim Araştırmaları Dergisi*, 5(3), 63-77.
- Ladikli, N., & Ziyalar, N. (2021). Cinsiyet Perspektifinden Risk Alma Davranışı ve İnternet Bağımlılığı. *Bağımlılık Dergisi*, 22(1), 76-90.
- Lafarge, P. (1993). *Tembellik Hakkı*, çev. V. Günyol, 3. Baskı, Telos Yayınları, İstanbul.
- Lapsekili, N., Uzun, Ö., & Ak, M. (2010). Obsesif kompulsif bozukluk olgularında heyecan arama davranışı. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 13(4), 170-176.
- Lepp, A. Gibson, H. (2008). Sensation seeking and tourism: Tourist role, perception of risk and destination choice. *Tourism Management*. 29 (4). 740-750.
- Liebel, S., Van Pelt, K., Garcia, G.-G., Czerniak, L., Mccrea, M., Mcallister, T., Broglio, S., (2020). The Relationship between Sport-Related Concussion and Sensation-Seeking. *International Journal of Molecular Sciences* 21.
- Lin, C. H., Lin, S. L., & Wu, C. P. (2009). The effects of parental monitoring and leisure boredom on adolescents internet addiction. *Adolescence*, 44(176), 993- 1004.
- Lin, S. S., & Tsai, C. C. (2002). Sensation seeking and internet dependence of Taiwanese high school adolescents. *Computers in human behavior*, 18(4), 411-426.
- Mallen, C., & Adams, L. J. (2008). *Sport, recreation and tourism event management: theoretical and practical dimensions*. Routledge.
- Minkwitz, J., Chittka, T., Schuster, S., Kirkby, K. C., Sander, C., Hegerl, U., & Himmerich, H. (2016). Sensation seeking and physical activity. *Health Behavior and Policy Review*, 3(6), 528-534.
- Mirzeoğlu, N. (2003). *Rekreasyon ile İlgili Temel Kavramlar, Beden Eğitimi ve Spor Bilimlerine Giriş*. Bağırhan Yayınevi. Ankara.
- Morrison, C. M., & Gore, H. (2010). The relationship between excessive Internet use and depression: a questionnaire-based study of 1,319 young people and adults. *Psychopathology*, 43(2), 121-126.
- Oflaz, M. (2021). *Yenilik Arayışı, Heyecan Arayışı, Risk Algısı Ve Tereddüdün Karar Verme Tarzına Etkisi: Kamp Yapan Yerli Ziyaretçiler Örneklerinde İncelenmesi*. Balıkesir Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Turizm İşletmeciliği Anabilim Dalı. Doktora Tezi.
- Oh S.S, Caldwell L.I., Oh S.Y. (2001). An Examination of Leisure Constraints, Participation in Creative Activities and Hobbies, and Leisure Boredom in a Sample of Korean Adults. *World Leisure Journal*, 43:30-38.
- Okuda, M., Martins, S.S., Wall, M.M., Chen, C., Santaella-Tenorio, J., Ramos-Olazagasti, M., Wei, C., Canino, G., Bird, H.R., Duarte, C.S., (2019). Do parenting behaviors modify the way sensation seeking influences antisocial behaviors?. *Journal of Child Psychology and Psychiatry* 60, 169-177
- Öner, B. (2017). *Ergenlerde Serbest Zamanda Sıkılma Algısı, İnternet Bağımlılığı Ve Akademik Başarıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Akdeniz Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Rekreasyon Ana Bilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi.

- Öngen, D. E. (2007). The relationships between sensation seeking and gender role orientations among Turkish university students. *Sex Roles*, 57(1), 111-118.
- Özen, Ü. ve Sarıcı, M. B. (2010). Yalnızlık olgusu ve sanal sohbetin yalnızlığın paylaşımına etkisi: üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 24 (1), 149-158.
- Özkaya, H., ve Erkekli, S. (2021). Bireylerin İnternet Bağımlılıkları İle Rekreasyonel Aktivite Tercihlerini Belirlemeye. *Journal of Recreation and Tourism Research/JRTR*, 8(3), 346-354.
- Öztürk, E., & Çalıcı, C. Dijital Çağda Bir Uyum Çabası Olarak Siber Dissosiyasyon ve Terapötik Toplum.
- Pekrun, R., Goetz, T., Daniels, L. M., Stupnisky, R. H., & Perry, R. P. (2010). Boredom in achievement settings: exploring control-value antecedents and performance outcomes of a neglected emotion. *Journal of Educational Psychology*, 102(3), 531-549.
- Plummer, R. (2009), *Outdoor Recreation*, First Edition Published by Routledge, New York.
- Psikoloji Sözlüğü, (2020). <http://www.psikolojisoszlugu.com/disinhibitiondisinhibitionadrsinden20.05.2020tarihindeerisildi>.
- Rahmani, S., & Lavasani, M. G. (2012). Gender differences in five factor model of personality and sensation seeking. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 46, 2906-2911.
- Raine, A., Brennan, P. A. ve Mednick, S. A. (1997). Interaction between birth complications and early maternal rejection in predisposing to adult violence: Specificity to serious, early onset violence. *American Journal of Psychiatry*, 154, 1265-1271.
- Samuel, N. (1996). Technology invades leisure. *World Leisure & Recreation*, 38(3), 12-18.
- Sanders, C. E., Field, T. M., Miguel, D., & Kaplan, M. (2000). The relationship of Internet use to depression and social isolation among adolescents. *Adolescence*, 35(138), 237.
- Satılmış, S. E. (2021). Sosyal İzolasyon Sürecinde Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zamanda Sıkılma Algısı ve İnternet Bağımlılığı İlişkisi. Manisa Celal Bayar Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Rekreasyon Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi.
- Scott-Parker, B., Watson, B., King, M.J., Hyde, M.K., 2012b. The influence of sensitivity to reward and punishment, propensity for sensation seeking, depression and anxiety on the risky behaviour of novice drivers: a path model. *British Journal of Psychology* 103, 248-267.
- Sevinç, H., & Taş, İ. (2020). Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ile düşünme ihtiyacı ve duyguları ifade etme arasındaki ilişki. *Yaşadıkça Eğitim*, 34(2), 523-541.
- Sezer, Ö., & Sumbas, E. (2018). Lise öğrencilerinin yaz tatillerini kullanım biçimlerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi.

- Siyez, D. M. (2014). Lise öğrencilerinde problemlili internet kullanımının yordacıları olarak heyecan arama ve cinsiyet. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 1(1), 63-97.
- Slater, M. D. (2003). Alienation, aggression, and sensation seeking as predictors of adolescent use of violent film, computer, and website content. *Journal of communication*, 53(1), 105-121.
- Spruyt, B., Vandenbossche, L., Keppens, G., Siongers, J., & Van Droogenbroeck, F. (2018). Social differences in leisure boredom and its consequences for life satisfaction among young people. *Child Indicators Research*, 11(1), 225-243.
- Stokols, D. (1992). Establishing and maintaining healthy environments. *American Psychologist*, 47(6), 6-22.
- Storr, A. (1997) *Music and the Mind*, London: HarperCollins.
- Sweet, W. E. (1987). *Sport and recreation in ancient Greece: A sourcebook with translations*. Oxford University Press.
- Tanrıkulu, İ. (2015). Siber zorbalık yapma motifleri ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkiler: kullanımlar ve doyumlar kuramını test etme. ODTÜ Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Doktora Tezi. Ankara.
- Tarhan, N. & Nurmedov, S. (2011). *Bağımlılık- Sanal veya Gerçek*. Timaş. İstanbul.
- Tarhan, N. & Serdar, N. (2011). *Bağımlılık, Sanal veya Gerçek, Alkol ve Madde Bağımlılığı*, (1. Baskı), İstanbul: Timaş Yayınları.
- TDK (2020). *Türk Dil Kurumu Sözlükleri*. <https://sozluk.gov.tr/> (Erişim Tarihi, 04.05.2020).
- TDK, (2020). *Türk Dil Kurumu*. [www.tdk.gov.tr](http://www.tdk.gov.tr) , (erişim tarihi, 02.04.2020).
- TDK. (2019). *Türk Dil Kurumları Sözlüğü*.
- Tekin, A., Tekin, G., & Çalisir, M. (2017). Sensation Seeking and Locus of Control in University Students in the Context of Regular Exercise Participation and Gender. *Universal Journal of Educational Research*, 5(10), 1843-1848.
- Tez, Ö. (2018). *Yelkenkanat (deltakanat) pilotlarının optimal performans duygu durumu ve boş zaman sıkılma algısı arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Thorne, C. (1992). *The Waltham book of dog and cat behaviour*. Pergamon Press Plc.
- Torkildsen, G. (1999). *Leisure and Recreation Management*. 4th Edition. E&FN Spon Press. London.
- Torkildsen, G. (2005). *Leisure and Recreation Management*. London: 5th Edition. Routledge.
- Torkildsen, G. (2005). *Recreation and leisure management*. London and New York.
- Veblen, T. (1953), *Theory of the Leisure Class*, Mentor, New York (Originally Published, 1899).
- Veblen, T. B. (1899). *The Theory Of The Leisure Class: An Economic Study Of Institutions*. (Çev: Eren Kırmızıaltın, Hüsnü Bilir). Ankara: Heretik.(2016) 2.bsk.



- Velasco, F., & Jorda, R. (2020). Portrait of boredom among athletes and its implications in sports management: A multi-method approach. *Frontiers in psychology*, 11, 831.
- Vogel-Walcutt, J. J., Fiorella, L., Carper, T., & Schatz, S. (2012). The definition, assessment, and mitigation of state boredom within educational settings: a comprehensive review. *Educational Psychology Review*, 24(1), 89–111.
- Wang, W.-C. (2019). Exploring the Relationship Among Free-Time Management, Leisure Boredom, and Internet Addiction in Undergraduates in Taiwan. *Psychological Reports*, 122(5), 1651–1665. <https://doi.org/10.1177/0033294118789034>
- Wegner, L., & Flisher, A. J. (2009). Leisure boredom and adolescent risk behaviour: A systematic literature review. *Journal of Child and Adolescent Mental Health*, 21(1), 1-28.
- Wegner, L., Flisher, A. J., Muller, M., & Lombard, C. (2006). Leisure boredom and substance use among high school students in South Africa. *Journal of Leisure Research*, 38(2), 249-266.
- Weisskirch, R. S., & Murphy, L. C. (2004). Friends, porn, and punk: Sensation seeking in personal relationships, internet activities, and music preference among college students. *Adolescence*, 39(154).
- Weybright, E.H., Caldwell, L.L., Ram, N., Smith, E.A., Wegner, L., (2015). Boredom Prone or Nothing to Do? Distinguishing Between State and Trait Leisure Boredom and Its Association with Substance Use in South African Adolescents. *Leisure Sciences* 37, 311–331. World Leisure Organization (2001); “Working Document on Casual Leisure”, [www.worldleisure.org](http://www.worldleisure.org), 03.02.2020.
- World Leisure And Recreation Association (WLRA) (2001); “World Leisure and Recreation Association International Position Statement on Leisure Education and Youth at Risk”, Chair: Hillel Ruskin, *Leisure Sciences*, 23:201–207.
- Yağar, F., & Dökme, S. (2018). Niteliksel Araştırmaların Planlanması: Araştırma Soruları, Örneklem Seçimi, Geçerlik Ve Güvenirlik. *Gazi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 3(3), 1-9.
- Yaraşır, E. (2018). Fırat Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu öğrencilerinde internet bağımlılığı ve fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi/Determination of internet addiction and physical activity levels in Fırat University Health Services Vocational School students.
- Yaşartürk, F., Akyüz, H., & Karataş, İ. (2017). Rekreatif etkinliklere katılan üniversite öğrencilerinin serbest zamanda sıkılma algısı ile yaşam doyum düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi (UKSAD)*, 3(Special Issue 2), 239-252.
- Yayla, Ö., & Çetiner, H. (2019). Boş Zamanların Değerlendirilmesinde Etkili Olan Faktörlerin Boş Zaman Tatminine Etkisi. *Turizm Akademik Dergisi*, 6(1), 219-228.
- Yeltepe Ercan, H. (2013). Bağımlılık Sürecinde Egzersiz Tedavisi. Nobel Yayınevi. Ankara.s.6-7.

- Yıldıran, M. K. (2019). Üniversite öğrencilerinin boş zaman tutum düzeylerinin boş zamanda sıkılma algısını belirlemedeki rolünün incelenmesi (Master's thesis, Kırıkkale Üniversitesi).
- Yıldız, K., Kurnaz, D., & Kırık, A. M. (2020). Nomofobi, netlessfobi ve gelişmeleri kaçırma korkusu: Sporcu genç yetişkinler üzerine bir araştırma. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(Özel Sayı), 321-338.
- Yıldız, M., Sahan, H., Tekin, M., Devocioğlu, S., & Yazar, D. N. (2012). Examination of recreation levels of university students with regard to various variables, *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 46, 320 – 325.
- Young, K. Cristiano, N. D. A. (2010). "Prevalence Estimates and Etiologic Models of Internet Addiction" *İnternet Addiction*, s.3.
- Young, K. S. (2004). Internet addiction a new clinical phenomenon and its consequences. *American Behavioral Scientist*, 48 (4), 402-415.
- Young, K.S., (1999). Internet addiction: Symptoms, evaluation and treatment. İçinde L. V. d. Creek & X. Jackson (Eds.), *Innovations in clinical practice: A source book* (Vol. 17, ss. 19-31). Sarasota, FL: Professional Resource Press.
- Yumuk, E. D. (2019). Heyecan Arayışı İle Yaşam Doyumu Ve Serbest Zamanda Algılanan Özgürlük Düzeyi İlişkisi: İzmir Korku Evleri Örneği. Manisa Celal Bayar Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Rekreasyon Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi.
- Yumuk, E.D. (2019). Heyecan arayışı ile yaşam doyumu ve serbest zamanda algılanan özgürlük düzeyi ilişkisi: İzmir korku evleri örneği (Doctoral dissertation, Yüksek Lisans Tezi. Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Zakletskaia, L.I. Mundt, M.P. Balousek, S.L. Wilson, E.L. Fleming, M.F. (2009). Alcohol-impaired driving behavior and sensation-seeking disposition in a college population receiving routine care at campus health services centers. *Accid Anal Prev.* 41(3): 380–386.
- Zuckerman, M. (1994). *Behavioral Expressions and Biological Bases of Sensation Seeking*. New York, Cambridge University Press.
- Zuckerman, M. (1991). Sensation seeking: The balance between risk and reward. Self-regulatory behavior and risk taking: Causes and consequences, 143-152.