

T.C.
KOCAELİ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**10 – 12 YAŞ ARALIĞINDAKİ ÇOCUKLARDA REKREATİF AMAÇLI
YAPILAN SPORUN İNTERNET BAĞIMLILIĞI, İYİMSERLİK VE
İLETİŞİM BECERİLERİ ÜZERİNE ETKİSİ
(KOCAELİ BÜYÜKŞEHİR BELEDİYESİ SPOR OKULLARI
ÖRNEĞİ)**

Sibel SARI

Kocaeli Üniversitesi
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yönetmeliğinin
Beden Eğitimi ve Spor Programı için Öngördüğü
BİLİM UZMANLIĞI TEZİ
Olarak Hazırlanmıştır

KOCAELİ
2019

T.C.
KOCAELİ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMİ ENSTİTÜSÜ

**10 – 12 YAŞ ARALIĞINDAKİ ÇOCUKLARDA REKREATİF AMAÇLI YAPILAN
SPORUN İNTERNET BAĞIMLILIĞI, İYİMSERLİK VE İLETİŞİM BECERİLERİ
ÜZERİNE ETKİSİ
(KOCAELİ BÜYÜKŞEHİR BELEDİYESİ SPOR OKULLARI ÖRNEĞİ)**

Sibel SARI

Kocaeli Üniversitesi
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yönetmeliğinin
Beden Eğitimi ve Spor Programı için Öngördüğü
BİLİM UZMANLIĞI TEZİ
Olarak Hazırlanmıştır

Danışman: Doç. Dr. Elif KARAGÜN
Kocaeli Üniversitesi Etik Kurulu Onay No: KÜ GOKAEK 2018/167

KOCAELİ
2019

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ'NE

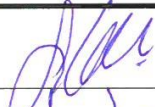

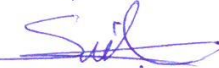
Tez Adı: 10-12 Yaş Aralığındaki Çocuklarda Rekreatif Amaçlı Yapılan Sporun; İnternet Bağımlılığı, İyimsizlik ve İletişim Becerileri Üzerine Etkisi (Kocaeli Büyükşehir Belediyesi Spor Okulları Örneği)

Tez yazarı: Sibel SARI

Tez savunma tarihi: 28.06.2019

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Elif KARAGÜN

Bu çalışma, sınav kurulumuz tarafından Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı BİLİM UZMANLIĞI / Yüksek Lisans TEZİ olarak kabul edilmiştir.

SINAV KURULU ÜYELERİ		İMZA
ÜNVANI	ADI SOYADI	
BAŞKAN	Doç. Dr. Serap ÇOLAK	
ÜYE(DANIŞMAN)	Doç. Dr. Elif KARAGÜN	
ÜYE	Dr.Öğr. Üyesi Servet REYHAN	

Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

.... /.... /2019

Prof. Dr. Sema Aşkın KEÇELİ

KOÜ Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürü

ÖZET

10-12 Yaş Aralığındaki Çocuklarda Rekreatif Amaçlı Yapılan Sporun; İnternet Bağımlılığı, İyimserlik ve İletişim Becerileri Üzerine Etkisi (Kocaeli Büyükşehir Belediyesi Spor Okulları Örneği)

Amaç: Bu araştırmanın amacı; Kocaeli Büyükşehir Belediyesi 10-12 Yaş Aralığındaki Çocuklarda Rekreatif Amaçlı Yapılan Sporun; İnternet Bağımlılığı, İyimserlik ve İletişim Becerileri Üzerine Etkisinin incelenmesidir. İncelenen bireylerin yaş, cinsiyet, anne-baba eğitim durumu, aile gelir düzeyi, spor okullarına devam süresine göre farklılaşp farklılaşmadığının araştırılmasıdır.

Yöntem: Tez çalışmasının yürütebilmesi için Kocaeli Büyükşehir Belediyesi İnsan Kaynakları ve Daire Başkanlığından ve etik kuruldan yazılı onay alınmıştır. Öncelikle spora yeni başlayan 10-12 yaş aralığındaki çocukların velileriyle görüşülmüş, araştırma hakkında bilgi verildikten sonra, aileleri tarafından onay verilen çocuklara da gerekli tüm açıklamalar yapılmıştır. Araştırmaya gönüllü katılmak isteyenlere; bilgi anketi, Young (1998) tarafından geliştirilen internet bağımlılığı ölçeği Balcı ve Yılmaz tarafından (2002) geliştirilen, iyimserlik ölçeği Korkut (1996) tarafından geliştirilen iletişim becerileri ölçeği ön testler olarak uygulanmıştır. Ön test uygulamalarını takiben çocuklar, 12 hafta süresince Kocaeli Büyükşehir Belediyesine bağlı spor okulları tarafından yürütülen spor programlarına katılmışlardır. 12 haftalık rutin yürüyen spor programına katılım sonrası son test olarak aynı ölçekler tekrar uygulanmıştır. Elde edilen veriler SPSS 21.0 paket programında analiz edilmiştir.

Bulgular: Araştırmamızda elde edilen bulgulara göre internet bağımlılığı, iyimserlik ve iletişim becerileri puanları analiz edildiğinde ön test ve son test arasında anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür ($p<0,05$).

Sonuç: Araştırma sonucunda katılımcı çocukların; internet bağımlılığı yaş değişkeni son test ortalamalarında farklılaşma olduğu görülmüştür. İnternet bağımlılığı sınıf düzeyi değişkeni son test ortalamalarında ve iyimserlik ön test sınıf düzeyi değişkeni ortalamalarında farklılaşmaların olduğu, internet bağımlılığı, iyimserlik, iletişim becerileri ön test ve son test istatistiksel verilerinde anlamlı farklılık olduğu ve rutin olarak spora devam eden çocuklarda cinsiyet değişkeni açısından hiç farklılaşma olmadığı görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Rekreatif, İnternet Bağımlılığı, İyimserlik, İletişim Becerisi, Spor, 10-12 yaş, Çocuk,

ABSTRACT

The Effects of Sports for Recreative Purpose on Children in the 10-12 Age Range on Internet Addiction, Optimism and Communication Skills (Kocaeli Metropolitan Municipality Sports Schools Example)

Objective: The purpose of this research was to examine the effect of Kocaeli Metropolitan Municipality 10-12 Age Range Children in the sport for recreational purposes on Internet Addiction, Optimism and Communication Skills. It is also to investigate whether children's age, gender, parental education level, family income level, and duration of their attendance to sports schools change the children.

Methods: In order to carry out the thesis study, written approval was obtained from Kocaeli Metropolitan Municipality Human Resources Department and the Ethics Committee. Firstly, the parents of the children between the ages of 10 and 12 were interviewed, and after they were informed about the research, the children who were approved to participate in the study by their parents were informed. For those willing to participate in the study, a 13-item questionnaire, the Internet Addiction Scale developed by Young (1998), the Optimism Scale developed by Balçı and Yılmaz (2002) and the Communication Skills Scales developed by Korkut (1996) were applied as pre-tests. After the scales were applied, children participated in the sports school with the routine program. After 12 weeks of participation, the same scales were re-applied as post-tests, and the data were analyzed in SPSS 21.0 package software.

Results: According to the findings of our study, it was seen that there was a significant difference between pre-test and post-test results when internet addiction, optimism and communication skills scores were analyzed ($p < 0.05$).

Conclusion: It was concluded that there were differences in the age and class variables in our study, that there was a significant difference between pre-test and post-test statistical data of internet addiction, optimism and communication skills, and that sports had an effect on these aspects in children who regularly attend to the sports program; but there wasn't any affect of gender difference.

Keywords: Recreative, Internet Addiction, Optimism, Communication Skills, Sport, 10-12 age, Child.

TEŞEKKÜR

Hedeflerim aşamasında benim ilk eserim olan ve çalışma süresi boyunca bana her türlü desteğini esirgemeyen gece ve gündüz engin bilgilerinden faydalandığım ve tezimin yapım aşamasında zaman zaman içine düştüğüm karamsarlığımda bana karşı hep sabırlı ve pozitif olan değerli hocam tez danışmanım Doç. Dr. Elif KARAGÜN'e göstermiş olduğu fedakârlığından ötürü teşekkürü bir borç bilirim.

Çalışmam süresince aynı yolda yürüdüğüm iş arkadaşlarım, bilişim teknolojileri konusunda her türlü desteğini esirgemeyen Metehan ORAL'a, anketleri dağıtımamda ve toplamamda yardımcı olan Fatih ÖZTÜRK'e,

Çalışmamın onaylanma aşamasında yardımlarından ötürü Kocaeli Büyükşehir Belediyesi İnsan Kaynakları Eğitim Dairesi Başkanlığına, Gençlik ve Spor Hizmetleri Daire Başkanlığı Spor Şube Müdürlüğüne, personeli olduğum Kültür ve Sosyal İşler Daire Başkanlığı Yaygın Eğitim Şube Müdürlüğüne, anket çalışmamda emeği geçen antrenörlerime ve öğrencilerime,

Varlığından güç aldığım aileme, desteğini aldığım dostlarıma, duygu ve düşünce dünyamı aydınlatan, varlığıyla beni her zaman mutlu eden canım oğlum Özgün Yusuf'a teşekkür ederim.

Katkısı olan herkese sonsuz teşekkürler.

TEZİN AŞIRMA OLMADIĞI BİLDİRİSİ

Tezimde başka kaynaklardan yararlanılarak kullanılan yazı, bilgi, çizim, çizelge ve diğer kullanımlar kaynakları gösterilerek verilmiştir. Tezimin herhangi bir yayında kısmen ya da tamamen aşırma olmadığını ve bir intihal programı kullanarak test edildiğini beyan ederim.



15.08/2019

Pibel SARLI

İÇİNDEKİLER

	Sayfa no
KABUL	ONAY
Hata! Yer işareti tanımlanmamış.	
ÖZET	iv
ABSTRACT	v
TEŞEKKÜR	vi
TEZİN AŞIRMA OLMADIĞI	BİLDİRİSİ
Hata! Yer işareti tanımlanmamış.	
İÇİNDEKİLER	viii
SİMGELER KISALTMALAR DİZİNİ	xi
ÇİZELGELER DİZİNİ	xii
1. GİRİŞ	1
1.1. Genel Bilgiler	3
1.2. Rekreasyon ve Sportif Rekreasyon Kavramlarının Tanımı	3
1.2.1. Rekreasyonun Özellikleri	3
1.2.2. Rekreasyon ve Sportif Rekreasyon Etkinliklerinin Sınıflandırılması	4
1.2.2.1. Amaçlarına Göre Rekreasyon Etkinlikleri	4
1.2.2.2. Farklı Değişkenlere Endeksli Olarak Gerçekleştirilen Rekreasyon Etkinlikleri	5
1.2.2.3. Özel İşlevlerine göre Gerçekleştirilen Rekreasyon Etkinlikleri	6
1.2.3. Çocukluk ve Ergenlik Döneminde Terapötik ve Sportif Rekreasyon Etkinliklerinin Önemi	7
1.3. Bağımlılık ve İnternet Bağımlılığı Kavramlarının Tanımı	8
1.3.1 İnternet Bağımlılığının Belirtileri	9
1.3.2. İnternet Bağımlılığını Tetikleyen, Ortaya Çıkaran Durumlar	10
1.3.3. İnternet Bağımlılığı Tedavisinde Kullanılan Yöntemler	11
1.3.4. İnternet Bağımlılığı Kavramı ile İlgili Yapılan Çalışmalar	12
1.3.4.1. Yurt Dışında İnternet Bağımlılığı ile İlgili Çalışmalar	12
1.3.4.2. Yurt İçinde İnternet Bağımlılığı ile İlgili Çalışmalar	13
1.4. İyimserlik ve Kötümserlik Kavramlarının Tanımı	13
1.4.1 Çocukluk ve Ergenlik Döneminde İyimserlik Süreci	14
1.4.2. İyimserlik Kavramı İle İlgili Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar	15
1.4.2.1. Yurt Dışında İyimserlik ile İlgili Yapılan Çalışmalar	15
1.4.2.2. Yurt İçinde İyimserlik ile İlgili Yapılan Çalışmalar	15

1.5. İletişim ve İletişim Becerisinin Kavramlarının Tanımı	16
1.5.1. İletişimin Önemi Amacı ve Etkilendikleri Durumlar	17
1.5.2 İletişim Süreci ve Öğeleri	17
1.5.3 İletişim Modelleri	18
1.5.3.1. Aristo Modeli	18
1.5.3.2. Shannon – Weaver Modeli	18
1.5.3.3. Osgood & Schramm Modeli	18
1.5.3.4. Riley & Riley Kitle İletişim Modeli	19
1.5.3.5. Newcomb Modeli	19
1.5.3.6. Tubbs'un Bireyler Arası İletişim Modeli	19
1.5.4. Etkili İletişim Becerileri	19
1.5.4.1. Kendini Tanıma Kendini Açma	20
1.5.4.2. Empati	21
1.5.4.3. Beden Dili	21
1.5.4.4. Etkin / Katılımlı Dinleme	22
1.5.5. İletişim Türleri	22
1.5.5.1. Sözlü İletişim	22
1.5.5.2. Sözsüz İletişim	23
1.5.5.3. Yazılı İletişim	24
1.5.6. Çocuklarda İletişim Beceri Durumları	24
1.5.7. İletişim Becerileri İle Kavramı ile İlgili Yapılan Çalışmalar	25
1.5.7.1. Yurt Dışında İletişim Becerileri Kavramı ile İlgili Yapılan Çalışmalar	25
1.5.7.2. Yurt İçinde İletişim Becerileri Kavramı ile İlgili Yapılan Çalışmalar	25
2. AMAÇ	31
3. YÖNTEM	32
3.1. Araştırmanın Yöntemi	32
3.1.1. Araştırma İzinleri, Örneklem Seçimi ve Veri Toplama Araçlarının Uygulanması	32
3.2. Veri Toplama Araçları	33
3.2.1. Bilgi Anketi	33
3.2.2. İnternet Bağımlılığı Ölçeği	33
3.2.3. İyimserlik Ölçeği	33
3.2.4. İletişim Becerileri Ölçeği	34
3.3. Verilerin Analizi	34
4. BULGULAR	35
4.1. Katılımcıların Sosyo-Demografik Özelliklerine İlişkin Bulgular	35

4.2. Katılımcıların Ailevi Durumlarına İlişkin Bulgular	36
4.3. Katılımcıların Yaşadıkları Yer, Spor Branşları ve Hoşlandıkları Aktive Durumlarına İlişkin Bulgular	37
4.4. Katılımcılara Uygulanan Ölçeklere Ait Puan Ortalamalarının Ön Test Son Test Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular	38
4.5. Sosyo-Demografik Değişkenler Açısından Uygulanan Ölçeklerin Puan Ortalamalarına İlişkin Bulgular	39
4.6. Katılımcıların Yaş Değişkenlerine Göre Uygulanan Ölçek Ortalamalarına İlişkin Bulgular	41
4.7. Katılımcıların Sınıf Düzeyine Göre Ölçek Ortalamaları Analizlerine İlişkin Bulgular	42
5. TARTIŞMA	45
5.1. Katılımcılara Uygulanan Ölçeklerin Ön Test Son Test Bulgularının Tartışılması	45
5.2. Katılımcıların Cinsiyet Değişkenlerine Göre Uygulanan Ölçeklerin Ön Test Son Test Bulgularının Tartışılması	46
5.3. Katılımcıların Yaş Değişkenlerine Göre Uygulanan Ölçeklerin Ön Test Son Test Bulgularının Tartışılması	48
5.4. Katılımcıların Sınıf Düzeyine Göre Ön Test Son Test Bulgularının Tartışılması	49
5.5. Sınırlılıklar	50
6. SONUÇLAR VE ÖNERİLER	53
6.1. Sonuç	53
6.2. Öneriler	54
KAYNAKLAR	56
EK 1: BİLGİ ANKETİ	65
EK 2: İNTERNET BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ	68
EK 3: İYİMSERLİK ÖLÇEĞİ	70
EK 4: İLETİŞİM BECERİLERİNİ DEĞERLENDİRME ÖLÇEĞİ	71
EK 5: ONAM FORMU	73
EK 6: ETİK KURUL ONAYI	80
EK 7: TEZ DENETLENE LİSTESİ	82
ÖZGEÇMİŞ	83

SİMGELER KISALTMALAR DİZİNİ

- Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK)
- Emniyet Genel Müdürlüğü (EGM)



ÇİZELGELER DİZİNİ

Çizelge 4.1. Katılımcıların Sosyo-Demografik Özelliklerine İlişkin Göre Frekans ve Yüzdeler Dağılımları.....	36
Çizelge: 4.2. Katılımcıların Anne-Baba Eğitim Durumları ve Kardeş Sayılarına İlişkin Frekans ve Yüzdeler Dağılımları.....	37
Çizelge: 4.3. Katılımcıların Yaşadıkları Yer, Spor Branşları ve Hoşlandıkları Aktive Durumlarının Göre Frekans ve Yüzdeler Dağılımları.....	38
Çizelge: 4.4. Katılımcılara Uygulanan Ölçeklere Ait Puan Ortalamalarının Ön Test Son Test Karşılaştırılması.....	39
Çizelge: 4.5. Sosyo-Demografik Değişkenler Açısından Uygulanan Ölçek Analizi (Ttesti).....	40
Çizelge: 4.6. Katılımcıların Sosyo-Demografik Özelliklerinden Yaş değişkenleri Açısından (Anova) Testi Sonuçları.....	42
Çizelge: 4.7. Katılımcıların Sınıf Düzeyine Göre Ölçek Ortalamaları Varyans Analizi Sonuçları.....	44

1. GİRİŞ

Türkiye İstatistik Kurumu'nun sürekli yayımladığı Hane halkının Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması incelemelerine göre; 2015 yılında on hanenin yedisinin internet erişim olanağına sahip olduğu, İnternet kullanan bireylerin oranının da %55,9, cep telefonu kullanma oranı ise %96,8 olduğu belirlenmiştir. 2016 yılına bakıldığında ise bu oranların arttığı, on hanenin sekizinin internet erişimi sağladığı görülmüş, internet ağını kullanan bireylerde oranının %61,2 ve cep telefonu kullanma oranının ise %96,9 olduğu görülmüştür. 2016 yılı ocak, şubat, martı kapsayan aylarda düzenli internet kullanan bireylerde oran %94,9 olarak istatistiklere geçmiştir. Türkiye genelinde İnternet erişim sağlayan hanelerin oranı 2016 yılı Nisan ayında %76,3 oldu. Evden erişim olmayan hanelerin %59'u bağlanmama nedeni olarak internet kullanımına gereksinim duymadıklarını, %29,4'ü interneti başka yerlerde kullandıklarını ifade etmişlerdir (TÜİK 2016).

Bilişim teknolojileri içerisinde internet kullanımının yaygınlaşması ile bazı değişimler meydana gelmiştir. Kitap okuma yerini çevrimiçi kütüphanelere, arkadaşlarla oynanan oyunların artık bilgisayar konsol oyunları yerini almıştır. En önemlisi birebir iletişim azalmış, sosyal ağlarla kurulan kolay iletişim yaygınlaşmıştır (Janoschka 2004; Young 2004). TÜİK'in (2013) araştırmasına göre çocukların bilgisayar kullanımı sonrası hayatında neler değiştiğine ilişkin sorulara verilen yanıtlara bakıldığında; internet kullanan çocukların %10,4'ünün daha az spor yaptığını, %30,1'inin daha az kitap okuduğunu, %25,9'u ailesiyle daha az vakit geçirdiğini, %33,6'sının daha az ders çalıştığını, %10,8'inin daha az uyduğunu. %19, 4'ünün daha az TV izlediğini, %11'inin sinema, tiyatro, gezi vb sosyal aktivitelere daha az katıldığı yönünde yanıtlar verildiği görülmüştür (TÜİK 2013).

Sağlıklı internet kullanımı; istediği hedef doğrultusunda isteyen bireyin, herhangi bir biçimde ve herhangi bir rahatsızlık duymadan birey için uygun zamanlar diliminde kullanması gerektiği ifade edilmiştir (Davis 2001). Yapılan çalışmalara bakıldığında, internetin ve çevrimiçi iletişimin çevre ile ilişkiler açısından uyum ve psikolojik iyi olma üzerinde olumsuz etkileri olduğuna ilişkin araştırmaların mevcut olduğu, bireylerin internet kullanım süresinin artmasıyla psikolojik açıdan iyi olma halinin bu durumdan olumsuz etkilendiğini göstermiştir (Caplan 2003; Kraut ve diğ. 1998; Peter 2007; Sezer 2013 Valkenburg). Günümüzde istatistik çalışmalarından ve çocukların internet kullanımıyla ortaya çıkan daha az ders çalışma ve olumsuz alışkanlıklarda artma

yaşadıkları da göz önüne alındığında bu durumun bir tür bağımlılık olarak değerlendirilebileceği düşünülmüştür (Davis 2001). Çocuk ve gençlerdeki bu bilgisayar ve internet kullanımına yönelik artışın önlenmesi, serbest zamanlarında evde bilgisayar başında zaman geçirerek yalnızlığı destekleyen ve iletişim becerilerini olumsuz etkileyebilecek düzeyde ve daha az çalışma, az uyku sosyal açıdan yalnızlığın yarattığı duygusal açıdan yaşamına olumsuz etki edebilecek durumlarda çözümler üretilmeye çalışılmaktadır. Ülkemizde son dönemde yetişkinlerin yanında çocuk ve gençlere yönelik yerel yönetimlerce sosyal açıdan destekleyici bazı çalışmalar içerisinde spor etkinliklerinin de düzenlendiği görülmektedir. Belediyeler bünyesinde açılan spor okullarında bu etkinlikler önemli bir yer tutmaktadır. Kocaeli ilinde de Kocaeli Büyükşehir Belediyesince spor okulları açılmakta çocuk ve gençlerin düzenli olarak bu spor okullarına katılımına olanak sağlanmaktadır. Yapılan çalışmalara bakıldığında Belediyelerin çocuklara yönelik düzenlediği spor etkinliklerinin sonuçlarını gösteren bir çalışmanın olmaması da çocuklarla ilgili yapılacak eğitim ve benzeri çalışmaların düzenlenmesi ve planlanması için yeterli bilgi olmadığını göstermekte ve çalışmamızın önemini ortaya koymaktadır.

Bu araştırma ile Kocaeli Büyükşehir Belediyesi spor okullarınca rutin olarak yürütülen spor programlarının çocukların; İnternet Bağımlılığı, İyimserlik ve İletişim becerileri açısından olumlu bir katkısı olup olmadığı merak edilmiştir. Bir katkı sunuyor ise sosyo-demografik değişkenler açısından ilişkisi belirlenmek istenmiştir. Ayrıca çocuklara ilişkin yapılacak planlamaların daha sağlıklı düzenlenebilmesi için de veri toplamak istenmiştir.

Bu amaç doğrultusunda hali hazırda yürütülen spor programlarının, internet bağımlılığının azaltılması, iyimserli duygusu ve iletişim becerilerinin iyileştirilmesinde bir etkisi olup olmadığı belirlenmek istenmiştir.

1.1. Genel Bilgiler

1.2. Rekreasyon ve Sportif Rekreasyon Kavramlarının Tanımı

“Rekreasyon” kavramı, boş zamanların değerlendirilmesine yönelik etkinlikleri ifade etmede kullanılan ve bu kapsamda; “yenilenme”, “yeniden yaratılma” ya da “yeniden yapılanma” olarak bilinen, Latince “recreatio” sözcüğünden türetilmiştir. Bu temelde de “rekreasyon” kavramı, “boş zaman” kavramının tanımı ve kapsamı ile direkt bağlantılı olmakla bir kavram olarak kendisini ortaya koyduğu belirtilmiştir (Hacıoğlu ve diğ. 2017). Zira rekreasyon etkinlikleri, genellikle bireylerin boş zamanlarında gerçekleştirebilecekleri spor etkinlikleri olarak değerlendirilmeleri önerilmiştir (Karaküçük ve Başaran 1997).

“Rekreasyon” kavramı; bireylerin etkili ve yaratıcılığının yanısıra bireysel ve sosyal amaçlar güdülerek gerçekleştirilen, bu temelde de hem zihinsel hem de fiziksel yenilenmeyi sağlayan ve genel olarak da bireylerin ilgi, ihtiyaç ve gereksinimlerini karşılayan etkinlikler olarak tanımlanmıştır (Kılbaş 2010).

Sportif rekreasyon; bireylerin rekreatif ihtiyaçlarında karşılanmasını sağlamakla birlikte, sporun sosyal yaşamda yaygınlaşmasının ve sportif başarıların artırılmasını sağlayacağı önem taşıdığı ve bu nedenle spor, rekreasyon etkinlikleri içerisinde en fazla tercih edilen alanlardan biri olarak değerlendirilmiştir (Zorba ve Bakır 2004).

1.2.1. Rekreasyonun Özellikleri

Birçok çalışmada tanımlamalar yapılmış olsada, düşüncelerin toplanıp kabul gören bir rekreasyon tanımlamasından bahsetmek zor olsa da rekreasyon alanında çalışan bir çok akademisyen, yazar ve uzman rekreasyonun bazı temel özelliklerini şu şekilde belirtmiştir:

Rekreasyon faaliyetlerinin seçimi gönüllülük esasına dayandırılmıştır;

- Rekreasyon faaliyetleri özgürce hareket etme olanağı verir
- Rekreasyon hareketlilik gerektirir
- Rekreasyon boş zamanları değerlendirme amaçlı yapılıır
- Haz, neşe ve mutluluk verir
- Rekreasyon anlık tatmin sağlar
- Rekreasyon bireyseldir, başkası için yapılamayacağı
- Rekreasyon süregelen durumun değişmesini sağlayacağı

- Rekreasyonun anlamı katılımcılara göre değişebileceği
- Rekreasyonel etkinlikler bireysel ve toplumsal fayda sağlayıcı, yapıcı ve sosyal açıdan uygun olması gerektiğini belirtmiştir (Karaküçük 1995).

Sonuç olarak rekreasyon; boş zamanda ve tek başına, grupla, araçlı, araçsız, açık veya kapalı alanlarda, kent içi veya kent dışında, bir organizasyon içinde ya da dışında zorunluluk esasına dayandırılmadan seçilen zevk ve neşe verici her türlü etkinliklerden oluşmakta olduğu ve etkinlikler genellikle kendisi dışında haz verici bir durumu bulunmayan, dıştan gelen bir zorlama ile değil, içten gelen bir istekle gerçekleştirilmesi gerektiği söylenmiştir (Karaküçük 1995).

1.2.2. Rekreasyon ve Sportif Rekreasyon Etkinliklerinin Sınıflandırılması

Rekreasyon ve sportif rekreasyon etkinlikleri; farklı tanımlamalarla karşılanabildiği gibi, farklı sınıflandırmalar yapılarakta ele alınmıştır. Sportif rekreasyon etkinlikleri, genel olarak rekreasyon etkinliklerinin içerisinde değerlendirildiği bu nedenle de yapılan sınıflandırmalar kapsamındaki belirlemeler, genellikle rekreasyon etkinliklerine yönelik incelenmiştir (Özbey ve Çelebi 2003).

Rekreasyon etkinliklerinin sınıflandırılması, birçok farklı kriterlere bağlı yapılabildiği ve ayrıca bu çerçevede Karaküçük (2008) tarafından yapılan sınıflandırma rekreasyon etkinlikleri, aşağıda verilen kriterlere göre ele alınmıştır;

1.2.2.1. Amaçlarına Göre Rekreasyon Etkinlikleri

- **Dinlenme Amaçlı Gerçekleştirilen Rekreasyon Etkinlikleri**

Dinlenme amaçlı gerçekleştirilen rekreasyon faaliyetleri; bireylerin boşta kalan zamanlarını tamamen dinlenmek amacıyla kullandıkları ve fiziksel ve psikolojik sağlık durumlarının korunabilmesine ve iyileştirilmesine yönelik gerçekleştirilen faaliyetleri dile getirmiştir.

- **Kültürel Amaçlarla Gerçekleştirilen Rekreasyon Etkinlikleri**

Kültürel amaç güderek gerçekleştirilen rekreasyon faaliyetleri; bireylerin boş zamanlarında estetik değer güden sanat, tarihi eserleri ve müzeleri ziyaret etmeye ayırdıkları ya da diğer kültürel faaliyetlerin içerisinde yer alınmasıyla gerçekleştirdikleri faaliyetleri şeklinde belirtilmiştir.

- **Sosyal Amaçlarla Gerçekleştirilen Rekreasyon Etkinlikleri**

Sosyal amaç doğrultusunda gerçekleştirilen rekreasyon faaliyetleri; bireylerin boş zamanlarını, sosyal ilişkiler kurabilmek, iletişimi kuvvetlendirmek veya

sosyal ilişkilerini iyi duruma getirebilmek amacıyla gerçekleştirdikleri ifade edilmiştir.

- **Sportif Amaçlarla Gerçekleştirilen Rekreasyon Etkinlikleri**

Sportif amaçlar doğrultusunda gerçekleştirilen rekreasyon etkinlikleri; bireylerin boş zamanlarını değerlendirmek için aktif spor yaparak ya da pasif anlamda seyirci, yönetici yada başka bir kapsamda herhangi bir sportif etkinliğin içerisinde yer aldığı söylenmiştir.

- **Turizm Amaçlı Gerçekleştirilen Rekreasyon Etkinlikleri**

Turizm amaçlı gerçekleştirilen rekreasyon etkinlikleri; bireylerin özellikle tatil zamanlarına denk gelen durumlarda boş zamanlarını, yaşadığı şehirden başka bir şehre ya da mekâna seyahat etmek ve bu süreçte de gezmek, eğlenmek yada dinlenmek amacıyla gerçekleştirdikleri etkinlikler olduğunu sıralamıştır.

- **Sanatsal Amaçlarla Gerçekleştirilen Rekreasyon Etkinlikleri**

Sanatsal amaçlarla gerçekleştirilen rekreasyon etkinlikleri; bireylerin boş zamanlarını, estetik değer tarafının haz verdiği sanat dallarından biri ya da birkaçı ile değerlendirmek amacıyla içerisinde yer alan faaliyetler olduğunu belirtmiştir.

1.2.2.2. Farklı Değişkenlere Endeksli Olarak Gerçekleştirilen Rekreasyon Etkinlikleri

- **Yaş Değişkenine Endeksli Olarak Gerçekleştirilen Rekreasyon Etkinlikleri**

Yaş değişkenine endeksli olarak gerçekleştirilen rekreasyon etkinlikleri, her yaş gruplarını kapsayacak şekilde düzenlenebilmektedir. Bu doğrultuda da, her yaş grubunun farklı talep, beklenti, ilgi ve istekleri gözetilerek rekreasyon etkinliklerinin kapsamı belirtilmiştir.

- **Katılımcı Sayısı Değişkenine Endeksli Olarak Gerçekleştirilen Rekreasyon Etkinlikleri**

Katılımcı sayısı değişkenine endeksli olarak gerçekleştirilen rekreasyon etkinlikleri; etkinliklerin bireysel aktiviteleri ya da grup aktivitelerini kapsamında, bireysel, grup ve kitlesel olarak katılmanın olanaklı olabileceği rekreatif faaliyetleri şeklinde ifade edilmiştir.

- **Zaman Değişkenine Endeksli Olarak Gerçekleştirilen Rekreasyon Etkinlikleri**

Zaman değişkenine endeksli olarak gerçekleştirilen rekreasyon etkinlikleri; aktivitelerinin her dönem gerçekleştirilmesinin zorunlu olması doğrultusunda belirleneceği ve bununla birlikte zaman değişkenine endeksli olarak gerçekleştirilen bazı rekreasyon etkinlikleri de; günlük ya da hafta sonlarını kapsayacak şekilde aktivite içermesi bakımından, sadece emeklilik döneminde bulunan bireyleri kapsayacak şekilde düzenleneceği belirtilmiştir.

- **Mekân Değişkenine Endeksli Olarak Gerçekleştirilen Rekreasyon Etkinlikleri**

Mekân değişkenine endeksli olarak gerçekleştirilen rekreasyon etkinlikleri, bu kapsamda yer alan aktivitelerin açık alanda ya da kapalı alanda gerçekleştirilmesine bağlı olarak farklılaşabilmektedir.

- **Farklı Sosyo – Ekonomik veya Sosyo – Demografik Değişkenlere Endeksli Olarak Gerçekleştirilen Rekreasyon Etkinlikleri**

Farklı sosyo – ekonomik veya sosyo – demografik değişkenlere göre endeksli olarak gerçekleştirilen rekreasyon etkinlikleri, bireylerin farklı gelir, eğitim ve statü düzeylerine sahip olmalarına bağlı olarak; lüks tüketime, geleneksel değerlere ya da sadece belirli bir kesime ya da zümreye yönelik olarak gerçekleştirilmekte olduğu söylenmiştir.

1.2.2.3. Özel İşlevlerine göre Gerçekleştirilen Rekreasyon Etkinlikleri

- **Ticari Rekreasyon Etkinlikleri**

Ticari rekreasyon etkinlikleri, insanların ihtiyaçları karşılığında sunulan ücretsiz kurum ve kuruluşlar yada belirli ücretlerin ödenmesi satın alınabilecek etkinlikleri şeklinde ifade edilmiştir.

- **Sosyal Rekreasyon Etkinlikleri**

Sosyal rekreasyon etkinlikleri; bireylerin sosyalleşmelerini destekleyen ve belirli ya da önemli günlerde bir araya gelerek katıldıkları programlar dahilinde yemek yemeleri, kutlama ya da tören yapmaları şeklinde gerçekleştirilen etkinlikler şeklinde sıralanmıştır.

- **Uluslararası Rekreasyon Etkinlikleri**

Uluslararası rekreasyon etkinlikleri; bireylerin boş zamanlarını değerlendirebilmeleri için düzenlenen uluslararası programlar doğrultusunda, yada serbest zaman etkinlikleri dahilinde gittikleri uluslararası seyahatlere bağlı olarak gerçekleştirilmesi gerektiği etkinlikler olduğu belirtilmiştir.

- **Estetik Rekreasyon Etkinlikleri**

Estetik rekreasyon etkinlikleri, sanat ve/veya kültür olaylarının takip edilebilmesine yönelik olarak eylemler şekliyle olması gerektiği ifade edilmiştir.

- **Fiziksel Rekreasyon Etkinlikleri**

Fiziksel rekreasyon etkinlikleri, açık ya da kapalı alanlarda yapılan tüm spor aktiviteleri olabileceği belirtilmiştir.

- **Orman Rekreasyonu Etkinlikleri**

Orman rekreasyonu etkinlikleri; arazi, su kullanımı, avcılık ya da trekking amacıyla ve özellikle de geniş doğa arazilerinin kullanılmasını gerektiren aktiviteler içerisinde olacağı sıralanmıştır.

1.2.3. Çocukluk ve Ergenlik Döneminde Terapötik ve Sportif Rekreasyon Etkinliklerinin Önemi

Genel anlamda terapötik ve sportif rekreasyon etkinlikleri; tüm bireylerde olduğu gibi, çocukluk ve ergenlik döneminde yer alan bireyler için de yenilenmeyi, kendini tanıyabilmeyi ve fiziksel ve psikolojik bakımdan iyi olma ve daha iyi hale gelebilmesine olanak kılması bağlamında, alternatifsiz etkinlikler olarak değerlendirilmiştir (Kızılar 2012).

Literatür araştırmaları doğrultusunda, terapötik ve sportif rekreasyon etkinliklerinin çocukluk ve ergenlik dönemindeki önemi ile ilgili olarak bazı araştırmacılar tarafından aşağıda verilen belirlemeler şeklinde bulunduğu görülmüştür (Davis 1990; Demiriz 2016; Özdemir 2011 Rokach 2000).

- Terapötik ve sportif rekreasyon etkinlikleri; özellikle çocukluk ve ergenlik döneminde, olumsuz çevrenin yarattığı etkiye karşı tampon görevi üstlenmesi. Bu temelde rekreatif etkinlikler içerisinde yer alan çocukluk ve ergenlik dönemindeki bireyler; olumsuz çevre koşulları ile karşı karşıya kaldıklarında, bu olumsuzlukları diğer bireylere göre çok daha kolay üstesinden gelebilmesinin söylendiği

- Terapötik ve sportif rekreasyon etkinlikleri; özellikle çocukluk ve ergenlik döneminde, bireylerin daha sempatik daha sıcak bakış açısına sahip olmalarına zemin hazırlamakla birlikte bireyler, yaşam süreçlerine karşı daha olumlu yaklaşabileceği
- Terapötik ve sportif rekreasyon etkinlikleri; özellikle çocukluk ve ergenlik döneminde, yaşamın daha anlamlı ve sağlıklı aktivitelerle doldurulabilmesine olanak sağlaması.
- Terapötik ve sportif rekreasyon etkinlikleri; özellikle çocukluk ve ergenlik döneminde, bireylerin kişisel gelişimlerini, kimlik oluşturma ve kendini tanıyabilme süreçlerini desteklemek doğrultusunda olumlu katkılar sağladığı
- Terapötik ve sportif rekreasyon etkinlikleri; özellikle çocukluk ve ergenlik döneminde, bireylerin kendilerini fiziksel ve psikolojik anlamda daha iyi hissedebilmelerine ve başarıya duygusunu tatma ve güdülenmesini sağlaması bağlamında suç teşvik eden davranışlarından uzaklaşılmasına katkıda bulunduğu
- Terapötik ve sportif rekreasyon etkinlikleri; özellikle çocukluk ve ergenlik döneminde, bireylerin fiziksel, psikolojik ve sosyal anlamda daha sağlıklı bir yaşam kurabilmelerine kendine ve çevresine karşı daha mantıklı yaklaşmasına katkı sağladığı
- Terapötik ve sportif rekreasyon etkinlikleri; özellikle çocukluk ve ergenlik döneminde, bu kapsamdaki aktivitelerin yaşam boyu devam ettirilebilmesine ve yaşam tarzı haline getirilmesi ve aynı zamanda rahat bir emeklilik dönemine zemin hazırlamakta olduğu araştırmacılar tarafından belirtilmiştir.

Konu ile ilgili araştırmalar doğrultusunda ayrıca, sportif rekreasyon etkinliklerinin çocukluk ve ergenlik döneminde; antisosyal davranışları, kendine zarar verme ya da intihar etme eğiliminde bulunabilme ve özellikle de genç bireylerin anksiyete bozuklukları ve sigara, alkol ve uyuşturucu madde bağımlılıkları gibi zararlı alışkanlıkları azalttığı ya da tamamen ortadan kaldırdığı belirlenmiştir (Bond ve diğ. 2002; Karaküçük ve Başaran 1997; Stravynski ve Boyer 2001).

1.3. Bağımlılık ve İnternet Bağımlılığı Kavramlarının Tanımı

Son zamanlarda gittikçe artan teknolojik gelişmeler insanlar arasında hızla yayılmaya devam ederken kullanım özellikleri, görüntüsü, çekim gücü, aldığı hafıza, içlerindeki programlar ve yazımlar daha ilgi çekici hale gelmektedir. Bu cihazlar insanlar arasında bazen rekabete dönüşebilmektedir. Birbirlerini etkileyebilmektedir. Yaptığımız iş ve eğitim

sürecinde de gelişmiş cihazlar işimize yarayabilmektedir. Sadece iş ve eğitimde değil aynı zamanda gün içerisinde de bize kolaylık sağlar ve her türlü bilgiye ulaşabilmekteyiz. Çoğu zaman teknoloji hayatımızı kolaylaştırır da yoksun bıraktığı en önemli nokta yüz yüze iletişim bağı ve sosyalleşmeyi düşürdüğü gözlemlenebildiği bulgularına raslanmıştır (Ulusoy 2008).

Bağımlılık kavramının birçok tanımı olması dolayısıyla ilgili literatürde birçok başka tanımlara rastlanabilmektedir. Bununla birlikte kavramla ilgili üzerinde uzlaşılan durum, bağımlılığın bir ilişki türü olarak kendisini ortaya koyması ve bağımlılık kavramı genel olarak, belirli bir durum ve ilişki sonrasında ortaya çıkan bir durum olduğunu göstermekte ve birbirleri ile ilişkili davranışların bir neticesi olarak görülmüştür (Young 1999).

Bir başka ifadeyle de bağımlılık; bireylerin belirli bir madde, ürün veya hizmeti uzun süre kullanmaları doğrultusunda kendilerini kısa süreli iyi hissetmeleri durumu olarak tanımlanabilmektedir (Seferoğlu ve Yıldız 2013). Koçak ve diğerlerine (2015) göre de bağımlılık; bireylerin psikolojik ve fiziksel ya da sosyal hayatlarına olumsuz bir durum verdiğini bilmelerine ve eylemin tekrar tekrar yapılmasına yönelik önüne geçilemez bir istek duyma hali olduğunu ifade etmiştir.

Aktif bir bağımlı olma türü olarak kabul edilen “internet bağımlılığı”; aynı zamanda temel göstergeleri düşük engellenme düzeyi, zihnin farkında olmadan birtakım meşguliyetlere odaklanamaması, sıklıkla kişilerarası iletişimde çatışma yaşanması, iyi olma halinin değişkenlik göstermesi, sıklıkla yoksunluk ve yetersizlik duygusu içerisine girilmesi ve sürekli tekrarlama ihtiyacı duyulması bir bağımlılık türü olduğu belirtilmiştir (Odabaşoğlu ve diğ. 2007).

1.3.1 İnternet Bağımlılığının Belirtileri

İnternet bağımlılığı kavramı, internetin patolojik boyutunun tam olarak karşılayamadığı için, bunun yerine bazı konu araştırmalarında “problemlerli internet kullanımı” kavramı kullanılmıştır (Tutgun 2009). Caplan’a göre (2005), problemlerli internet kullanımı; sosyal, akademik/mesleki negatif açıdan kötü sonuçlar doğuran bilişsel ve davranışsal belirtilerden meydana gelen çok boyutlu bir sendrom olduğu. Young (1996) ise bu durumu; akademik, sosyal ve mesleki yönden zararlara yol açması nedeniyle madde veya alkol bağımlılığına benzetmiştir. Young (2007), internet bağımlılığı ölçütlerini;

- İnternette aşırı zihinsel uğraş verilmesi (sürekli olarak interneti düşünme, internette yapılan aktivitelerin hayalini kurma vb.),

- İstenilen keyfi almak için giderek internet kullanımının daha geniş zamana yaymak,
- İnternet kullanımını kontrol etme, azaltma ya da tamamen bırakmaya yönelik durumların başarılılıkla sonuçlanması,
- İnternet kullanımının azaltılması ya da tamamen kesilmesi durumunda bireyde huzursuzluk, çökkünlük veya kızgınlık hissedilmesi,
- Başlangıçta planlanan zamandan daha uzun süre internette kalma,
- Aşırı internet kullanımı nedeniyle bulunduğu sosyal çevre ve aile ile sorunlar yaşama, eğitim veya kariyer ile ilgili bir fırsatı tehlikeye atma ya da kaybetme,
- Başkalarına (aile, arkadaşlar, terapist vb.) internette kalma süresini gizli tutma yada yalan söyleme,
- İnterneti problem yaratan durumlardan kaçmak veya olumsuz duygulardan (çaresizlik, suçluluk, çökkünlük, kaygı vb.) uzaklaşabilmek için kullanma olarak belirlemiş ve bu sekiz ölçütten beşinin karşılanması internet bağımlılığı tanısı konulabilmesi için yeterli görmüştür. Beard ve Wolf (2001) benzer tanı ölçütleri belirlemiştir.

1.3.2. İnternet Bağımlılığını Tetikleyen, Ortaya Çıkaran Durumlar

Günümüzde endüstrinin gelişmesi ve teknolojinin hızla artması, bireyi yeni ve artan problem durumlarıyla karşı karşıya getirmekte olduğu ve hem kişisel, hem sosyal, hem de sağlık problemlerini çözmek zorunda kalan birey bu problemleri başa çıkmayı öğrendikçe kendine güveni artacak ve yeni problemleri çözebilecek gücü kendinde bulabileceğini söylemiştir (Taylan 1990).

Araştırmalara baktığımızda ortaya çıkışı yeni olan ve zihinsel bir sağlık sorunu olarak da kabul edilen teknoloji bağımlılığı alanında yapılan çalışmaların son dönemde önemli artış gösterdiği belirtilmiştir (Griffiths 2000; Young 2010). Madde bağımlılığına benzer bir durum olan davranışsal bağımlılık belirtilerine (ruh hâli değişikliği, içine kapanma, çatışma vd.) yol açan teknoloji bağımlılığı tedavi gerektiren bir hastalık durumunu tetiklediği, daha çok alışveriş ve oyun gibi teknoloji kullanımıyla gerçekleştirilen çevrim içi etkinliklere çok zaman sarfetmek depresif belirtilerin ortaya çıkmasına sebep olarak gösterilmiştir (Morgan ve Cotten, 2003).

Stafford ve diğeri (2004:259-288) internet kullanmanın ihtiyacı üç ana kategoride toplamışlardır. Şu şekilde ele alınmıştır;

- Bağlanma ihtiyaçları: Web sitelerini dolaşma, kaynaklara erişim sağlamak, sörf yapma isteği, teknolojiyi yakından takip ve arama motorlarını kullanma şeklinde ortaya çıktığı.
- İçerik gereksinimleri: Eğitim, araştırma, öğrenmeyi gerçekleştirebilme konusunda internete başvurma, haber ve bilgi arama.
- Sosyal ihtiyaçlar: Sohbet (chat) yoluyla yeni insanlarla tanışma isteği duyma, arkadaşlık kurma şeklinde gerçekleşen etkileşimli uygulamalar olduğu şeklinde ifade edilmiştir (Stafford ve diğ. 2004).

1.3.3. İnternet Bağımlılığı Tedavisinde Kullanılan Yöntemler

Kentleşmenin hızla gelişmesi yaşamının ağırlığını git gide daha fazla hissettirdiği günümüzde, çocukların kaçınılmaz şekilde ev ve benzeri kapalı ortamlarda daha çok vakit geçirmektedir. Ebeveynlerin, ayrı bir cihaz üzerinden çocuklarının kullandığı cihazlara erişim sağlayan ve mevcut kullanım alışkanlıklarını takip edebilmelerinin yanında uygulama ya da mecra bazlı olarak ayrı ayrı süre sınırı koyabilmelerine olanak veren “Moment” ve benzeri kullanışlı aile kontrol uygulamalarını tercih edebilecekleri belirtilmiştir (<https://inthemoment.io/>).

Çocukları hızla gelişen teknolojinin kötü etkisinden uzak tutabilmek için ödüllendirme sistemleri kullanıldığı belirtilmiştir. Ödev yapma, ev işlerine yardım etme, ekrandan uzak durma gibi davranışları çocuklara benimsetmeye çalışmak için cep harçlığı, oyun oynamak için zaman, yeni oyuncak alma gibi ödüller ebeveynler tarafından sıklıkla çocuklara pekiştirilebilmektedir. Ancak çok sayıda çalışma, somut ödüllerin içsel motivasyonu azalttığı dışsal motivasyonu artırdığı veya hiç etkilemediğini açığa çıkarmıştır (Deci, Koestner ve Ryan 1999; Henderlong ve Lepper 2002).

Birey kendi kararlığı ile alışlagelmiş davranışlarının üstesinden gelmek için sosyal ilişkilerini devreye sokmaktadır. Başkalarına mahcup olmama adına görüşme saatlerini ya da diğer sorumluluklarını yerine getirebilmesi adına, internet kullanım saatleri ile değiştirebilmektedir. Ayrıca saat kurulumu yaparak kullanım süresini ayarlayarak birey kendini denetim altına alabildiği söylenmiştir (Okay 2013).

1.3.4. İnternet Bağımlılığı Kavramı ile İlgili Yapılan Çalışmalar

1.3.4.1. Yurt Dışında İnternet Bağımlılığı ile İlgili Çalışmalar

İnternet yaşamımızda artık sürekli ihtiyacını ve hayatımızı kolaylaştıran; okulda, işte, uzak bir şehirde mekan farketmeksizin bilgi paylaşımı duyduğumuz hayatımızı kolaylaştıran paylaşım aracı haline gelmiştir (Chou ve diğ. 2005).

Bilişim teknolojilerinde daha çok internetle çok fazla vakit harcamaları olmaları ve bunun berbaerinde sohbet odaları, oyun oynama gibi etmenlerden kaynaklı zamanın harcanması şeklinde ileri sürüldüğü görülmüştür (Caplan 2005; Gross 2004).

Yurt dışında yapılan araştırmaları çocuklardan, gençlere, yetişkinlere kadar kullanım oranlarını incelediğimizde, DiConsiglio'nin (2008) yaptığı araştırmada, 13-19 yaşındaki çocukların internet kullanmada %70-90'nı online oyunlar oynamakta olduğu ve bu çocukların %5-10'unun internet kullanımının içinde daha çok bu oyunlara bağımlı olabildiğini göstermiştir. Grüsser ve diğ. (2007) ise 7069 kişilik örneklem üzerinde online olarak gerçekleştirdikleri çalışmada 840 bireyin oyun bağımlısı olduğunu ortaya koymuşlardır. Tsitsika ve diğ. (2009) Yunanistan'da 897 ergen öğrenciyi incelediklerinde internet bağımlılığı oranını %1 olarak belirlerken, Bakken ve diğ. (2009) Norveç'te 14-74 yaş aralığında ki 3399 kişi ile inceledikleri çalışmada internet bağımlılığını aynı oranda tespit etmişlerdir. Siamos ve diğ. (2008), Bakken ve diğ. (2009) erkek öğrencilerin interneti kullanımında kız öğrencilere oranla daha fazla zaman harcadığı bulgularına rastlanmıştır.

Dünyada yapılan araştırmalara baktığımızda ABD'de değişik yaş grupları arasında 204 kişi, Hardie ve Tee (2007) Avustralya'da 96 yetişkin, Demetrovics ve diğ. (2008) Macaristan'da ortalama yaş 23,3 olan 1037 kişi, Dowling ve Quirk (2008) Avustralya'da 424 üniversite öğrencisi, Bakken ve diğ. (2009) Norveç'te 14-74 yaş aralığı 3399 kişi üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmalarda benzer şekilde internet bağımlısı olan bireylerin internette aşırı zaman harcadıkları ve internet bağımlılığı seviyesi arttıkça internette geçirilen sürenin geniz zamana yayıldığı ve giderek arttığını tespit etmişlerdir.

Çocukların gelişim dönemlerinde kimlik oluşturması, beden gelişimi ve sosyalleşmesini olumsuz yönde etkileyecek durumlar söz konusudur, sohbet odalarında yaptıkları iletişim dışında diğer sosyal ortamlardan uzak kalırlar, toplumsal bir kimlik oluşturmaları güçleşir, günlük yaşamda karşılaşılabilecek sorunlara yalaşıma yabancılaşacağı bir durum ortaya çıkabileceği ifade edilmiştir (Ögel 2012).

1.3.4.2. Yurt İçinde İnternet Bağımlılığı ile İlgili alışmalar

Dünyada olduğu gibi yur içindedey hayatımızı kolaylaştıran etmenlerin başında bilişim teknolojileri gelmektedir ve beraberinde kullanım oranlarının artmasıyla bazı hastalıklara sebebiyet vereceği tespit edilmiştir (Demirci ve Nazik 2001).

Yurt içinde internet kullanımı ile ilgili literatürlere baktığımızda, internette çocukların en fazla tercih ettiği siteler arasında oyun siteleri ilk sırada geldiği Bayraktar (2001), (Odabaşı 2007), K.K.T.C."de 12-17 yaş arası 680 öğrenci ile gerçekleştirdiği çalışmada internet bağımlılık seviyesini %1,1 olarak tespit edilmiştir. Bölükbaş (2003) ise 11-40 arası 150 kişi ile gerçekleştirdiği incelemede internet bağımlılığı oranını %6 olarak tespit etmiştir. Aslanbay ise (2006) 15-18 yaş arası 296 lise öğrencisi ile gerçekleştirdiği çalışmada internet bağımlılık oranını %1,7 olarak tespit etmiştir.

Ülkemizde gerçekleştirilen çalışmaların istatistiksel sonuçlarını incelediğimizde ise Bayraktar (2001) internet bağımlılığı ve cinsiyet değişkeni istatistiksel verileri arasında anlamlı bir ilişki bulamamıştır.

Ülkemizde yapılan bir diğer çalışmaları incelediğimizde de gelir düzeyine ilişkin literatür taramalarında Aslanbay (2006) aile gelir düzeyi artış gösterdikçe öğrencilerin internet bağımlılığına yatkınlığının arttığını tespit etmiştir. Bununla birlikte, Bayraktar (2001) internet bağımlılığı ile sosyo-ekonomik statü arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı yönünde bir sonuca varmıştır. Aslanbay (2006) ise yaptığı çalışmada evde internet kullanımının internet bağımlılığı düzeyini arttırabildiğini vurgulamıştır.

1.4. İyimserlik ve Kötümserlik Kavramlarının Tanımı

İyimserlik olaylara iyi tarafından bakabilme, olumlu düşünebilme, iyi duygularla yaklaşabilme ve gelecekte iyi sonuçların olacağını umut etme durumu olduğu ifade edilmiştir (American Heritage Dictionary).

Daco (1989) iyimserlik duygusunun haya devam ederken pozitif bakabilmeyi, davranış bozukluğu belirtisi göstermeme, çok yollu çözüm üretme yeteneği, akademik ve mesleki başarı, sağlıklı bir yaşam enerjisi, depresyondan uzak olma gibi önemli bir yol olarak değerlendirmiştir. Kötümserliği ise davranış bozukluğu belirtisi olan, olumlu duygular beslemeyen, edilgenlik, etkisizlik, başarısızlık, sosyal yetersizlik, çözüm üretmeyen ya da, rahatsızlık ve ölüm gibi uç noktanın yansıması olarak kabul etmiştir.

İnsan yaşam boyu stres kaynağına maruz kalabilecek her türlü olumlu yada olumsuzluklarla karşı karşıya kalabilmektedir. İyimserlik, insanların karşılaştıkları duygu

durumlarında çevresine karşı göstermiş olduğu olumlu yada olumsuz yaşam biçimi haline getirdiklerinde ilişkilerini ölçebilme eğiliminde nasıl bir yol izleyeceklerini algılama olarak açıklamaktadır. (Türküm 1999). Seligman'a göre iyimserlik ya da kötümserlik düşünme tarzı ve algılama biçimiyle yakından ilgilidir. Çağımızda maddi kaygılar ve tüketim insanları fazla harcamaya yöneltmekte ve insanlar geleceğe karşı yordamaya umutsuz bakabilmekte buda yaşamdan doyum alamamaktadır. Ancak depresyona yakalanmayan ve tüm olumsuz şartlara rağmen gelecekle ilgili kayıplanmayan, olumlu duygular besleyen bireylerin varlığı da unutulmamalıdır. Bu bireylerde var olan olumlu özellikler araştırılmaya değerdir görüşünü bildirmiştir (Keyes ve Haidt 2003).

1.4.1 Çocukluk ve Ergenlik Döneminde İyimserlik Süreci

Bireyin daha iyi olmasına imkân sağlanması için psikolojik iyi oluşu arttırmada bilimsel çözüm aşamalarına odaklanarak, çocuk, ergen ve yetişkinlerin ruh sağlığının daha iyi algılanmasına katkı sağlamıştır (Marques ve diğ. 2011). Bu durumun çocuklara iyi olma süreçlerinin en üst düzeye çıkararak her attığı adımda daha başarılı olmalarını ve bir birey olarak ait olma duygusunun hissedilmesine ve geleceğe umutla bakılmasına odaklanılmaya başlanmıştır. 11 yaş ergenliğe ilk adım olarak bilimsel çalışmalarda yer almıştır. Kişiliğin oluşmaya başladığı, çevreye bakışının değiştiği ve kendi başına sorumluluk almaya başladığı döneme geçiş olarak ifade edilmiştir. Spor yapmanın iyimserlik ilişkisi ile bağlantılı olduğu ve aktif spor yapan çocukların yapmayan çocuklara nazaran iyimser olduklarını bulmuşlardır (Kavussanu ve McAuley 1995).

Yapılan diğer çalışmalara baktığımızda, depresyona yakalanan bireylerin kötümser halinin çevresini kötü etkilediği ve doğrudan genellemelere yol açtığından söz edilmektedir. İyimserlik seviyesi yükseldikçe çevresine karşı daha yapıcı davranışlarda bulunarak başarmanın önünü açtığı ve kendine güveninde paralel olarak arttığı yani aralarında pozitif ilişkinin varlığından söz etmiştir (Beck 2005; Puskar ve diğ 1999). İyimserlik sürecini erkekler ve kızlar olarak yapılan araştırmaları incelediğimizde kızların erkeklere olararla yaşam olaylarına karşın beklentisi olumsuz olmakla birlikte risk grubunda olduklarını bulmuştur (Schubert ve diğ. 1999). Zorlu yaşam karşınıda erkeklerin kızlara göre çok acele karar verdikleri ve kendinden daha emin oldukları, kadınların başatma stratejisinde, yeniden düzenleme, indirgemecilik, olayları derinlemesine inceleme varken; kötümser kadınlarda, sorumluluk alma, tek yönlü düşünme, bastırma gibi ifade edilmişken; erkeklerde bu durum tam tersi bulunmuştur (El-Anzi 2005; Rim 1990).

Geçmişe bakıldığında aile bireylerinin tutumundan kaynaklı kızlar erkeklerin daima gerisinde kaldığı görülmekteyken bu durum 2000 li yıllardan sonra değişime uğramıştır ve kızlarında erkekler kadar aktif olduğu ve cinsiyet ayırmaksızın toplum hayatında yer almaya başladığını yaptığımız literatür araştırmalarında görmekteyiz (Kağıtçıbaşı 1981; Yeşilyaprak 1993).

1.4.2. İyimserlik Kavramı İle İlgili Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar

1.4.2.1. Yurt Dışında İyimserlik ile İlgili Yapılan Çalışmalar

Yurt dışındaki çalışmalarda iyimserlik umudunun çocuklar ve ergenler için anlamı açık bir şekilde çıkarmıştır (Snyder ve diğ. 2003). İlkokul öğrencileriyle yürütülen çalışmalarda iyimserlik düzeyinin, özsaygı geliştirme, umut düzeyinin yükselmesi ile yaşama karşı olumlu bakış açısı gelirmesi ile davranışların normal düzeyde seyir etmesine (Merkas ve Brajsa-Zganec 2011; Snyder ve diğ. 1997), akademik başarılarının yüksek olduğu, birbirleriyle kurdukları iletişimden hoşlandıkları ve anksiyete bozukluklarının yok denecek kadar az olduğu (Snyder ve diğ. 1997) görülmüştür. Bu çocukların yaşam içerisinde hayatın akışına olumlu adımlar atarken aynı zamanda istediklerini elde edebilmek için karşılaşılan sorunlara çok yönlü çözüm getirebilme yeteneğine sahip olduklarına dair inançlı oldukları görülmüştür (Snyder ve diğ. 1997). Böyle çocukların iletişim kurarken kendilerini ifade ederek anlaşılır duruma gelebilmeleri ve her ortama çekinmeden girip açıkça iletişim kurabildikleri gözlemlenmiştir. İyimserlik ve psikolojik iyi olma arasında ilişkinin ele alındığı çalışmalar incelendiğinde iki boyut arasında ilişkinin var olduğuna ilişkin bulgulara ulaşılmıştır (Conversano ve diğ. 2010).

Bazı literatür taramalarında sporun etkisinin iyimserlik düzeyinin inmesi yada çıkmasında oldukça etkisi vardır. Örneğin uzun süreli sporların iyimserlik düzeylerinin yüksek ve problemlerle başa çıkma, çok yönlü düşünme taraflarında iyi geldiği görülmüştür. Dayanıklılığı az olan sporun da kötümserlik paunlarının yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.

1.4.2.2. Yurt İçinde İyimserlik ile İlgili Yapılan Çalışmalar

İnsanların yaşamları içerisinde hayata bakış açısının birçok problemle baş etmesine ve üstesinden kolayca gelmesine olanak sağlayacak bu mücadelede, bilişsel, duyuşsal, devinişsel mekanizmalara sahip olması kişilik oluşumunun gelişmesinde önemli katkısı vardır (Balcı ve Yılmaz 2002).

İyimserlik düzeyinin yüksek olması birçok başarısında beraberinde gelmesine olanak sağlamaktadır. İnsanın başaracağına karşı inancını yitirmemesi ve karşısına çıkan zorluklarla mücadele edebilmesi olumlu düşüncenin yansımasıdır ve birçok bulgu bu yönde benzerlik göstermektedir (Aydın ve Tezer 1991).

1.5. İletişim ve İletişim Becerisinin Kavramlarının Tanımı

İletişim birçok tanımı olmakla beraber, iletişim, kelime manası olarak latince’de ortak anlamına gelen “communis” ve ortak kılma anlamına gelen “communicare” sözcüklerinden gelen İngilizce “communication” kavramının karşılığıdır. Geniş anlamda insanlar arasındaki bağı ortak kılma amacı gütmektedir (Güçlü 2007).

Araştırmalara baktığımızda iletişime geçebilme konusu ile alakalı birçok farklılıklara rastlanmaktadır. Hinde’ye (1974) göre ileti bağı, bilgi işleme, bilgiyi ulaştırma ve anlamlı hale getirme amacı güden olarak tanımlanabilir. İletişime dâhil olanlarının birbirini anlaması için bilgi üretmesi ve karşı tarafa iletilen bilginin anlamlandırılarak yorumlanma aşamasıdır. Birçok araştırmada benzer tanımlara rastlanabilmektedir (Dökmen 1986; Rogers ve Kincaid 1981).

İletişim kavramını tanımlayan çeşitli modeller vardır. İletişim sürecinin tanımladığı Dökmen (2005) model beş temel bileşenden oluşmaktadır. Modele göre ilk öge mesajın üretildiği, kaynak olarak iletişim başlatıldığı noktadır, mesajın oluşturulduğu yer içeriktir yani bilginin üretildiği kaynak olduğu, bilgi kaynağından sonra gelen gönderici modelin ikinci bileşeni olarak kabul edilmiştir. Gönderici, bilgi kaynağında oluşturulan mesajı alıcıya gönderir ve alıcı tarafından da algılanması beklenebilen çeşitli sembollerin oluşturulduğu alandır. İnsanlar arası iletişimde gönderici “fizyolojik” fonksiyona sahipken, bilgi kaynağı, “linguistik” fonksiyona sahiptir. İletişim modelinde kanal, bilgi tarafından üretilen ve gönderici tarafından hangi yöntem veya teknikle hedefe ulaşmasını sağlayan iletici şeklinde tanımlanmışlardır. Modelin dördüncü bileşeni alıcı ise kanal tarafından iletilen mesajın hedefe ulaştırılan unsurlardır. Alıcılara insan iletişimde göz ve kulaklar örnek verilebilir. Son bileşen hedefte ise alıcı tarafından kendisine gönderilen mesajın işlendiği yerdir. Bu alanda çeşitli sembollerin bir araya getirilip kaynaktan gelenin alıcı tarafından tekrar algılanabilecek duruma getirildikten sonra geribildirim olarak dönülebilmekte olduğu ifade edilmiştir (Dökmen 2005).

1.5.1. İletişimin Önemi Amacı ve Etkilendikleri Durumlar

İletişim sürecini bir bütün olarak düşündüğümüz de kişilerarası iletişimde, sözlü iletişimin yanında sözsüz iletişimin de önemli bir yer tuttuğu ve inkar edilemez bir gerçek olduğu. Bu süreçte sadece kelimeleri, sadece vücut dilinin bir unsurunu göz önünde bulundurarak bu süreci anlamaya ve algılamaya kalkışmak birçok yerde istenmeyen durumların oluşmasına ve yanlış anlamların ortaya çıkmasına yol açtığı ifade edilmektedir. “Kişilerarası iletişimde önemli bir husus da mekân birliğinin bulunmasıdır. “Mekân, iletişimde genellikle çok örtülü biçimlerde etkili olduğundan önemi ve iletişimdeki değeri pek anlaşılabilir olduğu tanımlarına rastlanmaktadır Oysa iletişim ortamını oluşturan temel etkenlerden birisi olduğu ve çok büyük - küçük, kalabalık ya da çok ıssız yerler iletişim üzerinde değişik etkilerde bulunduğu dile getirilmiştir. Bir odanın düzenlenişi, mobilyaların biçimi, rengi, oturulmuş düzeni gibi mekânsal özellikler kişilerarası iletişim üzerinde etkili olur” kanısına varmıştır (Yücel 2009).

Bireyler iletişim kuracakları kişiyi, ortamı, mekanı dikkatle incelemek ister ve kendini ona göre ayarlar bunun içsel yada dışsal öğelerle karşılaşmak ister ve gelişimleri boyunca, sürekli olarak çevrelerindeki diğer kişileri gözlemleyerek, nasıl olduklarını, nasıl algılandıklarını ve kendilerine nasıl davranıldığını incelerler. Bu etkileşimin kişilerarası öğrenme olarak şekillenmesine olanak verir. Erken yaşlarda bu davranışlar anne-baba yardımı ile daha sonra da arkadaşlar, öğretmenler ve diğer önemli kişilerin etkisiyle öğrenilir, geliştirilir. Toplum tarafından iletişim sırasında algılarını karşılaştırdıklarında genel olarak kabul görmek onay almak isterler. Bazı gelişim kuramlarına göre sosyal etkileşim, bireylerin gelişimleri ve kimlik oluşumlarında en önemli etkidir. Çünkü etkileşim sırasında bireyler kendileri hakkında birçok farklı özelliği de öğrenmiş olduklarını belirtmişlerdir (Giffin ve Patton 1997).

1.5.2 İletişim Süreci ve Öğeleri

İletişimin öğelerini incelediğimizde bilgiyi kaynak üzerinden gönderme ve alıcı tarafından alınması iletişimin temelini oluşturmaktadır. Etkili iletişimin temel öğelerine baktığımızda, süreç; gönderici olan kaynağın düşüncelerinin, duygularının, görüşlerinin vb. düzgülenmesi ve hedefe iletilmesiyle başlamaktadır. Bu çalışmamızda bizi ilgilendiren nokta, genel olarak iletişimin ortak kabul görmüş temel öğelerini, alanın uzmanlarınca yapılan incelemelerin katkılarından da yararlanarak bir değerlendirme yapmaktır. Bunların başlıcaları şunlardır: Kaynak, kanal, düzgü (kod), ileti (mesaj), alıcı (hedef), geri bildirim, bağlam, ortam ve güdüdür. Bu etmenlerin her birinin içinde bulunduğu durum iletişimi

olumlu ya da olumsuz yönde etkilemektedir. Bu etmenlerin her biri ayrı ayrı ele alınacaktır. “İletişimin bileşenlerini; gönderen (kodlayıcı veya iletişimci), yaygın biçimde kabul edilen sembollerden oluşmaktadır. İleti, hava dalgaları veya kâğıt gibi bir kanal, sınırlı sayıda alıcı, mesaja gösterilen tepki feedback (genellikle kaynak ve alıcının değişmesiyle birlikte feedback’de yer değiştirmektedir), iletişimi kesintiye uğratan faktörler, olduğu belirtilmiştir(Peltekoğlu 2004).

Başka bir kaynağımızda da; iletişim olgusunun, en yalın biçimiyle üç ögeye dayandığını vurgulanmıştır;

- İletiyi yollayan (gönderen ya da kaynak),
- İletiyi alıp açımlayan (alıcı ya da hedef),
- Bu ikisi arasında iletinin gönderilmesinde kullanılacak bir iletişim düzgülemesinin, (ileti ya da mesaj) (Bıçakçı) olduğu ifade edilmektedir.

1.5.3 İletişim Modelleri

1.5.3.1. Aristo Modeli

Aristo Modeli (M.Ö. 4. YY.) Aristo’nun iletişim konusunda araştırmalarına bakıldığında üç iletişim modelinin oluşmuş olduğunu görmekteyiz. Bunlar: kaynak, mesaj ve alıcıdır. Bu modelde iletişim, inandırıcılık ve ikna sanatı anlamı taşır. Bu modelde, kaynağın mesajlarını, alıcının da istediği tepkileri ortaya çıkarabilme becerisi üzerinde durulur (Tutar ve Yılmaz 2008: 118). Günümüzdeki iletişim sürecini tamamen açıklamakta yetersiz kaldığına değinmiştir (Ergin 2012).

1.5.3.2. Shannon – Weaver Modeli

Bu model geçmiş incelemelere baktığımızda, iletişimi basit, doğrusal bir süreç olarak ele almaktadır (Tutar ve Yılmaz 2008). Bu iletişim modelinde ise kaynak, verici, kanal, alıcı, hedef ve gürültü olmak üzere altı öge vardır (Lazar 2001). Ergin (2012)’ e göre bu iletişim modelinde, geribildirim (dönüt) olmaması önemli bir eksiklik iken; gürültü kaynağına yer verilmesi ise olumlu bir gelişme şeklinde değerlendirilmektedir.

1.5.3.3. Osgood & Schramm Modeli

Bu modelde iletişim kurabilmede iki tarafında hem alıcı hem kaynak olup, karşılıklı yorum getirilebilen eylemler bütünü şeklinde ele alınmaktadır. Modelin öğeleri, kaynak, yorumlayıcı ve alıcıdır (Ergin 2012). Bu model, eğitim boyunca öğretmen ve öğrencinin rolünü iyi yansıtmaktadır (Ergin 2012). Öğretmen sorusunu sorar, kaynaktan alıcıya doğru

soru sorma cevaplama yolu ile Yani mesaj gönderir. Mesajı alan öğrenci kendi algıya şekline göre yorumunu katarak bir cevap verir, açıklama yapar veya soru sorar. Bu kez de kaynak, öğrenci; alıcı öğretmen olur. Yani durum tam tersi yol alacağı araştırmacı tarafından tespit edilmiştir (Ergin 2012).

1.5.3.4. Riley & Riley Kitle İletişim Modeli

Riley ve Riley, iletişim modeli bulunduğum çevrenin iletişim rolümüzde önemli bir payı vardır. Yakın ilişkilerde kritik dönemlerde kazandığımız iletişim duvarı algılama kapasitemizi belirlemede ölçüt olarak görülmektedir. Kişiler, iletişim içerisinde oldukları zamanlarda içinde yaşadıkları sosyal ağdan ya da çevreden bağımsız değildir (Tutar ve Yılmaz 2008:125). Kitle iletişimi, toplumdaki parçalar arasında işleyen toplumsal bir sistemdir (Lazar 2001: 103). İletişim ağına giren ister aile ister arkadaş yada çalışma grupları olsun, kaynağını oluşturan yada karşı tarafta mesajı alan kişi bireyin algılamasındaki tutumu veya değer ve tutumları tarafından etkilenmektedir. (Tutar ve Yılmaz 2008: 125-126).

1.5.3.5. Newcomb Modeli

Newcomb tarafından 1953 yılında geliştirilen ve denge temeline dayanan bu model ile iletişim ağının toplumsal düzende kişilerin birbirleriyle ilişkilerinde toplum içerisindeki rolü üzerinde ilk defa durulmuştur (Bıçakçı 2008: 50). Bu iletişim modelinin temelinde insanların birbirleri ile olan ilişkileri vardır (Lazar 2001: 98). Tutar ve Yılmaz (2008)'a göre bu model, iletişimin doğasında var olan kullanılan her sözcüğün karşı tarafta nasıl algılandığı ve birbirleriyle etkileşimin sonucunda neler olacağını açıklamak amacıyla geliştirilmiştir.

1.5.3.6. Tubbs'un Bireyler Arası İletişim Modeli

Tubbs'un bireyler arası iletişim modeli sınıf içi uygulamalarda öğrenme sürecini çok iyi temsil edebilmektedir. Çünkü yeni bir ortamda birbirlerini hiç tanımayan bireylerde ortak tarih oluştuğunda birbiriyle iletişime geçebilecek yaşantılar geçirdikçe alanlarını genişletebilmektedirler (Ergin 2012: 303).

1.5.4. Etkili İletişim Becerileri

İletişim kişilerarası sözlü sözsüz yapılabilen ve algılama biçimlerindeki birbirlerini anlayabilme anlatabilme durumlarıdır. Bireyler iletişim kurmaya çalışırken kullandıkları jest ve mimikler, duruş, dokunuş veya bir kıyafetle bile kendini anlatabilmesidir. Empati

kurabilme, sempatiyle yaklaşabilme, saydam, açık olabilmek ve arada iletişim engelinin olmaması kendini daha iyi ifade edebilmesini sağlayabilmektedir.

Etkili iletişim, kaynak tarafından gönderilen mesajın, anlamını yitirmeden, eksiksiz bir biçimde alıcı tarafına ulaşmasıdır (Tutar ve Yılmaz 2008: 97). “İletişimde etkileme, karşındakininde aktarımını algılayabilme çabası ile alakalı olmakla birlikte tutum ve davranışlarının iletişim istenilen yönde, iletirken aynı zamanda değiştirilmesidir (Gürgeç 1997: 197).

Etkili iletişim, her durumda her yerde başarılı olmak için gereklidir. Etkili bir iletişimci, bulunduğu her ortamda, bulunduğu mekâna göre etkili mesaj vermeyi bilmesi gerekmektedir (Ergin 2012; Şişman ve Taşdemir 2008;).

1.5.4.1. Kendini Tanıma Kendini Açma

Kişinin kendini bilmesi, kendi ihtiyaçlarının farkında olması ve ona göre davranmasıdır. Bilişsel ve davranışsal yeterliklerini bilmesi ve ona göre hayatını sürdürebilmesidir.

Kendini tanıyan insan, kendi dışındaki olayların ve iç dünyasındaki yaşantıların çoğunlukla farkındadır. Nasıl davrandığını mutlak bilir. İnsanlarla iletişim halindeyken karşısındaki tutum ve davranışların kendisini nasıl etkilediğini hem de verdiği mesajla nasıl etkilediğini bilir. Böylece kendi yaşamını nasıl yönlendirebileceği konusunda farkındalık sahibi olacağını belirtmiştir (Cüceloğlu 1998).

İnsanların kendi duygularını tanıyıp ifade etmekte güçlük çektikleri bir gerçektir. Çocuklar duygularını ve düşüncelerini içlerinden geldiği gibi çekinmeden ifade ederler. Ancak çocuğun büyüdüğü ortam en büyük etmendir ve ona göre şekilleneceğini ifade etmiştir (Cüceloğlu 1998).

Kendini tanıma, öz bilinç ya da benlik bilinci olarak da adlandırılmaktadır. Kendini tanıma, güçlü, zayıf ve gelişmeye açık yönleri bilmek, duyguları tanımak, bu farkındalığı düşünce ve davranışlara rehber olacak şekilde kullanabilmek ve kendini açık bir biçimde ifade edebilmektir (Üstün, Akgün ve Partlak 2005).

Kendini açma iletişimi kolaylaştıran bir davranıştır. Duruşumuzla, mimiklerimizle, bakışımızla karşıya bilgi vermektir. Çoğunlukla kör alanla hareket etmek zordur. Karşı iletişime geçtiğimiz kişiler tarafından Reddedileceğini ya da onaylanmayacağını düşünerek hareket etmek çok kolay değildir. Kendini açma ilişkileri sıcak hale getirir ve kişiler birbirleriyle daha rahat ilişki kurabilirler. Ortamlar buradan doğar ve büyür. İnsan toplumsal bir varlıktır ve çevresiyle sürekli iletişim halindedir. Aileler en büyük faktördür

kişinin susturulması, kendini ifade hakkı verilmemesi, ya da tam tersi sürekli onaylandığının hissedilmesi iletişim engellerinin belirleyicisidir (Mckay ve diğ. 2012.23-24). Bu noktada kendi gerçek benliğimiz Johari Penceresi ile açıklanabileceği belirtilmiştir (Aimdanismanlı.com/blog).

1.5.4.2. Empati

Empati, karşısındaki bireyin ne amaçla olursa olsun, birey aynı duyguyu kendi yaşamışlık geçirmiş gibi düşünebilmesi yerine onu koyabilmesidir. Kendini başkalarının yerine koyup onun ne düşündüğünü, ne hissettiğini anlamaya çalışmaktır. Bireyler dünyaya farklı gözle bakarlar. Bireyler yaş ilerledikçe daha olgun düşünebilir karşısındakini daha iyi anlayabilmektedirler. Fakat belirli bir zamandan sonra empati yeteneğini tam tersi düşüğe geçmektedir. Bu yüzden aile ya da en yakın çevremiz çok önemlidir. Önce aile aracılığıyla empati kurmaya başlar ve karşımızdakinin ne hissettiğini ailemizin söylemleriyle fark edebiliriz. Son çocukluk dönemine geçtiğimizde empati yeteneğimiz daha iyi duruma gelir ve soyut evre şeklinde devam eder. Duyarlı bir aileden gelen birey bu durumda daha deneyimli olacağı ifade edilmiştir (Özerbaş M 2007).

Aileden sonra gerçekleştirdiğimiz evliliklerimizde de duygudaşlık çok önemlidir. Empati kurabilen eşler, neden farklı görüş açısına sahip olduklarını anlayarak yargılama yerine anlama eyleminde bulunacaktır. Her şeyden önce iyi bir dinleyici olmak gerekmektedir. Bunu başarabilen eşler şartsız sevgiyi ve aşkı yakalayabilirler Özellikle birbirlerine hem maddi hem de manevi anlamda sıkı sıkıya bağlı olan ailelerde duygu ve ruhsal durumların aktarılması daha çok empati ile mümkün olur. Çocukluk dönemlerinde empati yeteneği daha yüksek olmasına rağmen gittikçe kaybedilen bir yetenektir. Ancak, iletişim becerilerinin geliştirilmesi ile tekrar kazanılabileceği ifade edilmiştir (Kaya 2003:131).

1.5.4.3. Beden Dili

İnsanlar hangi ortama, mekana girerse girsin sözlerini cimleye dökmeden önce beden dilleriyle anlaşmışlardır. Karşısındakini iyi dinleme olayını gerçekleştirdikten sonra onların neler hissettiği ve hissettiklerini kendi kelimeleriyle eleştirmeden ifade edebilmemizdir. Beden dili aracılığıyla insanlar duygularını, düşüncelerini, isteklerini, ihtiyaçlarını ve ruhsal zenginliklerini başka insanlarla paylaşmış ve bu şekilde yakınlaşma sağlamışlardır (Dökmen 2004).

Beden dili bir bakıma sözsüz iletişim kurabilmekten geçer. Duruşumuzla, konuşma tarzımızla, el-kol hareketlerimizle, oturmamız ve kalkmamızla, mimiklerimizle insan verdiği mesaj ve aldığı mesaj ile ilgili tüm öğeleri içermektedir. Beden hareketimiz, giyim kuşam tarzı olsun bunun yanında kattığımız hareketlerimizle karşı tarafa ilettiğimiz mesaj, karşılıklı eyleme geçmeden kanallardan insanlara ulaşır. İlk izlenimin insanlarda 30–40 saniye içinde oluştuğu, karsınızdakinde sempati yaratmak için en uygun zamanın ise ilk 4 dakika olduğu kabul edilmektedir. Görünümünüz ve beden diliniz, yaratacağınız ilk izlenimin temelidir. İletişim sadece konuşmakla gerçekleşmez (Dökmen 2004).

1.5.4.4. Etkin / Katılımlı Dinleme

Öğrencilere düşüncelerinin saygıyla karşılandığı, onaylandığı ve kabul edildiği duygusunu verir. Etkin dinleme hissi verildiğinde birey kendini daha güvende ve anlaşıldığını hissettiğinde kendini açarak iletişimi daha da kuvvetli tutar. Bireyler bulunduğu ortamlarda doğal olmalarını sağlar ve birbirlerine daha yakın davranırlar ve arkadaşlık duygusunu geliştirir. Ancak bunların tam tersi bir ortam, kabul görmeme gibi içtenlik ve aynı zamanda etkin dinleme gerçek görünmez ve birey kendini rahat hissedemez. Bunları sağlayacak kişi evde aile, okulda öğretmen, sporda antrenörleri olacaktır. Öğretmen, sınıf içinde öğrenciye mutlaka onaylandığını hissettirmelidir. Öğretmenin duruşu, bakışı, aferin, tamam ve kısa cümlelerle anladığı mesajını karşı tarafa verdiği ortamı kontrol etmiş olmaktadır (Dökmen 2001).

1.5.5. İletişim Türleri

1.5.5.1. Sözlü İletişim

Konuşarak iletişim bireyin mesajının diline dökülmesiyle ifade etme biçimidir. Sözlü iletişimin yüzyüze olacağı gibi, diğer teknoloji araçlarıyla da olmaktadır. Yüzyüze gerçekleştirilen paylaşımın diğer iletişim araçlarıyla oranla pedagoji ve ikna alanında etkinliklerin diğer araçların etkinliklerinden çok daha etkili olduğu ve daha çok paylaşımında bulunacakları gibi kaynaktan direk alıcıya iletebilmektedirler. Bu durum sosyal bilimcilerin ve iletişimle ilgili uzmanlar tarafından kabul edilen yaygın ortak görüşleridir. “_lk ve belki de en yaygın iletişim kurgusu yüzyüze iletişimidir. Yüz yüze iletişimde bir kişi veya grup arada mekanik bir araç olmaksızın doğrudan bir etkileşim sağlamaktadır. Bu iletişim biçiminde kaynak ve alıcı birbirinin fiziksel konumu içindedirler” (Dominick, a.g.y. p.12)

Sözlü iletişimde her zaman ağızımızdan çıkan cümleler etkili olmayabilir. Bunları desteklemek için; bakışlarımız, duruşumuz, kol hareketleri ya da jest ve mimiklerle desteklememiz gerekmektedir. Bu bakımdan niyet edilen ifade biçimleri, toplumların kültür yapısıyla ilgili olup, çeşitli toplumlarda farklılık gösterebilmektedir (Cebeci 2003: 47- 48).

1.5.5.2. Sözsüz İletişim

Sözsüz iletişim insanların tüm bedenleriyle kurduğu iletişim türüdür. Sözlü iletişim içerisindeyken aslında insanın ses tonunu alçaltıp yükseltmesi, konuşurken bakışları da etkilidir. Yani sözsüz mesajlar sözel mesajları pekiştirir, düzenleyebilir ya da sözel mesajlarla çelişebilir. Bunu için iletişimin sözel olmayan unsurları bazen sözel olanlarından daha önemli olabilir. İyi öğretmenle kötü öğretmeni birbirinden ayıran bilgiden ziyade hareketleri olduğunu tespit etmiştir (Altıntaş 2005:129).

Dille iletişimde kişilerin “ne söyledikleri” önemli iken dil ötesi iletişimde “nasıl söyledikleri” yani sesin tonu, hızı, şiddeti önemlidir. Sözsüz iletişimde yüzümüzle ve bedenimizle mesajımızı iletmeye çalışırız. Alıcı ise beden dilimizin vermiş olduğu mesajı anlamlı bir şekilde yorumlar. Örneğin başı “evet-hayır” anlamında sallamak, kaşları kaldırarak “hayır”, dudakları büzerek “belki” demek bunlardan bazıları olduğu araştırmacı tarafından ifade edilmiştir (Dökmen 2004: 27-28).

Ses tonlamasında ise ne söylediğimiz değil kelimeleri nasıl sarffettiğimiz önemlidir. Sesin verdiği titreşim ve vurgu biçimimiz mesajın vermiş olduğu anlamını değiştirebilir, alıcı tarafından farklı yorumlanabilir ve ortam gerginleşebilir ya da çok hoş durumlarda oluşabilir. Hiç ara vermeden sesini yükseltmek saldırıda bulunma ve asabi bir yapıya sahip iken, alçak ses güvensizlik gibi iletişim engeli yaratabildiği, öğretmen derste mesleki bilgisinin yanında hitap şeklide çok önemlidir hep aynı tonda konuşursa öğrencilerin derse ilgileri azalacak ve monoton bir ortam oluşacaktır. Etkili ders öğretmeni dersinin boyunca sesini etkili kullanabilmelidir denilmektedir (Güçlü 2007:204).

İlişkiler arasında bedensel temasında önemli bir yeri vardır. Öğretmen sınıf içerisinde sınıf ortamını bozan öğrenciye anlatımını kesmeden dokunarak birçok şey anlatabilir. Ya da karşındakini etkin dinleme sırasında dokunarak onaylandığı hissini verebiliriz. Bilimsel araştırmaları incelediğimizde bebeğin anneye teması bile onun güvende olduğunu hissettirmektedir. Çünkü güven dokunmayla başlar. Bir bireyin el teması bile sözsüz iletişimde önemli bir yere sahiptir. Ancak öğrencilerin büyüme ve olgunlaşmasında

dikkate alınması önemlidir. Dokunma birinci kademe alt düzeydeki çocuklar için bir ihtiyaç iken, daha büyükleri için uygun olmayabileceği söylenmiştir (Tomul 2009:170).

İnsanların birbirleriyle iletişimde söylemek istediğini iletmek için başvurduğumuz yollardan birisi de, bir takım araçsal ürünler kullanmaktadır. Birtakım takılar takarak, kokular sürerek, büründüğümüz kıyafetler, çevremize çeşitli mesajlar iletebiliriz. Toplum tarafından bazen hoş görünür ya da içinde bulunduğumuz kültür bunu hoş karşılamaz. Bu mesajlar kişinin ilgileri, zevkleri, değerleri, bakış açısı ve duygu durumu kısaca kişiliği hakkında önemli bilgiler verdiği belirtilmiştir (Altıntaş ve Çamur 2001:129).

İçinde bulunduğumuz toplumun kültürüne göre günlük hayat, iş hayatı, katıldığımız bir davet ya da herhangi bir organizasyonda giydiğimiz kıyafetin bile birçok anlamı olabilir. Örneğin ilk iş görüşmesinde giydiğimiz kıyafetin karşı tarafa verilen mesajı destekleyici etkisi vardır. Kişilik ve karakteri yansıtabilir bunu işveren rahatlıkla anlayabilir (Çalışkan ve Yeşil 2005:204-205).

1.5.5.3. Yazılı İletişim

Yazılı iletişim özlü sözsüz ifadelerin rapora, kağıda yada bir yere kaydedilmiş olmasıdır. Bunun en güzel avantajı kayıtlı bir belgenin olması kayda geçmesi elde bir kanıtın bulunmasıdır. Sözlü iletişim bir süre sonra unutulmaktadır. Yazılı iletişim kalıcı özelliği taşıyabilmektedir (Balçık 2002:175).

Yazı dilinin kendine has özellikleri vardır. Karşıya vermek istediğin mesajı vurgulayabilirsin, farklı renk tonlarında daha dikkatli hale getirebilirsin bunlar tamamen karşı tarafa vermek istediğin mesajın içerikleri ile ilgilidir. Sözlü mesajı bazen algılayamayabiliriz. Ama yazılı bir metni anlayabilmek için tekrar tekrar okuyabiliriz. Böyle bir avantajı da vardır. Yazılı anlatımın sözlü anlatıma göre daha uzun cümleler kurulması dezavantajıdır. Bir süre sonra karşı taraf sıkılıp algılarını anlamaya dönük kapatabilir bunun yanında buda anlamaya açık bir durumu dezavantaja çevireceği ifade edilmiştir (Cebeci 2003:50-53).

1.5.6. Çocuklarda İletişim Beceri Durumları

Çocukların önemli geçiş dönemine denk gelen bu sürecin ebeveynler ve çevredeki uyaranlar tarafından kontrol altında tutularak kişiliğinin oturmasına yardımcı olunmalıdır ve bu dönem bu yaş grubundaki çocuklarda kararsızlıkların çok olacağı ve yavaş yavaş bağımsız davranmayı öğrenme eğilimindedirler. Dikkat edilmez ise çocuk üzerinde planlı olmayan eğitimin etkisi artabilir. Olumsuz sosyal becerilerin yükselmesine sebep

olmaktadır (Arslan M. 2008). Yapılan araştırmalarda sosyal beceri kazanımlarında sporun etkisinin oldukça fazla olduğu yönünde bulunmuştur (Balyan M 2009;; Çağlayan A ve diğ. 2004; Gözaydın G, Bayazıt B, Cantürk M. 2006). Düzenli spor faaliyetlerine katılan çocukların sadece iletişim becerilerinde değil, sosyal beceri, fiziksel gelişim, psikolojik iyi olma, kültürel ve davranışlarındaki değişimle beraber akademik başarıyı da etkilediği, spor yapan çocukların sosyal uyum ve iletişim becerilerinde de anlamlı yönde etkisi görölmektedir (Er 2010; Türkel 2010).

1.5.7. İletişim Becerileri İle Kavramı ile İlgili Yapılan Çalışmalar

1.5.7.1. Yurt Dışında İletişim Becerileri Kavramı ile İlgili Yapılan Çalışmalar

İletişim becerileri yurt dışındaki çalışmaları incelediğimizde sporun etkisinin dünya genelinde önemsendiği ve kızların iletişim becerilerinin erkeklere göre daha baskın olduğu yönünde çalışmalar bulunmuştur. Kızların beklentilerini, düşündüklerini, kaygılarını daha sık ve daha açık ifade edebildiklerini göstermektedir. Ayrıca kızların derin arkadaşlık ilişkilerine erkeklerden daha fazla önem verdiklerini diğer insanlara karşı daha duyarlı, sevgi dolu, ince fikirli, insanlarla olmayı seven özellikler gösterdiklerini vurgulayan çalışmalara da rastlanmaktadır (Görür 2001; Korkut 1996; Newman 2007).

Beden dili ile gönderilen sözsüz mesajlar bağ kurmada en önemli iletişim aracıdır. Mehrabian (1972) iletişim süreci ile beraber sözel veya sözel olmayan mesajlar uyuşmadığında sözsüz iletişim kurarken kaynaktan kaynaklanan mesajın nasıl anlaşıldığını belirterek bu konunun önemini vurgulamıştır (Minskoff 1980). Gönderilen sözlü iletiler ile sözsüz iletiler birbiriyle uyuştuğunda iletilen mesajın anlamının güçlendiği belirtilmiştir (Devito 2004).

Literatüre bakıldığında diğer bir çalışmada, spor yapmanın psikolojik stres tepkilerine etkisini araştıran bir araştırmada 10 haftalık spor programına katılan bireylerde depresyon, gerginlik, zihinsel karmaşa ve kaygı, iletişim kopukluğu spor programına katılmayan bireylere göre daha fazla azalma göstermiştir (Steptoe, Moses, Edwards ve Mathews 1993).

1.5.7.2. Yurt İçinde İletişim Becerileri Kavramı ile İlgili Yapılan Çalışmalar

İletişim becerilerinde yapılan çalışmaları incelediğimizde ailenin ve beden eğitimi öğretmeninin çocuğu spora teşvik etmesinde önemli payı olduğu bununla beraber çevre olanaklarında göz önünde tutulduğu bir çalışma yapılmıştır. Çocukları spora yönlendiren etkenler %13 aile, %9,8 mahalledeki arkadaş grubu, %6,4 yerleşim yerindeki tesis ve

kulüpler ve okuldaki tesis ve malzeme, %5,9 sporcuların magazin dünyasına imrenmek, %5,8 ünlü olmak ve tanınma isteği, %7,1 beden eğitimi öğretmeni olduğu sonucu ortaya çıkmıştır (Şirinkan ve diğ. 2007). Diğer bir yapılmış çalışmada bireyin bilişsel, duyuşsal ve devinişsel gelişiminde katkı sağladığı görülmektedir (Demirhan 1995: 40-43).

Altinoğlu (1997), araştırmasında içedönük olan bireylere verilen grupla sosyal beceri eğitiminin, bireylerin içedönüklük düzeylerine etkisini incelemiştir. Araştırmada, çekingenlik, arkadaş edinememe veya arkadaş grupları içinde yer alamama, kendini ortaya koyamama ve kendini ifade edememe gibi tamamen yabancılaşmış yada gölge öğrenci olma gibi sorunları olan 12 ergene sosyal beceri eğitimi verilmiştir.



2. AMAÇ

Bu çalışmanın amacı; Kocaeli Büyükşehir Belediyesine bağlı hizmet veren spor okullarına yeni kayıt olan 10-12 yaş aralığındaki çocukların hali hazırdaki spor programlarına 12 hafta süresince düzenli katılımlarının; internet bağımlılığı, iyimserlik duygusu ve iletişim becerileri açısından ne gibi bir etki yarattığının incelenmesidir.

Bu ana amaç doğrultusunda aşağıdaki alt problemlere yanıt aranmıştır.

- Spora katılan 10-12 yaş grubu çocukların internet bağımlılığı, iyimserlik ve iletişim becerileri ölçekleri ön test ve son test arasında bir fark var mıdır?
- Araştırmaya katılan 10-12 yaş grubu çocukların internet bağımlılığı, iyimserlik ve iletişim becerileri ölçeği ön test ve son testleri cinsiyet açısından bir farklılık göstermektedir mi?
- Araştırmaya katılan 10-12 yaş grubu çocukların internet bağımlılığı, iyimserlik ve iletişim becerileri ölçeği ön test ve son testleri yaş grupları açısından bir farklılık var mıdır?
- Araştırmaya katılan 10-12 yaş grubu çocukların internet bağımlılığı, iyimserlik ve iletişim becerileri ölçeği ön test ve son testleri sınıf düzeyleri açısından bir farklılık var mıdır?

3. YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Yöntemi

Bu araştırma ön test son test desenine dayalı deneysel bir çalışmadır. Bu çalışmanın evrenini Kocaeli Büyükşehir Belediyesi'ne bağlı İzmit ilçe sınırları içerisinde yer alan spor okullarına bağlı farklı branşlara katılmak için yeni kayıt olan, 10-12 yaş aralığındaki çocuklardan oluşturmaktadır.

3.1.1. Araştırma İzinleri, Örneklem Seçimi ve Veri Toplama Araçlarının Uygulanması

Araştırma için uygulama öncesi Kocaeli Büyükşehir Belediyesi Gençlik ve Spor Hizmetleri Dairesi Başkanlığından yazılı izin alınmış ve kurum izin sonrasında da Kocaeli Üniversitesi İnsan Araştırmaları Etik Kurulundan onay alınmıştır (KÜ GOKAEK 2018/167). Etik onay sonrasında Kocaeli Büyükşehir Belediyesi Gençlik ve Spor Dairesi Başkanlığına bağlı Spor Şube Müdürlüğünden tesislerin sayısı, isimleri ve adresleri alınmıştır. İzmit ilçesine bağlı faaliyet gösteren toplam 35 spor okullarında spor eğitimi almak için kayıt olan 10-12 yaş grubu toplam 2359 çocuk araştırmanın evrenini oluşturmaktadır. Araştırma örneklemini ise bu 35 spor okulunda 10-12 yaş grubunun en fazla kayıtlı olduğu bildirilen 25 spor okulundan gönüllü 300 öğrenciye ulaşılmıştır. Araştırma örneklemini olan okullar seçildikten sonra bu spor okullarında çalışan antrenörlerle görüşülmüştür. Antrenörlerin belirlediği gün ve saatlerde çocuklar ve velilerine araştırmanın amacı açıklanmış ve ailelerince izin verilen ve araştırmaya katılımında gönüllü olan çocuklar araştırmaya dâhil edilmiştir. Araştırma verilerinin gizliliği araştırmacı tarafından sağlanacağı, isim bilgilerinin herhangi bir yerde yer almayacağı, sonuçların sadece sayısal değerlendirileceği belirtilmiştir. İsim yazmak istememeleri halindedir hatırlayacakları bir rumuz kullanabilecekleri hatırlatılarak ölçek doldurma işlemine geçilmiştir. Yaklaşık 30 dakika ölçek doldurma işlemi sonrası salonda bulunan boş bir masaya doldurulan ölçekleri bırakmaları istenmiştir. Ön test ölçek doldurma işlemi sonrası araştırmacı tarafından masadan ölçekler toplanmıştır. Ön test ölçek doldurma işleminden itibaren herhangi bir müdahale olmaksızın çocuklar hâlihazırda spor etkinliklerine devam etmişlerdir. Ön test uygulamalarından itibaren 12 hafta sonra yeniden aynı antrenörlerle iletişime geçilmiş ve son testler için belirlenen gün ve saatlerde salonlara gidilerek son test uygulaması yapılarak araştırma tamamlanmıştır.

3.2. Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada 13 soruluk Bilgi anketi, geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Korkut (1996) tarafından geliştirilmiş iletişim becerileri ölçeği, Balcı ve Yılmaz (2002) tarafından bireylerin kendilerini ne kadar iyimser olarak algıladıklarını ölçmek için geliştirilmiş iyimserlik ölçeği, Young (1998) tarafından geliştirilen ve Bayraktar (2001) tarafından Türkçe'ye uyarlaması yapılan İnternet Bağımlılık Ölçeği kullanılmıştır.

3.2.1. Bilgi Anketi

Öğrencilerin internet bağımlılığı, iyimserlik ve iletişim becerilerine etki edebilecek sosyodemografik özelliklerinin belirlenmesi amacıyla literatür bilgileri ışığında araştırmacılar tarafından hazırlanan 13 soruluk bir bilgi anketi uygulanmıştır (Ek 1).

3.2.2. İnternet Bağımlılığı Ölçeği

Young (1998) tarafından geliştirilen ve Bayraktar (2001) tarafından Türkçe'ye uyarlaması yapılan İnternet Bağımlılık Ölçeği kullanılmıştır. Kimberley Young (1998) tarafından, DSM-IV'ün "Psikoaktif Madde Bağımlılığı" ölçütlerinden uyarlanarak 20 soruluk bir "İnternet Bağımlılık Ölçeği" oluşturulmuştur. Altılı likert tarzı bir ölçek olan İnternet Bağımlılık Ölçeği'nde katılımcıdan "Hiçbir zaman", "Nadiren", "Arada sırada", "Çoğunlukla", "Çok sık" ve "Devamlı" seçeneklerinden birini işaretlemesi istenmektedir. Bu seçeneklere sırasıyla 0, 1, 2, 3, 4 ve 5 puan verilmektedir. 80 ve üzeri puan alanlar "Patolojik İnternet Kullanıcısı" olarak tanımlanmaktadır. 50-79 arası puan alanlar "Sınırlı Semptom Gösterenler", 50 puan ve altı alanlar "Semptom Göstermeyenler" olarak tanımlanmıştır (Ek 2). Bu çalışma için güvenilirlik katsayısı Cronbach Alpha değeri .872 olarak bulunmuştur.

3.2.3. İyimserlik Ölçeği

Katılım sağlayan çocukların iyimserlik düzeylerinin belirlenmesi amacıyla, bu çalışmada kullanılmak için ilköğretim öğrencilerine "İyimserlik Ölçeği" geliştirilmiştir. İlköğretim öğrencileri için iyimserlik ölçeğinin geliştirilmesinde, daha önce Balcı ve Yılmaz (2002) tarafından geliştirilen ve üniversite öğrencilerinin iyimserlik düzeylerini ölçmeyi amaçlayan ölçekten yararlanılmıştır. Balcı ve Yılmaz (2002) tarafından geliştirilen İyimserlik ölçeği 4 seçenekli likert tipi bir ölçektir. Ölçek 24 maddeden oluşmaktadır. İyimserlik ölçeğinin iç tutarlılığı için Cronbach Alpha katsayısı .96 olarak bulunmuştur. Ölçekten alınabilecek en fazla puan 96, en düşük puan 24'dür. Ölçek daha sonra 5'li likert

olarak soru sayısı 18 olacak şekilde ilköğretim öğrencilerine uyarlanmıştır. Son hali ile ölçekten alınabilecek en yüksek puan 90 en düşük puan ise 18'dir (Çalık 2008) (Ek 3).

3.2.4. İletişim Becerileri Ölçeği

Bireylerin iletişim becerilerini nasıl değerlendirdiklerini anlamak amacıyla Korkut (1996) tarafından geliştirilmiş, "Her Zaman" dan "Hiçbir Zaman" a kadar derecelendirilmiş, beşli likert tipi bir ölçek kullanılmıştır. Ölçek toplam 25 anlatımdan oluşmakta olup elde edilebilecek en yüksek puan 125, en düşük puan ise 0'dır. Puanın fazla oluşu bireylerin iletişim becerilerini olumlu yönde değerlendirdiklerini yansıtmaktadır. Ölçeğin geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları aynı kişi tarafından yapılmıştır. Alfa iç tutarlılık katsayısı .80 olarak bulunmuştur (Ek 4). Bu çalışma için güvenilirlik katsayısı Cronbach Alpha değeri .772 olarak bulunmuştur.

3.3. Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen veriler; ortalama, standart sapma ve yüzde olarak sunulmuştur. Veriler SPSS 21,00 paket programında analiz edilmiş ve yapılan analizlerde, veriler normal dağılım gösterdiği için hipotezlerin test edilmesinde parametrik olan testler tercih edilmiştir. İkili grupların karşılaştırmasında Bağımsız Örneklem için Independent-Samples T Testi, bağımlı gruplar için Paired-Samples T Testi ve çoklu grupların karşılaştırmasında ise One Way Anova testi kullanılmıştır. Farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için varyansların homojen olması ve grup sayıları eşit olmaması nedeniyle esnek kabul edilen post hoc testlerinden Scheffe kullanılmıştır. İstatistiksel anlamlılık düzeyi 0,05 olarak kabul edilmiştir.

4.BULGULAR

Bu bölümde 10-12 yaş aralığındaki çocuklarda rekreatif amaçlı yapılan sporun; internet bağımlılığı, iyimserlik, iletişim becerileri ve araştırmacı tarafından hazırlanan genel bilgi formu ile ulaşılan bulgulara yer verilmiştir.

4.1. Katılımcıların Sosyo-Demografik Özelliklerine İlişkin Bulgular

Bilgi Anketi cevaplarının sayısal dağılımları ve yüzdelerine baktığımızda; yaş açısından 145 (%48.3) kişi 10 yaş, 60 (%20.0) kişi 11 yaş, 95 (%31.7) kişi 12 yaş araştırmaya katılmıştır.

Araştırmaya katılan öğrencilerin sınıf değişkeni açısından dağılımlarına baktığımızda; 151'inin (%50.3) 4. sınıf, 50'nin (%16.7) 5. sınıf, 99'unun (%33.0) 6. Sınıfta okuduğu görülmüştür.

Cinsiyet açısından baktığımızda; öğrencilerin 175'inin (%58.3) kadın, 125' nin (%41.7) erkek olduğu görülmüştür.

Ailenin gelir durumuna bakıldığında; araştırmaya katılan öğrencilerden, 16'sı (%5.3) 1000 TL ve altı, 46'sı (%15.3) 1001-1500 TL ve arası, 109'u (%36.3) 1501-2000 TL arası, 53'ü (%17.7) 2001-2500 TL arası, 76'sı ise (%25.3) 2501 TL ve üstü yanıtını vermişlerdir.

Çizelge 4.1. Katılımcıların Sosyo-Demografik Özelliklerine İlişkin Frekans ve Yüzdeler Dağılımları

Değişkenler		Frekans (N)	Yüzde (%)
Yaş	10 yaş	145	48.3
	11 yaş	60	20.0
	12 yaş	95	31.7
Sınıf	4.sınıf	151	50.3
	5.sınıf	50	16.7
	6.sınıf	99	33.0
Cinsiyet	Kadın	175	58.3
	Erkek	125	41.7
Ailenin Gelir Düzeyi	1000 ve altı	16	5.3
	1001-1500	46	15.3
	1501-2000	109	36.3
	2001-2500	53	17.7
	2501 ve üstü	76	25.3

4.2. Katılımcıların Ailevi Durumlarına İlişkin Bulgular

Bilgi Anketi cevaplarının sayısal dağılımları ve yüzdelerine baktığımızda; annenin eğitimi açısından 25 (%8.3) kişi okur-yazar değildir, 37 (%12.3) kişi okur-yazar'dır, 57 (%19.0) kişi ilköğretim, 133 (%44.3) kişi ortaöğretim, 48'i (%16.0) ise üniversite mezunu olduğu görülmektedir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin babanın eğitimi açısından dağılımlarına baktığımızda; 19'nun (%6.3) okur-yazar olmayan, 27'sinin (%9.0) okur-yazar olduğu, 63'unun (%21.0) ilköğretim, 141'nin (47.0) ortaöğretim, 50'sinin (%16.7) üniversite mezunu olduğu görülmüştür.

Kardeş sayısına baktığımızda; öğrencilerin 4'nün (%1.3) hiç olmadığı, 90'ının (%30.0) 1 kardeşi, 107'sinin (%35.7) 2 kardeşi, 57'sinin (%19.0) 3 kardeşi, 14'ünün (%4.7) 4 kardeşi, 28'inin (%9.3) 5 ve üstü kardeş sayısına sahip olduğu görülmüştür.

Çizelge: 4.2. Katılımcıların Ailevi Durumlarına İlişkin Frekans ve Yüzdeler Dağılımları

Değişkenler		Frekans (N)	Yüzde (%)
Anne	Okur-yazar değil	25	8.3
	Okur-yazar	37	12.3
	İlköğretim	57	19.0
	Ortaöğretim	133	44.3
	Üniversite	48	16.0
Baba	Okur-yazar değil	19	6.3
	Okur-yazar	27	9.0
	İlköğretim	63	21.0
	Ortaöğretim	141	47.0
	Üniversite	50	16.7
Kardeş	0	4	1.3
	1	90	30.0
	2	107	35.7
	3	57	19.0
	4	14	4.7
	5 ve üstü	28	9.3

4.3. Katılımcıların Yaşadıkları Yer, Spor Branşları ve Hoşlandıkları Aktive Durumlarına İlişkin Bulgular

Bilgi anketine göre katılımcıların yaşadıkları yere göre sayısal dağılımlarına baktığımızda; 163'ünün (%54.3) il'de, 129'unun (%43.0) ilçede, 8'inin (%2.7) köy'de, yaşadığı tespit edilmiştir.

Araştırmaya katılan katılımcıların devam ettiği spor branşları incelendiğinde; 37'sinin (%12.3) futbol, 95'inin (%31.7) voleybol, 60'ının (%20.0) basketbol, 48'inin (%16.0) cimnastik, 33'ünün (%11.0) güreş, 5'inin (%1.7) yüzme, 22'sinin (%7.3) atletizm branşını tercih ettikleri görülmüştür.

Hoşlandığı aktivitelerde sayısal dağılımlara bakıldığında; katılımcıların 169'unun (%56.3) spor, 25'inin (%8.3) sanat, 106'sının (%35.3) kültürel alanla ilgilendikleri görülmüştür.

Çizelge: 4.3. Katılımcıların Yaşadıkları Yer, Spor Branşları ve Hoşlandıkları Aktiveye Göre Frekans ve Yüzelik Dağılımları

Değişkenler		Frekans (N)	Yüzde (%)
Yaşadıkları yer	İl	163	54.3
	İlçe	129	43.0
	Köy	8	2.7
Branş	Futbol	37	12.3
	Voleybol	95	31.7
	Basketbol	60	20.0
	Cimnastik	48	16.0
	Güreş	33	11.0
	Yüzme	5	1.7
	Atletizm	22	7.3
Hoşlandığı Aktivite	Spor	169	56.3
	Sanat	25	8.3
	Kültürel	106	35.3

4.4. Katılımcılara Uygulanan Ölçeklere Ait Puan Ortalamalarının Ön Test Son Test Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Çizelge 4.4. de yer alan ölçek uygulama sonuçlarında alınan puan ortalamaları inceleyecek olduğumuzda; bu ölçeklerden internet bağımlılığı ölçeği ön test puanlarının ortalamaları 54.67 ± 20.07 iken, son test puan ortalamaları 36.88 ± 19.15 olduğu görülmüştür. İnternet bağımlılığı ön test ve son test arasındaki fark analiz edildiğinde sonucunun ileri derecede anlamlı olduğu belirlenmiştir ($p=.000$; $p<0.05$).

İyimserlik ölçeği ön test son test uygulama puan analizlerine baktığımızda ön test ön test ortalamalarının 47.22 ± 14.43 ve son test puan ortalamalarının 59.39 ± 15.34 olduğu ve iyimserlik ölçeği ön test ve son test uygulama ölçeklerinin puan ortalaması arasında ileri düzeyde anlamlı ilişki olduğu görülmektedir. ($p=.000$; $p<0.05$).

Son olarak uygulanan ölçeklerde iletişim becerileri ölçeği puan ortalamaları analizlerine baktığımızda; ön test puan ortalamasının 64.37 ± 17.61 ve son test puan ortalamasının 80.62 ± 19.30 olduğu görülmüştür. İletişim becerileri ölçeğinin ön test ve

son test uygulama ölçeklerinin puan ortalaması arasında ileri derecede anlamlı ilişki olduğu görülmektedir. ($p=.000$; $p<0.05$).

Çizelge: 4.4.Katılımcılara Uygulanan Ölçeklere Ait Puan Ortalamalarının Ön Test Son Test Karşılaştırılması

Uygulanan Ölçekler	Ön test	Son test	T	P
İnternet bağımlılığı	54.67 ± 20.07	36.88 ± 19.15	23.33	.000*
İyimserlik	47.22 ± 14.43	59.39 ± 15.34	-13.04	.000*
İletişim becerileri	64.37 ± 17.61	80.62 ± 19.30	-17.68	.000*

4.5. Sosyo-Demografik Değişkenler Açısından Uygulanan Ölçeklerin Puan Ortalamalarına İlişkin Bulgular

Uygulanan ölçekler incelendiğinde kız çocuklarının internet bağımlılığı ölçeği ön test puan ortalaması 54.50 ± 20.73 iken; erkeklerin 54.90 ± 19.19 olduğu görülmüştür. Kadın ve erkek katılımcıların internet bağımlılığı ön test puanları analiz edildiğinde anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür ($p=.865$; $p>0.05$). Kız çocuklarının internet bağımlılığı ölçeği son test puan ortalamasında ise 37.28 ± 20.35 iken; erkeklerin 36.31 ± 17.39 olduğu görülmüştür. Kız ve erkek çocukların internet bağımlılığı son test puanları analiz edildiğinde anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür ($p=.665$; $p>0.05$).

İyimserlik ölçeği incelendiğinde kadınların ön test puan ortalaması 46.76 ± 14.20 iken; erkeklerin 47.86 ± 14.78 olduğu görülmüştür. Kız ve erkek çocukların iyimserlik ön test puanları analiz edildiğinde anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür ($p=.515$; $p>0.05$). İyimserlik ölçeği son test puan analizleri incelendiğinde kız öğrencilerin puan ortalaması 58.97 ± 16.62 iken; erkeklerin 59.97 ± 13.39 olduğu görülmüştür. Kız ve erkek çocukların iyimserlik ön test puanları analiz edildiğinde anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür ($p=.579$; $p>0.05$).

Son olarak iletişim becerileri ölçeği incelendiğinde kız çocukların ön test puan ortalaması 63.06 ± 16.74 iken; erkeklerin 66.19 ± 18.68 olduğu görülmüştür. Kız ve erkek

çocukların iletişim becerileri ön test puanları analiz edildiğinde anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür ($p=.130$; $p>0.05$). İletişim becerileri son test puan analizleri incelendiğinde kız çocukların puan ortalaması 79.48 ± 19.39 iken; erkek çocuklarının 82.21 ± 19.14 olduğu görülmüştür. Kız ve erkek çocuklarının iyimserlik ön test puanları analiz edildiğinde anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür ($p=.227$; $p>0.05$).

Çizelge: 4.5. Sosyo-Demografik Değişkenlere Göre Uygulan Ölçek Analizleri (T testi)

Uygulanan ölçekler	Kadın ort \pm ss	Erkek ort \pm ss	T	P
İnternet bağımlılığı ön test	54.50 \pm 20.73	54.90 \pm 19.19	.170	.865
İnternet bağımlılığı son test	37.28 \pm 20.35	36.31 \pm 17.39	-.433	.665
İyimserlik ön test	46.76 \pm 14.20	47.86 \pm 14.78	.652	.515
İyimserlik son test	58.97 \pm 16.62	59.97 \pm 13.39	.555	.579
İletişim becerileri ön test	63.06 \pm 16.74	66.19 \pm 18.68	1.517	.130
İletişim becerileri son test	79.48 \pm 19.39	82.21 \pm 19.14	1.211	.227

4.6.Katılımcıların Yaş Değişkenlerine Göre Uygulanan Ölçek Ortalamalarına İlişkin Bulgular

Katılımcıların, sosyo-demografik özelliklerinden yaş değişkeninin; internet bağımlılığı iyimserlik ve iletişim becerileri ön test ve son test uygulamalarının puan ortalamaları ve karşılaştırılmaları yapılmıştır.

Yaş değişkeni açısından incelediğimizde internet bağımlılığı ölçeği ön test puan ortalamalarının 10 yaş 54.66 ± 20.79 , 11 yaş 58.16 ± 18.98 , 12 yaş 52.46 ± 19.51 , olduğu görülmüştür. Yaş değişkenlerine göre internet bağımlılığı ön testinin puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür ($p=.227$; $p>0.05$). Son test puan ortalamalarına baktığımızda 10 yaş 34.85 ± 20.51 11 yaş 42.18 ± 16.24 12 yaş 36.62 ± 18.24 olduğu görülmektedir. Yaş değişkenlerinde internet bağımlılığı son testin puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür ($p=.044$; $p<0.05$). Bu ilişkinin hangi yaş grupları arasında olduğunu belirlemek açısından yapılan Tukey testi analizinde 11 yaş grubu puan ortalamasının diğer yaş gruplarının puan ortalamasına göre daha yüksek olduğu görülmüştür.

İyimserlik ölçeği ön test puan ortalamalarına baktığımızda 10 yaş 48.04 ± 14.82 , 11 yaş 45.01 ± 12.64 , 12 yaş 47.35 ± 14.89 olduğu görülmektedir. Yaş değişkenlerine göre iyimserlik ön testinin puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür ($p=.227$; $p>0.05$). Katılımcıların son test puan ortalamalarını incelediğimizde ise 10 yaş grubunda 59.95 ± 16.61 , 11 yaş 57.15 ± 12.62 , 12 yaş 59.94 ± 14.91 olduğu görülmektedir. Ortalamaları incelediğimizde uyguladığımız yaş değişkenine göre iyimserlik ölçeği son test puan ortalamalarının arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir ilişki olmadığı görülmektedir ($p=.450$; $p>0.05$).

Katılımcıların iletişim becerileri ölçeği ön test puan ortalamalarına baktığımızda 10 yaş 66.48 ± 17.48 , 11 yaş 61.96 ± 18.02 ve 12 yaş 62.65 ± 17.36 olduğu görülmektedir. Yaş değişkenlerinde iletişim becerileri ön test puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür ($p=.127$; $p>0.05$). İletişim becerileri son test puan ortalamalarını incelediğimizde 10 yaş 82.91 ± 19.76 , 11 yaş 76.60 ± 17.61 ve 12 yaş 79.66 ± 19.30 olduğu görülmektedir. Yaş değişkenlerinde iletişim becerileri son test puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür ($p=.087$; $p>0.05$).

Çizelge: 4.6.Katılımcıların Sosyo-Demografik Özelliklerine Göre Ölçek Ortalamaları Varyans Analizi Sonuçları

Ölçekler	Değişkenler	Ort ± Ss	F	P	Scheffe
İnternet bağımlılığı Ön Test	10 ^a yaş	54.66 ± 20.79	1.489	.227	
	11 ^b yaş	58.16 ± 18.98			
	12 ^c yaş	52.46 ± 19.51			
İnternet Bağımlılığı Son Test	10 ^a yaş	34.85 ± 20.51	3.163	.044*	a-b
	11 ^b yaş	42.18 ± 16.24			
	12 ^c yaş	36.62 ± 18.24			
İyimserlik Ön Test	10 ^a yaş	48.04 ± 14.82	.938	.393	
	11 yaş	45.01 ± 12.64			
	12 yaş	47.35 ± 14.89			
İyimserlik Son Test	10 yaş	59.95 ± 16.61	.800	.450	
	11 yaş	57.15 ± 12.62			
	12 yaş	59.94 ± 14.91			
İletişim Becerileri Ön Test	10 yaş	66.48 ± 17.48	2.074	.127	
	11 yaş	61.96 ± 18.02			
	12 yaş	62.65 ± 17.36			
İletişim Becerileri Son Test	10 yaş	82.91 ± 19.76	2.462	.087	
	11 yaş	76.60 ± 17.61			
	12 yaş	79.66 ± 19.30			

4.7.Katılımcıların Sınıf Düzeyine Göre Ölçek Ortalamaları Analizlerine İlişkin Bulgular

Katılımcıların, sosyo-demografik özelliklerinden sınıf değişkeninin; internet bağımlılığı iyimserlik ve iletişim becerileri ön test ve son test uygulamalarının puan ortalamaları ve karşılaştırılmaları yapılmıştır.

Sınıf değişkeni açısından incelediğimizde internet bağımlılığı ölçeği ön test puan ortalamalarının 4. sınıf 55.02 ± 20.57, 5. Sınıf 59.20 ± 19.01, 6.sınıf 51.83 ± 19.55, olduğu görülmüştür. Sınıf değişkenlerine göre internet bağımlılığı ön testinin puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür (p=.102; p>0.05). Son

test puan ortalamalarına baktığımızda 4. sınıf 35.47 ± 20.18 , 5.sınıf 43.78 ± 17.30 , 6.sınıf 35.53 ± 17.80 olduğu görülmektedir. Sınıf değişkenlerinde internet bağımlılığı son testin puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür ($p=.020$; $p < 0.05$). Bu ilişkinin hangi sınıf değişkenleri arasında olduğunu belirlemek açısından yapılan Scheffe testi analizinde 5.sınıf düzeyi puan ortalamalarının diğer sınıf düzeylerine göre bağımlılık ölçeği puanlarında ki düşmenin daha az olduğu bununda diğer grupların puanlarıyla analiz edildiğinde anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür.

İyimserlik ölçeği ön test puan ortalamalarına baktığımızda 4.sınıf 48.38 ± 14.50 , 5.sınıf 42.06 ± 12.05 , 6.sınıf 48.05 ± 14.99 olduğu görülmektedir. Sınıf değişkenlerine göre iyimserlik ön testinin puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür ($p=.021$; $p > 0.05$). Katılımcıların son test puan ortalamalarını incelediğimizde ise 4.sınıf düzeyinde 60.17 ± 16.63 , 5.sınıf düzeyinde 55.92 ± 11.64 , 6.sınıf düzeyinde 59.94 ± 14.83 olduğu görülmektedir. Ortalamaları incelediğimizde uyguladığımız sınıf değişkenine göre iyimserlik ölçeği son test puan ortalamalarının arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir ilişki olmadığı görülmektedir ($p=.214$; $p > 0.05$). Bu ilişkinin hangi sınıf değişkenleri arasında olduğunu belirlemek açısından yapılan Scheffe testi analizinde 5.sınıf düzeyi puan ortalamalarının diğer sınıf düzeylerine göre iyimserlik ölçeği puanlarında ki değişimin daha az olduğu bununda diğer grupların puanlarıyla analiz edildiğinde anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür.

Katılımcıların iletişim becerileri ölçeği ön test puan ortalamalarına baktığımızda 4.sınıf 66.43 ± 17.51 , 5.sınıf 61.76 ± 18.25 ve 6. sınıf 62.53 ± 17.24 olduğu görülmektedir. Sınıf değişkenlerinde iletişim becerileri ön test puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür ($p=.119$; $p > 0.05$). İletişim becerileri son test puan ortalamalarını incelediğimizde 4.sınıf 82.72 ± 19.48 , 5.sınıf 74.40 ± 15.81 ve 6.sınıf 80.55 ± 20.10 olduğu görülmektedir. Sınıf değişkenlerinde iletişim becerileri son test puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür ($p=.030$; $p > 0.05$). Bu ilişkinin hangi sınıf değişkenleri arasında olduğunu belirlemek açısından yapılan Scheffe testi analizinde 5.sınıf düzeyi puan ortalamalarının diğer sınıf düzeylerine göre iletişim becerileri ölçeği puan ortalamaları arasındaki değişimin daha az olduğu bununda diğer grupların puanlarıyla analiz edildiğinde anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür.

Çizelge: 4.7.Katılımcıların Sınıf Düzeyine Göre Ölçek Ortalamaları Varyans Analizi Sonuçları

Ölçekler	Değişkenler	Ort ± Ss	F	P	Scheffe
İnternet bağımlılığı Ön Test	4.sınıf ^a	55.02 ± 20.57	2.30	.102	
	5.sınıf ^b	59.20 ± 19.01			
	6.sınıf ^c	51.83 ± 19.55			
İnternet Bağımlılığı Son Test	4.sınıf ^a	35.47 ± 20.18	3.97	.020	a-b b-c
	5.sınıf ^b	43.78 ± 17.30			
	6.sınıf ^c	35.53 ± 17.80			
İyimserlik Ön Test	4.sınıf ^a	48.38 ± 14.50	3.92	.021	a-b b-c
	5.sınıf ^b	42.06 ± 12.05			
	6.sınıf ^c	48.05 ± 14.99			
İyimserlik Son Test	4.sınıf ^a	60.17 ± 16.63	1.54	.214	
	5.sınıf ^b	55.92 ± 11.64			
	6.sınıf ^c	59.94 ± 14.83			
İletişim Becerileri Ön Test	4.sınıf ^a	66.43 ± 17.51	2.14	.119	
	5.sınıf ^b	61.76 ± 18.25			
	6.sınıf ^c	62.53 ± 17.24			
İletişim Becerileri Son Test	4.sınıf ^a	82.72 ± 19.48	3.55	.030	a-b
	5.sınıf ^b	74.40 ± 15.81			
	6.sınıf ^c	80.55 ± 20.10			

5. TARTIŞMA

5.1.Katılımcılara Uygulanan Ölçeklerin Ön Test Son Test Bulgularının Tartışılması

10-12 yaş çocuk katılımcıların spor okullarına yeni başlamasıyla internet bağımlılığı, iyimserlik ve iletişim becerileri ölçekleri ön test ve sonrası 12 hafta süresince spor etkinlikleri uygulanması bitiminde son testler uygulanmıştır. Uygulanan ölçeklerden ön test ve son test puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak, anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu bulunmuştur. İnternet bağımlılığı ölçeği ön test-son test puanları karşılaştırıldığında ön testten alınan puanların son testlerde anlamlı derecede düştüğü görülmüştür. Bu sonuçlar da 12 hafta gibi bir sürede uygulanan sporun etkili olduğunu göstermiştir.

Literatüre bakıldığında spor yapmanın elimizdeki verilerle benzerlik gösterdiği ve internet bağımlılığının giderilmesinde etkili sonuç bulan farklı çalışmaların olduğu görülmektedir. Bu çalışmalarda özellikle düzenli egzersiz yapan bireylerin internet kullanım sürelerinin düzenli egzersiz yapmayan ergenlerin internet kullanım sürelerine göre daha az olduğu görülmektedir. Bireylerde internet bağımlılığı; internette çok zaman geçirilmesi ve zamanın gittikçe genişletilmesinden dolayı huzursuzluk, sinirlilik gibi yoksunluk belirtileri gösterme şeklinde belirtilerin ortaya çıkmasına sebep olduğu ifade edilmiştir. Bu açıdan önleyici çalışmaların geliştirilmesi; özellikle düzenli egzersiz yapılması ile internette kalınan sürenin kısaltılabileceği ve düzenli egzersiz yapılması ile bireylerin kendilerini daha iyi hissedecekleri belirtilmiştir (Şenışık ve Hastürk 2011; Young 1998).

İyimserlik ölçeğinden alınan son test puanlarının ön test puanlarına göre giderek artış göstermesi olumlu yönde iyimserlikte artma olduğunu ve sporun karamsarlık duygusunu gidererek iyimserliği arttırmada olumlu yönde etki ettiğini göstermiştir. Literatüre bakıldığında da zaten sporun mutluluk hormonu olan serotonin hormonu salgılattığı özellikle 20 dakika sonrası bu işlevi yerine getirdiği belirtilmiştir (Baltaş 1995; Müftüoğlu 2005). Araştırma bulgularına bakıldığında da sporun iyimserlik duygusunu arttırmada etkisi olduğu belirlenmiştir. Günlük hayatta spor yapmanın kişilerle problemlerini olumlu bir şekilde çözmesine, daha atılgan olmasına katkı sağladığı ve kendi haklarını savunduğu belirtilmiştir (Kiper,1984). İyimserlik düzeyleri yüksek olan bireylerin daha aktif oldukları, olumlu ilişkiler gösterdikleri bunun da duygusal ve fiziksel işlevselliği kolaylaştırdığı belirtilmektedir (Balcı ve Yılmaz, 2002; Doğan, 2006).

İletişim becerileri ön test puan ortalamaları ile 12 hafta sonra aktiviteye düzenli devam eden çocukların son test puan ortalamalarını incelediğimizde ön test puanlarının,

son testlerde giderek yükseldiği, yani ön test ile son testlerden alınan puanlar arasında ileri derecede anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Literatüre bakıldığında da sporun iyi yönde etki gösterdiğini belirten çalışmalarda 4. ve 5. sınıfa giden çocukların antrenör gözetiminde düzenli olarak bir spor aktivitesine katılmasıyla; sosyalleşme ve kimliğin oluşumunda spora katılım konusunda pozitif doğrusal yönde paralellik olduğu ve sporun olumlu açıdan katkı sunduğunu bildiren ve çalışmamızı destekleyen benzer araştırmaların da olduğu görülmüştür (Adsız 2010; Akıncı 2007). Planlı bir şekilde egzersiz yapan bireylerin egzersiz yapmayan bireylere göre iletişim kurma becerilerinin üst düzeyde olduğu, toplumsal ilişki kurmaya daha hazır hale geldikleri ve sporun daha sosyalleştirici etkisinin olduğu bildirilmiştir (Tiryaki ve diğ. 1991; Tozoglu ve diğ. 2014).

Sosyal faaliyet içerisine girebileceğiniz mekânlar, ücretsiz spor okulları, spor takımlarında, kurallı olmayan oyunlarda, gönüllü komitelerde insanlar arkadaş kazandığı ve önemli sosyal ihtiyaçlarının birçoğunu giderdiği, birçok insan için boş zaman etkinliklerine katılmasının statüsünü yükselttiği belirtilmiştir. Serbest zaman etkinliklerinin sosyal ilişkiler de etkili olduğu ve sosyal ortamlarda da etkinliklerin yaygınlaştığı (Okuyucu ve Ramazanoğlu 2006; Özerkan 2005) bilgileri göz önüne alındığında düzenli egzersiz yapan kişilerin yeterli hareket sağlamayan bireylere göre kendini ifade etme durumlarının daha üst düzey olduğu belirtilmiştir. Bunun nedeni kişinin kendi kimliğini tanımlayabilme fırsatını bulması, kalabalık ortamlarda etkinliklerle birlikte arkadaşlık kurması sayesinde kendini rahat hissetmesi ve bununda ifadesine yansımalarıyla oluştuğu düşünülmüştür

Yapılan araştırmalarda sporun etkisinin internet bağımlılığı, iyimserlik ve iletişim becerileri üzerinde olumlu yönde olduğu ve çalışmamızı desteklediği görülmektedir.

5.2. Katılımcıların Cinsiyet Değişkenlerine Göre Uygulanan Ölçeklerin Ön Test Son Test Bulgularının Tartışılması

Bilgi anketinde yer verdiğimiz cinsiyet değişkenine göre; internet bağımlılığı iyimserlik ve iletişim becerileri ölçeklerinin puan ortalamalarını incelediğimizde; İnternet bağımlılığı, iyimserlik ve iletişim becerileri ölçeklerinde kız ve erkek öğrencilerin ön test puanları spora düzenli katılım sonrası son testlerde anlamlı bir değişim göstermediği bulunmuştur.

Bu sonuçlarımızı destekleyen diğer bazı çalışmalara bakıldığında da yine kız ve erkekler arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmüştür (Bayraktar ve Gün 2007; Kaltiala-Heino ve diğ. 2004). Birçok toplumda olduğu gibi Türk toplumunda da kadın ve erkeğin toplumsal cinsiyet rollerinin öğrenilmesinde, toplumsallaşma sürecinde büyük

rollere sahip olan ve en büyük katkısı olan aile ve sonrasında okulun önemli olduğu belirtilmiştir (Kağıtçıbaşı 1982).

Cinsiyet açısından sonuçları anlamsız bulan bu çalışmaların aksine cinsiyet açısından anlamlı ilişki olduğunu bildiren birçok çalışmaya da rastlanmaktadır (Bayraktar 2001; Esen 2010; İnan 2010; Kurtaran 2008; Morhan-Martin ve Schumacher 2000; Özkan 2010; Wang ve diğer. 2012; Yücel 2009). Literatür incelediğinde; cinsiyet değişkenine göre internet bağımlılığı seviyesinin erkek öğrencilerde kız öğrencilere oranla daha fazla yatkinlik gösterdiği, erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre interneti daha geniş zamana yaydıkları ortaya çıkmıştır (Bakken ve diğ. 2009; Siamos ve diğ. 2008; Şahin M. 2011). Sosyalleşmenin oluşabilmesi için bulunduğumuz çevrenin çok önemli olduğu ve çocuk doğduğundan itibaren belli bir sıra ile süreklilik arz ettiği bildirilmiş. Yine çocukların sürekli bir büyüme ve gelişme içerisinde oldukları, önceleri ailesi ile iletişimde bulunurken zamanla yaş ilerledikçe akranlarıyla birlikte olmak durumunda kaldıkları paylaşmayı öğrendikleri ve en önemlisi kişiliğini oluşturma çabası içerisine girdikleri, gelişen bir kimlik oluşumu ve bu ergenlik dönemi ile birlikte hız kazandığı belirtilmiştir (Karagün 2008).

Cinsiyet değişkeni açısından iyimserlik ölçeği ön test puanları ile uygulamadan sonraki son test puanları karşılaştırıldığında anlamlı bir ilişkinin bulunmadığı, ayrıca ölçek uygulamaları içerisinde en az iyileşmenin iyimserlik ölçeğine ait olduğu görülmektedir. İyimserlikle ilgili yapılan literatür çalışmaları da cinsiyetle iyimserlik ilişkisi bizim çalışmamızı desteklerken (Aydın ve Tezer 1991; Chang 1996; Güleri 1998; Üstündağ 1999; Puskar 1999), tersine bazı araştırmacılar cinsiyet ile iyimserlik arasında ilişkinin anlamlı olduğunu, kızların; odaklanma, kendini açma, kendini ifade etme özelliklerine erkeklere göre daha fazla eğilim gösterdiği bulgularına rastalanmıştır. Kız öğrencilerin erkek öğrencilere nazaran daha çok sosyal yardım ihtiyacı hissederken, erkeklerde böyle bir durumun daha az görüldüğü belirtilmiştir (Şahin ve diğ. 1992, Açıkgöz 2006; Aşan 1996).

Cinsiyet değişkeni açısından iletişim becerileri ölçeği ön test puanları ile uygulamadan sonraki son test puanları karşılaştırıldığında anlamlı bir ilişkinin bulunmadığı belirlenmiştir. Ayrıca ölçek uygulamaları içerisinde cinsiyet değişkeni açısından hemen hemen aynı oranda değişime rastlansa da, diğer ölçeklerin puan ortalamalarında en fazla değişimin iletişim becerileri ölçeğinde olduğu görülmüştür. (Çavuşoğlu 2014; Mutlu ve diğ. 2014; Özşaker 2013; Ulukan 2012; Yanık 2015), Yapılan birçok araştırmada kızların

iletişim becerilerinin erkeklere göre daha yüksek olduğu, belirtilmiştir. Bu durumda erkek ve kadınların sosyalleşirken farklı davranışlarının onaylanmasıyla bağdaştırılmıştır (Aspegren 1999; Bozkurt ve diğ. 2003; Korkut 1997; McDowell 1993; Saygıdeğer 2004). Daha detaylı Yapılan başka literatür incelemelerinde, çalışmalarında da cinsiyetin de iletişimde önemli bir değişken olarak ele alındığı görülmüştür. Literatürdeki bu bulguların aksine sonuçlar olsa da yapılan çalışmalarda sonucuna bağlı olarak cinsiyete göre değişkenlerinin arasında iletişim becerilerinde anlamlı farklılık olduğu ve kadınların erkeklere oranla daha iyi iletişim becerilerine sahip olduğu ifade edilmiştir (Pollatouet ve diğ. 2010; Black 2000; Korkut 1996a; Reed, McLeod ve McAllister 1999; Korkut 2005).

5.3. Katılımcıların Yaş Değişkenlerine Göre Uygulanan Ölçeklerin Ön Test Son Test Bulgularının Tartışılması

Spor okullarına katılım gösteren çocukların yaş değişkenlerine göre; internet bağımlılığı, iyimserlik ve iletişim becerileri ölçekleri ön test puan ortalamaları ile düzenli katılım sonrası son test ölçek analizleri karşılaştırılmıştır. Bu karşılaştırmada anlamlı sonuç bulunan analizlerde farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için Scheffe testi ile analiz edilmiştir. İnternet bağımlılığı, iyimserlik ve iletişim becerileri ön test puanları ile son test karşılaştırıldığında; ön test puan ortalamaları arasında farklılaşma daha fazla iken son test puan analizlerine baktığımızda farklılaşmanın olumlu yönde düştüğü görülmektedir.

Yaş değişkeni açısından internet bağımlılığı ölçeği ön testleri ile son test puan ortalamaları karşılaştırıldığında anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. İstatistikler Scheffe testi ile incelediğinde en belirgin farkın 10 ile 11 yaş değişkenleri arasında olduğu görülmüştür. Yaş değişkeni açısından; internet bağımlılığı, iyimserlik ve iletişim becerileri ölçekleri ön testleri ile son testleri karşılaştırıldığında en az değişimin 11 yaş grubunda olduğu görülmüştür. Literatür çalışmalarına baktığımızda internet bağımlılığının giderek hayatımızda yaygınlaştığı ve hayatımızın her alanında işimizi kolaylaştırdığı ve daha fazla bilgiye ulaşmak zaman alırken şimdi çok kolay ve daha çok bilgi edinildiği ve geçirilen zamanın fazlaştığı belirtilmiş ve yapılan çalışmalarda da değişimler olduğu görülmüştür (İnan 2010; Tsitsika ve diğ. 2009). Özellikle yurtdışında yapılan çalışmalara baktığımızda benzer oranlara rastlanıldığı (Bakken ve diğ. 2009), ülkemizde ise bazı analiz bulgularında artış gösterirken (Bölükbaş 2003). Bazılarında düştüğü görülmektedir (Bayraktar 2001; Aslanbay 2006).

İyimserlik ölçeği ön test ve son test puan ortalamalarına baktığımızda anlamlı bir ilişki bulunmadığı fakat puan ortalamaları incelendiğinde en az farklılaşmanın iyimserlik ölçeklerinde olduğu ve en az 11 yaş grubunda değişkenlik gösterdiği bulgularına ulaşılmıştır. Rekreatif etkinliklere düzenli katılımın biyolojik değişimin yanında psikolojik değişimi de etkilediği öne sürülmüştür. Bunlardan en önemlisinin de stresten ve günlük telaştan uzak tutmaya yardımcı olduğu, 13 yaş öğrencilerin 11 yaş grubuna göre daha iyimser oldukları ifade edilmiştir (Koivula 1999; Bostancı ve diğ. 2017). Literatürdeki bu bilgilerle elde edilen verilere bakıldığında 11 yaşın diğerlerine göre yine az iyileşme gösterdiği bu nedenle bulgularımızı desteklediği görülmektedir.

Yine araştırma bulguları yaş değişkeni açısından iletişim becerileri ve iyimserlik ölçeklerin sonuçları incelendiğinde; internet bağımlılığı açısından anlamlı farklılık bulunurken, iletişim becerileri ve iyimserlik ölçek sonuçları yaşa göre anlamlı farklılık göstermese de, puanlar açısından en belirgin değişimin iletişim becerilerinde olduğu görülmüştür. Yaş değişkeni açısından iletişim becerileri ölçek sonuçları incelendiğinde; fark anlamlı olmasa da iletişimin de yaş artışına paralel olarak artış gösterdiği, yani yaş arttıkça iletişim becerilerinde arttığı tespit edilmiştir.

Bu yaşlardaki çocuklar 4. 5. ve 6. Sınıfa denk gelmektedir ve gelişim psikolojisi açısından yaş evrelerine baktığımızda; çocukluk yıllarının son evrelerinde olduğu görülmektedir. Bu dönemdeki çocukların bir önceki döneme göre daha mantıklı davranabildiği. Soyut düşünebilme yetileri gelişmeye başladığı ve problem çözme odaklı olabildikleri belirtilmiştir (Barth ve Demirtaş, 1997; Kocaoluk ve Kocaoluk 1998;). Araştırmalarda bu yaş grubunun gelişimi bir önceki döneme göre olgunlaşma ve büyüme oranları arttığı, oyun ve spor etkinliklerine daha düşkün olduğu. Yeteneklerini ortaya çıkarmaktan büyük mutluluk duydukları belirtilmiştir (Beden Eğitimi Spor ve İzcilik Dairesi Başkanlığı 1994). Bu çalışmada da çocukların yaş dönem özellikleri gereği yaşla birlikte olgunlaşmanın artışı ve spor yapma ile birlikte yeteneklerini ortaya koyma ve oyun oynama sonrası internet bağımlılığında düşüşe yol açmış olabileceği düşünülmüştür.

5.4.Katılımcıların Sınıf Düzeyine Göre Ön Test Son Test Bulgularının Tartışılması

Kocaeli Büyükşehir Belediyesine bağlı çalışan Spor Okullarına katılım gösteren çocukların sınıf değişkenine göre; İnternet bağımlılığı, iyimserlik ve iletişim becerileri puan ortalamaları istatistiksel açıdan analiz edildiğinde; internet bağımlılığı son test puan ortalamalarının anlamlı bir şekilde düştüğü görülmüştür. İnternet bağımlılığı Scheffe testi analizlerine baktığımızda; son testlerde 5.sınıf düzeyinde diğer sınıf düzeylerine göre

değişimin daha az olduğu ve bu sonucun da anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan diğer araştırmalarda 6. Sınıfın 7. Sınıfa göre puan ortalamalarının daha düşük olduğu belirlenmiştir, bu literatür sonuçlarının da elimizdeki verileri destekleyen nitelikte olduğu görülmektedir (Çetinkaya 2013; İnan 2010).

İyimserlik ölçeği sonuçları istatistiksel analizlerine baktığımızda; iyimserlik ön test puan ortalamalarında sınıf düzeyine göre anlamlı farklılaşma olduğu görülürken, bu farklılaşma son test puanlarında oldukça azaldığı görülmektedir. İyimserlik ölçeği Scheffe testi analizlerini incelediğimizde; 5.sınıf düzeyinin 4. ve 6. sınıf düzeylerine göre daha düşük olduğu, bu sonuçlar değerlendirildiğinde ise aralarında anlamlı farklılık olduğunu ortaya koymaktadır. İncelediğimiz çocuklarda sınıf düzeyi arttıkça yaşın da artması nedeniyle kendini tanıma oluştuğu, 5. sınıfın ergenliğe geçiş dönemine denk geldiği ve bu dönüşümün iyimserlik düzeylerinde değişime neden olduğu, sınıf düzeyi arttıkça yaş artışı olması nedeniyle kendini tanıma ile olumlu düşüncede gelişme olduğu (Bandura 1973; Gül, Güneş 2009; Güleç 2002), ve bu sonuçların da elimizdeki verileri desteklediği görülmektedir. Bazı araştırmaların çalışmamızla örtüşmediği, iyimserlik ölçeğinden alınan puanların sınıflar arasında anlamlı bir farklılık yaratmadığı da bildirilmiştir (Çalık 2008).

İletişim becerileri ölçek analizleri sınıf düzeyine göre istatistiksel açıdan yapılan analizleri incelendiğinde; iletişim becerileri ön test puan ortalamaları arasında farklılaşma fazla iken, son test puan ortalamaları arasında anlamlı ilişki olduğu görülmektedir. Bu istatistiksel veriler hangi sınıf düzeyleri açısından farklılık olduğunu bulmak için Scheffe testi analizlerine bakıldığında; 5. sınıf düzeyinde diğer sınıf düzeylerine göre farklılaşmanın daha az olduğu sonucuna varılmıştır. İletişim becerileri ile ilgili olarak literatür araştırmalarına bakıldığında; ilköğretim 6. ve 7. sınıf öğrencilerinin spora düzenli katılmalarıyla birlikte çevreye uyum ve iletişim becerilerinde olumlu artış olduğu ve empatik düşünen bireylerin yaş ilerledikçe arttığı belirtilmiştir (Kalliopuska 1987; Türkel, 2010).

5.5. Sınırlılıklar

- Bu araştırma 10-12 yaş çocuklarıyla sınırlandırılmıştır.
- Araştırma için velilerin onay verdiği gönüllü 10-12 yaş grubu çocukların katılımı ile sınırlıdır.
- Hem ön test hem de son test uygulamasına katılan 10-12 yaşındaki çocuklarla sınırlandırılmıştır.

- Araştırmaya katılan 10-12 yaş çocuklarının düzenli olarak 12 haftalık katılımı ile sınırlıdır.
- Tez hazırlama süreci açısından veri toplama işlemleri 6 ay ile sınırlandırılmıştır.
- Bu araştırma ana amaç ve bu amaç doğrultusunda belirlenen alt problemlere yanıt aranması ile sınırlandırılmıştır.



6.SONUÇLAR VE ÖNERİLER

6.1.Sonuç

Bu çalışmanın amacı, Kocaeli Büyükşehir Belediyesine bağlı çalışan Spor Okullarına gelen 10-12 Yaş Aralığındaki Çocuklarda Rekreatif Amaçlı Yapılan Sporun; İnternet Bağımlılığı, İyimserlik ve İletişim Becerileri Üzerine Etkisini ortaya koymaktır.

Yaptığımız çalışma sonuçlarına bakıldığında;

- Sportif etkinliklerinde bulunan 10 yaş grubu ve 4. Sınıfa devam eden çocukların daha fazla katılım sağladıkları görülmektedir.
- Cinsiyet açısından sportif etkinliklere katılım sayılarına baktığımızda kız çocuklarının sayısının erkek çocuklardan fazla olduğu görülmektedir.
- Spora katılım sağlayabildikleri yer açısından incelediğimizde İl ‘den katılım 163 İlçe’den katılım 129 Köy yerleşmesinden katılım ise 8 kişi olduğu görülmektedir.
- Sportif etkinliklere katılan öğrenci sayılarını spor branşları açısından incelediğimizde, voleybol ve basketbola daha fazla bir katılım olduğu görülmektedir.
- Hoşlandıkları aktivitelerin sayısal verilerine baktığımızda, spor diyenlerin sayısı oldukça fazla olmakla birlikte en az seçilen sanat olduğu görülmektedir.
- İnternet bağımlılığı puanlarının son testlerde düştüğü, yani internet bağımlılığının azalmasında sporun etkisinin olduğu belirlenmiştir.
- İyimserlik ölçeği ön test puanları son testlerde anlamlı düzeyde arttığı görülmüştür. Bu da sporun iyimserlik duygusunu arttırmada etkili olduğunu göstermektedir.
- İletişim becerileri ölçeği ön test puanları son testlerde anlamlı düzeyde arttığı belirlenmiştir. Bu sonuçlar da sporun iletişim becerilerini arttırmada etkisinin yüksek olduğunu göstermektedir.
- Ölçekler arasında en fazla değişimin iletişim becerilerinde olduğu tespit edilmiştir
- 10-12 yaş öğrencilerine uygulana spor programı cinsiyet açısından değerlendirildiğinde; internet bağımlılığı, iletişim becerileri ve iyimserlik ölçeği sonuçlarında cinseyete göre farklılaşmadığı, sporda kadın-erkek ile ilgili bir değişimin olmadığı görülmüştür
- Cinsiyet değişkenleri arasında ölçek ortalamaları karşılaştırıldığında en az değişimin iyimserlik ölçeğinde olduğu görülmektedir.
- Yaş değişkeni açısından bakıldığında; İnternet bağımlılığı ölçeği ön test puan ortalamalarında anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı, son testlerde ise; yaş grupları

arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılaşmanın olduğu, bu farklılaşmanın da 11 yaş grubunda diğer yaş gruplarına göre daha az olduğu belirlenmiştir.

- İyimserlik ön test puanlarında farklılaşmaya rastlanmadığı ama yaş grupları açısından incelediğinde; 11 yaş düzeyinde daha düşük olduğu belirlenmiştir. Son test puan ortalamalarının ön test puan ortalamalarına göre anlamlı derecede yükseldiği görülmüştür.
- İletişim becerileri ön test puan analizlerine baktığımızda; yaş grupları açısından anlamlı farklılaşmanın olmadığı 11 yaşın diğer yaş gruplarına daha düşük olduğu, son testlerde ise; puanların olumlu yönde yükseldiği, fakat yine 11 yaş grubunda diğer yaş grubuna göre değişimin daha az olduğu sonucuna varılmıştır.

Sonuç olarak; araştırmada elde edilen bulgular tartışma başlığı altında incelenmiş ve yorumlanmıştır. Kısa vadede yapılan spor etkinliklerinden elde edilen verilere göre sporun iletişim becerileri ve iyimserlik duygusunun artırılmasında, internet bağımlılığının da azaltılmasında etkili olduğu belirlenmiştir. 3 ay gibi bir sürede etkili olan sporun düzenli olarak çocukların, gençlerin yaşamında yaygınlaştırılması ve spor aktivitelerinin programlarının iyileştirilmesi gerekmektedir. Spor yapma süresindeki artış ile birlikte, bireylerin iletişim becerilerini, iyimserliği ve internet bağımlılığını olumlu yönde daha da etkileyeceği düşünülmektedir.

6.2. Öneriler

Araştırmadan elde edilen verilerden yola çıkılarak hem eğitim alanı, hem yerel yönetimler ve hem de olası yeni çalışmalara ilişkin öneriler aşağıda belirtilmiştir.

Okullarda spor çalışmalarının yaygınlaştırılmasının çocuklarda iletişim becerilerini arttıracığı, internet bağımlılığı azaltacağı ve iyimserlik duygusunu arttıracığı için önemli görülmüştür.

Spora psikomotor ve gelişimsel özellikler dikkate alınarak erken yaşta başlanmasının yaşamlarının sağlıklı olması açısından önerilmesi önemli görülmüştür.

- Küçük yaşta başlanılan sporun yaş ilerledikçe bırakmaması için daha farklı yöntemler geliştirilebilir ve spora ilgi ve motivasyonun artırılması için daha iyi ortamlar sağlanabilir.
- Sınıf düzeyleri ve yaş dönem özellikleri dikkate alınarak programlar geliştirilebilir ve psikomotor özellikler göz önünde bulundurularak çalışmalar yapılabilir.

- Her iki cinsiyette de sevdikleri branşlara yönelik olanaklar iyileştirilmeli ve teşvik programları hazırlanarak sayısı artırılabilir.
- Merkezi spor tesislerine uzak yerlerden ulaşım için çalışmalar yapılabilir ya da mümkün olduğunca yakın yerde spor yapılabilecek ortamlar için iyileştirme yapılabilir. Daha kapsamlı bir araştırma yapıp spora katılımı destekleyici bilgilere ulaşılabilir.
- Takım sporları dışında bireysel sporlara yönelim konusunda neden katılımın yüksek olmadığı ile ilgili kapsamlı araştırma yapılabilir.
- Elde edilen verilerde 11 yaş grubunun ölçek taramalarında değişimin diğer yaş gruplarına göre neden az olduğunun bir sonraki araştırmalarda ele alınması son derece önemli olacağı için bu yaş grubuyla ilgili detaylı çalışmalar planlanabilir.

KAYNAKLAR

- Açıkgöz S. Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları İle Özyetkinlik Ve İyimserlik İlişkisi, Yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara (2006).
- Adsız E. “İlköğretim Çağındaki Öğrencilerde Düzenli Yapılan Sporun Dikkat Üzerine Etkisinin Araştırılması”. Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi SBE, 2010.
- Akıncı A. Y. “Ortaöğretim Kurumlarında Beden Eğitimi ve Spor Etkinliklerinin, Sosyalleşme Süreci ve Şahsiyetin Oluşmasında Katkısı”. Yüksek Lisans Tezi. Dumlupınar Üniversitesi SBE, 2007.
- Altınöglü D.İ. Sosyal Beceri Eğitiminin Sosyal İçedönük Ergenlerin İçedönüklük Düzeylerine Etkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara (1997).
- Altıntaş E. İletişim. (Editör: Leyla Küçükahmet). Sınıf Yönetiminde Yeni Yaklaşımlar, (4. Baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım, 2005 119-147.
- Altıntaş, Ersin-Devrim Çamur “Sözsüz İletişim ve Beden Dili, Ankara, Nobel Yayınları 2001.
- American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders DSM-IV-TR, (4th Edition), Text Revision, Washington-USA, American Psychiatric Association 2000.
- Arslan M. Günümüzde Montessori Pedagojisi, *Milli Eğitim Dergisi*, 2008; 177: 72.
- Aslanbay M. A Compulsive Consumption: Internet Use Addiction Tendency The Case of Turkish High School Students. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü 2006.
- Aspegren K. Teaching and learning communication skills in Medicine–A Review with quality grading of articles. *Medical Teacher*, 1999 21(6), 565-570.
- Aşan P. Türk üniversite öğrencilerinin ve yetişkinlerin geleceğe yönelik beklenti ve düşüncelerinin değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi ODTÜ Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara 1996.
- Aydın G, Tezer E. İyimserlik, sağlık sorunları ve akademik başarı ilişkisi. *Psikoloji Dergisi*. 1991; 7(26): 2 – 9.
- Bakken IJ, Wenzel HG, Gøtestam KG, Johansson A, Øren A. Internet addiction among norwegian adults: A stratified probability sample study. *Scandinavian Journal of Psychology*. 2009; 50: 121 – 127.
- Balcı S, Yılmaz M. İyimserlik ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 2002; 14: 54 – 60.
- Balçık B. İşletme Yönetimi. (3. Baskı). Ankara: Nobel Yayıncılık 2002.
- Baltaş A. ve Baltaş Z. Stres ve başa çıkma yolları. İstanbul: Remzi Kitabevi 1995.
- Balyan M. İlköğretim 2. Kademe Ve Ortaöğretim Kurumlarındaki Öğrencilerin Beden Eğitimi Dersine Yönelik Tutumları, Sosyal Beceri Ve Özyeterlik Düzeylerinin Karşılaştırılması. Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yayınlanmamış Doktora Tezi, 2009; İzmir
- Bandura A. Social Learning Theory Of Agression. *Journal of communication*, 1973; 28 (3), 12-29
- Barth J.L. ve Demirtaş A. İlköğretim Sosyal Bilgiler Öğretimi. YÖK/Dünya Bankası Milli Eğitim Geliştirme Projesi Hizmet öncesi Öğretmen Eğitimi Yayınları Ankara 1997.
- Bayraktar F. İnternet kullanımının ergen gelişimindeki rolü. Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir, 2001.
- Bayraktar F. ve Gün Z. Incidence and correlates of internet usage among adolescents in North Cyprus. *Cyberpsychology & Behavior*, 2007; 10;191-197.
- Beard KW, Wolf EM. Modification in the proposed diagnostic criteria for internet addiction. *CyberPsychology & Behavior*. 2001; 3(4): 377 – 380.
- Beck A. Bilişsel Terapi ve Duygusal Bozukluklar (Çev. A. Türkcan) İstanbul: Liter Yayıncılık 2005.

- Bıçakçı, İlker, İletişim ve Halkla İlişkiler “Eleştirel Bir Yaklaşım”, 3.Basım, Ankara, MediaCat Yayınları, 2000. 205
- Bıçakçı İ. İletişim ve halkla ilişkiler: Eleştirel bir yaklaşım (7. Baskı). İstanbul: Media Cat Kitapları 2008.
- Black K. A. Gender differences in adolescents’ behavior during conflict resolution tasks with best friends. *Adolescence*, 2000; 35(139), 499-512
- Bond DS, Lyle RM, Tappe MK, Seehafer RG, D’Zurilla TJ. Moderate aerobic exercise, T’ai Chi and social problem – solving ability in relation to stress. *International Journal of Stres Management*. 2002; 9(4): 329 – 343.
- Bostancı Ö. Oda B. Şebin K. Erail S. 11–13 Yaş Öğrencilerin Spor Yapma Durumlarına Göre İyimserlik İle Saldırganlık Düzeylerinin İncelenmesi, *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. Cilt: 19, Sayı:4, Aralık 2017
- Bozkurt N, Serin O, Emran B. İlköğretim birinci kademe öğretmenlerinin problem çözme, iletişim becerileri ve denetim odağı düzeylerinin karşılaştırmalı olarak incelenmesi. 12. Eğitim Bilimleri Kongresi Bildirileri. 2003; 1373-1392.
- Bölükbaş K. İnternet kafeler ve internet bağımlılığı üzerine sosyolojik bir araştırma: Diyarbakır örneği. Yüksek Lisans Tezi. Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyoloji Anabilim Dalı, Diyarbakır, 2003.
- Caplan S.E. Preference for online social interaction: a theory of problematic internet use and psychosocial well being. *Communication Research*, 2003; 30, 625-648.
- Caplan S. E. A social skill account of problematic internet use. *The Journal of*, 2005.
- Cebeci S. Öğrenme ve öğretme Süreçlerinde Dinî İletişim. İstanbul: İz Yayıncılık. 2003.
- Chang EC. Cultural differences in optimism, pessimism and coping predictors of subsequent adjustment in asian and caucasian american college students, *Journal of Counseling Psychology*, 1996; 43: 113-123.
- Conversano C. Rotondo A. Lensi E. Vista O. Arpone F. ve Reda M. Optimism and its impact on mental and physical well-being 2010. Erişim tarihi: 22 Nisan 2015,
- Chou C. Condron L. Belland JC. A review of the research on Internet addiction. *Educ Psychol Rev*. 2005; 17:363-388.
- Cüceloğlu D. Yeniden İnsan İnsana. 17.Basım. İstanbul: Remzi Kitabevi, 1998; s:93-133.
- Çağlayan A, Çalık F, Sivrikaya K, Kahveci M. 12-15 yaş Grubu Spor Yapan Öğrencilerle Spor Yapmayan Öğrencilerin Okul Başarıları Yönünden Karşılaştırılması. 10 th Ichper SD Europe Congress, 2004; November, Antalya.
- Çalık E. İlköğretim Öğrencilerinin İyimserlik Düzeylerinin Ve Okula İlişkin Algılarının İncelenmesi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2008; Ankara
- Çalışkan N. ve Yeşil R. Eğitim Sürecinde Öğretmenin Beden Dili. *Gazi Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2005; Cilt: 6, Sayı: 1.
- Çavuşoğlu S. B. İstanbul Üniversitesi Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Öğrencilerinin İletişim Becerileri Algı Düzeyinin Farklı Değişkenler Açısından Değerlendirilmesi, *Organizasyon ve Yönetim Bilimleri Dergisi*. 2014; 6(1):1309-8039
- Çetinkaya M. İlköğretim Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığının İncelenmesi Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2013; İzmir
- Daco P. Çağdaş Psikolojinin Olağanüstü Başarıları. İstanbul: İnkılap Kitabevi 1989.
- Davis BD. Loneliness in children and adolescents. *Issues in Comprehensive Pediatric Nursing*. 1990; 13: 59 – 69.
- Davis RA. A cognitive – behavioral model of pathological internet use. *Computers in Human Behavior*. 2001; 17: 187 – 195.

- Deci E. L. Koestner, R & Ryan R. M. A meta-analytic review of experiments examining the effects of extrinsic rewards on intrinsic motivation. *Psychological Bulletin*, 1999; 125, 627–668.
- Demetrovics Z. Szeredi B. Rózsa S. The Three-Factor Model of Internet Addiction: The Development of The Problematic Internet Use Questionnaire. *Behavior Research Methods*, 2008; 40 (2), 563-574.
- Demirci A. ve Nazik H. Çocuk ve Bilgisayar. *Tüketici Bülteni* 2001.
- Demirhan G. “Spor Eğitiminin Bireyin Gelişimindeki Yeri”, *Çalışma Ortamı Dergisi*, 1995; Sayı 22, Ankara.
- Demiriz ND. Ergenlik Dönemi Psikiyatrik Bozukluklar. Karina Yayınevi, Ankara, 2016.
- Devito JA. *The Interpersonal Communication Book* (Tenth edition) Boston: USA: Allyn and Bacon 2004.
- DiConsiglio J. Game Over: For Most People, Online Gaming is Just a Hobby. For Others It is a Dangerous – Even Deadly- Addiction. *Scholastic Choices*, 2008; 1, 6-9.
- Doğan, T. Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Zeka Düzeylerinin Depresyon ve Bazı Değişkenlerle İlişkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. 2006
- DOMINICK, Joseph, R, *The Dynamics of Mass Communication*, McGraw-Hill,
- Dowling N.A. Quirk K.L. Screening for Internet Dependence: Do the Proposed Diagnostic Criteria Differentiate Normal from Dependent Internet Use? *CyberPsychology & Behaviour*, 2008; 12(1), 21-27.
- Dökmen Ü. Yüz ifadeleri konusunda verilen eğitimin duygusal yüz ifadelerini teşhis becerisi ve iletişim çatışmalarına girme eğilimi üzerindeki etkisi. Yayınlanmamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara 1986.
- DÖKMEN Üstün, İletişim Çatışmaları ve Empati, 17. Basım, İstanbul; Sistem Yayın., 2001.
- Dökmen, Ü. Sanatta ve günlük yaşamda iletişim çatışmaları ve empati, Sistem Yayıncılık, İstanbul 2004.
- DÖKMEN Ü. İletişim çatışmaları ve empati. İstanbul: Sistem Yayıncılık, 2005.
- El-Anzi F. O. Academic achievement and its relationship with anxiety, self-esteem, optimism, and pessimism, in kuwaiti students. *Social Behavior and Personality*, 2005; 33(1), 95-104.
- Emniyet Genel Müdürlüğü (EGM) Şehir Suçlarının Önlenmesi: Yerel Yönetimler İçin Bir Rehber. Çeviren: Yılmaz İ. EGM Yayınları, Ankara, 2005.
- Er, F. “Düzenli Spor Yapan ve Yapmayan Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Uygunluk Düzeyleriyle Akademik Başarıları Arasındaki İlişkinin Karşılaştırılması”. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi EBE, 2010.
- Ergin A. Eğitimde etkili iletişim (6. Baskı). Ankara: Anı Yayıncılık 2012.
- Esen E. Ergenlerde İnternet Bağımlılığını Yordayan Psiko-Sosyal Değişkenlerin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü 2010.
- Giffin K. ve Patton B. R. *Basic readings in interpersonal communication*, New York: Harper-Row 1997.
- Görür D. Lise Öğrencilerinin İletişim Becerilerini Değerlendirmelerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi, Adana, 2001.
- Gözaydın G, Bayazıt B, Cantürk M. 13-14 Yaş Okul Çağı Ergenlik Döneminde Uygulanan Dans, Yüzme ve Tenis Etkinliklerinin Çocuğun Sosyal Gelişime Etkisi. *Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi*, 2006; 52-55, Kasım, Muğla.
- Griffiths M. Internet addiction – Time to be taken seriously? *Addiction Research*, 2000; 8(5), 413–418.
- Gross E.F. Adolescent Internet use: What we expect, what teens report. *J Appl Dev Psychol*, 2004; 25: 633-649.
- Güçlü N. İletişim. (Editör: Leyla Küçükahmet). *Sınıf Yönetimi*. (9. Baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım, 2007; 191-218.

- Gül SK, Güneş İD. Ergenlik Dönemi Sorunları Ve Şiddet, *Sosyal Bilimler Dergisi* / 2009; Cilt: XI, Sayı 1, 6 (1): 79-101.
- Güleç Y. Ergenlerin Öfke Yaşantıları Benlik Algıları Ve Akademik Başarı İlişkileri 2002.
- Güleri M. Üniversiteli ve İşçi Gençliğin Gelecek Beklentileri ve Kötümserlik-İyimserlik Düzeyleri. *Kriz Dergisi*, 1998; 6 (1), 55-65
- Gürgen H. Örgütlerde iletişim kalitesi. İstanbul: Der Yayınları 1997.
- Grüsser SM, Thalemann C, Griffiths M. Excessive computer game playing: Evidence for addiction and aggression? *Cyberpsychol Behav.* 2007; 10:290-292.
- Hacıoğlu N, Gökdeniz A, Dinç Y. Boş Zaman & Rekreasyon Yönetimi (Örnek Animasyon Uygulamaları). Detay Yayıncılık, Ankara, 2017.
- Hardie E. Tee Y.M. Excessive Internet Use: The Role of Personality, Loneliness and Social Support Networks in Internet Addiction. *Australian Journal of Emerging Technologies and Society*, 2007; 5(1), 34-47.
- Henderlong, J. ve Lepper, M. R. The effect of praise on children's intrinsic motivation: A review and synthesis. *Psychological Bulletin*, 2002; 128, 774-795.
- Hinde G. "Biological Bases of Human Social Behavior", New York. McGraw- Hill Book, 1974.
- İnan A. "İlköğretim II. Kademe ve Ortaöğretim öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı", Yayınlanmış Yüksek Lisan Tezi, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü 2010.
- Janoschka A. Web Advertising. New forms of communication on the Internet. Philadelphia, PA 2004.
- Kağıtçıbaşı Ç. "Value of Children, Women's Role and Fertility in Turkey." Turkish Society, Ed. BY Nermin Abadan, The Netherlands 1981.
- Kağıtçıbaşı, Ç. Türkiye'de çocuğun değeri, kadının rolü ve doğurganlığı. N. Abadan-Unat (Der.) Türk Toplumunda Kadın, Sosyal Bilimler Araştırma Dizisi, 73-95 1982 İstanbul.
- Kalliopuska, M. The Relation of Empathy and Self Esteem with Active Sporting. Biennial Meeting of The International Society for The Study of Bahavioral Development (July 12-16 1987). 1987 Tokyo. Japan.
- Kaltiala – Heino R, Lintonen T, Rimpela A. Internet addiction: Potentially problematic use of the internet in a population of 12 – 18 year – old adolescents. *Addiction Research and Theory*. 2004; 12(1): 89 – 96.
- Karagün E. Yıldız M. ve Başaran Z. Examining the effect of recreational activities on phobic attitudes in university students with social phobia traits. Doctorate Thesis, Kocaeli University, Health Sciences Institute, Kocaeli 2008.
- Karaküçük S. Rekreasyon, Boş Zamanları Değerlendirme, Bağırhan Yayınevi, Birinci Baskı, 1995 Ankara.
- Karaküçük S. Rekreasyon & Boş Zamanları Değerlendirme. Gazi Kitabevi, Ankara, 2008.
- Karaküçük S, Başaran Z. Stresle başa çıkmada rekreasyon (Boş zamanları değerlendirme) faktörü. *Milli Eğitim: Eğitim – Sanat – Kültür Dergisi*. 1997; 134: 63 – 68.
- Kavussanu M, ve McAuley E. Exercise And Optimism: Are Highly Active Individuals More Optimistic? *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1995; 17,246-258.
- Kaya, Canten, Evlilikte Mutluluğun Sırları. Manisa: Renk Yayınları 2003.
- Keyes C. L. M. ve Haidt J. Flourishing: Positive psychology and the life well-lived. Washington: American Psychological Association 2003.
- Kılbaş Ş. Rekreasyon – Boş Zamanı Değerlendirme. Gazi Kitabevi, Ankara, 2010.
- Kızar O. Farklı branşlardaki görme engelli sporcuların yalnızlık düzeylerinin karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi. Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elazığ, 2012.

- Kiper, İ. Saldırganlık Türlerinin Çeşitli Ekonomik, Sosyal ve Akademik Değişkenlerle İlişkisi. Ankara Üniversitesi.(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), 1984
- Kocaoluk M. Ş. ve Kocaoluk F. İlköğretim Okulu Programı 1-8. Sınıfların Yıllık Planı. Kocaoluk Yayınevi. İstanbul 1998; Cilt 3.
- Koçak DY, Hotun – Şahin N, Büyükkayacı – Duman N. Alkol ve sigara bağımlılığı, kadın sağlığına etkileri ve hemşirelik girişimleri. Literatür Sempozyum Psikiyatri / Nöroloji / *Davranış Bilimleri Dergisi*. 2015; Ocak – Şubat – Mart Dönemi, 1(5): 43 – 47.
- Koivula, N. Sport Participation: Differences in Motivation and Actual Participation Due to Gender Typing. *Journal of Sport Behavior*; 22(3): 360-380, 1999
- Korkut F. İletişim Becerilerini Değerlendirme Ölçeği'nin geliştirilmesi: Güvenirlik ve geçerlik çalışmaları. *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 1996; 2(7), 18-23.
- Korkut F. Üniversite öğrencilerinin iletişim becerilerinin değerlendirilmesi. IV. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi Bildirileri. Anadolu Üniversitesi, 1997; 208-218, Eskişehir.
- Korkut F. Yetişkinlere yönelik iletişim becerileri eğitimi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2005; 28,143-149
- Kraut R, Paterson M. Internet paradox. *American Psychologist*. 1998; 53: 1017 – 1031.
- Kurtaran G. İnternet Bağımlılığını Yordayan Değişkenlerin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü 2008.
- Lazar J. İletişim bilimi (Çeviren: Cengiz Anık). Ankara: Vadi Yayınları 2001.
- Marques S.C. Pais-Ribeiro J.L. ve Lopez S.J. The role of positive psychology constructs in predicting mental health and academic achievement in children and adolescents: a two-year longitudinal study. *Happiness Study*. 2011; 12, 1049–1062.
- McDowell EE. An exploratory study of teacher attitudes toward aspects of teaching and teaching style. Miami, Nisan 2007, ERIC-ED370147, ABSTRACT 1993.
- Mckay, Matthew, Davis, Martha ve Fanning, Patrick: İletişim Becerileri (Çeviren: Özgür Gelbal). Ankara: HYB Basım Yayım (2012).
- Mehrabian A. ve Epstein N. A measure of emotional empathy. *Journal of Personality*, 1972; 40, 525- 543. doi: 10.1111/1467-6494.ep8970028
- Merkas M. ve Brojsa_Zganec A. Children with different levels of hope: are there differences in their self-esteem, life satisfaction, social support and family cohesion?. *Child Indicators Research*, 2011; 4, 499-514.
- Milli Eğitim Bakanlığı Okul İçi Beden Eğitimi Spor ve İzcilik Dairesi Başkanlığı. İlk-Orta Öğretim Kurumları Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Ders İçi ve Ders Dışı Çalışmaları Talimatı, Ankara 1994.
- Minskoff EH. Teaching Approach for Developing Nonverbal Communication Skills in Students with Social Perception Deficits. *Journal of Learning Disabilities*. 1980; 13(3), 118-124
- Morahan MJ, Schumacher P. Incidence and correlates of pathological internet use among college students. *Computers in Human Behavior*. 2000; 16: 13 – 29.
- Morgan, C., & Cotton, S. R. The relationship between internet activities and depressive symptoms in a sample of college freshmen, *Cyberpsychology & Behavior*, 2003; 6 (2); 133-142.
- Mutlu T.O, Şentürke H. E, Zorba E. Üniversite Öğrencisi Tenisçilerde Empatik Eğilim ve İletişim Becerisi. *International Journal of Science Culture and Sport*. 2014; Özel Sayı: 1.
- Müftüoğlu O. Yaşasın Hayat. İstanbul: Doğan Kitap 2005.
- Newman M. Stepfamily Realities: How to Overcome Difficultes and Have a Happy Family. 1994 ERIC: ED381294, Nisan 2007.
- Odabaşı, Yavuz ve Barış, Gülfidan, Tüketici Davranışları, 7.Basım, MediaCat Kitapları: İstanbul 2007

- Odabaşıoğlu, G. Öztürk, Ö. Genç, Y & Pektaş Ö. On olguluk bir seri ile İnternet bağımlılığı klinik görünümleri. *Bağımlılık Dergisi*, 2007; 8(1), 46-51
- Okuyucu C. Ramazanoğlu F. “Dünyadaki Değişimin Boş Zaman Faaliyetlerine Etkisi”, 9. Uluslar Arası Spor Bilimleri Kongresi, Muğla Ün., Muğla 2006.
- Ögel K. İnternet Bağımlılığı: İnternetin Psikolojisini Anlamak ve Bağımlılıkla Başa Çıkmak. Türkiye İş Bankası Yayınları, İstanbul, 2012.
- Özbey S, Çelebi M. Rekreasyon – Spor Bilimlerine Giriş. Editör: Mirzeoğlu N, Bağırman Yayınevi, Ankara, 2003.
- Özdemir N. Düzenli fiziksel aktivitenin ilköğretim öğrencilerinin okula yabancılaşma ve yalnızlık düzeyleri üzerine etkileri. Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir, 2011.
- Özerbaş, M. A., Bulut, M. ve Usta, E. Öğretmen adaylarının algıladıkları iletişim becerisi düzeylerinin incelenmesi. Ahi Evran Üniversitesi *Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi* (KEFAD), 2007; 8(1), 123-135.
- Özkeran KN. Spor Psikolojisine Giriş Temel Kavramlar. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım 2005.
- Özkan E. İlköğretim II. Kademe Öğrencilerinin Bilgisayar-İnternet Kullanım Durumlarının Değerlendirilmesi(Uşak İli Örneği). Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Afyon Kocatepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü 2010.
- Özşeker M. Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Öğrencilerinin İletişim Becerileri ve Benlik Saygılarının Değerlendirilmesi, *International Journal Of Now Trends İn Arts, Sport Ve Science Education*, 2013; 2(3): 29-39
- Peltekoğlu Balta, Filiz, Halkla İlişkiler Nedir? 3.Basım, Beta Basım AŞ., İstanbul: 2004.
- Pollatou E, Bakali N, Theodorakis Y, Goudas M. Body İmage in Female Professional and Amateur Dancers. *Research in Dance Education*, 2010; 11(2): 131- 137.
- Puskar K. R. Sereika S. M. Lamb T. M. Jacline K. Mcguinness T. Optimism and Its Relationship to Depression. Coping, Anger, and Life Events in Rural Adolescents. *Issues in Mental Health Nursing*, 1999; 20, 115-130.
- Reed V. A. McLeod K. ve McAllister L. Importance of selected communication skills for talking with peers and teachers: Adolescent’ opinions. *Language Spech and Hearing Services in Schools*, 1999; 30(1), 32-49.
- Rim Y. Optimism and Coping Styles. *Personality and Individual Differences*, 1990; 11(1), 89-90
- Rogers E M and Kincaid D L (1981) *Communication Networks: Toward a New Paradigm for Research*, Free Press, New York.
- Rokach A. Perceived causes of loneliness in adulthood. *Journal of Social Behavior and Personality*. 2000; 15(1): 67 – 84.
- Saygıdeğer A. Benlik Saygısı Düzeyleri Farklı Genel Lise Öğrencilerinin Bazı Kişisel Özelliklerine Göre İletişim Becerilerine İlişkin Algılarının İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Anadolu Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü 2004.
- Schubert R. Brown M. Gysler M. ve H. W. Brachinger. Financial Decision-Making: Are Women Really More Risk-Averse? *American Economic Review (Papers and Proceedings)* 1999; 89 (2), 381-385.
- Seferoğlu SS, Yıldız H. Dijital çağın çocukları: İlköğretim öğrencilerinin Facebook kullanımları ve internet bağımlılıkları üzerine bir araştırma. *İletişim ve Diplomasi Dergisi*. Çocuk ve Medya Özel Sayısı, 2013; 2: 31 – 48.
- Seligman M. *Learned Optimism*. New York: A. A. Knopf 1998.
- Seligman M.E. P. *Learned optimism: How to change your mind and your life*. New York: Vintage Books 2006.
- Sezer F. Psikolojik iyi olma durumunu etkileyen faktörler. *E-Journal of New World Sciences Academy*, 2013; 8(4), 489-504.

Siamos K.E., Dafouli E.D., Braimiotis D.A., Mouzas O.D. Angelopoulos N.V. Internet Addiction Among Greek Adolescent Students. *CyberPsychology & Behaviour*, 2008; 11 (3), 653-657.

Snyder C. R. Hoza B. Pelham, W. E. Rapoff, M, Ware, L. & Danovsky, M. The development and validation of the Children's Hope Scale. *Journal of Pediatric Psychology*, 1997; 22

Snyder C. R. Lopez, S. J. Shorey, H. S. Rand, K. L. ve Feldman, D. B. Hope theory, measurements, and applications to school psychology. *School Psychology Quarterly*, 2003; 18, 122-139.

Stafford, Thomas F, Stafford, Marla R. Schkade, Lawrence L. "Determining Uses and Gratifications for the Internet", *Decision Sciences Atlanta*, Vol.35, Number 2, p.259-288, Spring 2004. [Çevrimiçi: <http://www.blackwellsynergy.com/doi/pdf/10.1111/j.00117315.2004.02524.x?cookieSet=1>, 3 Ağustos 2006]

Steptoe A. Moses, J. Edwards, S. ve Mathews A. Exercise and responsivity to mental stress: Discrepancies between the subjective and physiological effect of aerobic training. *International Journal of Sport Psychology*. 1993; 24 (2) 110-129.

Stravynski A, Boyer R. Loneliness in relation to suicide ideation and parasuicide: A Population – wide study. *Suicide and Life – Threatening Behavior*. 2001; 31(1): 32 – 40.

Şahin M. İlköğretim Okulu öğrencilerindeki internet bağımlılığı Yeditepe Üniversitesi örneği. 2011; 73: 84 – 113

Şahin, N. Rugancı, N. Taş, Y. Kuyucu S. ve Sezgin N. Stress-related factors and effectiveness of coping among university students. Poster presented at the 25 International Congress of Psychology, Brussels 1992.

Şenşık S, Hastürk O. Spor hekimliği Dergisi Genç Ergenlerde Düzenli Egzersizin İnternet Kullanımı İle ilişkisi 2011 cilt 46 sayı 4

Şirinkan A. Çalışkan A. Gündoğdu K. Şirinkan, S. Bay, E. Kürkçü R. İlköğretim 2. Kademe Öğrencilerinin Beden Eğitimi ve Spor Dersleri Hakkındaki Görüşleri, Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2007; 10 (1): 52-60.

Şişman M. Taşdemir İ. Türk eğitim sistemi ve okul yönetimi (1. Baskı). Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık 2008.

Taylan S. Heppner'in Problem Çözme Envanteri'nin uyarlama, güvenirlik ve geçerlik çalışmaları, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara 1990.

Tepeköylü Ö, Soytürk M, Çamlıyer H. Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin (BESYO) iletişim becerisi algılarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 2009; 7(3): 115-124.

Tezcan: Boş Zamanları Değerlendirilmesi Sosyolojisi. Ankara: Atilla Kitabevi 1994.

Tiryaki Ş, Erdil G, Acar M, Emlek Y. Sporcu ve sporcu olmayan gençlerin kişilik özellikleri. *Spor Hekimliği Dergisi*. 1991; (26):19-23.

Tomul E. Sınıfta Öğretmen Öğrenci İletişimi. (Editör: Hüseyin Kıran). Etkili Sınıf Yönetimi. Ankara: Anı Yayıncılık, 2009; 151-180.

Tozoglu E, Bayraktar G. effects of sports on communication skills: a research on teachercandidates. *Research on Humanities and Social Sciences*, 2014; 4(2), 68-74.

Tsitsika A. Critselis E. Kormas G. Flippopoulou A. Tounissidou D. Freskou, A. Spiliopoulou T. Louizou, A, Konstantoulaki E. Kafetzis D. Internet Use and Misuse: A Multivariate Regression Analysis of the Predictive Factors of Internet Use Among Greek Adolescents. *Europea Journal of Pediatr*, 2009;168, 655-665.

Tuncer Okay, "İnternet Bağımlılığı", www.tbmm.gov.tr/arastirma_komisyonlari/bilisim.../docs/.../amatem, 21.02.2013.

Tutar H. Yılmaz M.K. Genel iletişim kavramlar ve modeller (6. Baskı). Ankara: Seçkin Yayıncılık 2008.

Tutgun A. Öğretmen adaylarının problemleri internet kullanımlarının incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul 2009.

Türkel Ç. “İlköğretim Öğrencilerinin Sportif Faaliyetlere Katılım Düzeyi İle Sosyal Uyum ve İletişim Beceri Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi”. Yüksek Lisans Tezi. Erciyes Üniversitesi SBE, 2010.

Türküm SA. İyimserlik ve Stresle Başa Çıkma. Eskişehir Anadolu Üniversitesi Yayınları, Eskişehir, 1999.

Ulukan H. İletişim Becerilerinin Takım ve Bireysel Sporculara Olan Etkisi. Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Karaman 2012.

Ulusoy O. Ergenlerde bilişim teknolojileri kullanımı ve saldırganlık ilişkisi. Yüksek Lisans Tezi, Çukurova

Üstün B. Akgün E. Parlak N. Hemşirelikte İletişim Becerileri Öğretimi. İzmir: Okullar Yayınevi, 2005; s:23-29.

Üstündağ A. Kişilik Özelliklerinin Kız ve Erkek Üniversite Öğrencilerinin Bedensel Rahatsızlık Belirtilerini Yordamdaki Rolü, Yüksek Lisans Tezi 1999.

Valkenburg P.M. ve Peter J. Online communication and adolescent well-being: testing the stimulation versus the displacement hypothesis. *Journal of ComputerMediated Communication*, 2007; 12, 1169–1182.

Yanık M. Spor Türü ve Diğer Bazı Değişkenlerin Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin İletişim Beceri Düzeylerine Etkisi. *International Journal of Human Sciences*, 2015; 12 (2): 1366-

Yeşilyaprak B. Kişilik gelişiminde ailesel faktörlerin etkisine ilişkin bir araştırma. *Aile ve Toplum*, 1993; 3(1),5-18.

Young KS. Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology and Behavior*. 1996; 1(3): 237 – 244.

Young KS, Rogers RC. The relationship between depression and internet addiction. *CyberPsychology & Behavior*. 1998; 1: 3 – 8.

Young KS. Internet addiction: Evaluation and treatment. *Student British Medical Journal*. 1999; 7: 351 – 352.

Young, K.S. Cognitive behaviour therapy with internet addicts: treatment outcomes 2007.

and implications. *CyberPsychology & Behavior*, 10, 671-679.

Young K.. Internet addiction over the decade: A personal look back. *World Psychiatry*,2010; 9(2), 91

Yücel N. Ergenlerde Akran İlişkileri ve Yalnızlık Düzeylerinde Evde İnternet Kullanımının Etkisinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Fen Bilimler Enstitüsü 2009.

Wang L. Luo J. Bai Y. Kong J. Luo, J. Gao, W. Internet addiction of adolescents in China: Prevalence, predictors, and association with well-being. *Addiction Research and Theory*, Early 2012; Online: 1–8.

Zorba E, Bakır M. Serbest zaman kavramı. *Sporda Sosyal Alanlar Seçme Konular – 1*. Editör: Ramazanoğlu F, Bıçaklar Kitabevi, Ankara, 2004.

İnternet Kaynakları

<http://www.tuik.gov.tr>

www.sporkentikocaali.com

[\(https://inthemoment.io/\)](https://inthemoment.io/).

<http://educatingparentstoday.blogspot.com/2011/10/teens-çevrim-içi-do-you-know-what-they-are.html>

EK – 1: BİLGİ ANKETİ

10 – 12 YAŞ ARALIĞINDAKİ ÇOCUKLARDA REKREATİF AMAÇLI YAPILAN SPORUN İNTERNET BAĞIMLILIĞI, İYİMSERLİK VE İLETİŞİM BECERİLERİ ÜZERİNE ETKİSİ (KOCAELİ BÜYÜKŞEHİR BELEDİYESİ SPOR OKULLARI ÖRNEĞİ) ANKET FORMU

Sevgili Öğrenciler;

Bu anket, sizin devam ettiğiniz spor etkinliklerinin psikolojik özellikleriniz üzerine etkilerini belirlemek ve yüksek lisans tezi için veri toplamak amacıyla hazırlanmıştır.

Bu uygulama bir sınav olmadığından, doğru ya da yanlış cevap diye bir durum söz konusu değildir. Bu açıdan her maddeyi dikkatli bir şekilde okuduktan sonra, size uygun olan maddeyi daire içine alınız. Boş bırakılan yerlere de, sizden istenilen cevabı açık bir şekilde yazınız.

Anket sorularına doğru yanıt vermenizi beklemekteyiz.

Desteğiniz için teşekkür ederiz.

Sibel SARI

Kocaeli Üniversitesi

Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

Yüksek Lisans Öğrencisi

Bilgi Anketi

Adınız ve Soyadınız:

1. Yaşınız:

- a) 10 b) 11 c) 12

2. Kaçınıcı Sınıftasınız?

- a) 4. Sınıf b) 5. Sınıf c) 6. Sınıf

3. Cinsiyetiniz:

- a) Erkek b) Kız

4. Anneniz:

- a) Sağ b) Ayrı c) Yaşamıyor

5. Babanız:

- a) Sağ b) Ayrı c) Yaşamıyor

6. Annenizin Eğitim Durumu Nedir?

- a) Okuryazar Değil b) Okuryazar c) İlköğretim d) Ortaöğretim e) Üniversite

7. Babanızın Eğitim Durumu Nedir?

- a) Okuryazar Değil b) Okuryazar c) İlköğretim d) Ortaöğretim e) Üniversite

8. Kardeş Sayınız:

- a) 1 b) 2 c) 3 d) 4 e) 5 ve Üstü

9. Ailenizin Gelir Düzeyi:

- a) 1000 TL Altı b) 1000 – 1500 TL Arası c) 1501 – 2000 TL Arası
d) 2001 – 2500 TL Arası e) 2501 TL ve Üstü

10. Son beş yıldır yaşadığınız yerin özelliği:

- a) Şehir Merkezi b) İlçe Merkezi c) Köy

11. Hangi Spor Branşına Devam Ediyorsunuz?

12. Ne Kadar Süredir Spor Okullarına Devam Ediyorsunuz?

13. Serbest Zamanlarınızda Yapmaktan En Çok Hoşlandığınız Aktivite Hangisidir?

- a) Spor Yapmak b) Kitap Okumak c) Resim Yapmak d) Müzik Dinlemek
e) İnternete Girmek

EK- 2 İNTERNET BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ

I. BÖLÜM					
KİŞİSEL VE İNTERNET KULLANIMINA İLİŞKİN BİLGİLER					
1. Cinsiyetiniz: <input type="checkbox"/> Erkek <input type="checkbox"/> Kız					
2. Sınıfınız:					
3. İnternet Kullanıyor Musunuz? <input type="checkbox"/> Evet <input type="checkbox"/> Hayır Not: Eğer Cevabınız “Hayır” İse, Aşağıdaki Soruları Cevaplamayınız.					
4. İnterneti Nerede / Nerelerde Kullanıyorsunuz? <input type="checkbox"/> Evde <input type="checkbox"/> İnternet Kafede <input type="checkbox"/> Hem Evde Hem De İnternet Kafede					
5. Hangi Sıklıkla İnternet Kullanıyorsunuz? Haftada Gün Günde Saat					
6. Ne Kadar Zamandır İnternet Kullanıyorsunuz? <input type="checkbox"/> 1 Yıldan Az <input type="checkbox"/> 1 – 2 Yıl <input type="checkbox"/> 3 – 4 Yıl <input type="checkbox"/> 5 – 6 Yıl <input type="checkbox"/> 7 – 8 Yıl <input type="checkbox"/> 9 Yıl ve Daha Fazla					
7. İnterneti En Çok Hangi Amaçla Kullanıyorsunuz?					
	Her Zaman	Çoğunlukla	Ara Sıra	Çok Seyrek	Hiçbir Zaman
Müzik Dinleme					
Ödev Yapma					
Oyun Oynama					
Araştırma Yapma					
Film İzleme					
İletişim Kurma (Facebook, Twitter, Instagram, E – Posta vb.)					
8. İnternette en çok kullandığımız siteler hangileri? <input type="checkbox"/> Oyun Siteleri <input type="checkbox"/> Müzik Siteleri <input type="checkbox"/> Eğitim içerikli siteler <input type="checkbox"/> Sohbet İçerikli Siteler (ICQ vb.) <input type="checkbox"/> Film İçerikli Siteler <input type="checkbox"/> Spor İçerikli Siteler <input type="checkbox"/> Cinsel İçerikli Siteler <input type="checkbox"/> Bilim ve Teknoloji İçerikli Siteler <input type="checkbox"/> Gazete ve TV Siteleri () Başka (Lütfen Belirtiniz):					
Eğer İnternette Oyun Oynamıyorsanız Lütfen 9. Soruyu Cevaplamayınız.					
9. İnternette Daha Çok Hangi Tür Oyunları Oynarsınız? <input type="checkbox"/> Spor Oyunları <input type="checkbox"/> Yarışlı Oyunlar <input type="checkbox"/> Macera Oyunları <input type="checkbox"/> Bombalama Oyunları <input type="checkbox"/> Bulmacalı Oyunlar <input type="checkbox"/> Dövüslü Oyunlar <input type="checkbox"/> Kumar, Şans, Bahis Oyunları <input type="checkbox"/> Başka (Lütfen Belirtiniz):					

II. BÖLÜM: Aşağıdaki sorularda, size en uygun düşen şıkkı işaretleyiniz.	Hiçbir Zaman	Nadiren	Ara Sıra	Çoğunlukla	Çok Sık	Devamlı
1) Ne sıklıkla planladığınızdan daha fazla süre internette kalıyorsunuz?	0	1	2	3	4	5
2) Ne sıklıkla internette kalmak için günlük ev işlerini ihmal edersiniz?	0	1	2	3	4	5
3) Ne sıklıkla arkadaşlarınızla birlikte olmak yerine internet tercih edersiniz?	0	1	2	3	4	5
4) Ne sıklıkla internet kullanan kişilerle yeni ilişkiler kurarsınız?	0	1	2	3	4	5
5) Ne sıklıkla bir işe başlamadan önce e – postanızı (e – mail) denetlersiniz?	0	1	2	3	4	5
6) Ne sıklıkla okula devamınız internette dolaylı olumsuz etkilenir?	0	1	2	3	4	5
7) Herhangi biri internette ne yaptığınızı sorduğunda, ne sıklıkla kendinizi savunur ve ne yaptığınızı gizlersiniz?	0	1	2	3	4	5
8) Çevrenizdekiler ne sıklıkla internette harcadığınız zamanın fazlalığından şikâyet eder?	0	1	2	3	4	5
9) Ne sıklıkla okuldaki ders notlarınız ve ödevleriniz internette kalma sürenizden olumsuz yönde etkilenir?	0	1	2	3	4	5
10) Hayatınız hakkında size rahatsız eden düşünceleri dağıtmak için, ne sıklıkla internette girersiniz?	0	1	2	3	4	5
11) Ne sıklıkla internete girmek için sabırsızlanırsınız?	0	1	2	3	4	5
12) Ne sıklıkla internetsiz hayatı sıkıcı, boş ve eğlencesiz olacağını düşünürsünüz?	0	1	2	3	4	5
13) Biri sizi internetteyken rahatsız ettiğinde; ne sıklıkla kinci konuşur, bağırır ya da kızgın davranışlar gösterirsiniz?	0	1	2	3	4	5
14) Gece geç saatlerde internet kullanmaktan ötürü ne sıklıkla uykunuz kaçır?	0	1	2	3	4	5
15) İnternette olmadığınız zamanlarda ne sıklıkla internet düşünür ya da internete girmeyi hayal edersiniz?	0	1	2	3	4	5
16) Kendinizi ne sıklıkla internetteyken “yalnızca birkaç dakika daha” derken bulursunuz?	0	1	2	3	4	5
17) Ne sıklıkla internette harcadığınız zamanın miktarını azaltmaya çalışır ve başarısız olursunuz?	0	1	2	3	4	5
18) İnternette kaldığınız süreyi ne sıklıkla saklamaya çalışırsınız?	0	1	2	3	4	5
19) Ne sıklıkla başkalarıyla dışarı çıkmak yerine internette daha fazla zaman geçirmeyi yeğlersiniz?	0	1	2	3	4	5
20) Ne sıklıkla internette olmadığınızda kendinizi çökmüş, aksi veya sinirli hissedip, internete girince rahatlırsınız?	0	1	2	3	4	5

EK – 3: İYİMSERLİK ÖLÇEĞİ

<u>İYİMSERLİK ÖLÇEĞİ</u>	Benim Düşüncemi Hiç Yansıtmıyor	Benim Düşüncemi Biraz Yansıtmıyor	Kararsızım	Benim Düşüncemi Büyük Ölçüde	Benim Düşüncemi Tamamen
1) Zaman zaman yapamadığım şeyler olsa bile bundan dolayı üzülmem.	1	2	3	4	5
2) Hayatta karşılaştığım her kötü olaydan mutlaka iyi bir sonuç çıkarmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
3) Hangi yaşta olursam olayım yaşamın güzel ve ilginç yanlarını görmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
4) Bazı konularda başarısız olduğumda, başarılı olacağım konuların da olduğuna inanırım.	1	2	3	4	5
5) Başarısız olduğum durumlar olsa bile, kendimi tamamen başarısız biri olarak görmem.	1	2	3	4	5
6) Zorluklarla karşılaştığımda mutlaka bir çıkış noktası bulacağıma inanırım.	1	2	3	4	5
7) Olumsuz yaşantı ve düşüncelerimin günlük yaşantımı bozmasına izin vermem.	1	2	3	4	5
8) Kendime her zaman yeni şanslar tanırım.	1	2	3	4	5
9) Her şeye rağmen hayatın yaşamaya değer olduğuna inanırım.	1	2	3	4	5
10) Üzüntülerimi, hayatımdaki güzellikleri düşünerek unutmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
11) Benim için yeni başlayan her şey yeni bir umut demektir.	1	2	3	4	5
12) Kendimi olduğum gibi kabul ederim.	1	2	3	4	5
13) Genelde benden daha az imkânı olan insanlara bakarak ne kadar şanslı olduğumu düşünürüm.	1	2	3	4	5
14) Başarısızlıkların ardından başarının geleceğine inanır, bu durumla ilgili kötü şeyler düşünmemeye çalışırım.	1	2	3	4	5
15) Ufak şeylerden bile zevk alırım.	1	2	3	4	5
16) Kötü olayları kabullensem bile, içimde her zaman bir umut vardır.	1	2	3	4	5
17) Her üzüntünün sonunda mutluluk olduğuna inanırım.	1	2	3	4	5
18) Her şeye rağmen yaşamak güzel bir şeydir.	1	2	3	4	5

EK-4: İLETİŞİM BECERİLERİNİ DEĞERLENDİRME ÖLÇEĞİ

<u>KENDİNİ DEĞERLENDİRME ÖLÇEĞİ</u>					
Yönerge: Bireyler, çevrelerine farklı yollarla tepki verirler. Aşağıdaki ifadeler, bireylerin bu tepkilerinden bazılarını oluşturmaktadır. Her bir ifadeyi inceleyerek, ifadenin size uygunluğunu yandaki seçeneklerden birini işaretleyerek (x) belirtiniz. İfadelerin doğru ya da yanlış yanıtları yoktur. Lütfen ifadeyi okuduktan sonraki aklınıza gelen ilk düşünceyi işaretleyiniz.	<u>UYGUNLUK DÜZEYİ</u>				
	Hiçbir Zaman (1)	Nadiren (2)	Bazen (3)	Sıklıkla (4)	Her Zaman (5)
1. Sorunlarını dinlediğim insanlar benim yanımdan rahatlayarak ayrılırlar.					
2. Düşüncelerimi istediğim zaman anlaşılır biçimde ifade ederim.					
3. Başkalarını bir kasıt aramadan dinlerim.					
4. Sosyal ilişkide bulunduğum insanları oldukları gibi kabul ederim.					
5. İnsanların önemli ve değerli olduklarını düşünürüm.					
6. Birisi ile ilgili bir karara ulaşmadan onunla ilgili gözlemlerimi gözden geçiririm.					
7. İlişkide bulunduğum kişileri dinlemek için onlara zaman ayırırım.					
8. İnsanlara karşı sıcak bir ilgi duyarım.					
9. İnsanlara gerektiğinde yardım etmekten hoşlanırım.					
10. Olaylara değişik açılardan bakabilirim.					
11. Düşüncelerimle davranışlarım birbiriyle tutarlıdır.					
12. İlişkilerimin daha iyi gitmesi için, bana yönelik düşünceleri yapmaya özen gösteririm.					
13. Kendime ve başkalarına zarar vermeden içimden geldiği gibi davranabilirim.					
14. Arkadaşlarımla beraberken kendimi rahat hissederim.					

15. Yaşadığım olaylardaki coşkuyu her halimle başkalarına iletebilirim.					
16. İlişkilerimin nasıl geçtiğini ve nereye gittiğini anlamak için düşünmeye zaman ayırırım.					
17. Karşımdakini dinlerken anlamadığı bir ayrıntı olduğunda konunun açıklığa kavuşması için sorular sorarım.					
18. Benimle özel olarak konuşmak isteyen bir arkadaşım olduğunda ayaküstü konuşmamaya özen gösteririm.					
19. Birisini anlamaya çalışırken sakın bir ses tonu ile konuşurum.					
20. İlişkilerimi zenginleştirecek eğlenceli ve keyifli yanım vardır.					
21. Birisine bir öneride bulunurken onun ne demek istediğini anlamaya çalışırım.					
22. Birisini dinlerken ne karşılık vereceğimden çok onu ne demek istediğini anlamaya çalışırım.					
23. İletişim kurduğum insanlar tarafımdan anlaşıldığımı hissederim.					
24. Bir yakınımınla sorunum olduğunda bunu onunla suçlayıcı olmayan bir dille konuşmak için girişimde bulunurum.					
25. Karşımdakini dinlerken sırf kendi merakımı gidermek için sorular sormaktan kaçınmam.					

EK – 5: ONAM FORMU

T.C.
KOCAELİ ÜNİVERSİTESİ
GİRİŞİMSEL OLMAYAN KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU
ARAŞTIRMALAR İÇİN AYDINLATILMIŞ ONAM FORMU HAZIRLAMA
KILAVUZU

**Kılavuzu okuyup, Aydınlatılmış Onam Formu’nu her maddeyi açıklanan şekilde
ilkokul mezunu bir bireyin anlayacağı düzeyde hazırlayınız.**
Aydınlatılmış Onam Formu, hastaya anlatılır gibi doldurulmalıdır.
Ardından lütfen size yönelik hazırlanan açıklamaları siliniz.

Toplum ya da bilimin yararı adına katılımcı bireyin yararının göz ardı edilmesi tehlikesi, araştırma katılımcılarının gönüllülüğünün mutlaka sağlanmasını gerektirmektedir. Aydınlatılmış Onam’ın temel parçası olan bireyin gönüllülüğü ve yeterliliği, ancak ona yeterli bilginin verilmesi ve bu bilginin anlaşıldığından emin olunması ile gerçekleşir. Bu amaçla oluşturulacak Bilgilendirme ve Onam Formu’nun amacı, araştırmanın muhtemel katılımcılarının araştırmaya katılıp katılmamak konusunda aydınlatılmış seçimler yapabilmelerine olanak tanımaktır. Bu da bireylere; araştırmanın amacı ve işlemleri, katılımcı olarak hakları ve olası risk ve rahatsızlıkların belirtildiği yazılı bir belge ile sağlanır. Bireyin onamının yazılı olarak kanıtlanması da gerekmektedir.

Araştırmalar için aydınlatılmış onamın gerekliliği “Dünya Tabipler Birliği Helsinki Bildirgesi (2013)” gibi uluslararası sözleşmeler yanında; başta “T.C. Anayasası Madde – 17” olmak üzere, “Avrupa Konseyi İnsan Hakları ve Biyotıp Sözleşmesi’nin Onaylanmasına Dair Kanun (2003) Madde – 16 ve Madde – 17”, Türk Ceza Kanunu (2005) Madde – 90”, “Hasta Hakları Yönetmeliği (1998) Madde – 32 ve Madde – 33” ve “İyi Klinik Uygulamaları Kılavuzu (2015) Madde – 10” gibi ulusal mevzuat ve düzenlemelerle de garanti altına alınmıştır.

Aşağıda bilgi ve onam formlarının çoğunda gerekli olan genel özellikler ve bazı özel bilgiler listelenmiştir.

GENEL ÖZELLİKLER:

1. Aşağıdakilerden her biri için ayrı bilgilendirme formu hazırlanmalıdır:
 - a) Her bir katılımcı (okuma bilen çocuklar dâhil);
 - b) Gerekiyorsa vekil / ebeveyn;
 - c) Eğer katılımcılar bir kuruluşun gözetimi altındaysa (yatılı okul, çocuk bakımevi, darülaceze, okul, hastane, bölüm vb.) kuruluş yetkilisi / vasi.
2. Form açık, anlaşılır, ilkokul düzeyinde makul bir insanın anlayabileceği ifadelerle, kısa cümleler kullanılarak ve resmi olmayan bir dille yazılmalıdır.
3. Araştırmacılar tarafından geliştirilmiş olan bilgilendirme formları, “İnsan Araştırmaları Etik Kurulu (İAEK)” tarafından onaylandıktan sonra karar numarası yazılarak çoğaltılmalıdır.

GÖNÜLLÜ BİLGİLENDİRME FORMU:

1. Çalışmanın Adı:

10 – 12 Yaş Aralığındaki Çocuklarda Rekreatif Amaçlı Yapılan Sporun İnternet Bağımlılığı, İyimserlik ve İletişim Becerileri Üzerine Etkisi (Kocaeli Büyükşehir Belediyesi Spor Okulları Örneği)

2. Araştırmacının Adı, Kurumu ve İletişim Numarası:

Sibel SARI

Kocaeli Üniversitesi

Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Öğrencisi

Tel: 0.542.420.19.83

3. Araştırma Amacının Anlaşılır ve Özet Açıklaması:

Bu araştırmanın amacı; Kocaeli Büyükşehir Belediyesi Spor Okulları örneği kapsamında, 10 – 12 Yaş Aralığındaki Çocuklarda Rekreatif Amaçlı Yapılan Sporun İnternet Bağımlılığı, İyimserlik ve İletişim Becerileri Üzerine Etkisi incelemektir.

Bu araştırmada spor okullarına kayıt olan ve 10 – 12 yaş aralığında bulunan sizlere; spor okuluna başladığınızda internet bağımlılığı, iyimserlik ve iletişim becerilerinizi ölçen ön testler uygulanarak, bu özellikleriniz belirlenecektir. Sizler spor okuluna 12 hafta devam ettikten sonra; ilk hafta uygulanan internet bağımlılığı, iyimserlik ve iletişim becerilerini ölçen testler son kez tekrar cevaplayacaksınız. Böylece spor okullarının; internet bağımlılığı, iyimserlik ve iletişim becerilerinizde bir değişim yaratıp yaratmadığı belirlenecektir.

Bu çalışmayı yapmaktaki amacımız, Kocaeli Büyükşehir Belediyesi'nce yürütülen spor okullarındaki çalışmaların; sizlerin internet bağımlılığı, iyimserlik ve iletişim becerilerine olumlu bir katkısı olup olmadığını belirlemektir. Spor okullarının olumlu katkıları görülmesi halinde; bilimsel olarak sizlerin internet bağımlılığı, iyimserlik ve iletişim becerilerinin olumlu yönde gelişiminde katkıları tespit edilen spor okullarının sayısının artması için Milli Eğitim Müdürlüğü'ne de öneri sunulacaktır.

Sizlere ön test ve son test olarak iki kez İletişim Becerileri Değerlendirme Ölçeği, İyimserlik Ölçeği ve İnternet Bağımlılığı Ölçeği uygulanacak, sonuçlarınız kimse ile paylaşılmayacak ve tamamen gizli tutulacaktır. Sonuçlar, toplam olarak ele alınacaktır. Toplam veriler araştırmacı tarafından istatistikleri yapılarak yorumlanacak, sonuç ve önerileri tez kitabı haline getirilecektir. Sizlerin ismi herhangi bir yere yazılmayacak ve isimler tamamen gizli tutulacaktır.

Sadece sonuçlar toplamda sayısal olarak kitapta yazılacak ve araştırma sonucunda elde edilen verilere dayanarak; spor çalışmalarının olumlu ya da olumsuz etkilerini ortaya koyarak, bu etkinliklerin sonuçları Kocaeli Büyükşehir Belediyesi'nde ilgili birimlere ve İl Milli Eğitim Müdürlüğü'ne, programlarda yer verilmesiyle ilgili olarak öneriler olarak sunulacaktır. Ayrıca yapılacak farklı bilimsel araştırmalara veri sunulmaya çalışılacaktır.

Sizler, bu testlere verdiğiniz yanıtların sonuçlarını merak etmeniz ve araştırmacı Sibel Sarı ile iletişime geçmeniz halinde, araştırmanın etik sınırlılıkları içerisinde sonuçlar sadece sizinle paylaşılabilir.

4. Neden Siz Seçildiniz?

Kocaeli Büyükşehir Belediyesi'ne bağlı spor okuluna devam ettiğiniz ve 10 – 12 yaş aralığında olduğunuz için, araştırmaya örneklem olarak siz seçildiniz. Sizler Kocaeli Büyükşehir Belediyesi'ne bağlı spor okuluna başlangıcı ve devam ettikten 3 ay sonra; iletişim becerileri, iyimserlik durumu ve internet bağımlılığı açısından nasıl bir değişim yaşadığınızı test etmek amacıyla, testleri cevaplamaya gönüllü olduğunuz ve katılıma onay verdiğiniz için siz seçildiniz.

4. Araştırmaya Katılmak / Bir Kez Katıldıktan Sonra Sonuna Kadar Devam Etmek Zorunda Mıyım?

Hayır, katılmak ya da devam etmek zorunda değilsiniz. Katılımcı olarak, sadece iki kez elinize ulaşan ölçekleri doldurmakla destek vermiş olacaksınız. Araştırmanın istenen herhangi bir safhasında çalışmadan ayrılabilirsiniz. Türkiye'de yer alan yerel

belediyelerimizde yapılan spor okulları ile ilgili çalışmalara katkınız olacağını düşünerek karar verdiğiniz için teşekkür ederiz.

5. Katılmayı Kabul Edersem Bana Ne Yapılacak?

Bu çalışmaya katılmayı kabul ederseniz;

a) Zaten Kocaeli Büyükşehir Belediyesi'ne bağlı spor okuluna kaydınız veliniz tarafından yaptırılıp ve gün saatini veliniz ile birlikte seçerek devam edeceğiniz spor çalışmalarına başlama döneminde ve spor çalışmalarına düzenli katıldıktan 3 ay sonra; 25 soruluk İletişim Becerileri Ölçeği, 18 soruluk İyimserlik Durumu Ölçeği ile 20 soruluk İnternet Bağımlılığı Ölçeği'ni sadece 2 kez yanıtlamış olacaksınız. Başka herhangi bir işlem yapılmayacaktır.

b) Çalışmaların yürütülmesi sırasında, sadece 2. kez test uygulamalarına katılacaktır. Testlerin amacı, spor çalışmalarının olumlu bir etkisi olup olmadığını belirlemektir. Testlerin doğruluk derecesi sorulara samimi cevap verilmesiyle yakından ilişkilidir.

c) Bu çalışma; gönüllü ve sizin veliniz ile birlikte gün ve saatini seçerek kayıt ettirdiğiniz spor okullarında 2 kez test uygulaması yapılarak sonuçlandırılacaktır. Özel bir neden olmaksızın, son testi 3 ay sonrada cevaplanmasını beklemekteyiz.

d) Bu çalışma, danışmanlığını yapan Uzman Psikolog Öğretim Üyesi Doç. Dr. Elif KARAGÜN denetiminde “gizlilik, güvenlik, bireye saygı, her birey tek ve değerlidir” ilkesi ve etik kurallar çerçevesinde gerçekleştirilecektir.

6. Araştırmaya Katılmanın Olası Dezavantajları ve Riskleri Nelerdir?

Herhangi bir riski yoktur.

7. Araştırmaya Katılmanın Olası Yararları Nelerdir?

Bu çalışmaya katılan çocukların; iletişim becerileri, iyimserlik durumu ve internet bağımlılığı açısından nasıl bir durumda olduğu ve spor etkinliklerine katılmakla olumlu bir değişim yaşayıp yaşamadığı belirlenmiş olacaktır. İstemeniz durumunda, bu sonuç araştırmanın etik sınırlarına ve gizlilik ilkesine uygun siz ve veliniz ile özel olarak paylaşılacaktır.

8. Araştırma Masrafları:

Araştırmada, ne bağlı olduğunuz Kocaeli Büyükşehir Belediyesi ne de siz herhangi bir ücret ödemeyeceksiniz. Araştırma sırasında yapılacak tüm masraflar, araştırmayı yapan kişi tarafından karşılanacaktır.

9. Araştırmada Ters Giden Bir Şey Olursa Nasıl Hareket Edilecektir?

Kocaeli Büyükşehir Belediyesi

İnsan Kaynakları ve Eğitim Daire Başkanlığı

Tel: 0.262.318.12.00

Spor Şube Müdürlüğü

Tel: 0.262.318.21.12

10. Kimlik Bilgilerimin ve Elde Edilen Verilerin Gizliliği Nasıl Sağlanacaktır?

Kimlik bilgileriniz (ailevi durum ve isim vb.) ile anket ve test sonuçlarınızı, sadece araştırmayı yapan araştırmacı bilecek ve bilgileriniz kesinlikle gizli tutacaktır.

Kimlik bilgileriniz hiçbir yayında ve hiçbir şekilde açıklanmayacaktır.

Araştırma sonunda elde edilen verileri Kocaeli Büyükşehir Belediyesi'nden istemeniz durumunda, bu bilgilerin araştırmacı tarafından şahsınızla paylaşılması sağlanacaktır.

11. Araştırma Sonuçları Son Aşamada Nasıl Değerlendirilecektir?

Araştırma sonuçlarının istatistikleri yüksek lisans tezimde kullandıktan sonra tarafımdan saklanacaktır.

Daha Ayrıntılı Bilgi İçin;

Danışman Adı: Uzman Psikolog Doç. Dr. Elif KARAGÜN

Tel: 0.262.303.36.05

E – Mail Adresi: elif.karagun@gmail.com

12. Teşekkür:

Çalışmanın her safhasında büyük emeği olan çok değerli Tez Danışmanım Sayın Hocam Doç. Dr. Elif KARAGÜN'e, her konuda yardımcı olan beraber çalıştığımız arkadaşlarıma, anketleri dağıtmamda ve tezimle alakalı her konuda yardımını esirgemeyen yanımda olan Fatih ÖZTÜRK'e, aileme ve en büyük destekçim oğlum Özgün'e teşekkür ediyorum.

Ayrıca araştırmamızda katkı sağladığınız için ayrıca değerli öğrencilerimize çok teşekkür ediyorum.

13. İAEK Onayı:

İnsan Araştırma Etik Kurulu tarafından onaylandıktan sonra, bilgilendirme formları Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu tarafından onaylanacaktır.

14. Şikâyet İçin Başvuru Adresi:

AraŐtırmaya katılımınızla ilgili herhangi bir Őikâyetiniz varsa, Kurula Etik Kurul Raportörü Yrd. Doç. Dr. AŐlıhan Akpınar'a (Tel: 0.262.303.74.50) ulaŐabilirsiniz. Her tűr Őikâyetiniz gizlilikle değerlendirilecek, araŐtırılacak ve sonuç hakkında tarafınıza bilgi verilecektir.



ONAM FORMU (D²)



“Araştırmacı Nüshası” ve “Katılımcı Nüshası” olmak üzere iki nüsha halinde basılmalı ve imzalı araştırmacı nüshası saklanmalıdır. Gerekli olduğunda Etik Kurul tarafından onam formları istenebilir.)

Araştırmanın Adı: 10 – 12 Yaş Aralığındaki Çocuklarda Rekreatif Amaçlı Yapılan Sporun; İnternet Bağımlılığı, İyimserlik ve İletişim Becerileri Üzerine Etkisi (Kocaeli Büyükşehir Belediyesi Spor Okulları Örneği)

	Evet	Hayır
Gönüllü Bilgilendirme Formu’nu okudunuz mu?		
Araştırma Projesi size sözlü olarak da anlatıldı mı?		
Size araştırmayla ilgili soru sorma ve tartışma fırsatı tanındı mı?		
Sorduğunuz tüm sorulara tatmin edici yanıtlar alabildiniz mi?		
Araştırma hakkında yeterli bilgi aldınız mı?		
Herhangi bir zamanda herhangi bir nedenle ya da neden göstermeksizin araştırmadan çekilme hakkına sahip olduğunuzu anladınız mı?		
Araştırma sonuçlarının uygun bir yolla yayınlanacağına katılıyor musunuz?		
Araştırmada elde edilen biyolojik örneklerin Madde – 6’da belirtilen şartlarda gelecekte de kullanılmasına onay veriyor musunuz?		
Yukarıdaki soruların yanıtları size kim tarafından açıklandı?		

Gönüllü:	Araştırmacı:
İmza:	İmza:
Adı Soyadı:	Adı Soyadı:
Tarih:	Tarih:

EK - 6 ETİK KURUL ONAYI

		T.C. KOCAELİ ÜNİVERSİTESİ		 European University Association	
		GİRİŞİMSEL OLMAYAN KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU			
Etik Kurul Bilgileri	Adı	Kocaeli Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu			
	Adres	Kocaeli Üniversitesi Tıp Fakültesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu Ara Kat 41380 Umuttepe Yerleşkesi /KOCAELİ			
	Telefon	0262 303 74 50			
	Faks	0262 303 74 63			
	E-Posta	gokaetikkurul@kocaeli.edu.tr			
Başvuru Bilgileri	Araştırmacının Adı	10-12 Yaş Aralığındaki Çocuklarda Rekreatif Amaçlı Yapılan Sporun; İnternet Bağımlılığı, İyimserlik ve İletişim Becerileri Üzerine Etkisi (Kocaeli Büyükşehir Belediyesi Spor Okulları Örneği)			
	Araştırma Proje Numarası	KÜ GOKAEK 2018/167			
	Sorumlu Araştırmacı Unvanı/Adı/Soyadı	Doç. Dr. Elif KARAGÜN			
	Sorumlu Araştırmacının Uzmanlık Alanı	Rekreasyon			
	Araştırma Merkezi	Kocaeli Büyükşehir Belediyesi Spor Okulları			
	Destekleyici				
	Araştırmacının Türü	Yüksek Lisans Tezi			
	Araştırmaya Katılan Merkezler	Tek Merkezli <input checked="" type="checkbox"/>	Çok Merkezli <input type="checkbox"/>	Ulusal <input checked="" type="checkbox"/>	Uluslararası <input type="checkbox"/>
Değerlendirilen Belgeler	Belge Adı	Var	Yok	Açıklama	
	Başvuru Dilekçesi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
	Başvuru Formu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
	Araştırmacının Türü	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Anket Çalışması	
	Araştırma Protokolü	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
	Kullanılacak Form Örnekleri	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
	Aydınlatılmış Onam Formu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
	Araştırma Bütçesi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
	Literatür Örneği	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
	Taahhütname	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
	Biyolojik Materyal Transfer Anlaşması	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
	İzin Belgeleri	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
	Başhekimlik Onayı	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
	Özgeçmişler	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
	Değişiklik Bilgi Formu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Proje Sonuç Formu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
Diğer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			

Karar Bilgileri	Karar No: KÜ GOKAEK 2018/8.6	Proje No: 2018/167	Tarih 21/07 2018
	Doç. Dr. Elif KARAGÜN sorumluluğunda yapılan ve yukarıda bilgileri verilen araştırma başvuru dosyası ve ilgili belgeler, araştırmanın gerekçesi, amacı, yaklaşım ve yöntemleri, gönüllüler için beklenen yarar ve riskler dikkate alınarak değerlendirilmiş ve araştırmanın ilgili protokol doğrultusunda belirtilen merkezlerde yürütülmesi etik açıdan, <input type="checkbox"/> Uygun bulunmuştur. <input checked="" type="checkbox"/> Eksikliklerin tamamlanması koşulu ile uygun bulunmuştur.* <input type="checkbox"/> Uygun bulunmamıştır.*		

Dayanakları	Hasta Hakları Yönetmeliği (01.08.1998/23420); Biyoloji ve Tıbbın Uygulanması Bakımından İnsan Hakları ve İnsan Haysiyetinin Korunması Sözleşmesi; İnsan Hakları ve Biyotıp Sözleşmesinin Uygun Bulunduğuna Dair Kanun (09.12.2003/25311); Biyotıp Araştırmalarına İlişkin İnsan Hakları ve Biyotıp Sözleşmesine Ek Protokolün Onaylanmasının Uygun Bulunduğuna Dair Kanun (29.03.2011/27899); İlaç ve Biyolojik Ürünlerin Klinik Araştırmaları Hakkında Yönetmelik (13.04.2013/28617); Tıbbi Cihaz Klinik Araştırmaları Yönetmeliği (06.09.2014/29111); Dünya Tıp Birliği Helsinki Bildirgesi; İyi Klinik Uygulamaları Kılavuzu; Türk Tabipleri Birliği Hekimlik Meslek Etiği Kuralları; Türk Tabipleri Birliği Araştırma Etiği Bildirgesi
-------------	--

Etik Kurul Üyeleri

Unvanı/Adı/Soyadı	Uzmanlık Alanı	Kurumu	Cinsiyet		Araştırma ile İlişki		Toplantıda Bulunma		İmza
			E	K	E	H	E	H	
Prof. Dr. Kadir Babaoğlu Başkan	Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları	Kocaeli Üniversitesi Tıp Fakültesi	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	—
Prof. Dr. İ. Erdem Okay Üye	Genel Cerrahi	Kocaeli Üniversitesi Tıp Fakültesi	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	—
Prof. Dr. Haluk Emre Özel Üye	Restoratif Diş Tedavisi	Kocaeli Üniversitesi Diş Hekimliği Fakültesi	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	—
Prof. Dr. Özlem Yıldız Gündoğdu Üye	Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları	Kocaeli Üniversitesi Tıp Fakültesi	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	—
Doç. Dr. Canan Baydemir Üye	Biyostatistik	Kocaeli Üniversitesi Tıp Fakültesi	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	—
Doç. Dr. Semil Selcen Göçmez Üye	Farmakoloji	Kocaeli Üniversitesi Tıp Fakültesi	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	—
Doç. Dr. Yusufhan Yazır Üye	Histoloji ve Embriyoloji	Kocaeli Üniversitesi Tıp Fakültesi	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	—
Dr. Öğr. Üyesi Aslıhan Akpınar Raportör	Tıp Tarihi ve Etik	Kocaeli Üniversitesi Tıp Fakültesi	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	—
Dr. Öğr. Üyesi Ceyla Eraldemir Üye	Biyokimya	Kocaeli Üniversitesi Tıp Fakültesi	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	—

* Gerekçe ve öneriler:

ASLI GIBİDİR

ASLI GIBİDİR

EK-7 TEZ DENETLENE LİSTESİ

Tez, aşağıdaki denetimler yapılarak tamamlanmıştır.

- Kapak ve iç kapak sayfalarında BİLİM UZMANLIĞI ya da DOKTORA şeklinde elde edilen unvanlar yazıldı (Kapak sayfasına danışman adı yazılmamalıdır).
- Kapak sayfasına mezun olunan PROGRAMIN (Anabilim dalının değil) adı yazıldı.
- Tez kapağı sırt kısmına kılavuzda belirtilen çizimde (yazının yönüne dikkat!) ad, program, yıl yazıldı.
- Onay sayfası uygun çizimde hazırlandı (kazanılan unvanlar BİLİM UZMANLIĞI yada DOKTORA olmalıdır) imzalatıldı (Enstitü Müdürü'nün imzası da gereklidir, imzaların aynı renk kalemle atılmasına dikkat edilmelidir).
- Dizinler kılavuzda belirtildiği gibi sıralandı.
- Ön sayfalara i, ii, iii şeklinde Roma rakamları konuldu.
- Sayfa numaraları kılavuzda belirtildiği şekilde konuldu.
- Sayfa düzeni kılavuzda belirtildiği şekilde yapıldı.
- Ana metin yazı boyutu 12 olacak biçimde basıldı.
- Dipnot yazı boyutu 10 olacak şekilde basıldı.
- Ana metin satır aralığı 1.5 olacak şekilde yazıldı.
- Kaynaklar abecesel sıralamaya göre yazıldı.
- Kaynak gösterme ilkelerine ve yazım kurallarına uyuldu.
- Ekler kılavuzda belirtildiği gibi verildi.

..... / / 2019

Danışman

İmza

ÖZGEÇMİŞ

1-Bireysel Bilgiler

- Adı Soyadı : Sibel SARI
- Doğum Tarihi ve Yeri : Kocaeli / 1983
- Uyuşu :T.C.
- Medeni Durum : Bekar
- Askerlik Durumu : Yok
- Çalıştığı kurum :Kocaeli Büyükşehir Belediyesi
- İletişim Adresi ve Telefonu :Serdar mah. Bildan Sok. Atılım Apt.
No:15 D:1 İzmit / KOCAELİ

2.Eğitimi

- İsmet İnönü İlköğretim Okulu (1990-1997)
- İzmit MTAL (1997-2000)
- Kocaeli Üniversitesi Beden Eğitimi Spor Yüksek Okulu - Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği (2001-2005)
- Kocaeli Üniversitesi - Sağlık Bilimleri Enstitüsü - Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı - Beden Eğitimi ve Spor Tezli Yüksek Lisans Programı (2016 - 2018)

3.Mesleki Deneyim

- Abdurrahman ve Nermin Bilimli MTAL - (ücretli) Beden Eğitimi Öğretmenliği (2005-2008)
- Bağcılar MTAL - (ücretli) Beden Eğitimi Öğretmenliği (2005-2008)
- Bağcılar Belediyesi Spor Okulları – Antrenör (2004-2008)
- Kocaeli Büyükşehir Belediyesi Ko-mek – Step/Aerobik Öğretmenliği (2009-2011)
- Kocaeli Büyükşehir Belediyesi Ko-mek – Kurs Merkezi Sorumlu Yardımcı (2011-Halen Devam)

3.Yabancı Dil

- İngilizce

4.Bilimsel Etkinlikler

- 19-22 Ekim 2017 Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni ile Diğer Branş Öğretmen Adaylarının Öğretmenlik Mesleğine Karşı Tutumları: Kocaeli Örneği -Uluslararası 9. Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Kongresi- Poster Bildiri
- 15-18 Kasım 2017 Spor Yapan ve Yapmayan Kadınlarda Depresyon Düzeyi İncelemesi - 15. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi-Poster Bildiri

