SPOR VE REKREASYON ARAŞTIRMALARI DERGİSİ
JOURNAL OF SPORT AND RECREATION RESEARCHES
E-ISSN 2667-8985
dergipark.org.tr/srad
Cilt: 8, Sayı: 1, Haziran 2026
Gönderi Tarihi: 15.12.2025
Kabul Tarihi: 08.06.2026
Online Yayım Tarihi: 30.06.2026
Doi: 10.52272/srad.1842595

Orijinal Makale / Original Article

Davranışsal Bağımlılıklarda Serbest Zamanın Rolü: İnternet ve Yeme Bağımlılığı Üzerine Bir İnceleme*

The Role of Leisure in Behavioral Addictions: An Examination of Internet and Food Addictions

Sinan Erdem SATILMIŞ[✪ABCDE]
Yalova Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Rekreasyon Bölümü
https://orcid.org/0000-0002-4552-9640
Sema Arslan KABASAKAL[BDE]
Yalova Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Antrenörlük Eğitimi Bölümü
https://orcid.org/0000-0002-1535-1669

A Çalışma Deseni (Study Design)- B Verilerin Toplanması (Data Collection)- C Veri Analizi (Statistical Analysis)- D Makalenin Hazırlanması (Manuscript Preparation)-E Maddi İmkânların Sağlanması (Funds Collection)

* Bu çalışma 20. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresinde bildiri olarak sunulmuştur.

✪Sorumlu Yazar, Corresponding Author: Sinan Erdem SATILMIŞ, sinanerdemsatilmis@gmail.com
Çıkar Çatışması, Yok – Conflict of Interest, No, Etik Kurul Raporu veya Kurum İzin Bilgisi- Ethical Board Report or Institutinal Approval, Var/Yes

© Journal of Sport and Recreation Researches

Öz

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı, yeme bağımlılığı ve boş zaman yönetimi düzeyleri arasındaki ilişkileri incelemektir. Nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılarak yürütülen çalışmanın örneklemi, Yalova Üniversitesi'nde öğrenim gören 856 lisans öğrencisi oluşturmaktadır. Veriler Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formu, Modifiye Edilmiş Yale Yeme Bağımlılığı Ölçeği ve Boş Zaman Yönetimi Ölçeği aracılığıyla toplanmış ve SPSS 23.0 programı ile analiz edilmiştir. Bulgular, internet bağımlılığı ile yeme bağımlılığı arasında pozitif yönlü, boş zaman yönetimi ile her iki bağımlılık türü arasında ise negatif yönlü düşük düzeyde anlamlı ilişkiler bulunduğunu göstermiştir. Cinsiyet, sigara/alkol kullanımı ve beden kitle endeksi değişkenleri açısından internet bağımlılığı ve serbest zaman yönetimi düzeylerinde anlamlı fark saptanmamıştır. Ancak beden kitle endeksine göre yeme bağımlılığı düzeylerinde farklılık gözlenmiştir. Bulgular, serbest zaman yönetiminin davranışsal bağımlılıklara karşı koruyucu bir faktör olabileceğini ortaya koymaktadır. Üniversite öğrencilerinde bağımlılık risklerinin azaltılması için serbest zaman yönetimine yönelik eğitimlerin müfredata dahil edilmesi, fiziksel aktiviteye dayalı rekreatif programların arttırılması ve danışmanlık hizmetlerinin güçlendirilmesi önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: *Serbest zaman, davranışsal bağımlılık, rekreasyon*

Abstract

The aim of this study is to examine the relationships among internet addiction, food addiction, and free time management levels of university students. Conducted through a correlational design within the scope of quantitative research methods, the study sample consisted of 856 undergraduate students studying at Yalova University. Data were collected using the Short Form of Young's Internet Addiction Test, the Modified Yale Food Addiction Scale, and the Free Time Management Scale, and analyzed with the SPSS 23.0 program. The findings indicated that there is a positive correlation between internet addiction and food addiction, while both variables are negatively correlated with free time management. Although no significant differences were found in internet addiction and free time management levels in terms of gender, smoking/alcohol use, and body mass index, differences were observed in food addiction levels according to body mass index. The results suggest that effective leisure management may act as a protective factor against behavioral addictions. It is recommended that educational programs aimed at improving leisure management skills be integrated into university curricula, recreational programs based on physical activity be expanded, and psychological counseling services be strengthened to reduce addiction risks among university students.

Key Words: *Leisure, behavioral addiction, recreation*

Extended Summary

Introduction and Aim: Addiction is defined as a state of uncontrolled dependence toward an object, substance, or behavior that can negatively affect an individual's physical, psychological, and social well-being (Ünal, 2019). While substance addictions have long been studied in the literature, behavioral addictions have emerged as a growing concern in modern society (Griffiths, 1999). Behavioral addictions such as internet addiction and food addiction are particularly prevalent among young adults, reflecting how leisure and consumption patterns are being reshaped by technology and lifestyle changes. These addictions often result from psychological needs such as stress relief, emotional regulation, or the search for stimulation (Davis, 2013; Gearhardt et al., 2009). In this context, the management of leisure has become a crucial factor affecting behavioral tendencies. Poorly managed or monotonous leisure time can lead to boredom, which in turn increases the risk of maladaptive coping behaviors, including excessive internet use or compulsive eating (Iso-Ahola & Weissinger, 1990; Caldwell, 2001). On the other hand, meaningful and constructive engagement in leisure activities can enhance psychological resilience and act as a protective factor against addiction (Santini et al., 2020). The present study aims to examine the relationships among internet addiction, food addiction, and free time management among university students. Based on existing theoretical and empirical frameworks, it was hypothesized that higher levels of free time management would be negatively associated with internet and food addiction, while the two addiction types would be positively correlated with each other. Furthermore, the study sought to evaluate whether addiction tendencies differed according to demographic variables such as gender, body mass index (BMI), alcohol and smoking habits, and perceptions of recreational opportunities.

Material & Method: The study adopted a quantitative correlational research design, which allows examination of the natural relationships between variables without external manipulation (Karasar, 2012). The research population consisted of undergraduate students at Yalova University, and data were collected from 856 participants who voluntarily participated in the study. The sample was selected using the convenience sampling technique, based on accessibility and voluntariness. Data were gathered using three standardized instruments:

1. **Short Form of Young's Internet Addiction Test (YIAT-SF)** developed by Young (1998), with the short form validated by Pawlikowski et al. (2013) and adapted into Turkish by Kutlu et al. (2016).
2. **Modified Yale Food Addiction Scale (MYFAS)**, originally developed by Schulte et al. (2017) and adapted into Turkish by Tok (2018), assessing addictive eating behaviors and loss of control over food intake.
3. **Free Time Management Scale**, developed by Wang et al. (2011) and adapted into Turkish by Akgül and Karaküçük (2015), measuring individuals' ability to plan, organize, and regulate their leisure time effectively.

Data collection was conducted both online (via Google Forms) and in person, ensuring confidentiality and informed consent. Statistical analyses were carried out using SPSS 23.0. Reliability coefficients (Cronbach's alpha) for all scales ranged between 0.79 and 0.86, indicating high internal consistency. Descriptive statistics, independent samples t-tests, one-way ANOVA, and Pearson correlation analyses were performed. The level of significance was set at $p<0.05$.

Result and Discussion: The findings revealed that internet addiction and food addiction were positively correlated ($r = .26$, $p < .001$), while both variables showed negative correlations with free time management ($r = –.29$ and $r = –.13$, respectively). This indicates that as students' ability to manage their free time effectively increases, their tendencies toward problematic internet use and compulsive eating decrease. Conversely, poor time management may heighten exposure to boredom and impulsive behaviors that reinforce addictive patterns (Li et al., 2015; Lucas et al., 2024). No significant differences were found in internet addiction and free time management levels according to gender, BMI, or substance use ($p > .05$), whereas food addiction levels differed significantly by BMI, aligning with previous findings linking obesity and addictive eating behaviors (Wang et al., 2023; Sönmez et al., 2021). Furthermore, students who perceived their recreational environments as sufficient exhibited higher free time management scores, supporting Karaküçük's (2014) assertion that accessible recreational resources facilitate productive leisure engagement. Another noteworthy finding was the role of body image satisfaction: students dissatisfied with their appearance showed higher internet and food addiction scores and lower free time management levels. This is consistent with prior research indicating that distorted body image and social comparison processes, particularly driven by online media, can heighten both eating and internet-related addictive behaviors (Tiggemann, 2002; Odacı and Çelik, 2016). Overall, these results underscore the interconnected nature of behavioral addictions and highlight the protective role of structured and meaningful leisure. Effective time

© Journal of Sport and Recreation Researches

management fosters goal orientation, emotional regulation, and self-discipline, which may reduce the need for maladaptive coping strategies such as overeating or excessive internet use (Santini et al., 2020). From a preventive perspective, interventions targeting university populations should focus on enhancing leisure awareness and self-regulation skills. University-based programs that incorporate leisure management training, physical activity, and counseling services can serve as protective mechanisms against addictive behaviors (Mutlu et al., 2011; Akay et al., 2023). Including leisure education courses within curricula may further promote students' psychological well-being and reduce the incidence of behavioral addictions. In conclusion, this study contributes to the growing body of literature emphasizing the significance of leisure behavior as a determinant of behavioral health. The findings reveal that free time management is not merely a time use skill but a psychological resource that can buffer individuals against behavioral addictions such as internet and food addiction. Future studies are encouraged to explore longitudinal designs and intervention-based models to better understand the causal pathways linking leisure management, emotional regulation, and addictive behaviors.

1. GİRİŞ

Bağımlılık bireyin bir nesneye, maddeye ya da davranış biçimine karşı geliştirdiği kontrolsüz bağlılık haliyle tanımlanır. Bu durum, kişinin yaşamını olumsuz etkileyebilecek derecede yoğun ve süreğen bir yönelim biçimi olarak değerlendirilir. Türk Dil Kurumu (2025) bağımlılığı "bağımlı olma durumu, tabiiyet" şeklinde tanımlamaktadır. Genetik, psikososyal ve çevresel faktörlerin etkileşimiyle ortaya çıkan bağımlılık türleri, bireyle birlikte aynı zamanda toplumsal yapıyı da tehdit eden karmaşık bir halk sağlığı problemine dönüşmektedir (Uğurlu Şengül ve Şengül, 2012; Erdoğan, 2019; Ünal, 2019).

Bağımlılık, madde bağımlılığı ve davranışsal bağımlılık olmak üzere iki temel grupta ele alınır (Öztürk vd., 2007). Davranışsal bağımlılık, kişinin zararlı sonuçlara rağmen belirli bir davranışı tekrarlama ihtiyacı hissetmesiyle karakterizedir. Yeme bağımlılığı ve internet bağımlılığı, davranışsal bağımlılık türleri arasında öne çıkmakta ve özellikle genç bireyler arasında giderek yaygınlaşmaktadır (Griffiths, 1999).

Yeme bağımlılığı, bireyin kontrolsüz biçimde yeme davranışına yönelmesiyle ortaya çıkan bir durumdur. Genellikle yüksek kalorili, işlenmiş ve ödül sistemini tetikleyen gıdalara karşı yoğun bir istek duyulmasıyla karakterizedir. Bu bağımlılık türü, yalnızca fiziksel sağlık sorunlarına değil, aynı zamanda psikolojik bozukluklara da zemin hazırlayabilir (Gearhardt vd., 2009). Araştırmalar, yeme bağımlılığı ile stres, düşük benlik saygısı ve duygusal yeme gibi faktörler arasında anlamlı ilişkiler olduğunu ortaya koymaktadır (Davis, 2013).

Öte yandan, internetin yaşamın hemen her alanına entegre olduğu günümüzde, internet bağımlılığı bireylerin ruhsal ve sosyal dengelerini tehdit eden önemli bir olgu haline gelmiştir. Özellikle üniversite öğrencileri arasında yaygın olarak gözlemlenen bu durum; akademik performansın düşmesine, sosyal ilişkilerin zayıflamasına, uyku bozukluklarına ve fiziksel rahatsızlıklara neden olabilmektedir (Arısoy, 2009; Öztürk vd., 2007). Yapılan araştırmalarda, bireylerin boş zamanlarını etkili bir biçimde yönetememeleri ve sürekli olarak can sıkıntısı yaşamalarının, internet kullanımının problematik düzeylere ulaşmasına neden olduğu belirlenmiştir (Li vd., 2015; Lin vd., 2009; Rotunda vd., 2003).

Boş zaman yönetimi, bireyin yaşam kalitesi, psikolojik iyi oluşu ve bağımlılık davranışlarıyla doğrudan ilişkili bir değişkendir. Serbest zamanın etkili ve anlamlı biçimde değerlendirilmemesi, bireyleri sıkılma hissiyle baş başa bırakmakta ve bu da onları kimi zaman yeme ya da internet kullanımına yönlendirebilmektedir (Iso-Ahola ve Weissinger, 1990). Özellikle dijital çağda genç bireylerin boş zaman deneyimleri giderek daha pasif ve ekran temelli hale gelmekte, bu durum davranışsal bağımlılık riskini artırmaktadır (Caldwell, 2001).

Bu bağlamda, bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı ve yeme bağımlılığı düzeylerini incelemek ve bu iki davranışsal bağımlılığın, bireylerin boş zamanlarını yönetme biçimleriyle olan ilişkisini ortaya koymaktır. İnternet bağımlılığı ile boş zaman sıkılganlığı arasında kuramsal ve ampirik düzeyde ortaya konulan ilişki temel alınarak, yeme bağımlılığı ile de benzer bir bağlamda boş zaman yönetimi arasında ilişki olabileceği varsayılmaktadır. Bu çalışmayla elde edilecek bulguların, özellikle üniversite gençliği arasında bağımlılık davranışlarını önlemeye yönelik yapılacak müdahaleler ve eğitimsel programlar açısından yol gösterici olması beklenmektedir.

2. MATERYAL VE YÖNTEM

Bu çalışma, Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi çerçevesinde yürütülmüş, araştırma süreci boyunca etik ilkelere uygun hareket edilmiştir.

Araştırma Modeli

Bu araştırmada, değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli tercih edilmiştir. İlişkisel tarama modeli, değişkenler arasındaki doğal ilişkiyi dış müdahale olmaksızın gözlemlemeyi ve bu ilişkilerin derecesini istatistiksel olarak ortaya koymayı amaçlar (Karasar, 2012). Çalışmanın temel amacı, bireylerin internet bağımlılığı, yeme bağımlılığı ve boş zaman yönetimi düzeyleri arasındaki ilişkileri incelemektir. Bu nedenle ilişkisel tarama modeli, mevcut araştırma sorularına uygun bir desen olarak değerlendirilmiştir.

Araştırma Grubu

Araştırmanın evrenini, Yalova Üniversitesi'nde öğrenim gören lisans öğrencileri oluşturmaktadır. Örneklem grubu ise, olasılık dışı örnekleme yöntemlerinden kolayda örnekleme tekniği kullanılarak belirlenmiştir. Katılım tamamen gönüllülük esasına dayanmış olup, çalışmaya farklı fakülte ve bölümlerden toplam 856 üniversite öğrencisi dâhil edilmiştir. Bu yaklaşım, araştırmanın hedef kitlesini temsil eden geniş ve çeşitli bir öğrenci profiline ulaşılmasını sağlamıştır.

Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada veri toplama sürecinde katılımcıların internet ve yeme bağımlılığı eğilimleri ile boş zamanlarını yönetme becerilerini ölçmek amacıyla geçerliği ve güvenirliği kanıtlanmış üç farklı ölçek kullanılmıştır. Ölçeklerin seçiminde, araştırmanın davranışsal bağımlılıklar ve serbest zaman yönetimi odağıyla uyumlu olmalarına, ulusal ve uluslararası literatürde yaygın biçimde kullanılmalarına ve psikometrik özelliklerinin güçlü olmasına dikkat edilmiştir. Bu kapsamda, bireylerin dijital davranış alışkanlıklarını değerlendirmek için Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formu (YİBT-KF), yeme davranışına ilişkin bağımlılık eğilimlerini belirlemek için Modifiye Edilmiş Yale Yeme Bağımlılığı Ölçeği (MEYYBÖ) ve serbest zaman yönetim becerilerini ölçmek için Boş Zaman Yönetimi Ölçeği (BZYÖ) kullanılmıştır.

Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formu (YİBT-KF): Young (1998) tarafından geliştirilen ölçeğin kısa formu Pawlikowski vd. (2013) tarafından uyarlanmış, Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması ise Kutlu vd. (2016) tarafından gerçekleştirilmiştir. 5'li Likert tipi ile yapılandırılmış olan ölçek, bireylerin internet kullanım alışkanlıklarını ve bağımlılık eğilimlerini ölçmeyi amaçlar. Ölçek toplam 12 maddeden oluşmakta ve yüksek puanlar daha yüksek bağımlılık eğilimine işaret etmektedir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı 0.91 olarak bildirilmiştir.

Modifiye Edilmiş Yale Yeme Bağımlılığı Ölçeği (MEYYBÖ): Modifiye Edilmiş Yale Yeme Bağımlılığı Ölçeği, Schulte ve arkadaşları (2017) tarafından geliştirilmiş; Türkçeye uyarlaması ise Tok (2018) tarafından yapılmıştır. Ölçek, bireylerin son 12 ay içerisindeki yeme alışkanlıklarına yönelik bağımlılık eğilimlerini ölçmeyi amaçlamaktadır. Toplam 13 maddeden oluşan ölçekte, bireylerin belirli yiyeceklere karşı gösterdikleri kontrol kaybı, yoksunluk belirtileri ve tekrar eden başarısız yeme kontrol girişimleri gibi davranışlar değerlendirilmektedir. Türkçe formunun geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yapılmış olup, literatürde geçerli bir ölçüm aracı olarak kabul edilmektedir.

Boş Zaman Yönetimi Ölçeği (BZYÖ): Wang ve arkadaşları (2011) tarafından geliştirilen ölçek, Akgül ve Karaküçük (2015) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek toplamda 15 maddeden oluşmakta ve 5'li Likert tipiyle uygulanmaktadır. Cronbach Alpha katsayısı .83, test-tekrar test güvenirliği .86 olarak rapor edilmiştir. Yüksek puanlar, boş zamanın daha etkili yönetildiğini ifade etmektedir.

Verilerin Toplanması

Veriler, Google Forms aracılığıyla çevrimiçi ve fiziki anket yoluyla toplanmıştır. Katılımcılara araştırmanın amacı, gönüllü katılım esasları ve gizlilik ilkeleri hakkında bilgilendirme yapılmış, formun başlangıcında onam alınmıştır. Katılımcılar tarafından ortalama 10-12 dakika içinde tamamlanan formlar anonim şekilde analiz gerçekleştirilmiştir.

Verilerin Analizi

Toplanan veriler SPSS 23.0 paket programı aracılığıyla analiz edilmiştir. Katılımcıların demografik bilgileri frekans ve yüzde analizleri ile değerlendirilmiştir. Ölçeklerin güvenirlik analizleri için Cronbach Alpha katsayıları hesaplanmıştır. Verilerin normallik dağılımına uygunluğu çarpıklık ve basıklık test sonucunda

elde edilmiştir. Normalliği sağlayan değişkenler için parametrik test teknikleri uygulanmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla Pearson Korelasyon Analizi yapılmış, anlamlılık düzeyi .05 olarak kabul görmüştür.

3. BULGULAR

Tablo 1. Ölçek Puanlarının Dağılımı

Bağımlı Değişken	Madde Sayısı	n	Ort.	Çarpıklık	Basıklık	Cronbach Alpha
Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formu (YİBT-KF)	12	856	2,54	,391	,758	0.865
Yale Yeme Bağımlılığı Ölçeği (YYBÖ)	11		0,16	1,506	2,292	0.795
Boş Zaman Yönetim Ölçeği (BZYÖ)	15		3,30	-,271	,407	0.843

Tablo 1 incelendiğinde katılımcıların Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formu'ndan (YİBT-KF) aldıkları toplam ortalama puan 2.54, Yale Yeme Bağımlılığı Ölçeği'nden (YYBÖ) aldıkları toplam ortalama puanın 0.16, Serbest Zaman Yönetim Ölçeği'nden ise 3,30 olduğu tespit edilmiştir. Ölçeklerin Cronbach Alpha güvenirlik kat sayısı YİBT-KF için 0.865, YYBÖ için 0.795, BZYÖ için 0.843 olduğu belirlenmiştir. Örneklem grubunun çarpıklık ve basıklık değerleri incelendiğinde YİBT-KF ve BZYÖ'ye ait verilerin ± 1.5 aralığında homojen bir dağılım sergilediği görülmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013). YYBÖ'den elde edilen veriler incelendiğinde ise çarpıklık değerinin +2 ile -2 arasında, basıklığın ise -7 ila +7 arasında bulunması verilerin normal dağılım gösterdiğini işaret etmektedir (Hair vd., 2010; Byrne, 2010).

Tablo 2. Demografik Dağılım

Bağımsız Değişkenler	Alt Gruplar	Frekans	%	Toplam
Cinsiyet	Kadın	415	48.5	856
	Erkek	441	51.5	
Boy Kilo Endeksi	Zayıf	72	8.4	
	Orta	591	69.0	
	Kilolu	193	22.5	
Sigara/Alkol Kullanma Durumu	Evet	388	45.3	
	Hayır	468	54.7	
Yaşanılan Yerin Rekreasyon Olanakları	Evet	361	42.2	
	Hayır	495	57.8	

Tablo 2'de belirtilen alt gruplarda diğer gruplara kıyasla yüzdelik değerleri yüksek olan katılımcıların demografik bilgileri incelendiğinde %51.5'inin erkek olduğu, %69'unun boy kilo endeksinin orta seviyede olduğu, %54.7'sinin sigara/alkol kullanmadığı, %57.8'nin yaşadığı yerdeki rekreasyonel olanakları yetersiz bulduğu ve %74,8'inin dış görünüşünden memnun olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 3. Cinsiyet Değişkeni Açısından Bağımsız Gruplar T Testi

Bağımlı Değişken	Cinsiyet	n	Ort.	sd	t	p
YİBT-KF	Kadın	415	2.51	854	-1,313	,19
	Erkek	441	2.57			
YYBÖ	Kadın	415	0.16	854	0,763	,44
	Erkek	441	0.15			
BZYÖ	Kadın	415	3.30	854	-0,069	,94

	Erkek	441	3.30

Tablo 3'te katılımcıların YİB-KF, YYBÖ ve BZYÖ'ye ilişkin puan ortalamaları cinsiyet değişkeni açısından anlamlı farklılık göstermemektedir [p=0,19>0.05; p=0,44>0.05; p=0,44>0.05].

Tablo 4. Beden Kitle Endeksi Değişkenine İlişkin ANOVA Testi

Bağımlı Değişken	Beden Kitle Endeksi	n	Ort.	sd	F	p
YİBT-KF	Zayıf	72	2,35	2-853	2,586	,07
	Orta	591	2,56			
	Kilolu	193	2,57			
YYBÖ	Zayıf	72	0,10	2-853	3,882	,02
	Orta	591	0,15			
	Kilolu	193	0,18			
BZYÖ	Zayıf	72	3,37	2-853	0,389	,67
	Orta	591	3,30			
	Kilolu	193	3,30			

Tablo 4'te YYBÖ ortalama puanı üzerine gerçekleştirilen ANOVA sonucu, beden kitle endeksi değişkeni açısından anlamlı farklılık göstermektedir [F(2,853)=3.882, p=0.02<0.05]. Beden kitle endeksi değişkenine ilişkin yapılan ANOVA sonuçları YİBT-KF ve BZYÖ açısından anlamlı farklılık göstermemektedir [F(2,853)=2.586, p=0.07>0.05; F(2,853)=0.389, p=0.67>0.05].

Tablo 5. Sigara/Alkol Kullanma Durumu Değişkenine İlişkin Bağımsız Gruplar T Testi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Sigara/Alkol Kullanma Durumu	n	Ort.	sd	t	p
YİBT-KF	Evet	388	2,56	854	0,779	,43
	Hayır	468	2,52			
YYBÖ	Evet	388	0,16	854	0,367	,71
	Hayır	468	0,15			
BZYÖ	Evet	388	3,26	854	-1,937	,053
	Hayır	468	3,34			

Tablo 5'te sigara/alkol kullanma durumu değişkenine ilişkin yapılan Bağımsız Gruplar T Test sonuçları YİBT-KF, YYBÖ ve BZYÖ açısından anlamlı farklılık göstermemektedir [p=0.43>0.05; p=0.71>0.05; p=0.053>0.05].

Tablo 6. Yaşanılan Yerin Rekreasyon Olanakları Değişkenine İlişkin Bağımsız Gruplar T Testi

Bağımlı Değişken	Yaşanılan Yerin Rekreasyon Olanakları	n	Ort.	sd	t	p
YİBT-KF	Yeterli	361	2,50	854	-1,362	,17
	Yetersiz	495	2,57			
YYBÖ	Yeterli	361	0,15	854	-0,275	,78
	Yetersiz	495	0,16			
BZYÖ	Yeterli	361	3,38	854	2,983	,00
	Yetersiz	495	3,25			

Tablo 6'da yaşanılan yerin rekreasyon olanakları değişkenine ilişkin Bağımız Gruplar T Test sonuçları YİBT-KF ve YYBÖ açısından anlamlı farklılık göstermezken [p=0.17>0.05; p=0.78>0.05] BZYÖ açısından anlamlı farklılık göstermektedir (p=0.00<0.05). Rekreasyon olanaklarını yeterli olarak değerlendiren bireylerin serbest zaman yönetiminin daha iyi olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 7. Dış Görünüşünden Memnun Olma Durumu Değişkenine İlişkin Bağımsız Gruplar T Testi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Dış Görünüşünden Memnun Olma Durumu	n	Ort.	sd	t	p
YİBT-KF	Evet	640	2,47	854	-4,919	,00
	Hayır	216	2,75			
YYBÖ	Evet	640	0,14	336,742	-4,654	,00
	Hayır	216	0,22			
BZYÖ	Evet	640	3,37	854	5,396	,00
	Hayır	216	3,11			

Tablo 7'de bireylerin dış görünüşlerinden memnun olma değişkenlerine ilişkin Bağımsız Gruplar T Test sonuçları YİBT-KF, YYBÖ ve BZYÖ açısından anlamlı farklılık göstermektedir [p=0.00<0.05; p=0.00<0.05; p=0.00<0.05]. Dış görüşünden memnun olmayan katılımcıların bağımlılığa ilişkin ortalama puanları daha yüksektir.

Tablo 8. YİBT-KF YYBÖ ve BZYÖ Değerleri Arasındaki Korelasyon Testi Sonuçları

		YİBT-KF	YYBÖ	BZYÖ
YİBT-KF	r	1		
	p			
YYBÖ	r	,265**	1	
	p	,000		
BZYÖ	r	-,291**	-,127**	1
	p	,000	,000	

Tablo 8'de ölçümler arasındaki ilişkiyi belirlemek için yapılan Pearson Korelasyon analiz sonuçları görülmektedir. Sonuçlara göre YİBT-KF'nin YYBÖ (r=,265; p=0.00<0.05) ile arasında pozitif yönde düşük düzeyde BZYÖ (r=-,291; p=0.00<0.05) ile arasında negatif yönde düşük düzeyde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca YYBÖ'nün BZYÖ ile arasında negatif yönde düşük düzeyde bir ilişkiye sahip olduğu belirlenmiştir (r=-,127; p=0.00<0.05). Sonuçlara göre katılımcıların internet bağımlılık düzeyleri arttıkça yeme bağımlılık seviyeleri de artış göstermektedir. Bu duruma ek olarak bireylerin boş zaman yönetim becerileri arttığında internet ve yeme bağımlılığına ilişkin eğilimlerinin azaldığı tespit edilmiştir.

4.TARTIŞMA VE SONUÇ

Mevcut çalışmada cinsiyete göre internet bağımlılığı, yeme bağımlılığı ve serbest zaman yönetim düzeyinin farklılaşmadığı görülmüştür. Benzer şekilde cinsiyet ile internet bağımlılığı arasında (Schulte et vd., 2017; Escrivá-Martínez vd., 2023) ve yeme bağımlı arasında ilişki olmadığını gösteren çalışmalar literatürde mevcuttur (Mari vd., 2023). Akay vd. (2023) yaptıkları çalışmada cinsiyete göre serbest zaman yönetimlerinin farklılaşmadığı belirlenmiştir. Bunu destekleyen başka çalışmalarda mevcuttur (Çakır, 2017). Çalışmanın bu bulgusu literatür ile uyumludur.

Beden kitle indeksi (BKİ), bireylerin kilosu ve boyunun matematiksel hesaplamaları doğrultusunda yetişkinlerde beslenme durumunu gösteren bir değer olup nüfus çalışmaları, epidemiyoloji ve halk sağlığı değerlendirmelerinde yaygın olarak kullanılmaktadır (World Health Organization, 2025). Yapılan bazı çalışmalar BKİ değeri arttıkça internet bağımlılığının da arttığını ortaya koymuştur (Saud vd., 2019; Genc ve Pirincci, 2024). Kartal ve Ayhan (2021) aynı zamanda yeme davranış bozukluklarının kilo artışı ile ilişkili olduğunu belirtmiştir. Aynı doğrultuda yeme bağımlılığının ile BKI ile ilişki olduğun ortaya koyan çalışmalarda literatürde mevcuttur (Wang vd., 2023; Sönmez vd., 2021). Bu çalışmada da üniversite

öğrencilerinde literatürle uyumlu bir şekilde BKİ arttıkça ile yeme bağımlılığının arttığı gözlenmiştir. Ogunsile vd. (2022) BKİ arttıkça serbest zaman aktivitelerinde fiziksel hareketliliğin azaldığını bulmuştur. Benzer şekilde Albayrak vd. (2015) BKİ ile serbest zaman fiziksel aktivite düzeyi arasında pozitif ilişki tespit etmişlerdir. BKİ arttıkça fiziksel aktivitenin düşmesi beklenen bir durumdur. Bu sonuçların aksine mevcut çalışmada BKİ'nin serbest zaman yönetimini ve internet bağımlılığını değiştirmediği belirlenmiştir. Bu durum serbest zaman yönetiminin etkin olmasının, her durumda serbest zamandaki fiziksel aktivite düzeyini arttırmayacağını göstermektedir. Bu nedenle söz konusu iki değişken arasındaki ilişkinin ileride yapılacak araştırmalarda daha kapsamlı biçimde ele alınması önerilmektedir. Ayrıca, serbest zamanda fiziksel aktiviteyi teşvik edebilmek için üniversite öğrencilerine yönelik serbest zaman yönetimi programlarında, fiziksel aktivitenin önemi ve katkılarına ilişkin farkındalık oluşturacak içeriklere yer verilmesi yararlı olacaktır.

Sigara ve alkol kullanan kişilerde kullanmayanlara göre internet bağımlılığının yüksek olduğu bilinmektedir (Genc ve Pirincci, 2024). Gündüz vd. (2019) tarafından alkol kullananlarda internet bağımlılığı şiddetinin yüksek olduğunu ancak sigara kullanımının internet bağımlılığını değiştirmediğini ortaya koymuştur. Yine bazı çalışmalar sigara kullanımı ile internet bağımlılığını arasında bir ilişki olmadığını ortaya koymaktadır (Khan vd., 2017; Seki vd., 2019). Yeme bağımlılığı ile alkol ve sigara gibi madde kullanım bağımlılığı arasında ilişki olduğunu savunan çalışmalar da mevcuttur (Tinghino vd., 2021). Alkol ve sigara tüketimi ile serbest zaman yönetimini ele alan çalışmalar incelendiğinde ise bu alışkanlıkların öğrencilerin serbest zaman yönetimini olumsuz yönde etkilediği belirlenmiştir (Yermilova vd., 2021). Bunların aksine Romera vd. (2018) tarafından gerçekleştirilen çalışmada üniversite öğrencilerinin serbest zamanlarında gerçekleştirdikleri sportif faaliyetlerin alkol tüketimini önlemediği ortaya konmuştur.

Mevcut çalışmada sigara ve alkol kullanımı ile internet bağımlılığı, yeme bağımlılığı ve serbest zaman yönetim düzeyi arasında anlamlı farklılık saptanmamıştır. Bu sonuç, bazı araştırmalarla paralellik gösterirken (Derevensky ve Gupta, 2004; Király vd., 2020), diğer çalışmaların bulgularıyla çelişmektedir. Özellikle madde kullanımı ile davranışsal bağımlılıklar arasında pozitif yönde ilişki rapor eden araştırmalar bulunmaktadır (Grant vd., 2010; Koob ve Volkow, 2016). Mevcut çalışmada sigara ve alkol kullanımının bağımlılık düzeyinde değil, yalnızca katılımcıların öznel beyanları doğrultusunda değerlendirilmiş olması, farklı sonuçların ortaya çıkmasına neden olmuş olabilir. Nitekim madde kullanım sıklığı, kullanım süresi ve fiziksel/psikolojik etkiler gibi bağımlılık düzeyini belirleyen göstergeleri içermeyen ölçümlerin ilişkileri ortaya çıkarmada yetersiz kalabileceği belirtilmektedir (Volkow, 2018).

Yaşanılan yerin rekreasyonel özelliğinin yeterli olması bireylerin serbest zamanlarını daha verimli geçirmelerini sağlamaktadır (Karaküçük, 2014). Serbest zamanların verimli geçirilmesi psikolojik ve fizyolojik birçok sorunla baş etme yollarından biridir (Mutlu vd., 2011; Yayla ve Çetiner, 2019). Mevcut çalışmada rekreasyon olanaklarını yeterli olarak değerlendiren bireylerin serbest zaman yönetiminin daha iyi olduğu tespit edilmiştir. Rekreasyonel olanaklar arttıkça bireyler serbest zaman yönetimlerini daha iyi planlayabilmektedir. Ancak mevcut çalışmada rekreasyonel olanakların yeterli olmasının katılımcılarda yeme bağımlılığı ve internet bağımlılığı puanlarını anlamlı olarak değiştirmediği gözlenmiştir.

Günümüzde gençlerin internet ortamında maruz kaldıkları magazinsel unsurlar onları zayıflamaya ve kendi vücutlarını sürekli başka vücutlarla karşılaştırma sürecine sürüklemekte ve mutsuzluk düzeylerini arttırmaktadır (Tiggeman, 2002). Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada ise internet bağımlılığı ve beden algısı arasında negatif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir (Odacı ve Çelik, 2016). Bu doğrultuda internet bağımlılığının yaratmış olduğu beden algısında farklılaşmanın ve oluşan sıfır beden algısının üniversite öğrencilerini dış görünüm memnuniyetlerini olumsuz yönde etkilediği söylenebilir. Beden algısındaki tatminsizliklerin yeme tutumu ile ilişkili olduğu (Thompson ve ark., 2006; Kaya, 2019) ve yeme bozukluklarını tetiklediği bilinmektedir (Nicoli ve Junior, 2011). Bunun yanı sıra yeme tutumları ile sosyal fiziksel kaygının birbirini yordadığını gösteren çalışmalar da mevcuttur (Arslan-Kabasakal, 2025). Mevcut çalışmada da katılımcıların dış görünüşlerinden memnun olma durumlarına göre yeme bağımlılıkları, internet bağımlılıkları ve serbest zaman yönetimleri farklılaşmaktadır. Dış görünüşünden memnun olmayan katılımcıların yeme bağımlılığı ve internet bağımlılığı yatkınlıkları daha yüksek bulunurken serbest zaman yönetimleri düşük olduğu tespit edilmiştir. Yeme bağımlılığının kilo alım süreçlerine yol açacağı göz önünde bulundurulduğunda (Mutlu ve Hüseyin, 2021) yeme bağımlılığı bulunan bireylerin dış görünüşlerinden memnun olmama durumları kaçınılmaz bir durum olarak ortaya çıkmaktadır. Bunun yanı sıra, doğru serbest zaman yönetiminin yeme ve internet bağımlılığı düzeylerini azaltabileceği (Santini vd., 2020) ve bu süreçte fiziksel aktivite ile öz bakım davranışlarının desteklenmesi sayesinde bireylerin dış görünüşlerine yönelik memnuniyetlerinin artmasının da beklenen bir sonuç olduğu söylenebilir.

Mevcut çalışmada internet bağımlılığı ile yeme bağımlılığı arasında pozitif bir ilişkiye rastlanmıştır. Literatür incelendiğinde internet bağımlılığı ile yeme bağımlılığı gibi davranışsal bağımlılıklar arasında pozitif ilişkiler olduğu raporlanmaktadır. Lise öğrencilerinde yapılan bir çalışmada İnternet Bağımlılığı riski yüksek olanların yiyecek bağımlılığı skorlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Karaca ve ark., 2017). Ergenler üzerinde yapılan başka çalışmalarda ise internet/sosyal medya bağımlılığı arttıkça yeme bağımlılığının da arttığı bulunmuştur (Lucas ve ark., 2024; Laadraoui ve ark., 2025). Problemli internet kullanımı ve yeme bağımlılığı arasındaki ilişkinin altında yatan nedenler arasında ödül/pekiştirme yolları, dürtüsellik, duygudurum düzenleme bozuklukları, obezite, yüksek BKİ, aile, medya kullanım tarzı ve sosyal izolasyon/yalnızlık gibi faktörler öne çıkmaktadır (Penzenstadler vd., 2019; Lucas vd., 2019; Starcevic ve Khazaal, 2017; Çelikkol vd., 2024). Mevcut araştırmanın sonuçları literatürle uyum göstermektedir. Üniversite öğrencilerinde internet ve yeme bağımlılıklarının önüne geçebilmek için altta yatan faktörlerin belirlenmesi buna yönelik müdahalelerin terapi temelli müdahaleler yapılması gerekmektedir. Bu doğrultuda üniversitelerde, yurtlarda vb. devlet kurumlarında danışmanlık merkezlerinin açılması ve üniversite öğrencilerinin bağımlılık tespitlerine yönelik düzenli taramaların yapılması önerilmektedir. Ayrıca ileride yapılacak olan benzer çalışmalarda internet ve yeme bağımlılığı arasındaki ilişkinin altında yatan mekanizmaların detaylı bir şekilde ortaya konulması tavsiye edilmektedir.

Araştırma sonucunda ortaya çıkan bir diğer bulgu ise üniversite öğrencilerinin serbest zaman yönetimleri ile internet ve yeme bağımlıkları arasında negatif yönlü bir ilişki olmasıdır. Serbest zaman aktivitelerine katılım ruh sağlığını desteklediği gibi madde kullanımı davranışlarını ve benzer riskleri azaltmaktadır (Santini vd., 2020). Serbest zamanda sıkılma algısının internet bağımlılığına yol açabileceği, serbest zaman yönetiminin de sıkılma algısını azaltarak internet bağımlılığına aracı olarak etki edebileceği çalışmalarca belirtilmektedir (Çelikkol vd., 2024). Bu duruma istinaden serbest zaman yönetimi ile internet bağımlılığı arasında negatif ilişki bildiren çalışmalar da mevcuttur (Lucas vd., 2024; Karaca vd. 2017). Bu araştırma, üniversite öğrencilerinde serbest zaman yönetiminin internet ve yeme bağımlılığı düzeylerinin azaltılmasında etkili bir faktör olabileceğini ortaya koymaktadır. Bu doğrultuda, öğrencilerin serbest zamanlarını planlama, anlamlı etkinliklere yönelme ve öz düzenleme becerilerini geliştirmeye yönelik eğitim programları ve seminerlerin uygulanması önerilmektedir. Ayrıca, üniversite müfredatlarına serbest zaman yönetimi odaklı derslerin entegre edilmesinin, bağımlılık risklerinin önlenmesi ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının desteklenmesine katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin yeme bağımlılığı, internet bağımlılığı ve serbest zaman yönetimi düzeyleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bulgular, internet bağımlılığı arttıkça yeme bağımlılığının da yükseldiğini, buna karşılık serbest zaman yönetimi becerileri güçlendikçe hem internet hem de yeme bağımlılığı eğilimlerinin azaldığını göstermiştir. Bu doğrultuda, etkili serbest zaman yönetiminin davranışsal bağımlılıklara karşı koruyucu bir faktör olabileceği sonucuna ulaşılmıştır.

Kavramsal Not: Kuramsal düzlemde "serbest zaman" ve "boş zaman" kavramları arasında farklı anlam katmanları bulunduğu bilinmekle birlikte bu çalışmada kavramlar arasındaki geçişkenliğe dikkat edilerek her iki ifade eşdeğer anlamda değerlendirilmiştir. Araştırmanın temel amacı, kuramsal ayrımlardan ziyade serbest zamanın uygulamalı ve yapıcı boyutuna odaklanmaktır.

5. SINIRLIKLAR VE ÖNERİLER

Araştırma grubunun yalnızca Yalova Üniversitesi'nde öğrenim gören lisans öğrencilerinden oluşması bir sınırlılık oluşturmaktadır. Bu nedenle elde edilen bulguların genellenebilirliği sınırlıdır ve farklı üniversitelerdeki ya da yaş gruplarındaki bireylerle yapılacak çalışmalar sonuçların karşılaştırılabilirliğini arttıracaktır. Araştırma kurgusunun nicel desende yürütülmesi, katılımcıların davranışsal bağımlılık eğilimlerinin derinlemesine anlaşılmasına sınırlı katkı sağlamaktadır. Bu nedenle gelecekte yapılacak çalışmalarda nicel ve nitel veri toplama süreçlerini bir arada ele alan karma yöntem yaklaşımlarının kullanılması önerilmektedir.

Uygulama açısından elde edilen sonuçlar üniversite öğrencilerinin serbest zaman yönetimi becerilerinin geliştirilmesinin davranışsal bağımlılıkların önlenmesinde önemli bir rol oynayabileceğini göstermektedir. Bu doğrultuda üniversitelerde serbest zaman yönetimi, stresle baş etme ve öz düzenleme becerilerini destekleyici seminerler, seçmeli dersler ve rekreatif etkinlikler planlanmalıdır. Ayrıca, öğrencilerin dijital ortamda geçirdikleri zamanı bilinçli yönetebilmeleri için teknoloji farkındalığı ve dijital detoks temalı eğitim programları önerilmektedir.

Gelecek araştırmalar için ise nitel veri toplama yöntemlerinin (örneğin derinlemesine görüşmeler veya odak grup çalışmaları) kullanılması, bağımlılık eğilimlerinin altında yatan psikolojik ve sosyal dinamikleri daha ayrıntılı biçimde ortaya koyabilir. Farklı üniversitelerde yapılacak karşılaştırmalı çalışmalar, cinsiyet,

fakülte türü ve yaşam tarzı gibi değişkenlerin serbest zaman yönetimi üzerindeki etkilerini inceleyerek literatüre önemli katkılar sağlayabilir.

6. ÇIKAR ÇATIŞMASI VE ETİK KURUL ONAY

Çıkar Çatışması: *Yazarlar arasında çıkar çatışması yoktur.*

Finansal Destek: *Yazarlar tarafından finansal destek bildirilmemiştir.*

Etik Onayı: *Yazarlar, makalenin ulusal ve uluslararası araştırma ve yayın etiğine uygun olduğunu beyan eder. Aksi bir durum olması halinde* ***Spor ve Rekreasyon Araştırmaları*** *Dergisi'nin hiçbir sorumluluğu yoktur ve tüm sorumluluk makalenin yazarlarına aittir.*

Etik Kurul Onayı: *Bu çalışma, Yalova Üniversitesi İnsan Araştırmaları Etik Kurulu tarafından etik açıdan uygun bulunmuş ve onaylanmıştır (Protokol No: 2022/103, Karar Tarihi: 03.08.2022).*

Bilgilendirilmiş Onam: *Katılımcıların gönüllü katılımı için bilgilendirilmiş onam alınmıştır.*

7. KAYNAKÇA

Akay, B., Ayhan, R., Orhan, R., Öçalan, M. (2023). Üniversite öğrencilerinin serbest zaman yönetimi ile teknoloji bağımlılık düzeylerinin incelenmesi. International Journal of Cultural and Social Studies, 9(1), 71-84.

Albayrak, E., Ziyagil, M. A., Çekin, R. (2015). Okul, spor ve serbest zamanlardaki fiziksel aktivite alışkanlığının üniversite sınıf düzeylerine göre incelenmesi. CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 9(2), 8-17.

Arısoy, Ö. (2009). İnternet bağımlılığı ve tedavisi. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 1(1), 55–67.

Arslan-Kabasakal, S. (2025). Drive for muscularity, disordered eating behaviors, and social physique anxiety in individuals engaged in fitness. Mediterranean Journal of Sport Science, 8(1), 1-13.

Byrne, B. M. (2010). Structural equation modeling with AMOS: Basic concepts, applications, and programming. New York: Routledge.

Caldwell, L. L. (2001). Reflections on research with at-risk youth. Journal of Leisure Research, 33(1), 52–56.

Çakır, V. O. (2017). Üniversite öğrencilerin serbest zaman doyum düzeyleri ile serbest zaman yönetimleri arasındaki ilişki. Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 2(3), 17-27.

Çelikkol Sadıç, Ç., Özkan, Y., Gerçek, H. G., Kara, A. (2024). Investigation of the relationship between internet addiction, food addiction and impulsivity in adolescents presenting at the child psychiatry outpatient clinic. European Journal of Therapeutics, 30(4), 448–455.

Davis, C. (2013). Compulsive overeating as an addiction disorder. A review of theory and evidence. Appetite, 60, 1–8.

Gearhardt, A. N., Corbin, W. R., Brownell, K. D. (2009). Preliminary validation of the Yale Food Addiction Scale. Appetite, 52(2), 430–436.

Genc, E., Pirincci, E. (2024). The relationship between internet addiction and physical activity levels of university students in a province in eastern Turkey. Work, 77(1), 243-252.

Grant, J. E., Potenza, M. N., Weinstein, A., Gorelick, D. A. (2010). Behavioral addictions: Recognition and treatment. The American Journal of Psychiatry, 167(8), 834–848.

Griffiths, M. (1999). Internet addiction: Fact or fiction? The Psychologist, 12(5), 246–250.

Gündüz, N., Gokcen, O., Eren, F., Erzincan, E., Timur, O., Turan, H., Polat, A. (2019). The relationship between internet addiction and eating attitudes and obesity related problems among university students. Klinik Psikiyatri Dergisi, 22(3). 266-275.

Hair, J., Black, W. C., Babin, B. J., Anderson, R. E. (2010). Multivariate data analysis. New Jersey: Pearson Educational International.

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.

Karaca, S., Saleh, A., Canan, F., Potenza, M. N. (2017). Comorbidity between behavioral addictions and attention deficit/hyperactivity disorder: A systematic review. International Journal of Mental Health and Addiction, 15(3), 701-724.

Karaküçük, S. (2014). Rekreasyon: Boş zamanları değerlendirme. Gazi Kitabevi: Ankara.

Karasar, N. (2012). Bilimsel araştırma yöntemi. Ankara: Nobel Yayıncılık.

Khan, M. A., Shabbir, F., Rajput, T. A. (2017). Effect of gender and physical activity on internet addiction in medical students. Pakistan Journal of Medical Sciences, 33(1), 191-194.

Király, O., Potenza, M. N., Stein, D. J., Demetrovics, Z. (2020). Preventing problematic gaming and internet use: A psychosocial approach. Current Addiction Reports, 7, 49–57.

Koob, G. F., Volkow, N. D. (2016). Neurobiology of addiction: A neurocircuitry analysis. The Lancet Psychiatry, 3(8), 760–773.

Laadraoui, J., Aitlarradia, M., Oubella, K., Agouram, F., Oufquir, S., Ait Baba, A., & El-Mansoury, B. (2025). Neurobiological mechanisms and therapeutic interventions in behavioral addictions. In Assessing and treating behavioral addictions. New York: IGI Global Scientific Publishing.

Li, J., Lepp, A., Barkley, J. E. (2015). Locus of control and cell phone use: Implications for sleep quality, academic performance, and behavior. Computers in Human Behavior, 52, 450–457.

Lin, M.-P., Ko, H.-C., Wu, J. Y. (2009). Prevalence and psychosocial risk factors associated with internet addiction in a nationally representative sample of college students in Taiwan. CyberPsychology & Behavior, 12(6), 741–746.

Lucas, I., Testa, G., Fernández-Aranda, F., Jiménez-Murcia, S. (2024). Comorbidity of food addiction and behavioral addictions. In Food and addiction: A comprehensive handbook. Oxford: Oxford University Press.

Mutlu, H. H., Hüseyin, H. (2021). The comparison of obese and non-obese persons in terms of food addiction. Turkish Journal of Internal Medicine, 3(1), 23–24.

Mutlu, İ., Yılmaz, B., Güngörmüş, H. A., Sevindi, T., Gürbüz, B. (2011). Bireyleri rekreasyonel egzersize motive eden faktörlerin çeşitli değişkenlere göre karşılaştırılması. Selçuk University Journal of Physical Education and Sport Science, 13(1), 54–61.

Nicoli, M. G., Junior, R. D. L. (2011). Binge eating disorder and body image perception among university students. Eating Behaviors, 12(4), 284–288.

Odacı, H., Çelik, Ç. B. (2016). Does internet dependence affect young people's psycho-social status? Intrafamilial and social relations, impulse control, coping ability and body image. Computers in Human Behavior, 57, 343–347.

Ogunsile, S. E., Adeagbo, D. I., Alebiosu, E. O. (2022). Participation in leisure-time activities and the body mass index of students in a tertiary institution in Ekiti State, Nigeria. European Journal of Physical Education and Sport Science, 8(2), 63-72.

Öztürk, O., Uluşahin, A., Yazıcı, M. K. (2007). Ruh sağlığı ve bozuklukları. Ankara: Nobel Tıp Kitabevleri.

Pawlikowski, M., Altstötter-Gleich, C. & Brand, M. (2013). Vali-dation and psychometric properties of a short version of young's internet addiction test. Computers in Human Behaviour, 29(3), 1212-1223.

Penzenstadler, L., Soares, C., Karila, L., Khazaal, Y. (2019). Systematic review of food addiction as measured with the Yale Food Addiction Scale: Implications for the food addiction construct. Current Neuropharmacology, 17(6), 526–538.

Romera, L. A., Martins, R. A., Freitas, H. H., Tinoco, D. D. S., Rondina, R. C. (2018). Tempo livre e uso de álcool e outras drogas: Estudo comparativo entre estudantes universitários do Brasil e Portugal. Movimento, 24(3), 765–776.

Rotunda, R. J., Kass, S. J., Sutton, M. A., Leon, D. T. (2003). Internet use and misuse: Preliminary findings from a new assessment instrument. Behavior Modification, 27(4), 484–504.

Santini, Z. I., Meilstrup, C., Hinrichsen, C., Nielsen, L., Koyanagi, A., Koushede, V., Madsen, K. R. (2020). Associations between multiple leisure activities, mental health and substance use among adolescents in Denmark: A nationwide cross-sectional study. Frontiers in Behavioral Neuroscience, 14, 593340.

Saud, D. F. A., Alhaddab, S. A., Alhajri, S. M., Alharbi, N. S., Aljohar, S. A., Mortada, E. M. (2019). The association between body image, body mass index and social media addiction among female students at a Saudi Arabia public university. Malaysian Journal of Medicine & Health Sciences, 15(1), 16-22.

Seki, T., Hamazaki, K., Natori, T., Inadera, H. (2019). Relationship between internet addiction and depression among Japanese university students. Journal of Affective Disorders, 256, 668–672.

Sönmez Güngör, E., Çelebi, C., Akvardar, Y. (2021). The relationship of food addiction with other eating pathologies and impulsivity: A case-control study. Frontiers in Psychiatry, 12, 747474.

Starcevic, V., Khazaal, Y. (2017). Relationships between behavioural addictions and psychiatric disorders: What is known and what is yet to be learned? Frontiers in Psychiatry, 8, 53, 1-7.

Tabachnick, B. G., Fidell, L. S. (2013). Using multivariate statistics. Boston: Allyn Bacon.

Tayhan, K. F., Yabancı, A. N. (2021). Relationship between eating disorders and internet and smartphone addiction in college students. Eating and Weight Disorders – Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity, 26(6), 1853–1862.

Thompson, J. K., Coovert, M. D., Richards, K. J., Johnson, S., Cattarin, J. (1995). Development of body image, eating disturbance, and general psychological functioning in female adolescents: Covariance structure modeling and longitudinal investigations. International Journal of Eating Disorders, 18(3), 221–236.

Tiggemann, M. (2002). Media influences on body image development. In T. F. Cash, T. Pruzinsky (Eds.), Body image: A handbook of theory, research and clinical practice. New York: The Guilford Press.

Tinghino, B., Lugoboni, F., Amatulli, A., Biasin, C., Bramani Araldi, M., Cantiero, D., Nizzoli, U. (2021). The FODRAT study (FOod addiction, DRugs, Alcohol and Tobacco): First data on food addiction prevalence among patients with addiction to drugs, tobacco and alcohol. Eating and Weight Disorders – Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity, 26(2), 449–455.

Türk Dil Kurumu (2025). Bağımlılık. Türk Dil Kurumu Güncel Türkçe Sözlük. Erişim Adresi: https://sozluk.gov.tr/ Erişim Tarihi: 15.07.2025.

Uğurlu Şengül, F., Şengül, C. (2012). Türkiye'de bağımlılıkla mücadele ve stratejiler. Bağımlılık Dergisi, 13(2), 45–52.

Ünal, H. (2019). Bağımlılıkların psikososyal temelleri. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 11(3), 289–302.

Wang, D., Zhou, H., Hu, Y., Che, Y., Ye, X., Chen, J., Xu, H. (2023). Prediction of body fat increase from food addiction scale in school-aged children and adolescents: A longitudinal cross-lagged study. Frontiers in Public Health, 10, 1056123.

World Health Organization (2025). Nutrition for a healthy life – WHO recommendations. Erişim Adresi: https://www.who.int/europe/news-room/fact-sheets/item/nutrition---maintaining-a-healthy-lifestyle Erişim Tarihi: 10.10.2025.

Yayla, Ö., Çetiner, H. (2019). Boş zamanların değerlendirilmesinde etkili olan faktörlerin boş zaman tatminine etkisi. Turizm Akademik Dergisi, 6(1), 219–228.

Yermilova, V., Stroiteleva, N., Egorova, Z., Vanina, E. (2021). The impact of harmful habits on academic performance and sports activities among young people. Journal of Intellect Disabil Diagn Treat, 9(3), 267–273.

Young, K.S. (1998). Caught in the net: How to recognize the signs of internet addiction and a winning strategy for recovery. New York: John Wiley & Sons.