

T.C.
BOLU ABANT İZZET BAYSAL ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
SPOR YÖNETİCİLİĞİ ANABİLİM DALI
SPOR YÖNETİCİLİĞİ BİLİM DALI

SPORUN LİSE ÖĞRENCİLERİNİN SANAL BAĞIMLILIK
DÜZEYİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan
Erdoğan Tekay TEKMEN

Danışman
Doç. Dr. Ali AYGAN

BOLU 2019

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE,

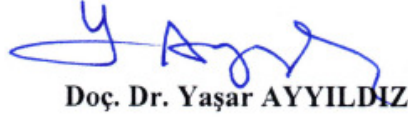
Erdinç Tekay TEKME'ne ait " SPORUN LİSE ÖĞRENCİLERİNİN SANAL BAĞIMLILIK DÜZEYİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ " adlı çalışma, jürimiz tarafından Spor Yöneticiliği Anabilim Dalında Yüksek Lisans Tezi olarak oy birliğiyle / oy çokluğuyla kabul edilmiştir.

18.11.2019

	Unvan, Adı, Soyadı
İmza	
Üye (Tez Danışmanı) :	Doç. Dr. Ali AYCAN
Üye	: Doç. Dr. Ercan POLAT
Üye	: Dr. Öğr. Üyesi Sabri ÖZÇAKIR



Sosyal Bilimler Enstitüsü Onayı



Doç. Dr. Yaşar AYYILDIZ

Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürü

ETİK UYGUNLUK BEYANI

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “**Sporun Lise Öğrencilerinin Sana Bağımlılık Düzeyine Etkisinin İncelenmesi**” başlıklı çalışmanın yazılmasında bilimsel ve etik kurallara uyduğumu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda atıfta bulunduğumu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin tamamının ya da bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitede bir tez çalışması olarak sunulmadığını beyan ederim.



Erdinç Tekay TEKMEN

18.11.2019

ÖN SÖZ

Çalışmamın her aşamasında bilgi ve tecrübelerini paylaşan ve özveriyle beni destekleyen değerli danışmanım Doç. Dr. Ali AYCAN'a teşekkürlerimi sunmayı borç bilirim.

Çalışmalarım boyunca her zaman beni destekleyen ve bana inanan, sevgili eşim Evin ZENGİN TEKMEK ile yanımda ve destekçim olduklarını daima hissettiren babam Abdullah TEKMEK, annem Gülsen TEKMEK ve ablam Emine TEKMEK'e teşekkür eder, saygı ve minnetlerimi sunarım.

Sevgili oğlum Engin Eymen TEKMEK'e bize verdiği mutluluk ve moral için sonsuz teşekkürlerimi ve sevgilerimi sunarım.

Erdiñç Tekay TEKMEK

18.11.2019

ÖZET

SPORUN LİSE ÖĞRENCİLERİNİN SANAL BAĞIMLILIK DÜZEYİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ

Erdiñ Tekay TEKME

Yüksek Lisans Tezi

Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı

Danışman: Doç. Dr. Ali AYCAN

Kasım 2019; 64 + xiv Sayfa

Bu çalışmanın amacı, sporun lise öğrencilerinin sanal bağımlılık düzeyine etkisinin incelenmesidir. Araştırmanın örneklemini 2018-2019 eğitim öğretim yılı bahar döneminde Bolu İlinde bulunan 10 farklı lisede eğitim öğretim gören 430 lise öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama araçları olarak, Savcı, Ercengiz ve Ferda (2016) tarafından geçerlik güvenilirlik çalışması yapılan Sosyal Medya Bozukluğu Ölçeği, Noyan ve arkadaşları (2015) tarafından geçerlik güvenilirlik çalışması yapılan Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği, Irmak ve Erdoğan (2016) tarafından geçerlik güvenilirlik çalışması yapılan “Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği” kullanılmıştır. Araştırmanın sonucunda; sporun sosyal medya bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığı üzerinde anlamlı düzeyde etkisinin olduğu belirlenmiştir.

Anahtar kelimeler: Spor, Sanal Bağımlılık, Lise Öğrencileri.

ABSTRACT

ANALYSING THE EFFECT OF SPORT ON THE HIGH SCHOOL STUDENTS' VIRTUAL ADDICTION LEVEL

TEKMEN, Erdinç Tekay

Master Thesis


Department of Sports Management

Advisor: Assoc. Prof. Dr. Ali AYCAN

November 2019; 64 + xiv Pages

The aim of this study was to investigate the effect of sports on the virtual addiction level of high school students. The sample of the study consists of 430 high school students studying in 10 different high schools in Bolu province in the spring term of 2018-2019 academic year. As data collection tools, Social Media Disorder Questionnaire adapted by Savcı, Ercengiz and Ferda (2015), Smart Phone Addiction Scale adapted by Noyan (2015) and Digital Game Addiction Scale adapted by Irmak (2016) were used in this study. Results of this research showed that sport has significant effect on high-school students' social media addiction, digital game addiction and smartphone addiction.

Key words: Sports, High School Students, Virtual Addiction.



*Her zaman destek ve sevgilerini hissettiğim
Çok değerli eşim, oğlum
Babam, annem ve ablama...*

İÇİNDEKİLER

ONAY SAYFASI.....	ii
ETİK UYGUNLUK BEYANI.....	iii
ÖN SÖZ	iv
ÖZET	v
ABSTRACT.....	vi
İÇİNDEKİLER	viii
TABLolar LİSTESİ	xii
GRAFİKLER VE ŞEKİLLER LİSTESİ	xiii
KISALTMALAR LİSTESİ	xiv
GİRİŞ.....	1

I. BÖLÜM

1. GENEL KAVRAMLAR VE TANIMLAR.....	3
1.1. Spor ve Sporcu Kavramı	3
1.2. Sporun Faydaları	4
1.2.1. Sporun Fizyolojik Faydaları.....	5
1.2.2. Sporun Sosyal Faydaları	5
1.2.3. Sporun Psikolojik Faydaları.....	6
1.3. Bağımlılık Kavramı.....	7
1.4. Bağımlılık Çeşitleri	8
1.4.1. Fizyolojik Bağımlılık	8
1.4.2. Davranışsal Bağımlılık.....	10
1.4.3. Sanal Bağımlılık.....	10
1.4.3.1. Akıllı Telefon Bağımlılığı.....	10
1.4.3.2. Sosyal Medya Bağımlılığı.....	11
1.4.3.3. Dijital Oyun Bağımlılığı	12

1.5. Sanal Bağımlılık ile Mücadelede Sporun Rolü.....	13
1.6. Spor ve Sanal Bağımlılık Konusunda Yapılan Araştırmalar	13

II. BÖLÜM

2. YÖNTEM	17
2.1. Araştırmanın Modeli	17
2.2. Araştırmanın Problem Cümlesi ve Alt Problemler	17
2.2.1. Alt Problemler	17
2.3. Araştırmanın Evren ve Örneklermi	18
2.4. Veri Toplama Araçları	19
2.5. Varsayımlar	19
2.6. Sınırlılıklar	20
2.7. Araştırma Verilerinin Toplanması	20
2.8. Araştırmada Verilerin Analizi.....	20
2.9. Tanımlar	21

III. BÖLÜM

3. BULGULAR.....	22
3.1. Araştırmaya Katılan Öğrencilere Ait Demografik Bulgular.....	22
3.1.1. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin “Cinsiyet” Değişkenine Göre Yüzde ve Frekans Dağılımları	22
3.1.2. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin “Sınıf” Değişkenine Göre Yüzde ve Frekans Dağılımları	23
3.1.3. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin “Lisanslı Olarak Spor Yapma” Değişkenine Göre Yüzde ve Frekans Dağılımları	23
3.1.4. Araştırmaya Katılan Lisanslı Spor Yapan Öğrencilerin “Cinsiyet” Değişkenine Göre Yüzde ve Frekans Dağılımları	24
3.1.5. Araştırmaya Katılan Lisanslı Spor Yapan Öğrencilerin "Cinsiyet" Değişkenine Göre Yüzde ve Frekans Dağılımları	25
3.1.6. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin "Not Ortalaması" Değişkenine Göre Yüzde ve Frekans Dağılımları	25

3.1.7. Araştırmaya Katılan Spor Yapmayan Öğrencilerin “Cep Telefonu Sahiplik Süresi” Değişkenine Göre Yüzde ve Frekans Dağılımları	26
3.1.8. Araştırmaya Katılan Spor Yapmayan Öğrencilerin “Bilgisayar Sahiplik Süresi” Değişkenine Göre Yüzde ve Frekans Dağılımları	27
3.1.9. Araştırmaya Katılan Spor Yapan Öğrencilerin “Cep Telefonu Sahiplik Süresi” Değişkenine Göre Yüzde ve Frekans Dağılımları	28
3.1.10. Araştırmaya Katılan Spor Yapmayan Öğrencilerin “Bilgisayar Sahiplik Süresi” Değişkenine Göre Yüzde ve Frekans Dağılımları	29
3.1.11. Araştırmaya Katılan Spor Yapan Öğrencilerin “Bilgisayar Sahiplik Süresi” Değişkenine Göre Yüzde ve Frekans Dağılımları	30
3.2. Sanal Bağımlılık Alt Boyutuna İlişkin Genel Tanımlayıcı İstatistikler	31
3.2.1. Lise Öğrencilerinin Sanal Bağımlılık Düzeylerinin “Spor Yapma Durumu” Değişkenine Göre Karşılaştırılması	31
3.2.2. Lise Öğrencilerinin Sanal Bağımlılık Düzeylerinin “Lisanslı Olarak Spor Yapma Süresi” Değişkenine Göre Karşılaştırılması	32
3.2.3. Spor Yapmayan Lise Öğrencilerinin Sanal Bağımlılık Düzeylerinin "Cinsiyet" Değişkenine Göre Karşılaştırılması	32
3.2.4. Spor Yapan Lise Öğrencilerinin Sanal Bağımlılık Düzeylerinin "Cinsiyet" Değişkenine Göre Karşılaştırılması	33
3.2.5. Spor Yapmayan Lise Öğrencilerinin Sanal Bağımlılık Düzeylerinin "Sınıf" Değişkenine Göre Karşılaştırılması	34
3.2.6. Spor Yapan Lise Öğrencilerinin Sanal Bağımlılık Düzeylerinin "Sınıf" Değişkenine Göre Karşılaştırılması	35
3.2.7. Spor Yapmayan Lise Öğrencilerinin Sanal Bağımlılık Düzeylerinin "Not Ortalaması" Değişkenine Göre Karşılaştırılması	35
3.2.8. Spor Yapan Lise Öğrencilerinin Sanal Bağımlılık Düzeylerinin "Not Ortalaması" Değişkenine Göre Karşılaştırılması	36
3.2.9. Spor Yapmayan Lise Öğrencilerinin Sanal Bağımlılık Düzeylerinin "Cep Telefonu Sahip Olma Süresi" Değişkenine Göre Karşılaştırılması	37
3.2.10. Spor Yapan Lise Öğrencilerinin Sanal Bağımlılık Düzeylerinin "Cep Telefonu Sahip Olma Süresi" Değişkenine Göre Karşılaştırılması	37

- 3.2.11. Spor Yapmayan Lise Öğrencilerinin Sanal Bağımlılık Düzeylerinin
"Bilgisayar Sahip Olma Süresi" Değişkenine Göre Karşılaştırılması 38
- 3.2.12. Spor Yapan Lise Öğrencilerinin Sanal Bağımlılık Düzeylerinin
"Bilgisayar Sahip Olma Süresi" Değişkenine Göre Karşılaştırılması 38

IV. BÖLÜM

4. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER.....	40
4.1. Tartışma.....	40
4.1.1. Sanal Bağımlılık Düzeylerinin "Spor Yapıp Yapmama Durumu" ve "Spor Yapma Yılı" Değişkenine Göre Tartışılması.....	40
4.1.2. Sanal Bağımlılık Düzeylerinin "Cinsiyet" Değişkenine Göre Tartışılması	41
4.1.3. Sanal Bağımlılık Düzeylerinin "Sınıf" Değişkenine Göre Tartışılması....	43
4.1.4. Sanal Bağımlılık Düzeylerinin "Not Ortalaması" Değişkenine Göre Tartışılması	44
4.1.5. Sanal Bağımlılık Düzeylerinin "Cep Telefonu Sahip Olma Süresi" Değişkenine Göre Tartışılması	45
4.1.6. Sanal Bağımlılık Düzeylerinin "Bilgisayar Sahip Olma Süresi" Değişkenine Göre Tartışılması	46
4.2. Sonuç.....	47
4.3. Öneriler	48
KAYNAKLAR	49

EKLER

EK 1 : Kullanıcı Bilgi Formu.....	60
EK 2 : Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği.....	61
EK 3 :Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği	62
EK 4: Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği.....	63
EK 5: Etik Kurulu Onayı.....	64

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 3.1: "Spor Yapma Durumu" Değişkenine Göre T-Testi Sonuçları	31
Tablo 3.2: "Lisanslı Spor Yapma Süresi" Değişkenine Göre Sanal Bağımlılık Düzeyleri İlişkisi	32
Tablo 3.3: "Cinsiyet" Değişkenine Göre T-Testi Sonuçları	33
Tablo 3.4: "Cinsiyet" Değişkenine Göre T-Testi Sonuçları	33
Tablo 3.5: "Sınıf" Değişkenine Göre ANOVA ve Tukey Post Hoc (TPH) Sonuçları ..	34
Tablo 3.6: "Sınıf" Değişkenine Göre ANOVA ve Tukey Post Hoc (TPH) Sonuçları ..	35
Tablo 3.7: "Not Ortalaması" Değişkenine Göre Sanal Bağımlılık Düzeyleri İlişkisi	36
Tablo 3.8: "Not Ortalaması" Değişkenine Göre Sanal Bağımlılık Düzeyleri İlişkisi....	36
Tablo 3.9: "Cep Telefonu Sahiplik Süresi" Değişkenine Göre Sanal Bağımlılık Düzeyleri İlişkisi	37
Tablo 3.10: "Cep Telefonu Sahiplik Süresi" Değişkenine Göre Sanal Bağımlılık Düzeyleri İlişkisi	37
Tablo 3.11: "Bilgisayar Sahiplik Süresi" Değişkenine Göre Sanal Bağımlılık Düzeyleri İlişkisi	38
Tablo 3.12: "Bilgisayar Sahiplik Süresi" Değişkenine Göre Sanal Bağımlılık Düzeyleri İlişkisi	39

ŞEKİLLER VE GRAFİKLER LİSTESİ

Şekil 1.1: Bağımlılık Döngüsü	9
Grafik 3.1: Cinsiyet Değişkenine Göre Yüzde ve Frekans Dağılımı	22
Grafik 3.2: Lisanslı Spor Yapan Öğrencilerin Cinsiyet Değişkenine Göre Yüzde ve Frekans Dağılımı	23
Grafik 3.3: Lisanslı Spor Yapmayan Öğrencilerin cinsiyet Değişkenine Göre Yüzde ve Frekans Dağılımı	24
Grafik 3.4: Sınıf Değişkenine yüzde ve Frekans Dağılımı.....	24
Grafik 3.5: Lisanslı Olarak Spor Yapma Değişkenine Göre Yüzde ve Frekans Dağılımı	25
Grafik 3.6: Lisanslı Olarak Spor Yapma Süresi Değişkenine Göre Yüzde ve Frekans Dağılımı	26
Grafik 3.7: Not Ortalaması Değişkenine Göre Yüzde ve Frekans Dağılımı	27
Grafik 3.8: Spor Yapmayan Öğrencilerin Cep Telefonu Sahiplik Süresi Değişkenine Göre Yüzde ve Frekans Dağılımları	28
Grafik 3.9: Spor Yapan Öğrencilerin Cep Telefonu Sahiplik Süresi Değişkenine Göre Yüzde ve Frekans Dağılımı	29
Grafik 3.10: Spor Yapmayan Öğrencilerin Bilgisayar Sahiplik Süresi Değişkenine Göre Yüzde ve Frekans Dağılımı	30
Grafik 3.11: Spor Yapan Öğrencilerin Bilgisayar Sahiplik Süresi Değişkenine Göre Yüzde ve Frekans Dağılımları	31

KISALTMALAR LİSTESİ

AKT	: Aktaran
TDK	: Türk Dil Kurumu
TV	: Televizyon
vd.	: ve diğeri



GİRİŞ

Spor, geçmişten günümüze uzanan süreçte insanların çeşitli şekillerde iç içe olduğu bir olgudur ve çeşitli tanımları mevcuttur.

Spor; kendine özgü kuralları olan, bireysel veya takım halinde yapılabilen, insan bedenine faydası olan fiziksel etkinlikler bütünüdür (Yıldırım 2011: 4). Sporun aletli ve aletsiz yapılabilen çeşitleri mevcuttur. Spor, yarışma ve yardımlaşma özelliklerini aynı anda bünyesinde barındırırken, bireyin sosyalleşmesine ve toplumun gelişmesine katkı sağlamaktadır. Spor kavramı, bir serbest zaman etkinliği olmasının yanında, bireyin hayatını kazanmasına imkân sağlayan bir meslek olarak da karşımıza çıkmaktadır (Erkal 1998: 119).

Bağımlılık da spor olgusu gibi toplumu ilgilendiren ancak olumsuz etkileri olan bir zararlı alışkanlıktır. Bağımlılık, bireyin iradesi dışında gerçekleşen alışkanlıklardır. Bireye zarar vermeye ve hayatını olumsuz etkilemeye başladığında hastalık seviyesine ulaşır. Bağımlılık bireyin toplumdan uzaklaşmasına, verimliliğinin ve özgüveninin azalmasına neden olmaktadır. Dolayısı ile bağımlılık bireye zarar vermekte ve tedavi edilmesi gerekmektedir (Çoban 2013: 26).

Bağımlılık fiziksel ve davranışsal bağımlılık olarak ikiye ayrılmaktadır. Fiziksel bağımlılığa örnek olarak alkol, sigara vb. gibi maddesel bağımlılıklar örnek olarak verilebilir. Davranışsal bağımlılığa örnek olarak ise kumar, dijital oyunlar, internet, TV izleme, akıllı telefon bağımlılığı gibi örnekler verilebilir (Öztürk vd. 2007; Yeşilay 2019).

Young (1996)'a göre İnternet ve internet ile ilgili cihazlara bağımlılık teknolojik bağımlılıklar başlığı altında incelenmektedir. Ancak teknolojik bağımlılıklar internete bağlanmayan teknolojik cihazları da kapsamaktadır. İnternet ve internete bağlanabilen

cihazlar ile ilgili bağımlılıklar ise birçok çalışmada sanal bağımlılık olarak da değerlendirilmektedir (Doğu 2006; Kelleci 2008; Horzum vd. 2008; Tarhan ve Nurmedeov 2011).

Sanal bağımlılıktan her yaşta insan etkilenme potansiyeline sahip olmasına rağmen, ergenlik dönemindeki gençlerin sanal bağımlılıktan etkilenme riski daha fazladır (Horzum 2011: 56-68).

Spor, fiziksel, ruhsal ve sosyal yönden doyum sağlayarak bireyin topluma adapte olmasını sağlamaktadır (Kat 2009: 35).Başka bir deyişle, spor yoluyla toplumla bütünleşen birey, toplum ile arasına mesafe koymasına neden olan bağımlılıklardan uzaklaşma imkânı bulur.

Spor zararlı alışkanlıklar ve bağımlılıklardan korunma ve bireylerin daha sağlıklı olmasına katkı sağlamaktadır (Türkel 2010; Şenduran 2006; Yeşilay 2019). Bu bağlamda, toplumun spor kavramından beklentilerinin olduğu ve bağımlılıkla mücadelede de sporun kullanılabilceği söylenebilir. Bu noktada hastalık olarak nitelendirilen bağımlılık çeşitlerine karşı iyi bir önlem olarak kullanılabilir (Çoban 2013: 26).

Bu bilgiler ışığında, sporun en önemli faydalarından birinin de bireyleri zararlı alışkanlıklar ve bağımlılıklardan koruması olduğu söylenebilir. Dolayısıyla bu çalışmada, lise öğrencilerinin spor yapma durumlarına göre sanal bağımlılık düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu çalışma, geleceğin inşasında en önemli yapı taşlarından biri olan gençlerin zararlı alışkanlıklar ve bağımlılıklardan kurtularak geleceğe daha verimli hazırlanmalarında sporun gücünü ve önemini ortaya koyması açısından önemlidir. Bunun yanında, günümüzün önemli sorunlarından biri haline dönüşmüş sanal bağımlılık konusunda farkındalığı arttıracak düşünülmemektedir. Ayrıca, konu ile ilgili alan yazına kaynak oluşturacak olması açısından da bu çalışmanın önemli olduğu düşünülmemektedir.

I. BÖLÜM

1. GENEL KAVRAMLAR VE TANIMLAR

Bu bölümde spor ve bağımlılık kavramlarına ve bu kavramlar arasındaki ilişkiler konusunda yapılan araştırmalara yer verilmiştir.

1.1. Spor ve Sporcu Kavramı

Spor; kendine özgü kuralları olan, bireysel veya takım halinde yapılabilen, insan vücuduna faydası olan fiziksel etkinlikler bütünüdür (Yıldırım 2011: 4). Yarışma ve yardımlaşma özelliklerini aynı anda bünyesinde barındıran spor, bir serbest zaman etkinliği olarak veya bireyin hayatını kazanmasına imkân sağlayan meslek olarak da karşımıza çıkmaktadır (Erkal 1998: 119).

Spor, bireyin ve toplumun gelişimine katkı sağlar. İnsanın çok yönlü gelişmesini sağlayan spor, aynı zamanda ruhsal, bedensel ve sosyal yönden iyi olma hali sağlar. Bireyin bilgi ve becerilerini geliştirirken aynı zamanda karakter özelliklerinin gelişimine katkısı vardır. Bunların yanı sıra bireye aidiyet duygusu kazandırır. Bir takıma ait olma, bir taraftar grubuyla bütünleşme gibi duyguları tadan birey yalnızlık hissinden uzaklaşır. Duygularını bir grupta, bir takımla paylaşan bireyler, duygularını daha rahat ifade etmeyi ve sorunlarını daha kolay aşmayı da başarırlar (Yıldırım 2011; Kılıçgil 1998; Türkel 2010).

Bireyin çok yönlü gelişimini sağlayan spor kavramı bireylerin bakış açısına göre farklı anlamlar ifade edebilir. Sporcu, seyirci ve toplum spordan farklı beklentiler içinde olabilir. Sporcu tarafından bakıldığında harcanan ciddi çaba ve galip gelmek için verilen emek ön plana çıkmaktadır. Seyirci gözünde bakıldığında seyir zevki vermesi beklenen

bir mücadele söz konusudur. Sosyal açıdan düşünüldüğünde ise toplumu sürükleyebilen ve bireylere sağlıklı sosyalleşme özellikleri kazandırma işlevi olan bir olgudur (Fişek 1998 Aracı 1999:).

Sporun toplumda önemli bir yere sahip olmasının nedeni olarak; insanları bir şekilde kendine bağlaması, insanların hayatına çeşitli yollardan ulaşabilmesi ve her dönemde insanların ilgisini başarması gösterilebilir (Kılıçgil 1998: 11). Dolayısıyla spor, sadece fiziksel bir çabadan ibaret olmayıp aynı zamanda bilişsel ve toplumsal bir kavram olmayı da başarmıştır (Mengütay 1997:249).

Sporcu, önceden şekillenmiş kurallar çerçevesinde spor yapan bireydir. Spor aletli, aletsiz, bireysel ve takım halinde yapılabilir. Sporcu, sporu serbest zamanlarını değerlendirmek için yapabildiği gibi, kazanç elde etme amacıyla da yapılabilir (Erkal 1998: 119).

Sporcu tanımı incelendiğinde, amatör ve profesyonel olarak iki dala ayrıldığı görülmektedir. Amatör sporcular, sporu meslek olarak yapmayan ve maddi kazanç sağlama amacı gütmeyen sporculardır. Sporun sağlığa faydaları, eğlenceli zaman geçirme ve sosyalleştirmesi gibi yönleriyle daha fazla ilgilidirler. Spor yoluyla rekabet etme, yenme ve yenilme gibi durumları tecrübe edebilmektedirler. Profesyonel sporcular ise, spor yaparak gelir elde eden ve bu yolla geçimlerini sağlayan kişilerdir. Spor meslek haline getirmişler ve spordan maddi kazanç sağlaması dışında, amatör sporcular gibi sporun sağlıklı yaşam, rekabet etme, kazanma kaybetme gibi haz ve avantajlarından da faydalanmaktadırlar (Şenduran 2006: 14).

1.2. Sporun Faydaları

Spor, bireylere fiziksel, sosyal ve ruhsal yönden katkı sağlayan çok yönlü olumlu etkilere sahip sosyal bir olgudur. Bu açıdan bakıldığında, sporun hem bireysel hem de toplumsal anlamda katkıları olduğu, dolayısıyla toplumsal yaşama olumlu etkileri olan önemli bir aktör olduğu söylenebilir.

1.2.1. Sporun Fizyolojik Faydaları

Spor, insan bedenini hareketsiz bir yaşamdan kaynaklanan fizyolojik zararlardan korumaktadır. Hareketsiz bir yaşam, insan vücudunun sağlıklı çalışmasını engellemekte, hareket yeteneğinin zayıflamasına, özellikle fazla kilo alınmasına ve çeşitli rahatsızlıkların oluşmasına neden olmaktadır. Sporun vücut fonksiyonlarının sağlıklı çalışmasına sağladığı katkılardan bazıları aşağıda verilmiştir (Aracı 1999; Müftüoğlu 2003).

- Kemikler, eklemler ve iç organların sağlıklı çalışması sağlanmaktadır.
- İç organların, kasların, kemiklerin sağlıklı bir şekilde çalışması için düzenli spor yapmak çeşitli faydalar sağlamaktadır
- Bireylerin enerji seviyelerini artırır
- Vücudun rahatsızlıklara karşı direncini artırır
- Aşırı kilo alımını önler
- Çabuk yorulmayı önler
- Dolaşım sisteminin daha sağlıklı çalışmasını sağlar
- Şeker hastalığını önlemede etkilidir.
- Bireyi stresten uzak tutarak, stresin insan fizyolojisine olan olumsuz etkilerinden korur.
- Eklem ve kemik rahatsızlıklarına yakalanmayı önlemek noktasında etkilidir.

Bu bilgiler doğrultusunda, sporun insan bedenini rahatsızlıklardan korumasının yanında, birçok rahatsızlığın olumsuz etkilerini azaltmada da yardımcı olduğu söylenebilir

1.2.2. Sporun Sosyal Faydaları

Sporun çocukluk döneminden itibaren bireylere fayda sağladığı görülmektedir. Çocuklar çeşitli oyunlar oynayarak sporla iç içe olmaya başlarlar. Doğum ile birlikte ailesiyle temas kuran çocuklar, bu oyunlar vasıtasıyla aile bireyleri dışındaki insanlarla temas kurmaya başlarlar. Bu açıdan bakıldığında, spor bireyi çocukluk döneminden

başlayarak toplum ile kaynaştıran bir araçtır. Bireylerin topluma adapte olmasında ve kişiliklerinin daha sağlıklı gelişmesinde sporun etkisi büyüktür (Kat 2009: 35).

Sporun bir diğer faydası ise odaklanma becerisini artırmasıdır. Bu sayede bireylerin iş, eğitim ve sosyal hayatlarında daha verimli olması sağlanabilir. Ayrıca, bireylerin karşılaştıkları olumsuz durumlardan daha az etkilenmesine de katkı sağlamaktadır (Kat 2009: 36).

Spor, bireyin sosyalleşmesinde, belirli kuralla uyma, yeni durumlara uyum sağlama, takım veya taraftar grubuyla uyumlu hareket edebilme gibi özellikler kazandırarak katkı sağlar. Ayrıca sağlıklı olma hali kazandırarak insanların yaşam kalitesini artırır (Şenduran 2006: 10).

Spor ile bireyler yalnızlıktan kurtularak diğerleriyle iletişim ve etkileşim halinde kalabilmektedirler. Örneğin, takım tutarak bir gruba dâhil olabilir ve tuttuğu takımın başarısını kendilerine mal ederek mutlu olabilirler (Türkel 2010: 42-43).

Spor, sosyal kaynaşmayı eğlenerek ve dinlenerek sağladığı için her yaşta insanın hayatına önemli bir yere sahiptir. Spor insanların birbirinden uzak yaşamalarını ve toplumdan koparak yabancılaşmalarını engelleyen ve insanları eğlendirerek sosyalleştirebilen önemli bir kavramdır (Aracı 1999: 14).

1.2.3. Sporun Psikolojik Faydaları

Günümüzde toplumun büyük bölümünü olumsuz etkileyen stres ile mücadelede spor en etkili araçlardan biridir. Stres ile başa çıkabilen bireylerin psikolojik olarak iyi olma halini korumaları daha kolaydır. İnsanlar okul ve iş hayatı gibi tekdüzeleşen bir hayat tarzıyla yaşamaktadır. Spor ile bu yaşamın monoton gidişatından kurtularak rahatlar ve psikolojik olarak daha güçlü hale gelirler (Güçlü 1996; Özmen 1999; Tezcan 1997).

Sevim (2002)'e göre spor yoluyla bireylerin becerileri gelişir. Özellikle psikomotor becerileri gelişen birey, istediği arkadaş gruplarına daha kolay dâhil olabilir. Bu durum, bireye özgüven kazandırır ve psikolojik olarak daha dengeli ve iyi bir halde olmasına katkı sağlar. Spor, bireylere iradesine hâkim olma, otokontrol, konsantre olma, çalışmaya odaklanabilme gibi olumlu becerilerin gelişmesinde de katkıda bulunur.

1.3. Bağımlılık Kavramı

Bağımlılık kavramına yönelik algı zaman içinde bazı değişikliklere uğramıştır. Önceleri alışkanlık olarak adlandırılan ve normal kabul edilen bazı düşkünlükler, zamanla bağımlılık olarak ve tedavi edilmesi gereken bir hastalık olarak düşünölmeye başlanmıştır. Bu bilgiler ışığında bağımlılık, bireyin iradesini zorlayarak ve bir şekilde aşarak bireyi esir almayı başaran her şey olarak tanımlanabilir. Bağımlılık durumu bireye zarar vermeye ve yaşamını ciddi anlamda olumsuz etkileme derecesine ulaşırsa hastalık seviyesine gelir (Çoban 2013: 26).

Bir başka tanıma göre bağımlılık; bir maddenin iyileştirme sebebiyle kullanılmamasına ve fizyolojik bir ihtiyaç olmamasına rağmen kullanılmasıdır. Bu kullanım durumu sürekli olarak artış gösterir (Şahin 2007:6).

Şahin (2007)'e göre bir durumun bağımlılık derecesinde olduğunu gösteren koşullar şunlardır:

1. Maddenin kullanılması için aşırı derecede istekli olunması,
2. Aldığı dozu sürekli artırması,
3. Belirli maddeye karşı gereklilik hissedilmesi ve kullanılmadığında rahatsızlık duyulması.

Young (1996)'a göre bağımlılık ile ilgili araştırmalarda, araştırmacıların ilk zamanlar madde bağımlılığı üzerinde yoğunlaştığını zamanla daha farklı bağımlılık türleri üzerinde durduklarını belirtmiştir. Örnek olarak, kumar, dijital oyunlar, aşırı

yeme, TV seyretme gibi bağımlılıkları kapsayan davranışsal bağımlılık çeşidi de bulunmaktadır. Maddesel olmayan bağımlılıklarda bireyin bağımlı olup olmadıklarının anlaşılması için çalışmalar yapılmıştır. Alkol-madde bağımlılığını tespit etmek amacıyla belirlenmiş ölçek maddeleri ile maddesel olmayan durumlar kıyaslanarak madde dışı bağımlılıklar tespit edilebilmektedir. İnternet bağımlılığı ve madde bağımlılığı ele alındığında bu bağımlılıkların örtüşen nitelikler gösterdiği anlaşılmıştır.

1.4. Bağımlılık Çeşitleri

Bağımlılık genel olarak, fiziksel bağımlılık (madde bağımlılığı) ve davranışsal bağımlılık olarak gruplanmaktadır (Öztürk vd. 2007: 36-41). Fiziksel bağımlılıklar maddesel bağımlılıkları ifade ederken, davranışsal (ruhsal) bağımlılıklar ise kişiyi belirli davranışlara iten bağımlılıklardır (Yeşilay 2019).

1.4.1. Fiziksel Bağımlılık

Fiziksel bağımlılık, kullanılan maddeye karşı bir adaptasyon gelişmesine bağlı olarak maddenin varlığına karşı duyulan fizyolojik bir istektir. Ruhsal bağımlılık ise kişinin duygusal ya da kişilik yapısı gereği, gereksinimlerini tatmin etme/giderme amacı ile o maddeye düşkünlüğüdür (Yeşilay 2019).

Bağımlılık ciddi bir hastalıktır. Bağımlılığa ilişkin beyinde birçok nörokimyasal, nörofizyolojik değişimler saptanmıştır. Bağımlılık tedavisi, belirli şemaları ve ilkeleri içeren kapsamlı bir protokol ile sağlanabilir. Bağımlı kişiler bağımlılığın bir hastalık olduğunu kabul eder ve hastalıklarda uyulması gereken kurallar olduğunu bilirlerse tedaviye uyumları artmaktadır (Yeşilay 2019).

BAĞIMLILIK DÖNGÜSÜ



Şekil 1: Bağımlılık Döngüsü (Yeşilay 2019).

Yeşilay (2019)'a göre, psikiyatrik bir sendrom olan bağımlılığın tanısı için aşağıda sayılan ölçütlerin yalnızca üçünün bir arada görülmesi yeterlidir.

- Kullanılan maddeye tolerans gelişmesi
- Madde kesildiğinde ya da azaltıldığında yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkması
- Madde kullanımını denetlemek ya da bırakmak için yapılan ama boşa çıkan çabalar
- Maddeyi sağlamak, kullanmak ya da bırakmak için büyük zaman harcama
- Madde kullanımı nedeni ile sosyal, mesleki ve kişisel etkinliklerin olumsuz etkilenmesi
- Maddenin daha uzun ve yüksek miktarlarda alınması
- Fiziksel ya da ruhsal sorunların ortaya çıkmasına ya da artmasına rağmen madde kullanımını sürdürmek

1.4.2. Davranışsal Bağımlılık

Davranışsal bağımlılık, davranışın aşırı şekilde uygulanması ve sonuç olarak kişinin psikolojik iyi olma halini kaybetmesi durumudur. Davranışsal bağımlılık sonucunda birey toplumdaki uzaklaşır, öz bakımını yapmakta zorlanır, yaşam kalitesinde azalma meydana gelir. Davranışsal bağımlılığa örnek olarak internet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, TV izleme bağımlılığı, konsol oyunları, alışveriş bağımlılığı verilebilir (Dirik 2016: 18).

Son yıllarda özellikle teknolojiye hızlı gelişim, teknolojik anlamda görülen davranışsal bağımlılıkların da artış göstermesine neden olmuştur (Doruk 2007: 22). Bunların en önemlilerinden biri de internet, internete bağlanabilen bilgisayar, tablet, akıllı telefon gibi cihazlar ve sosyal medya uygulamalarını kapsayan sanal bağımlılıktır (Erdöl Aktaran: Çoban 2013: 32-33).

1.4.3. Sanal Bağımlılık

Davranışsal bağımlılık çeşitlerinden biri de sanal bağımlılıktır. Sanal bağımlılık, başlığı altında akıllı telefon bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı ve dijital oyun bağımlılığı öne çıkan bağımlılıklar olarak görülebilir.

1.4.3.1. Akıllı Telefon Bağımlılığı

Cep telefonları ve özellikle günümüzde yoğun olarak kullanılan akıllı telefonlar çağımızın en önemli teknolojilerinden biridir. Akıllı telefonlar birçok imkânı bir telefonda barındırıp bireylere sunabilmektedir. Özellikle iletişim imkânlarını akıllı telefonlar ile ciddi şekilde geliştirmiştir. Gençler, akıllı telefonların bu imkânlarını özellikler daha fazla ilgi ile takip etmektedirler (Söyler 2019: 12-13).

Kim (2013)'e göre akıllı telefon bağımlılığı, akıllı telefon kullanımının anormal derecede yüksek seviyelere çıkmasıdır. Çok yoğun akıllı telefon kullanımı ise bireyin günlük hayatını olumsuz etkileyen, topluma adapte olmasını zorlaştıran durumlar olarak

açıklanabilir. Ayrıca akıllı telefonun aşırı kullanımı sonucunda bireyde fiziksel ve zihinsel sorunların oluşması da bağımlılığın göstergelerindedir (Aktaran: Söyler2019: 10).

Akıllı telefon kullanımının çok yüksek seviyelere çıkmasında ekran teknolojisinin artması çok etkili olmuştur. Özellikle dokunmatik ekranlar ile internet pratik bir şekilde bağlanılabilmektedir. Akıllı telefon teknolojisi arttıkça kullanıcılar yeni telefonlara yönelmektedir ve telefonlar işlevselliği arttıkça kullanım oranı da artmaktadır (Yücelten 2016: 2-18).

Akıllı telefon bağımlılığı gençleri sosyal, bilişsel ve fizyolojik olarak olumsuz etkilemektedir. Sosyal anlamda gençlerin sanal dünya ile iç içe olmakta ancak sosyal hayatta olumsuz etkilenecek yabancılaşma ve toplumdan uzaklaşma durumuyla karşı karşıya kalmaktadırlar. Aynı zamanda fiziksel olarak daha az hareket etmeleri sonucunda olumsuz etkilenmektedirler. Toplum ile dengeli bir iletişim kuramamaları sonucunda psikolojik olarak da olumsuz etkilenmektedirler. (Ertem 2006: 1-16).

Akıllı telefon kullanımının yaygınlaşmasında en önemli etken internete bağlanabilmesidir. Özellikle sosyal medya uygulamaları akıllı telefon kullanımının yaygınlaşmasında etkili olup aynı zamanda akıllı telefonlar yaygınlaşmasıyla sosyal medyaya erişimin kolaylaştığı ve sosyal medya kullanımının arttığı da söylenebilir. Sosyal medya uygulamaları ise iletişim yanı sıra oyun için de kullanılmaktadır. Bu bağlamda akıllı telefon kullanımı ve bağımlılığı arttıkça hem sosyal medya kullanımı hem de dijital oyun oynama sıklığı artmaktadır (Tekin 2014: 1-14).

1.4.3.2. Sosyal Medya Bağımlılığı

Sosyal medya, internet ile erişilen sosyal platformları belirten genel bir başlıktır. Kişilerin sanal bir ortamda düşüncelerini, çeşitli görüntüleri yükleyerek farklı kişilerin görebileceği şekilde düzenlemelerine, diğer kişilerle tanışmalarına ve tanıştığı kişiler ile iletişim kurmalarına imkân sağlayan bir platformdur. Sosyal medya, bireylerin

çevrimiçi iletişim kurabilmelerine olanak verdiği için iletişim olanaklarını ciddi şekilde güçlendiren bir yapıdır (Yıldırım 2019: 6).

1.4.3.3. Dijital Oyun Bağımlılığı

Oyun, sporu olgusunda olduğu gibi, tarihi insanlık tarihi kadar eskiye dayanan bir kavramdır. Zaman ilerledikçe, oyunlarda her yeni döneme ayak uydurmuş ve çeşitlilik göstermiştir.

Türk Dil Kurumu ise oyunu, “belirli kurallar çerçevesinde, zamanı olumlu ve verimli geçirmeyi sağlayan, yetenek ve zekâ geliştiren eğlence” olarak tanımlamıştır (TDK 2019). Bir başka tanımda ise Türk Dil Kurumu’na göre oyun, “fiziksel ve zihinsel yetenekleri geliştirmek için yapılan, hız ve pratikliğe dayanan yarışmalar” olarak tanımlanmıştır (TDK 2019).

Kirriemuir (2002)’e göre dijital oyunların birçok çeşidi bulunmaktadır. Bu oyunlardan video oyunları ile bilgisayar oyunları kavramları sık sık birbirlerinin yerine ifade edilmekte olup bu kavramlara “dijital oyun” kavramı da eklenebilir (Aktaran: Orhan 2018: 12).

Kirriemuir (2002) genel olarak dijital oyun çeşitlerini şöyle sıralamıştır (Aktaran: Orhan 2018: 12,13);

- TV bağlantılı oyun konsolu ile oynan oyunlar,
- Bilgisayar ile oynan oyunlar,
- Atari salonlarında bulunan kabinlerde oynan oyunlar,
- Taşınabilir cihazlar kullanarak oynan oyunlar,
- Cep telefonu, tablet bilgisayar gibi cihazlarla oynanan oyunlar

Daha çok çocuklarda ve gençlerde görülen dijital oyun bağımlılığı, bireyin uzun süre oyun oynaması ve bu duruma engel olamaması, oyun ve hayatları arasında ilişki kurmaya başlamaları şeklinde tanımlanabilir. Ayrıca, sosyal hayatlarında yapabilecekleri diğer aktivitelere kıyaslandığında oyunları tercih etmeleri ve sonuç

olarak sorumluluklarını yerine getiremeyecek seviyede bağımlı olmaları durumudur (Horzum 2011: 56-68).

1.5. Sanal Bağımlılık İle Mücadelede Sporun Rolü

Sanal bağımlılık, toplumu her geçen gün daha fazla etkileyen bir kavramdır. Spor ise tarihi insanlık tarihiyle başlayarak günümüze kadar ulaşan toplumsal bir kurumdur. Sporun bağımlılıkla, özellikle sanal bağımlılıkla mücadelede rolünü değerlendirebilmek için öncelikle literatürde sporun tanımlarını incelemek ve sağlık ile ilişkisine bakmak gerekir.

- Türkel (2010), sporu tanımlarken fiziksel ve zihinsel sağlığı geliştirmesini vurgulamıştır.
- Fişek (1998), spor ile bireyin sağlıklı bir şekilde sosyalleştiğini belirtmiştir.
- Yalçın (2009), sporun bireylerin kendine güven duymasını sağladığını, spor ile sağlıklı sosyalleştiklerini ve psikolojik ve sosyal açıdan daha dengeli hale geldiklerini belirtmiştir.
- Arıcı (1999)'ya göre spor kişinin sağlıklı olmasına fayda sağlar.

Bu bilgilerden hareketle sanal bağımlılığın bir sağlık sorunu olduğu sporun ise sağlığa faydalı olduğu ve internet bağımlılığının birçok sebebini ve sonuçlarını önlemede spordan faydalanılabileceği sonucuna ulaşılabilir.

1.6. Spor ve Sanal Bağımlılık İlişkisi Konusunda Yapılan Çalışmalar

Orhan'ın (2018) yaptığı çalışmada, 10-14 yaş grubundaki çocukların fiziksel aktivite düzeyi ile dijital oyun bağımlılıkları arasındaki ilişki araştırılmıştır. Çalışmaya 131'i kız, 114'ü erkek toplam 245 katılmıştır. Araştırmada, Fiziksel aktivitenin dijital oyun bağımlılığı ve dikkat üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırma sonucunda, katılımcıların fiziksel aktivite seviyeleri yükseldikçe dijital oyun bağımlılıklarının azaldığı, ayrıca dijital oyun bağımlılığı azaldıkça da dikkat seviyelerinin anlamlı şekilde

arttığı belirlenmiştir. Ayrıca, dijital oyun bağımlılığı anlamında erkek çocukların kız çocuklardan daha bağımlı olduğu görülmüştür.

Can (2018)'ın yaptığı çalışmada; üniversite öğrencilerinde internet bağımlılık düzeylerinin spor ile ilişkisini incelenmiştir. Araştırmada, Şahin ve Korkmaz tarafından geçerlilik güvenilirlik çalışması yapılan internet bağımlılık ölçeği kullanılmıştır. Araştırmaya, 849 kadın ve 449 erkek öğrenci olmak üzere toplam 1298 üniversite öğrencisi katılmıştır. Sonuç olarak, erkek öğrencilerin kadın öğrencilere göre internet bağımlılık düzeylerinin daha fazla olduğu görülmüştür. Spor yapma durumu açısından ise spor yapmayan öğrencilerin spor yapanlardan daha fazla bağımlı oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca sosyal medya üyeliği olanlar olmayanlara göre internet bağımlılıklarının daha fazla olduğu tespit edilmiştir.

Şimşek (2017)'in çalışmasında, ortaöğretim öğrencilerinde spor yapma durumuna göre internet bağımlılık düzeyleri incelenmiştir. 14-18 yaş grubunda olan 800 lise öğrencisi üzerinde yapılan araştırmada, Hahn ile Jerusalem'in internet bağımlılığı ölçeği kullanılmıştır. Çalışma sonuçlarına bakıldığında, spor yapan ve yapmayan öğrencilerin internet bağımlılığı bazında kendilerini düşük düzeyde bağımlı gördükleri sonucuna ulaşılmıştır. Takım sporu yapan öğrenciler ile bireysel spor yapan öğrenciler arasında ise anlamlı bir fark bulunmamıştır. Araştırmada spor yapmayan lise öğrencilerinin spor yapanlardan daha fazla internet bağımlısı olduğu görülmüştür. Spor lisansı olmayan öğrenciler lisansı olan öğrencilerden anlamlı düzeyde daha bağımlı çıkmıştır. Bilgisayar sahibi olan öğrenciler olmayan öğrencilere göre daha bağımlı oldukları tespit edilmiştir. Erkek öğrencilerin kadın öğrencilerden ve spor yapmayan kadın öğrencilerin ise spor yapanlardan daha bağımlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Çalışmada öğrencilerin lisanslı olarak spor yapma süresi ile bağımlılıkları arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır.

Kaplan (2016)'ın ortaokul öğrencilerinde internet bağımlılık düzeyinin sağlık üzerine etkisini araştırdığı çalışmaya 1410 ortaokul öğrencisi katılmıştır. Yapılan araştırmada, erkek öğrencilerin kadın öğrencilerden, evinde bilgisayar olan öğrencilerin olmayanlardan, cep telefonu sahip olan öğrencilerin olmayanlardan daha yüksek

internet bağımlılık düzeyine sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Öğrencilerin sınıf düzeyi arttıkça internet bağımlılıkları yükselirken, akademik başarı düzeylerindeki artışın ise internet bağımlılığı seviyelerinde azalmaya neden olduğu tespit edilmiştir.

Dirik (2016)'in yaptığı çalışmada ergenlerde akıllı telefon bağımlılığı ile özgüven ilişkisi incelenmiştir. İstanbul ilinde 200 lise öğrencisi üzerinde yapmış olduğu çalışmada “akıllı telefon bağımlılığı ölçeğini” kullanmıştır. Araştırmanın sonucunda akıllı telefon bağımlılığı ile özgüven arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Akıllı telefon bağımlılığı ile akademik başarı düzeyi arasında anlamlı bir ilişki görülmemiştir. Ergenlerin özgüven düzeyi üzerinde cinsiyet, yaş ve fiziki algı faktörlerinin etkili olduğu saptanmıştır. Fiziki görünümünü iyi olarak gören bireylerin özgüven düzeyinin daha yüksek olduğu anlaşılmıştır.

Köksal (2015)'in yaptığı çalışmada ortaöğretim kurumlarında dijital oyun bağımlılığı ve internet bağımlılığı düzeyleri ile bağlanma stilleri ilişkisi incelenmiştir. İstanbul ili Beyoğlu ilçesinde gönüllü olarak çalışmaya katılan 179 öğrenciye ölçek uygulanmıştır. İnternet bağımlılığı düzeyi arttıkça dijital oyun bağımlılığı seviyesinin de anlamlı düzeyde arttığı saptanmıştır. İnternet bağımlılığı arttıkça akademik başarı seviyesinin anlamlı düzeyde azaldığı sonucuna ulaşılmıştır. Sınıf (yaş) arttıkça internet bağımlılık seviyesinin azaldığı görülmüştür. Cinsiyet ile internet bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Evde bilgisayar bulunup bulunmaması ile internet bağımlılığı arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. İnternet bağımlılığı düzeyi arttıkça anneye bağlanma düzeyi azalmaktadır. Babaya bağlanma düzeyi ile internet bağımlılığı arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Arslan (2019)'ın Sivas ilinde yaptığı çalışmada ortaöğretim öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeyleri cinsiyet, sınıf düzeyi, ekonomik gelir, aile eğitim seviyesi gibi değişkenler açısından incelenmiştir. Farklı bölgelerde bulunan 4 lisede toplam 464 öğrenci üzerinde Arslan, Kırık, Karaman ve Çetinkaya (2015) tarafından geliştirilen “Dijital Bağımlılık Ölçeğini” uygulamıştır. Çalışma sonucunda öğrencilerin bağımlılık düzeylerinin cinsiyet, sınıf, ekonomik gelir, aile eğitim seviyesi değişkenleri açısından anlamlı farklılık görülmüştür. Anne ve baba eğitim seviyeleri yükseldikçe öğrencilerin

dijital dijital bağımlılık seviyeleri yükseldiği anlaşılmıştır. Öğrencilerin sınıf seviyeleri yükseldikçe dijital bağımlılık seviyelerinin azaldığı görülmüştür. Cinsiyetleri açısından erkek öğrencilerin dijital bağımlılık seviyeleri kız öğrencilere göre anlamlı şekilde daha yüksektir. Ekonomik gelir açısından, ailesinin geliri orta seviyede olanlar en yüksek bağımlılık düzeyine, geliri alt seviyede olanlar ise alt düzeyde dijital bağımlılığa sahiptir.

Young (1996), dijital bağımlılık alanında yapılan çalışmaların oldukça az sayıda olduğu bir dönemde dijital bağımlılıkla ilgili çalışmalar yapmıştır. Patolojik internet kullanımını araştırmış ve kumar bağımlılığını belirlemek için kullanılan kriterleri uygun şekilde düzenleyerek dijital bağımlılığı ölçmeyi amaçlamıştır. İnterneti, işleri ve akademik araştırma çalışmaları dışında otuz saat ve üzeri kullanan öğrenci ve yetişkinler ile haftada sekiz saat ve altında kullanan öğrenci ve yetişkinleri karşılaştırmıştır. Sonuç olarak interneti, işleri ve akademik araştırmaları dışında haftada otuz saat ve üzerinde kullanan öğrencilerde akademik başarılarına azalma, yetişkinlerde ise uyumsuzluk, iş yaşamında ise çalışma performanslarının azalması gibi sonuçlarla karşılaştıklarını tespit etmiştir.

Young (1997), internet bağımlılığına dair akademik kaynakların kısıtlı olduğu bir dönemde, internet bağımlılığı konusunda çalışma yapmış ve önemli açıklamalarda bulunmuştur. İnternet bağımlılığının sosyal, mesleki ve psikolojik bozulmalarla ilişkisini araştırmıştır. Araştırmasını 396 katılımcı ile gerçekleştirmiştir. Kumar bağımlılığını belirlemek için kullanılan verileri internet bağımlılığının tespiti için kullanılabilir şekilde düzenleyerek 396 internet bağımlısı birey tespit etmiştir. Araştırmasının sonucunda interneti bilgi edinmek için kullanmanın en az bağımlılık yapan kullanım şekli olduğunu tespit etmiştir. İnsanların birbirleri ile etkileşim kurabildiği sohbet odaları gibi alanlarda internet kullanımının yüksek düzeyde bağımlılığa neden olduğu anlaşılmıştır. Araştırmada ayrıca internet bağımlılığın iş yaşamında performansı azalttığı, sosyal ve psikolojik alanda ise bağımlı bireylerin destek almasının faydalı olacağını belirtilmiştir.

II. BÖLÜM

2. YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde, araştırma yöntemi, materyal ve metodu, araştırmanın problem cümlesi ve alt problemleri, araştırmanın evreni, örnekleme, sınırlılıkları ve varsayımlarına yer verilmiştir.

2.1. Araştırmanın Modeli

Araştırma amacı doğrultusunda genel tarama modellerinden biri olan kesit alma yaklaşımına göre yapılmıştır. Karasar (2014)'a göre kesit alma yaklaşımında, “gelişim, çeşitli gelişmişlik evrelerini temsil ettiği kabul edilen, birbirinden ayrı gruplar üzerinde ve bir anda (an'sal olarak) yapılacak gözlemlerle belirlenmeye çalışılır. Böylece alınan sonuçlar, sanki aynı gruptan alınmış gibi yorumlanır ve gelişmenin sürekliliğini yansıttığı varsayılır”.

2.2. Araştırmanın Problem Cümlesi ve Alt Problemler

Spor yapan ve yapmayan lise öğrencilerin sanal bağımlılık düzeylerine bazı değişkenlerin etkisi nedir?

2.2.1. Alt problemler

1. Lise öğrencilerinin spor yapma durumuna göre sanal bağımlılık düzeyleri arasında bir fark var mıdır?

2. Spor yapmayan lise öğrencilerinin cinsiyetlerine göre sanal bağımlılık düzeyleri arasında bir fark var mıdır?
3. Spor yapan lise öğrencilerinin cinsiyetlerine göre sanal bağımlılık düzeyleri arasında bir fark var mıdır?
4. Spor yapmayan lise öğrencilerinin sınıflarına göre sanal bağımlılık düzeyleri arasında bir fark var mıdır?
5. Spor yapan lise öğrencilerinin sınıflarına göre sanal bağımlılık düzeyleri arasında bir fark var mıdır?
6. Spor yapmayan lise öğrencilerinin not ortalamasına göre sanal bağımlılık düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır?
7. Spor yapan lise öğrencilerinin not ortalamasına göre sanal bağımlılık düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır?
8. Spor yapmayan lise öğrencilerinin cep telefonu sahibi olma süresi göre sanal bağımlılık düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır?
9. Spor yapan lise öğrencilerinin cep telefonu sahibi olma süresine göre sanal bağımlılık düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır?
10. Spor yapmayan lise öğrencilerinin bilgisayar sahibi olma süresine göre sanal bağımlılık düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır?
11. Spor yapan lise öğrencilerinin bilgisayar sahibi olma süresine göre sanal bağımlılık düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır?
12. Lise öğrencilerinin sanal bağımlılık düzeyi ile lisanslı olarak spor yapma süreleri arasında bir ilişki var mıdır?

2.3. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Bu araştırmanın örnekleme aynı zamanda araştırmanın çalışma evrenini oluşturmaktadır. Kolayda örneklem yöntemiyle seçilen Bolu il merkezindeki 10 farklı orta öğretim (lise) kurumunun 9. 10. 11. 12. sınıflarda öğrenim gören toplam 430 öğrenci araştırma grubunu oluşturmaktadır.

2.4. Veri Toplama Araçları

Araştırmada verileri 3 ayrı ölçek ve katılımcıların cinsiyeti, sınıfı, lisanslı spor yapma durumu, spor yapma süresi, not ortalaması, cep telefonu sahiplik süresi ve bilgisayar sahiplik süresini belirlemeye yönelik bilgi formu kullanılarak elde edilmiştir.

Katılımcıların sosyal medya bağımlılık düzeylerine ilişkin veriler, Savcı (2018) tarafından geliştirilen “Sosyal Medya Bozukluğu Ölçeği” kullanılarak elde edilmiştir. Ölçek,9 madde ve beşli Likert derecelendirmesi (1=Hiçbir zaman, 5=Her zaman) ile puanlanan ifadelerden oluşan tek boyutlu bir yapıya sahiptir. Ölçekte ters puanlanan bir ifade bulunmamaktadır. Ölçekten en az 9 puan, en çok 45 alınabilir. Ölçeğin bu çalışma için iç tutarlılık katsayısı .954 olarak bulunmuştur.

Katılımcıların dijital oyun bağımlılık düzeylerine ilişkin veriler, Yalçın Irmak 2015 tarafından geliştirilen “Digital Oyun Bağımlılığı Ölçeği” kullanılarak elde edilmiştir. Ölçek,7 madde ve beşli Likert derecelendirmesi (1=Kesinlikle Katılmıyorum, 5=Kesinlikle Katılıyorum) ile puanlanan ifadelerden oluşan tek boyutlu bir yapıya sahiptir. Ölçekte ters puanlanan bir ifade bulunmamaktadır. Ölçekten en az 7 puan, en çok 35 alınabilir. Ölçeğin bu çalışma için iç tutarlılık katsayısı .953 olarak bulunmuştur.

Katılımcıların akıllı telefon bağımlılık düzeylerine ilişkin veriler, Noyan, 2015 tarafından geliştirilen “Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği Kısa Form” kullanılarak elde edilmiştir. Ölçek,10 madde ve beşli Likert derecelendirmesi(1=Kesinlikle Katılmıyorum, 5=Kesinlikle Katılıyorum) ile puanlanan ifadelerden oluşan tek boyutlu bir yapıya sahiptir. Ölçekte ters puanlanan bir ifade bulunmamaktadır. Ölçekten en az 10 puan, en çok 50 alınabilir. Ölçeğin bu çalışma için iç tutarlılık katsayısı .959 olarak bulunmuştur.

2.5. Varsayımlar

1. Araştırmaya katılan öğrencilerin ölçek sorularını gerçeklere uygun ve içtenlikle yanıtladığı varsayılmıştır.

2. Bu çalışmada kullanılan veri toplama araçlarının, çalışmanın amacına en uygun araçlar olduğu varsayılmıştır.

2.6. Sınırlılıklar

1. Bu çalışma Bolu il merkezinde bulunan 10 farklı orta öğretim kurumunda öğrenim gören öğrenciler ile sınırlıdır.

2.7. Araştırma Verilerinin Toplanması

Araştırma verileri 2018-2019 eğitim öğretim yılı bahar dönemi mayıs ayında toplanmıştır. Veriler, yüz yüze görüşme yöntemiyle toplanmıştır. Okul idarelerinden sözlü izin alınmasının ardından, Araştırmanın amacına ve ölçeklere ilişkin gerekli açıklamalar yapıldıktan sonra, araştırmaya gönüllü olarak katılmak isteyen öğrencilerden sınıf ortamında ölçek formlarının doldurulması istenmiştir. Verilerin toplanması süresince, 510 öğrenciden elde edilen ölçeklerden hatalı ve eksik doldurulanlar çıkarıldıktan sonra, toplam 430 öğrenciden elde edilen veriler değerlendirmeye alınmıştır.

2.8. Araştırma Verilerinin Analizi

Bu doğrultuda katılımcıların demografik verilerinin dağılımının belirlenmesi için yüzde (%) ve frekans (f) analizleri, iki grubun karşılaştırılması için Mann Whitney U-testi, gruplandırılmayan sürekli sayısal veriler için Spearman Korelasyon testleri uygulanmıştır.

Elde edilen veriler SPSS paket programıyla analiz edilmiştir. Araştırma örneklem grubunun 200'den fazla olması durumunda veri setlerinin normallik testlerine ihtiyaç duyulmadan parametrik testler uygulanabilir (Tabachnick ve Fidell 2001: 73,74).

Dolayısıyla, araştırmaya ilişkin verilerin analizinde parametrik testler kullanılmıştır. Verilerin analizinde katılımcılara ilişkin kişisel bilgiler yüzde ve frekans dağılımı kullanılarak belirlenmiştir. Bunun yanında, katılımcıların kişisel özelliklerinin bağımlılık düzeylerine olan etkisini belirlemek amacıyla iki grubun karşılaştırılması için t-testi, ikiden fazla grubun karşılaştırması için varyans analizi (ANOVA), farkın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek için Tukey testi ve gruplandırılmayan sürekli sayısal veriler için Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır.

2.9. Tanımlar

Spor: İnsana fiziki yararlar sağlayan, kendi içinde kurallara sahip olan, bireysel veya takım olarak yapılabilen fiziksel çalışmalar olarak ifade edilebilir (Yıldırım 2011: 4).

Sanal Bağımlılık: Bilgisayar, tablet, akıllı telefon gibi internete bağlanabilen cihazlara ve sosyal medyalar gibi internet ile ilgili olan uygulamalara olan bağımlılığa genel olarak verilen isimdir. E bağımlılık, ekran bağımlılığı, elektronik bağımlılık gibi çeşitli isimlerle de adlandırılır (Erdöl Akt: Çoban 2013: 32-33).

Lise Öğrencisi: Ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören öğrencileri ifade eder. TDK'na göre ortaöğretim; ilköğretim ve yükseköğretim arasında bulunan ve öğrencileri yükseköğrenime hazırlamak için planlanmış öğretim dönemini ifade eder (TDK 2019).

III. BÖLÜM

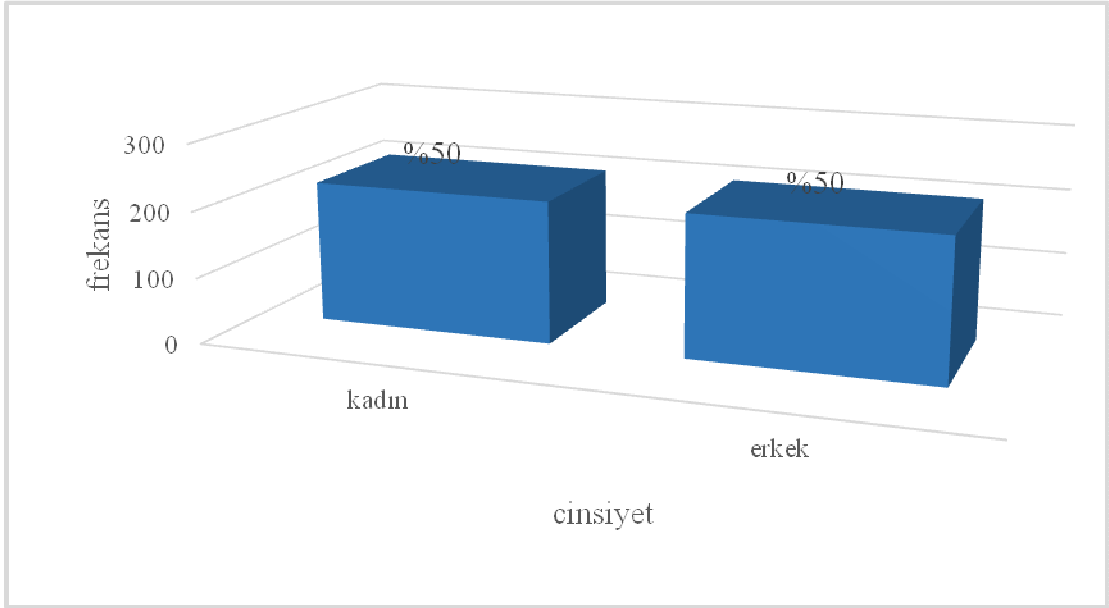
3. BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde lise öğrencilerinin sanal bağımlılık düzeylerine ve bazı kişisel bilgilerine ilişkin bulgular yer almaktadır.

3.1. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Kişisel Özelliklerine Ait Bulgular

Bulgular bölümünün bu kısmında, öğrencilere ilişkin kişisel özelliklere yönelik bulgulara yer verilmiştir.

3.1.1. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin “Cinsiyet” Değişkenine Göre Yüzde ve Frekans Dağılımları

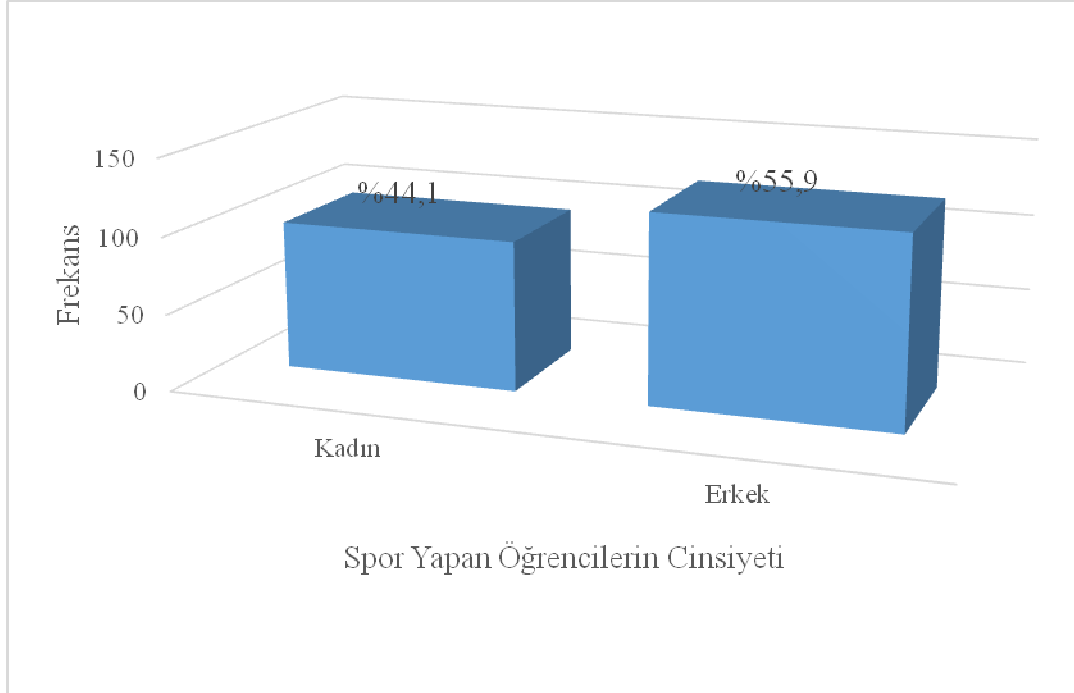


Grafik 3.1: Cinsiyet değişkenine göre yüzde ve frekans dağılımı

Araştırmaya katılan toplam 430 öğrencinin 215'inin (%50) kadın ve 215'inin (%50) ise erkek olduğu anlaşılmaktadır. Öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre yüzde (%) ve frekans dağılımları Grafik 3.1'de gösterilmiştir.

3.1.2. Araştırmaya Katılan Lisanslı Spor Yapan Öğrencilerin “Cinsiyet” Değişkenine Göre Yüzde ve Frekans Dağılımları

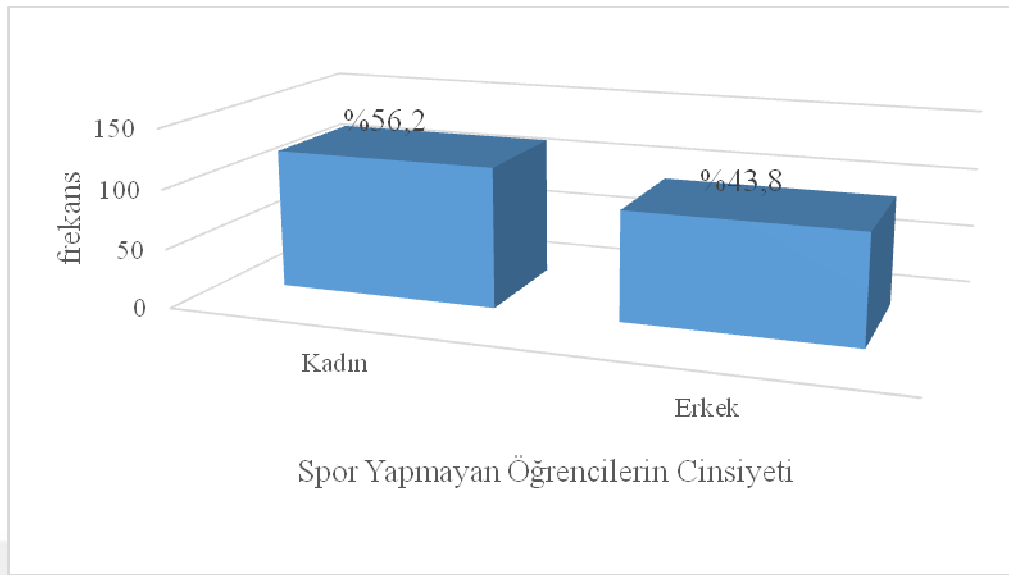
Araştırmaya katılan toplam 220 lisanslı spor yapan öğrencinin 123'ünün (%55,9) erkek ve 97'sinin (% 44,1) ise kadın olduğu anlaşılmaktadır. Öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre yüzde (%) ve frekans dağılımları Grafik 3.2'de gösterilmiştir.



Grafik 3.2: Lisanslı spor yapan öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre yüzde ve frekans dağılımı

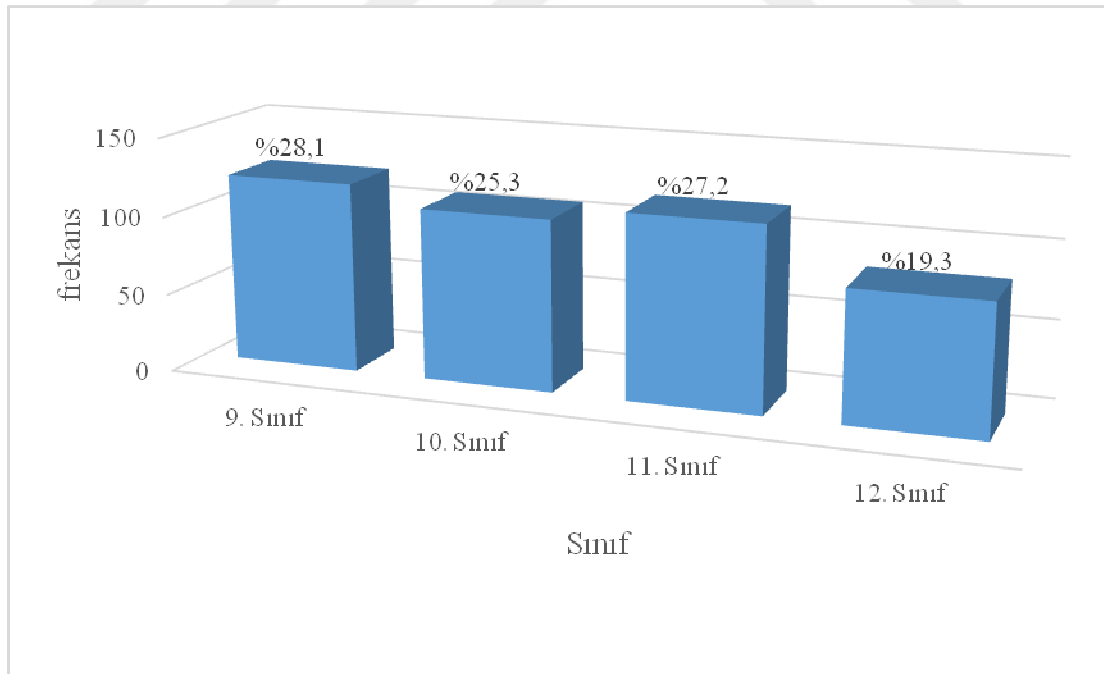
3.1.3. Araştırmaya Katılan Lisanslı Spor Yapmayan Öğrencilerin “Cinsiyet” Değişkenine Göre Yüzde ve Frekans Dağılımları

Araştırmaya katılan toplam 210 lisanslı spor yapmayan öğrencinin 92'ünün (%43,8) erkek ve 118'sinin' (%56,2) ise kadın olduğu anlaşılmaktadır. Öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre yüzde (%) ve frekans dağılımları Grafik 3.3'de gösterilmiştir.



Grafik 3.3: Lisanslı Spor Yapmayan Öğrencilerin “Cinsiyet” Değişkenine Göre Yüzde ve Frekans Dağılımları

3.1.4. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin “Sınıf” Değişkenine Göre Yüzde ve Frekans Dağılımları

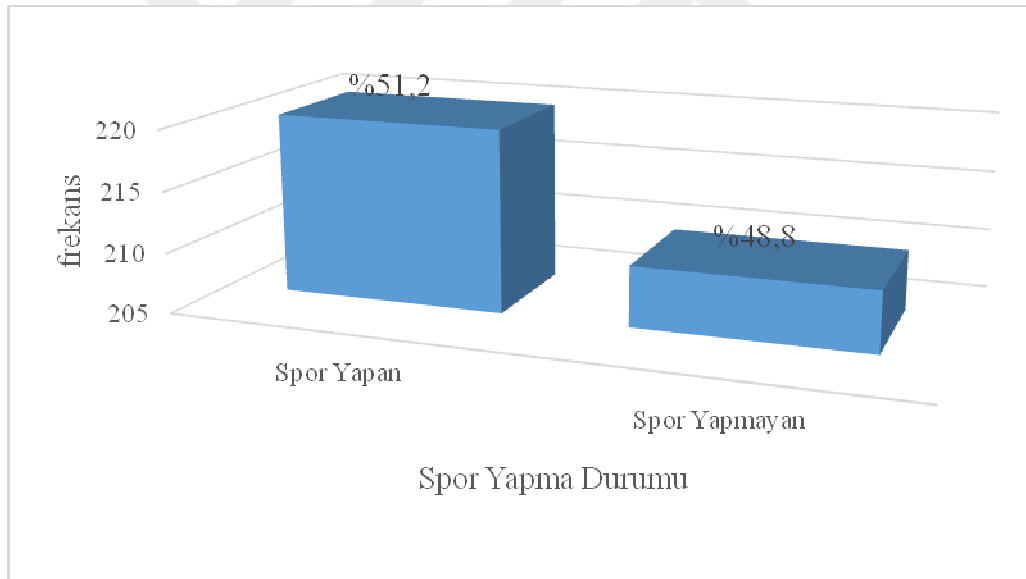


Grafik 3.4: Sınıf değişkenine göre yüzde ve frekans dağılımı

Öğrencilerin sınıf değişkenine göre yüzde (%) ve frekans dağılımları Grafik 3.4’de gösterilmiştir. Araştırmaya katılan 430 toplam öğrencinin 121’inin (%28,1) 9. sınıf ve 109’unun 10. Sınıf (%25,3), 117’sinin 11. Sınıf (%27,2) ve 83’ünün 12. Sınıf (%19,3) olduğu anlaşılmaktadır.

3.1.5. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin “Lisanslı Olarak Spor Yapma Durumu” Değişkenine Göre Yüzde ve Frekans Dağılımları

Araştırmaya katılan toplam 430 öğrencinin 220’sinin (%51,2) lisanslı olarak spor yaptığı ve 210’unun (%48,8) ise lisanslı olarak spor yapmadığı anlaşılmaktadır. Öğrencilerin lisanslı olarak spor yapma durumu değişkenine göre yüzde (%) ve frekans dağılımları Grafik 3.5’de gösterilmiştir.

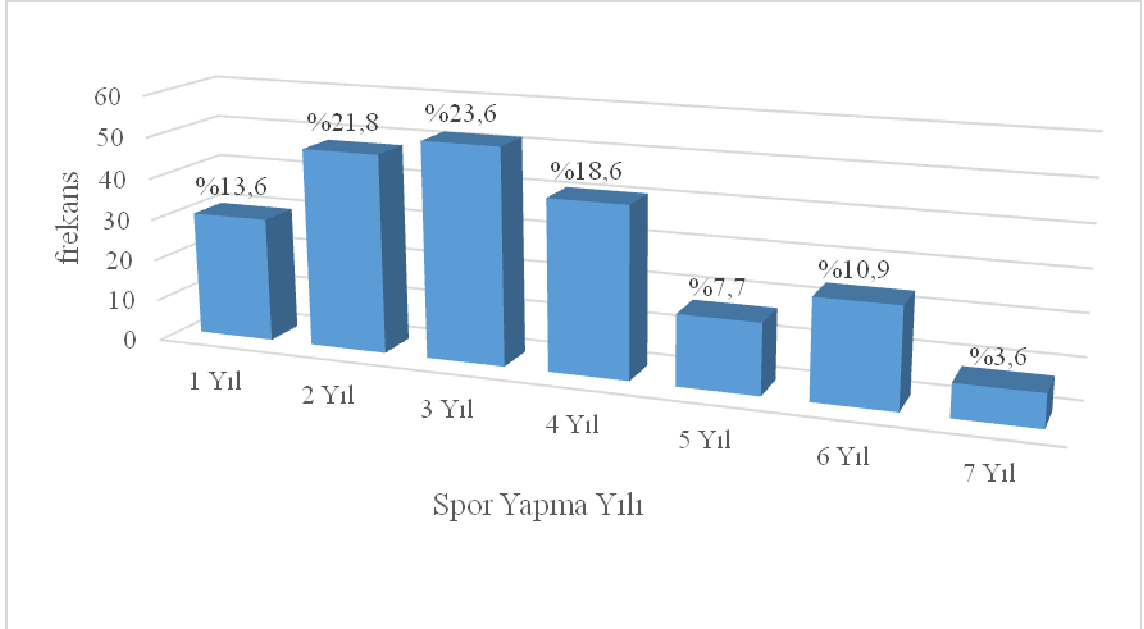


Grafik 3.5: Lisanslı olarak spor yapma değişkenine göre yüzde ve frekans dağılımı

3.1.6. Araştırma Katılan Spor Yapan Öğrencilerin “Lisanslı Olarak Spor Yapma Süresi” Değişkenine Göre Yüzde ve Frekans Dağılımları

Araştırmaya katılan toplam 430 öğrencinin 220’sinin (%51,2) lisanslı olarak spor yapmaktadır. Bu öğrencilerin 30’unun (%13,6) 1 yıldır, 48’inin (%21,8) 2 yıldır, 52’sinin (%23,6) 3 yıldır 41’inin (%18,6) 4 yıldır 17’sinin (%7,7) 5 yıldır 24’ünün

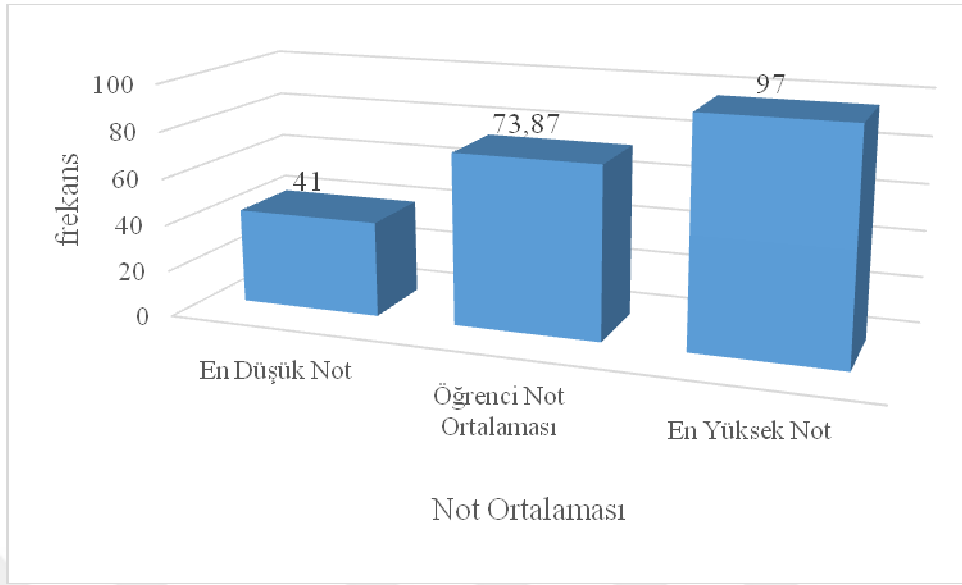
(%10,9) 6 yıldır, 8'inin (%3,6) 7 yıldır lisanslı olarak spor yaptıkları anlaşılmaktadır. Öğrencilerin lisanslı olarak spor yapma süresi değişkenine göre yüzde (%) ve frekans dağılımları Grafik 3.6'de gösterilmiştir.



Grafik 3.6: Lisanslı olarak spor yapma süresi değişkenine göre yüzde ve frekans dağılımı

3.1.7. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin “Not Ortalaması” Değişkenine Göre Yüzde ve Frekans Dağılımları

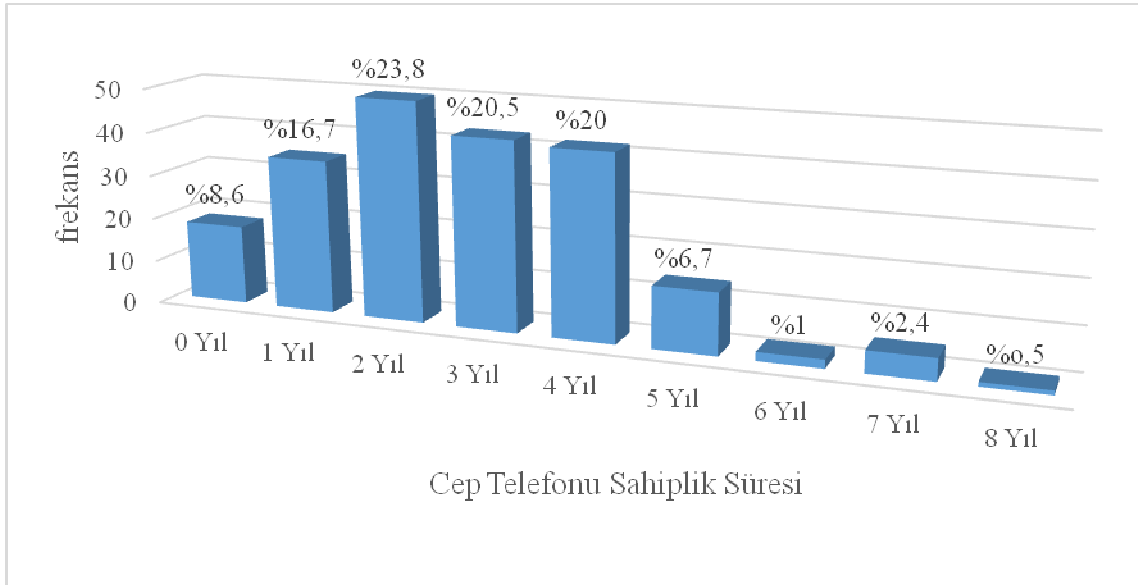
Araştırmaya katılan toplam 430 öğrencinin not ortalaması $73,87 \pm 32,63$ ve not aralığı 41 - 97 olduğu saptanmıştır. Öğrencilerin not ortalaması değişkenine göre yüzde (%) ve frekans dağılımları Grafik 3.7'de gösterilmiştir.



Grafik 3.7: Not ortalaması değişkenine göre yüzde ve frekans dağılımları

3.1.8. Araştırmaya Katılan Spor Yapmayan Öğrencilerin “Cep Telefonu Sahiplik Süresi” Değişkenine Göre Yüzde ve Frekans Dağılımları

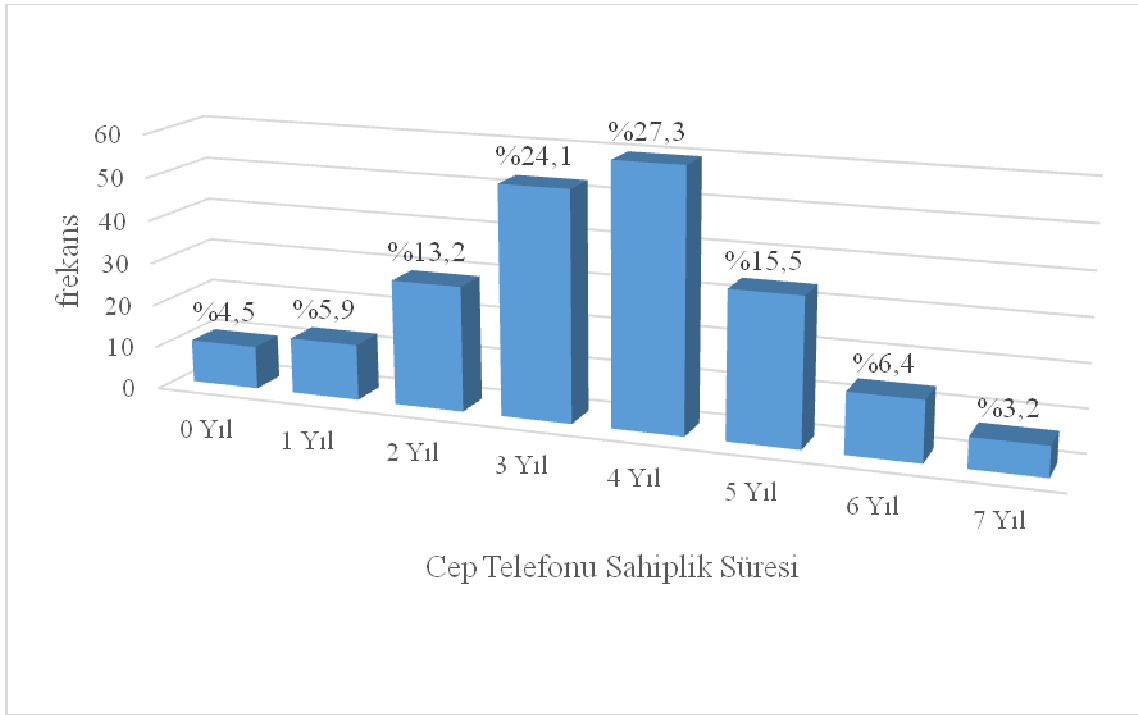
Araştırmaya katılan spor yapmayan 210 öğrencinin cep telefonu sahiplik süresi ortalamasının $4,08 \pm 9,09$ olduğu. Bu öğrencilerin 18'inin (%8,6) cep telefonu sahibi olmadığı, 35'inin (%16,7) 1 yıldır, 50'sinin (23,8) 2 yıldır, 43'ünün (%20,5) 3 yıldır, 42'sinin (%20) 4 yıldır, 14'ünün (%6,7) 5 yıldır, 2'sinin (%1) 6 yıldır, 5'inin (%2,4) 7 yıldır, 1'inin (%0,5) 8 yıldır cep telefonu sahibi olduğu anlaşılmıştır. Öğrencilerin cep telefonu sahiplik süresi değişkenine göre yüzde (%) ve frekans dağılımları Grafik 3.8'de gösterilmiştir.



Grafik 3.8: Spor yapmayan öğrencilerin cep telefonu sahiplik süresi değişkenine göre yüzde ve frekans dağılımları

3.1.9. Araştırmaya Katılan Spor Yapan Öğrencilerin “Cep Telefonu Sahiplik Süresi” Değişkenine Göre Yüzde ve Frekans Dağılımları

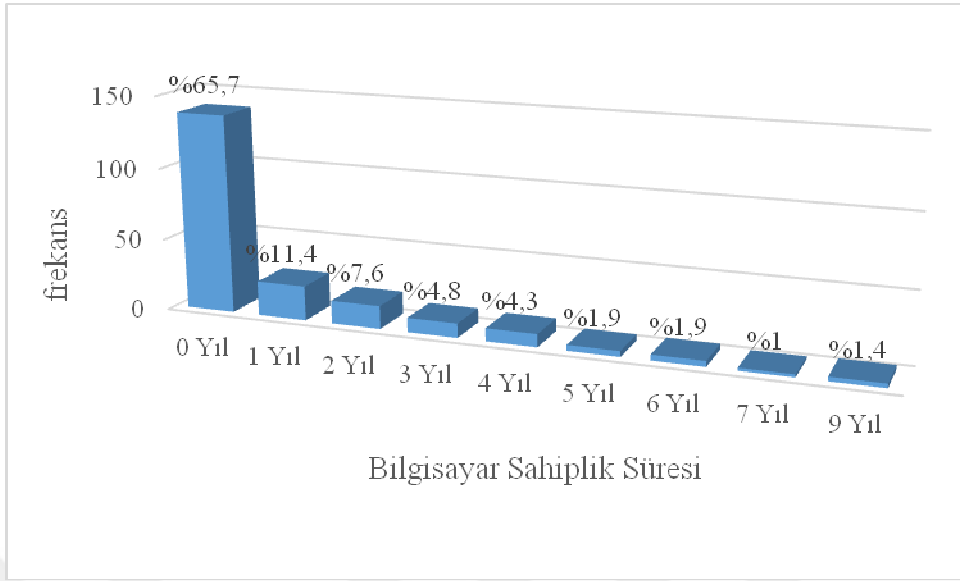
Araştırmaya katılan spor yapan 220 öğrencinin cep telefonu sahiplik süresi ortalamasının $4,08 \pm 9,09$ olduğu. Bu öğrencilerin 10'unun (%4,5) cep telefonu sahibi olmadığı, 13'ünün (%5,9) 1 yıldır, 29'unun (13,2) 2 yıldır, 53'ünün (%24,1) 3 yıldır, 60'ının (%27,3) 4 yıldır, 34'ünün (%15,5) 5 yıldır, 14'ünün (%6,4) 6 yıldır, 7'sinin (%3,2) 7 yıldır cep telefonu sahibi olduğu anlaşılmıştır. Öğrencilerin cep telefonu sahiplik süresi değişkenine göre yüzde (%) ve frekans dağılımları Grafik 3.9'da gösterilmiştir.



Grafik 3.9: Spor yapan öğrencilerin cep telefonu sahiplik süresi değişkenine göre yüzde ve frekans dağılımları

3.1.10. Araştırmaya Katılan Spor Yapmayan Öğrencilerin “Bilgisayar Sahiplik Süresi” Değişkenine Göre Yüzde ve Frekans Dağılımları

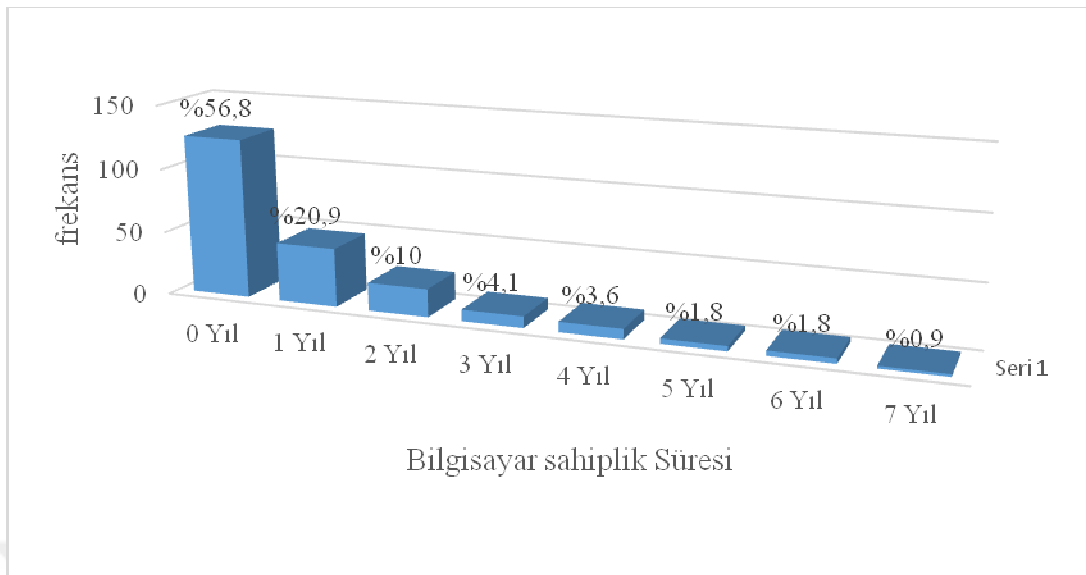
Araştırmaya katılan spor yapmayan 210 öğrencinin bilgisayar sahiplik süresi ortalamasının $4,08 \pm 9,09$ olduğu saptanmıştır. Öğrencilerin 138’inin (%65,7) bilgisayar sahibi olmadığı, 24’ünün (%11,4) 1 yıldır bilgisayar sahibi olduğu. 16’sının (%7,6) 2 yıldır bilgisayar sahibi olduğu, 10’unun (%4,8) 3 yıldır bilgisayar sahibi olduğu. 9’unun (%4,3) 4 yıldır bilgisayar sahibi olduğu. 4’ünün 5 yıldır (%1,9) yıldır bilgisayar sahibi olduğu. 4’ünün 6 yıldır (%1,9) bilgisayar sahibi olduğu. 2’sinin (%1,0) 7 yıldır bilgisayar sahibi olduğu 3’ünün (%1,4) 9 yıldır bilgisayar sahibi olduğu anlaşılmıştır. Öğrencilerin bilgisayar sahiplik süresi değişkenine göre yüzde (%) ve frekans dağılımları Grafik 3.10’da gösterilmiştir.



Grafik 3.10: Spor yapmayan öğrencilerin bilgisayar sahiplik süresi değişkenine göre yüzde ve frekans dağılımları

3.1.11. Araştırmaya Katılan Spor Yapan Öğrencilerin “Bilgisayar Sahiplik Süresi” Değişkenine Göre Yüzde ve Frekans Dağılımları

Araştırmaya katılan spor yapan 220 öğrencinin bilgisayar sahiplik süresi ortalamasının $4,08 \pm 9,09$ olduğu saptanmıştır. Öğrencilerin 125’inin (%56,8) bilgisayar sahibi olmadığı, 46’sının (%20,9) 1 yıldır bilgisayar sahibi olduğu. 22’sinin (%10) 2 yıldır bilgisayar sahibi olduğu, 9’unun (%4,1) 3 yıldır bilgisayar sahibi olduğu. 8’inin (%3,6) 4 yıldır bilgisayar sahibi olduğu. 4’ünün 5 yıldır (%1,8) bilgisayar sahibi olduğu. 4’ünün 6 yıldır (%1,8) bilgisayar sahibi olduğu. 2’sinin (%0,9) 7 yıldır bilgisayar sahibi olduğu anlaşılmıştır. Öğrencilerin bilgisayar sahiplik süresi değişkenine göre yüzde (%) ve frekans dağılımları Grafik 3.11’de gösterilmiştir.



Grafik 3.11: Spor yapan öğrencilerin bilgisayar sahiplik süresi değişkenine göre yüzde ve frekans dağılımları

3.2. Bulgular

3.2.1. Lise Öğrencilerinin Sanal Bağımlılık Düzeylerinin “Spor Yapma Durumu” Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin sanal bağımlılık düzeylerinin spor yapma yapmama durumu bakımından anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacı ile yapılan t-test sonuçları Tablo 3.1’de verilmiştir.

Tablo 3.1: “Spor Yapma Durumu” değişkenine göre t-testi sonuçları

		n	\bar{x}	Sd	t	*p.
Sosyal Medya Bağımlılığı	Spor Yapan	220	2,0015	,6829	-12,351	,000
	Spor Yapmayan	210	3,0942	1,0947		
Dijital Oyun bağımlılığı	Spor Yapan	220	1,8299	,8323	-11,617	,000
	Spor Yapmayan	210	2,8946	1,0500		
Akıllı Telefon Bağımlılığı	Spor Yapan	220	2,1868	,7809	-12,684	,000
	Spor Yapmayan	210	3,3538	1,0933		

* t- test sonucu; $p < 0.05$

Tablo 3.1 incelendiğinde, araştırmaya katılan lise öğrencilerinin spor yapma yapmama durumları ile sosyal medya bağımlılığı ($t = -12,351$; $p = ,000$), dijital oyun

bağımlılığı ($t=-11,617$; $p=,000$) ve akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri ($t=-12,684$; $p=,000$) arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<,05$). Başka bir deyişle, spor yapmayan öğrencilerin spor yapan öğrenciler göre sosyal medya bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığı istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksektir.

3.2.2. Lise Öğrencilerinin Sanal Bağımlılık Düzeylerinin “Lisanslı Olarak Spor Yapma Süresi” Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Lise öğrencilerinin sanal bağımlılık düzeyleri ile lisanslı olarak spor yapma süreleri arasında ilişki olup olmadığını belirlemek amacı ile yapılan pearson korelasyon katsayısı analiz sonuçları Tablo 3.2’de verilmiştir.

Tablo 3.2: “Lisanslı Spor Yapma Süresi” değişkenine göre sanal bağımlılık düzeyleri ilişkisi

		Sosyal Medya Bağımlılığı	Dijital Oyun Bağımlılığı	Akıllı Telefon Bağımlılığı
Not	cor	-,476**	-,425**	-,473**
Ortalaması	sig	,000	,000	,000

$p<0,05$

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Tablo 3.2 incelendiğinde, lise öğrencilerinin lisanslı spor yapma süreleri ile sosyal medya bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri arasında orta düzeyde negatif istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmaktadır. Bir başka ifadeyle, öğrencilerin spor yapma süreleri arttıkça sanal bağımlılık düzeylerinin azaldığı söylenebilir.

3.2.3. Spor Yapmayan Lise Öğrencilerinin Sanal Bağımlılık Düzeylerinin “Cinsiyet” Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Araştırmaya katılan spor yapmayan lise öğrencilerinin sanal bağımlılık düzeyleri ile cinsiyetleri arasında ilişki olup olmadığını belirlemek amacı ile yapılan t-test sonuçları Tablo 3.3’de verilmiştir.

Tablo 3.3: “Cinsiyet” değişkenine göre t-testi sonuçları

		n	\bar{x}	Sd	t	*p.
Sosyal Medya Bağımlılığı	Erkek	92	2,9964	,9816	-1,144	,254
	Kadın	118	3,1704	1,1738		
Dijital Oyun bağımlılığı	Erkek	92	3,1196	1,0026	2,804	,006
	Kadın	118	2,7191	1,0568		
Akıllı Telefon Bağımlılığı	Erkek	92	3,3587	1,0048	,057	,955
	Kadın	118	3,3500	1,1619		

* t- test sonucu; $p < 0.05$

Tablo 3.3 incelendiğinde, araştırmaya katılan spor yapmayan lise öğrencilerinin cinsiyetleri ile dijital oyun bağımlılığı düzeyleri ($t=2,804$; $p=,006$), arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p < ,05$). Başka bir deyişle, “dijital oyun bağımlılığı” boyutunda erkek kullanıcılar ($\bar{x}=3,1196$) bayan kullanıcılara ($\bar{x}=2,7191$) göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde dijital oyun bağımlılığına sahiptir.

3.2.4. Spor Yapan Lise Öğrencilerinin Sanal Bağımlılık Düzeylerinin “Cinsiyet” Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Araştırmaya katılan spor yapan lise öğrencilerinin sanal bağımlılık düzeylerinin cinsiyetleri bakımından anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacı ile yapılan t-test sonuçları Tablo 3.4’de verilmiştir.

Tablo 3.4: “Cinsiyet” değişkenine göre t-testi sonuçları

		n	\bar{x}	Sd	t	*p.
Sosyal Medya Bağımlılığı	Erkek	123	2,0524	,7339	1,246	,214
	Kadın	97	1,9370	,6098		
Dijital Oyun bağımlılığı	Erkek	123	1,9675	,8375	2,821	,005
	Kadın	97	1,6554	,7961		
Akıllı Telefon Bağımlılığı	Erkek	123	2,2252	,8352	,820	,413
	Kadın	97	2,1381	,7073		

* t- test sonucu; $p < 0.05$

Tablo 3.4 incelendiğinde, araştırmaya katılan spor yapan lise öğrencilerinin cinsiyetleri ile dijital oyun bağımlılığı düzeyleri ($t=2,821$; $p=,005$), arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p < ,05$). Başka bir deyişle, “dijital oyun bağımlılığı” boyutunda erkek kullanıcılar ($\bar{x}=1,9675$) kadın kullanıcılara ($\bar{x}=1,6554$) göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde dijital oyun bağımlılığına sahiptir.

3.2.5. Spor Yapmayan Lise Öğrencilerinin Sanal Bağımlılık Düzeylerinin “Sınıf” Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Spor yapmayan lise öğrencilerinin sanal bağımlılık düzeylerinin sınıfları bakımından anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacı ile yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla yapılan tukey post hoc analizi sonuçları Tablo 3.5’te verilmiştir.

Tablo 3.5: “Sınıf” değişkenine göre ANOVA ve Tukey Post Hoc (TPH) sonuçları

		N	\bar{x}	Sd	F	*p.	*TPH sonucu
Sosyal Medya Bağımlılığı	A-9. Sınıf	71	2,5759	,92034	15,333	,000	A-C A-D B-C
	B-10. Sınıf	44	2,8712	,82869			
	C-11. Sınıf	62	3,6792	,7273			
	D-12. Sınıf	33	3,4074	1,6167			
Dijital Oyun bağımlılığı	A-9. Sınıf	71	2,6579	,9174	4,897	,003	A-C A-D B-D
	B-10. Sınıf	44	2,6429	1,1451			
	C-11. Sınıf	62	3,1406	1,0594			
	D-12. Sınıf	33	3,2771	,9897			
Akıllı Telefon Bağımlılığı	A-9. Sınıf	71	2,9014	,8623	11,945	,000	A-C A-D B-C
	B-10. Sınıf	44	3,1818	1,1206			
	C-11. Sınıf	62	3,9323	1,0964			
	D-12. Sınıf	33	3,4697	1,0220			

* ANOVA ve Tukey Post Hoc (TPH) test sonuçları; A,B,C,D,E gruplar arası farklılığı gösterir.

Tablo 3.5 incelendiğinde, spor yapmayan lise öğrencilerinin sınıfları ile sosyal medya bağımlılıkları ($F=15,333$; $p=,000$), dijital oyun bağımlılıkları ($F=4,897$; $p=,003$) ve akıllı telefon bağımlılıkları ($F=11,945$; $p=,000$) arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<,05$). Farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla yapılan Tukey testinin sonuçlarına göre, 9. Sınıf öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ($\bar{x}=2,5759$) 11. Sınıf ($\bar{x}=3,6792$), ve 12.sınıf ($\bar{x}=3,4074$) öğrencilerinden, 11. Sınıf ($\bar{x}=3,6792$) öğrencileri ise 10. Sınıf ($\bar{x}=2,8712$) öğrencilerinden istatistiksel olarak anlamlı düzeyde düşüktür. 9. Sınıf öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı ($\bar{x}=2,6579$), 11. Sınıf ($\bar{x}=3,1406$), ve 12.sınıf ($\bar{x}=3,2771$) öğrencilerinden, 10. Sınıf ($\bar{x}=2,6429$) öğrencileri ise 12. Sınıf ($\bar{x}=3,2771$) öğrencilerinden istatistiksel olarak anlamlı düzeyde düşüktür. 9. Sınıf öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı ($\bar{x}=2,9014$), 11. Sınıf ($\bar{x}=3,9323$), ve 12.sınıf ($\bar{x}=3,4697$) öğrencilerinden, 10. Sınıf ($\bar{x}=3,1818$)

öğrencileri ise 11. Sınıf ($\bar{x}=3,9323$) öğrencilerinden istatistiksel olarak anlamlı düzeyde düşüktür.

3.2.6. Spor Yapan Lise Öğrencilerinin Sanal Bağımlılık Düzeylerinin “Sınıf” Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Spor yapan lise öğrencilerinin sanal bağımlılık düzeylerinin sınıfları bakımından anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacı ile yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla yapılan tukey post hoc analizi sonuçları Tablo 3.6’da verilmiştir.

Tablo 3.6: “Sınıf” değişkenine göre ANOVA ve Tukey Post Hoc (TPH) sonuçları

		N	\bar{x}	Sd	F	*p.	*TPH sonucu
Sosyal Medya Bağımlılığı	A-9. Sınıf	50	2,1356	,6354	2,410	,068	-
	B-10. Sınıf	65	2,0462	,7717			
	C-11. Sınıf	55	2,0202	,5907			
	D-12. Sınıf	50	1,7898	,6712			
Dijital Oyun bağımlılığı	A-9. Sınıf	50	2,1971	,8238	4,597	,004	A-B A-C A-D
	B-10. Sınıf	65	1,7780	,8421			
	C-11. Sınıf	55	1,6675	,7263			
	D-12. Sınıf	50	1,8299	,8507			
Akıllı Telefon Bağımlılığı	A-9. Sınıf	50	2,3240	,7841	1,569	,199	-
	B-10. Sınıf	65	2,0877	,7807			
	C-11. Sınıf	55	2,2873	,7471			
	D-12. Sınıf	50	2,0680	,8008			

* ANOVA ve Tukey Post Hoc (TPH) test sonuçları; A,B,C,D,E gruplar arası farklılığı gösterir.

Tablo 3.6 incelendiğinde, spor yapan lise öğrencilerinin sınıfları ile dijital oyun bağımlılıkları ($F=4,597$; $p=,004$) arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<,05$). Farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla yapılan Tukey testinin sonuçlarına göre, 9. Sınıf öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı ($\bar{x}=2,1971$) 10. sınıf ($\bar{x}=1,7780$), 11. Sınıf ($\bar{x}=1,6675$), ve 12.sınıf ($\bar{x}=1,8299$) öğrencilerinden istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksektir.

3.2.7. Spor Yapmayan Lise Öğrencilerinin Sanal Bağımlılık Düzeylerinin “Not Ortalaması” Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Spor yapmayan lise öğrencilerinin sanal bağımlılık düzeyleri ile not ortalamaları arasında ilişki olup olmadığını belirlemek amacı ile yapılan pearson korelasyon katsayısı analiz sonuçları Tablo 3.7’de verilmiştir.

Tablo 3.7: “Not Ortalaması” değişkenine göre sanal bağımlılık düzeyleri ilişkisi

		Sosyal Medya Bağımlılığı	Dijital Oyun Bağımlılığı	Akıllı Telefon Bağımlılığı
Not	cor	-,105	,001	-,184**
Ortalaması	sig	,129	,991	,008

p<0,05

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Tablo 3.7 incelendiğinde, spor yapmayan lise öğrencilerinin not ortalamaları akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri arasında negatif yönde düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmaktadır. Buna rağmen, öğrencilerin not ortalamaları ile sosyal medya bağımlılığı ve dijital oyun bağımlılığı düzeyleri arasında ilişki bulunmamaktadır.

3.2.8. Spor Yapan Lise Öğrencilerinin Sanal Bağımlılık Düzeylerinin “Not Ortalaması” Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Spor yapan lise öğrencilerinin sanal bağımlılık düzeyleri ile not ortalamaları arasında ilişki olup olmadığını belirlemek amacı ile yapılan pearson korelasyon katsayısı analiz sonuçları Tablo 3.8’de verilmiştir.

Tablo 3.8: “Not Ortalaması” değişkenine göre sanal bağımlılık düzeyleri ilişkisi

		Sosyal Medya Bağımlılığı	Dijital Oyun Bağımlılığı	Akıllı Telefon Bağımlılığı
Not	cor	-,471**	-,392**	-,314**
Ortalaması	sig	,000	,000	,000

p<0,05

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Tablo 3.8 incelendiğinde, spor yapan lise öğrencilerinin not ortalamaları ile sosyal medya bağımlılığı düzeyi arasında negatif yönde güçlü düzeyde, dijital oyun bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri arasında negatif yönde orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmaktadır.

3.2.9. Spor Yapmayan Lise Öğrencilerinin Sanal Bağımlılık Düzeylerinin “Cep Telefonu Sahip Olma Süresi” Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Spor yapmayan lise öğrencilerinin sanal bağımlılık düzeyleri ile cep telefonu sahip olma süreleri arasında ilişki olup olmadığını belirlemek amacı ile yapılan pearson korelasyon katsayısı analiz sonuçları Tablo 3.9’da verilmiştir.

Tablo 3.9: “Cep Telefonu Sahiplik Süresi” değişkenine göre sanal bağımlılık düzeyleri ilişkisi

	Sosyal Medya Bağımlılığı	Dijital Oyun Bağımlılığı	Akıllı Telefon Bağımlılığı
Not	cor	,232**	,126
Ortalaması	sig	,001	,069
			,236**
			,001

p<0,05

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Tablo 3.9 incelendiğinde, spor yapmayan lise öğrencilerinin cep telefonu sahip olma süreleri ile sosyal medya bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri arasında pozitif yönde düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmaktadır. Buna rağmen, öğrencilerin cep telefonu sahip olma süreleri ile dijital oyun bağımlılığı düzeyleri arasında ilişki bulunmamaktadır.

3.2.10. Spor Yapan Lise Öğrencilerinin Sanal Bağımlılık Düzeylerinin “Cep Telefonu Sahip Olma Süresi” Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Spor yapan lise öğrencilerinin sanal bağımlılık düzeyleri ile cep telefonu sahip olma süreleri arasında ilişki olup olmadığını belirlemek amacı ile yapılan pearson korelasyon katsayısı analiz sonuçları Tablo 3.10’da verilmiştir.

Tablo 3.10: “Cep Telefonu Sahiplik Süresi” değişkenine göre sanal bağımlılık düzeyleri ilişkisi

	Sosyal Medya Bağımlılığı	Dijital Oyun Bağımlılığı	Akıllı Telefon Bağımlılığı
Not	cor	-,204**	-,173*
Ortalaması	sig	,002	,010
			,116
			,086

p<0,05

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Tablo 3.10 incelendiğinde, spor yapan lise öğrencilerinin cep telefonu sahip olma süreleri ile sosyal medya bağımlılığı ve dijital oyun bağımlılığı düzeyleri arasında negatif yönde düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmaktadır. Buna rağmen, öğrencilerin cep telefonu sahip olma süreleri ile akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmamaktadır.

3.2.11. Spor Yapmayan Lise Öğrencilerinin Sanal Bağımlılık Düzeylerinin “Bilgisayar Sahip Olma Süresi” Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Spor yapmayan lise öğrencilerinin sanal bağımlılık düzeyleri ile bilgisayar sahip olma süreleri arasında ilişki olup olmadığını belirlemek amacı ile yapılan pearson korelasyon katsayısı analiz sonuçları Tablo 3.11’de verilmiştir.

Tablo 3.11: “Bilgisayar Sahiplik Süresi” değişkenine göre sanal bağımlılık düzeyleri ilişkisi

	Sosyal Medya Bağımlılığı	Dijital Oyun Bağımlılığı	Akıllı Telefon Bağımlılığı
Not	cor	-,053	,074
Ortalaması	sig	,446	,283
			,960

p<0,05

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Tablo 3.11 incelendiğinde, spor yapmayan lise öğrencilerinin bilgisayar sahip olma süreleri ile sosyal medya bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır.

3.2.12. Spor Yapan Lise Öğrencilerinin Sanal Bağımlılık Düzeylerinin “Bilgisayar Sahip Olma Süresi” Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Spor yapan lise öğrencilerinin sanal bağımlılık düzeyleri ile bilgisayar sahip olma süreleri arasında ilişki olup olmadığını belirlemek amacı ile yapılan pearson korelasyon katsayısı analiz sonuçları Tablo 3.12’de verilmiştir.

Tablo 3.12: “Bilgisayar Sahiplik Süresi” değişkenine göre sanal bağımlılık düzeyleri ilişkisi

		Sosyal Medya Bağımlılığı	Dijital Oyun Bağımlılığı	Akıllı Telefon Bağımlılığı
Not	cor	-,107	,143*	,009
Ortalaması	sig	,113	,034	,898

p<0,05

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Tablo 3.12 incelendiğinde, spor yapan lise öğrencilerinin bilgisayar sahip olma süreleri ile dijital oyun bağımlılığı düzeyleri arasında düşük düzeyde pozitif istatistiksel anlamda ilişki bulunmaktadır. Buna rağmen, öğrencilerin bilgisayar sahibi olma süreleri ile sosyal medya ve akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır.

IV. BÖLÜM

4. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Sporun lise öğrencilerinin sanal bağımlılık düzeylerine olan etkisinin incelenmesinin amaçlandığı bu çalışmada, spor yapan ve yapmayan öğrencilerin sanal bağımlılık (sosyal medya, dijital oyun ve akıllı telefon bağımlılığı) düzeylerine ilişkin bulgular araştırmanın bu bölümünde tartışılmıştır. Ayrıca, araştırmaya ilişkin sonuç ve önerilere de araştırmanın bu bölümünde yer verilmiştir.

4.1. Tartışma

4.1.1. Sanal Bağımlılık Düzeylerinin “Spor Yapıp Yapmama Durumu” ve “Spor Yapma Yılı” Değişkenine Göre Tartışılması

Araştırma bulgularına göre, spor yapan öğrencilerin sanal bağımlılık düzeyleri bütün boyutlarda spor yapmayanlara oranla anlamlı düzeyde düşüktür (Tablo 3.1). Bunun yanında, lise öğrencilerinin lisanslı spor yapma süreleri arttıkça sanal bağımlılık düzeylerinin de azaldığı sonucuna ulaşılmıştır (Tablo 3.2). Bu sonuca göre, spor yapanın sanal bağımlılığı azaltmada etkili olduğu söylenebilir. Spor ile sosyalleşen, kendine güveni artan ve kendisini sosyal çevresine kanıtlayabilen öğrenciler, bu tür bağımlılıklara karşı kendisini kontrol edebilen, öz denetim sağlayabilen bireyler haline geliyor olabilirler.

Alaçam (2012)'ın üniversite öğrencileriyle gerçekleştirmiş olduğu çalışmada, spora daha az katılanların internet bağımlılık düzeylerinin spora daha çok katılanlara göre yüksek bulunduğu görülmüştür. Lise ve üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilen

bazı çalışmalarda, öğrencilerinin spor yapma düzeyleri arttıkça internet bağımlılık düzeylerinin azaldığı sonucuna ulaşmıştır (Canbaz vd. 2009; Tahiroğlu 2010; Bayraktar ve Gün 2017; Khan, Shabbir ve Rajput 2017; Ekinci vd. 2017; Hazar vd. 2017; Yaraşır 2018).

Araştırma sonucunun aksine, üniversite öğrencileriyle yapılan bazı çalışmalarda spor yapma ile internet bağımlılığı arasında bir ilişkiye rastlanmamıştır (Özdemir 2016; Turan 2015). Hazar, Mamak ve Çınar (2015)'ın lise öğrencileriyle gerçekleştirdikleri çalışmada da benzer şekilde, lisanslı spor yapma yılı ile dijital oyun ve internet bağımlılığı arasında pozitif ilki olduğunu belirtmişlerdir.

4.1.2. Sanal Bağımlılık Düzeylerinin “Cinsiyet” Değişkenine Göre Tartışılması

Spor yapmayan erkek öğrencilerin kadın öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek dijital oyun bağımlılığına sahip oldukları görülmüştür (Tablo 3.2). Bu durumun nedeni olarak, erkek öğrencilerin ev dışında zaman geçirmeleri konusunda daha özgür bırakılmalarının son yıllarda gençler arasında popülerliğini giderek artıran internet kafe ve dijital oyun salonları gibi yerlerde daha fazla bulunmalarına olanak sağladığı söylenebilir. Özellikle gençler arasında yaygın olan interaktif dijital oyunlarının popülerliğinin artması, erkek öğrencilerin farklı cihazlarla bu alanlarda daha fazla zaman geçirmelerine neden olabileceği düşünülebilir.

Sosyal medya ve akıllı telefon bağımlılığı boyutlarında ise cinsiyetler açısından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (Tablo 3.2). Spor yapmayan öğrencilerin her iki cinsiyet grubunda da akıllı telefon bağımlılık düzeyleri diğer alt boyutlardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu durumun nedeni olarak, akıllı telefonun çok yönlü bir cihaz olması ve birçok konuda kullanılması gösterilebilir. Daha geniş bir ifadeyle, akıllı telefon ile sesli ve/veya görüntülü konuşma, tele konferans, fotoğraf, video kaydetme ve izleme, film izleme, dosya ve veriler alma, gönderme vb. internet üzerinde gezinme, gündemi takip etme, müzik dinleme, e posta alma ve gönderme, sanal oyunlar oynama, vb. farklı birçok işlemin yapılabilir olmasından dolayı daha fazla kullanıldığı ve bağımlılık düzeyinin de bu nedenle yükseldiği düşünülebilir.

Spor yapan öğrencilerde ise, spor yapmayanlarda olduğu gibi sosyal medya bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığı boyutlarında anlamlı bir farklılık görülmemesine rağmen, dijital oyun bağımlılığı boyutunda erkek öğrencilerin kadın öğrencilere göre anlamlı düzeyde daha bağımlı oldukları görülmüştür (Tablo 3.4). Bu sonuç, erkek öğrencilerin oyun salonlarında daha fazla zaman geçirmelerinden kaynaklanıyor olabilir.

Spor yapmayan ve spor yapan gruplarda erkek öğrenciler, kendi gruplarındaki kadın öğrencilere göre dijital oyun bağımlılıkları fazla çıkmasına rağmen, spor yapan gruptaki erkek öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı spor yapmayan gruptaki erkek öğrencilere göre daha azdır (Tablo 3.3; Tablo 3.4). Bu sonuç, sporun dijital oyun bağımlılığını azalttığı şeklinde yorumlanabilir.

Üniversite eğitimi alan öğrenciler üzerinde Soydan ve Usta'nın yaptığı çalışmada, erkek öğrencilerin internet bağımlılığının kadın öğrencilerden daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Soydan 2015; Usta 2017). Kır ve Sulak (2014)'in eğitim fakültesi öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerinin incelenmesini konu edindikleri çalışmada, spor yapmayan erkek öğrencilerin internet bağımlılıklarının kadınlarla karşılaştırıldığında daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bu bağlamda, erkeklerin internet bağımlılığına daha yüksek olduğunu kabul edilir ise, birçoğu internet aracılığıyla oynanan dijital oyunlara erkelerin eğilim göstermelerinin daha olası olduğu düşünülebilir.

Ekinci'nin lise öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada, kadın öğrencilerin erkeklere göre daha fazla dijital oyun bağımlılığına sahip olduğu görülmüştür. Bu sonucun öğrencilerin köyde veya şehirdeki yaşam tarzlarından etkilenmiş olabileceği belirtilmiştir (Ekinci vd. 2017). Yaraşır (2018)'a göre, köyde yaşayanlar il ve ilçe merkezinde yaşayan üniversite öğrencilerine göre daha yüksek internet bağımlılığına sahiptirler.

Çavuş, Ayhan ve Tuncer (2016)'in üniversite öğrencilerinde bilgisayar oyunları bağımlılığını araştırmaya yönelik olarak yaptıkları çalışmada erkek

öğrencilerin kadın öğrencilerden daha yüksek bağımlılığa sahip olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Willoughby (2008)'nin ergen kız ve erkek çocuklar üzerinde yapmış olduğu araştırmada, internet kullanımı ve bilgisayar oyunları oynama boyutunda erkeklerin kadınlardan daha yüksek sonuçlar verdiği sonucuna varmıştır. Jiang'ın (2014) yapmış olduğu çalışmada, erkeklerin kadınlardan daha fazla çevrimiçi oyun bağımlılığına sahip olduğunu belirtmiştir. Ayas ve Horzum (2013) ilköğretim öğrencileriyle gerçekleştirdikleri çalışmada ise, internet bağımlılığı ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık tespit etmemişlerdir.

Araştırma bulgularının aksine, Hazar, Mamak, Çınar (2015)'in lise öğrencileriyle gerçekleştirdikleri çalışmada, spor yapan erkek öğrencilerin dijital oyun ve internet bağımlılıkları yapmayanlara oranla anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Ancak, araştırma bulgularına benzer şekilde, kadın öğrenciler arasında spor yapmayan grup yapanlara göre dijital oyun ve internet bağımlılıkları nispeten yüksek bulunmuştur.

4.1.3. Sanal Bağımlılık Düzeyinin “Sınıf” Değişkenine Göre Tartışılması

Spor yapmayan grubun 9. Sınıf öğrencileri bütün boyutlarda diğer sınıflardan anlamlı düzeyde düşük bağımlılığa sahipken (Tablo 3.5) spor yapan grupta ise 9. Sınıf öğrencileri anlamlı düzeyde yüksek dijital oyun bağımlılığına sahip oldukları görülmüştür (Tablo 3.6).

Liseye yeni başlamış 9. sınıf öğrencileri için sosyal çevre edinmenin zaman alan ve zorlayıcı bir durum olduğu söylenebilir. Sanal ortamlar aynı zamanda bireylerin iletişim kurmalarını sağladığından dolayı, hali hazırda kısıtlı sosyal çevresi olan 9.sınıf öğrencilerinin sosyal medya, dijital oyun ve akıllı telefon kullanımlarının da diğer sınıflara oranla düşük olmasına neden olmuş olabilir.

Ekinci, Yalçın ve Ayhan'ın (2019) ortaokul öğrencileriyle yaptığı çalışmada, spora katılan grubun katılmayanlara göre dijital oyun bağımlılığının ve yalnızlık

seviyesinin daha düşük olduğu sonuna ulaşılmıştır. Bu sonucun nedeni olarak, spora katılımın bireyleri sosyalleştirerek yalnızlık duygusunu azaltmasını göstermişlerdir. Özdiç (2005)'in üniversite öğrencileri üzerinde sporun sosyalleşmeye etkisi konulu çalışmasında, erkek öğrencilerin sosyal çevre edinmek kadın öğrencilerin ise daha çok sağlıklı ve formda olmak amacıyla spora katıldıkları, öğrencilerinin yaşları arttıkça, sporun bireylerarası etkileşimi arttırdığı yönündeki görüşlerinin de arttığı sonucuna ulaşmıştır. Altıntaş (2004) tarafından yapılan çalışmada, öğrencilerin yaş düzeyi ve yaşın yükselmesi sonucunda bağımlılıklara sebep olan etkenlere karşı, bağımlılıklarını azaltacak şekilde tutumlarının değişme gösterdiği görülmektedir.

Spor yapan 9.sınıf öğrencilerinin özellikle dijital oyun bağımlılıkları diğer sınıflardan anlamlı düzeyde yüksek olmasında rağmen (Tablo 3.6), spor yapmayan grubun 9. sınıflarından daha düşüktür (Tablo 3.5). Ayrıca üst sınıflara çıkıldıkça bütün sanal bağımlılıkların düzeyi spor yapan grup için azaldığı da söylenebilir. Bu sonuç, öğrencilerin yaşları arttıkça sanal bağımlılıkların düştüğü ve sporun sanal bağımlılığı azaltmada olumlu etkisinin olduğu şeklinde açıklanabilir.

Kırık, Arslan, Çetinkaya ve Gül (2015)'ün gençlerin sosyal medya bağımlılıklarına yönelik gerçekleştirdikleri çalışmada, sosyal medya bağımlılığı 14 yaşından 17 yaşına kadar aşamalı olarak yükselirken 17 yaş sonrasında düşme eğilimi gösterdiği belirtilmiştir.

4.1.4. Sanal Bağımlılık Düzeyinin “Not Ortalaması” Değişkenine Göre Tartışılması

Spor yapmayan lise öğrencilerin not ortalaması arttıkça akıllı telefon bağımlılığının azaldığı (Tablo 3.7), spor yapan öğrencilerde ise sosyal medya, dijital oyun ve akıllı telefon bağımlılığının azaldığı görülmektedir (Tablo 3.8). Bu sonuç, spor yapmanın bütün sanal bağımlılık boyutları üzerinde azaltıcı etkisinin olduğu yönünde yorumlanabilir. Buna rağmen, spor yapan öğrencilerin not ortalaması eğer azalır ise sanal bağımlılıklarının da diğer gruba oranla daha güçlü düzeyde artabileceği şeklinde de sonuç çıkarılabilir. Bu açıdan bakıldığında, özellikle spor yapan öğrencilerin

akademik başarılarının azalması durumunda sanal bağımlılıkları daha fazla artacağından, okul-aile işbirliğinde içerisinde gerekli önlemlerin alınmasının önemli olduğu düşünülebilir.

Lise öğrencileri ile yapılan bazı araştırmada, internet kullanımı ile not ortalaması arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu tespit edilmiştir (Çoban 2013; Elmas vd. 2015; Hazar, Mamak ve Çınar 2015). Bayraktar'ın (2001) internet kullanımının ergen gelişimindeki rolünü araştırdığı çalışmasında, kendilerini akademik olarak başarılı algılayan öğrencilerin internet bağımlılığının daha az, akademik olarak daha başarısız algılayanların ise internet bağımlılığının daha yüksek düzeyde olduğunu tespit etmiştir. Yaraşır (2018) üniversite öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışmada, akademik başarılarını yüksek olarak algılayanların internet bağımlılık düzeyleri akademik başarılarını daha düşük algılayanlara göre daha yüksek olduğunu belirtmiştir.

4.1.5. Sanal Bağımlılık Düzeyinin “Cep Telefonu Sahip Olma Süresi” Değişkenine Göre Tartışılması

Spor yapmayan lise öğrencilerinin cep telefonu sahip olma süresi arttıkça sosyal medya bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığı da artmaktadır (Tablo 3.9). Bu durum, öğrencilerin sosyalleşme ihtiyaçlarını özellikle akıllı telefon kullanarak sosyal medya yoluyla gidermeye çalıştıkları şeklinde değerlendirilebilir. Başka bir ifadeyle, sosyal hayatlarını sanal ortamda oluşturmaya çalıştıklarını söylenebilir. Çakır ve Oğuz tarafından lise öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen bir araştırmada, akıllı telefon kullanma süresi arttıkça bağımlılıkta artış olduğu görülmüştür(Çakır ve Oğuz 2017). Yaraşır (2018)'a göre, kendisine ait akıllı telefonu olan öğrencilerin internet bağımlılıkları kendisine ait akıllı olmayanlara göre anlamlı düzeyde yükselmektedir.

Spor yapan öğrencilerin ise, sosyal medya ve dijital oyun bağımlılıklarının cep telefonu sahiplik süresine göre azalması (Tablo 3.10), sosyalleşme ihtiyaçlarının spor yoluyla karşılayabildikleri ve sporun söz konusu alanlara ayrılacak zamanı azalttığı şeklinde yorumlanabilir. Cep telefonu sahiplik yılının artması, öğrencilerin yaşlarının ve spor yapma yılının da artması anlamına geleceğinden bu durum spor çevresinin

gelişmesine ve sosyalleşmesinde sanal ortamın etkisinin azalmasına neden olabilir. Karahancı (2018)'nin üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada, yaşın artmasıyla sosyal ağlara bağımlılık ve akıllı telefon bağımlılığı düzeyinin azaldığı görülmüştür. Yusufoglu (2017) üniversite öğrencileri üzerinde yapmış olduğu araştırmada, öğrencilerin sosyal medyaya daha çok akıllı telefonlarla girdikleri ve akıllı telefonlar yalnızlık duygusunu azalmakta olduğunu vurgulamıştır.

4.1.6. Sanal Bağımlılık Düzeyinin “Bilgisayar Sahibi Olma Süresi” Değişkenine Göre Tartışılması

Spor yapmayan lise öğrencilerinin bilgisayar sahiplik süresi ile sosyal medya bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı arasında anlamlı ilişki yoktur (Tablo 3.11). Bu durumun nedeni olarak, spor yapmayan öğrencilerin sosyal medya ve dijital oyunlarda bilgisayar kullanmayı tercih etmiş olabilecekleri gösterilebilir. Çünkü akıllı telefon ile hemen hemen her yerde ve her zaman kolaylıkla çevrimiçi olabilirler. Yusufoglu (2017) çalışmasında, öğrencilerin internete girmek için bilgisayar yerine göre daha çok cep telefonunu tercih ettiklerini ifade etmiştir.

Spor yapan lise öğrencilerinde ise, bilgisayar sahibi olma süreleri arttıkça, dijital oyun bağımlılıklarının arttığı saptanmıştır (Tablo 3.12). Bu durum sporcu öğrencilerin özellikle spora yönelik dijital oyunlara düşkün olabilecekleri varsayımı ile açıklanabilir. Bu oyunların bilgisayar ortamında çok daha etkili oynanabiliyor olması da bir diğer neden olarak görülebilir.

Bilgisayarla oyun oynama süresi okul başarısını olumsuz etkilemektedir. Bilgisayar oyunlarının daha gelişmiş olması oyunları daha çekici hale getirerek bilgisayar başında daha fazla zaman geçirmeye neden olmasını akademik başarının azalmasının nedeni olarak göstermiştir (Deveci vd. 2007). Yapılan bazı çalışmalara göre, erkek öğrencilerin daha çok oyunu bilgisayardan ve konsoldan oynadıkları, kadın öğrencilerin ise cep telefonu ve tablet kullandıklarını belirtilmiştir. Ayrıca, erkeklerin en çok oynadığı oyun çeşidinin aksiyon, macera, strateji ve spor olduğunu, kadınların ise soru cevap ve zeka oyunlarını tercih ettiklerini saptanmıştır (Çavuş, Ayhan ve Tuncer

2016; Yusufoglu 2017). Taylan, Kara ve Durgun (2017)'un ortaokul ve lise öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada, öğrencilerin %56,5'inin dijital oyunları bilgisayar aracılığıyla oynadığını, %54,5'inin çevrimiçi oyunları tercih ettiğini ve %71'inin evinde bilgisayar olduğu belirtilmiştir.

4.2. Sonuç

- Lisanslı spor yapan öğrenciler, yapmayanlara göre daha az bağımlılık düzeyine sahiptir.
- Lisanslı olarak spor yapma süresi arttıkça sosyal medya bağımlılığı dijital oyun bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılıkları azalmaktadır.
- Erkek öğrencilerin, dijital oyun bağımlılığı kadınlara göre daha yüksektir.
- Spor yapan erkek öğrenciler, yapmayan gruptaki erkek öğrencilerden daha az dijital oyun bağımlılığı düzeyine sahiptir.
- Sosyal medya bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığında cinsiyetler açısından anlamlı farklılık yoktur.
- Spor yapan ve yapmayan gruplardaki 9. Sınıf öğrenciler, 10. 11. 12. sınıftakilere göre daha yüksek sanal bağımlılık düzeyine sahiptir.
- Spor yapmayan öğrencilerde, not ortalaması düştükçe sanal bağımlılıkları düzeyi artmaktadır. Spor yapan öğrencilerde ise not ortalaması arttıkça sanal bağımlılık düzeyi azalmaktadır.
- Spor yapan öğrencilerde not ortalaması azaldıkça sanal bağımlılık düzeyi spor yapmayanlara oranla daha fazla artmaktadır.
- Spor yapan ve yapmayan lise öğrencilerinde, cep telefonuna sahip olma süresi arttıkça sanal bağımlılık düzeyi de artmaktadır.
- Spor yapan lise öğrencilerinde, bilgisayar sahibi olma süresine paralel olarak dijital oyun bağımlılığı düzeyi de artmaktadır.

4.3. Öneriler

Gelecek Araştırmalara Yönelik Öneriler

1. Daha fazla sayıda öğrenciye ulaşılarak daha geniş kapsamlı araştırma yapılabilir.
2. Ailelerin konuya ilişkin tutumları, kişisel ve demografik özellikleri ile öğrencilerin sanal bağımlılık düzeyleri karşılaştırılabilir.

Eğitimcilere ve Ailelere Yönelik Öneriler

1. Öğrencileri sanal bağımlılıktan korumak için aile ve eğitimciler, öğrencileri spor yapmaya ve akademik başarılarını sürekli yüksek tutma gayreti içinde olmalıdırlar
2. Öğrencileri sanal bağımlılıktan korumak için aile ve eğitimciler, öğrencilerin cep telefonu ve bilgisayar kullanımlarını kontrol altında tutmaya gayret etmelidirler.

KAYNAKLAR

- Alaçam, Hüseyin (2012). *Denizli bölgesi üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığının görülme sıklığı ve yetişkin dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu ile ilişkisi*. Yayınlanmamış Tıpta Uzmanlık tezi. Denizli:Pamukkale üniversitesi Tıp Fakültesi.
- Altıntaş, Hakan(2004). *Tıp Fakültesi Birinci Sınıf Öğrencilerinin Madde Bağımlılığı İle İlgili Bilgi, Görüş Ve Tutumları*., Bağımlılık Dergisi 5(3), 107-114.
- Aracı, Hikmet (1999) *Okullarda Beden Eğitimi*. Ankara: Bağırhan Yayınları.
- Arslan, Ayşe (2019) *Ortaöğretim Öğrencilerinin Dijital Bağımlılık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi: Sivas İli Örneği*. Gazi Eğitim Bilimleri Dergisi (GEBD) 5 (2) 63-80.
- Arslan, Ahmet; Kırık, Ali Murat; Karaman, Murat; Çetinkaya, Ahmet (2015). *Lise ve üniversite öğrencilerinde dijital bağımlılık*. Uluslararası Hakemli İletişim ve Edebiyat Araştırmaları Dergisi 8, 34-58.
- Ayas, Tuncay ve Horzum, Mehmet Barış (2013). *İlköğretim öğrencilerinin internet bağımlılığı ve aile internet tutumu*. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 4(39), 46-57.
- Bayraktar, Fatih (2001).*İnternet kullanımının ergen gelişmeindeki gelişimi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İzmir: Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Bayraktar, Fatih;Gün, Zübeyit (2007). *Incidenceand Correlates of Internet Usage Among Adolescents in North Cyprus*, Cyber Psychology & Behavior 2007;10: (2): 191-197.

- Can, Hasan Ceyhun (2018). *Üniversite Öğrencilerinin İnternet Bağımlılık Düzeylerinin Spor ve Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Erzurum: Atatürk üniversitesi Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü.
- Canbaz,Sevgi; Sünter, Ahmet Tevfik; Peksen,Yıldız;Canbaz M.A.(2009). *Prevalence of pathological internet use in a sample of Turkish school adolescents*, Iranian Journal Public Health 2009.38: (4):64-71.
- Çakır, Özlem ve Oğuz, Ebru. (2017). *Lise Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri ile Akıllı Telefon Bağımlılığı Arasındaki İlişki*. Mersin University Journal of the Faculty of Education, 31(1).
- Çavuş, Selahattin; Ayhan, Bünyamin ve Tuncer, Mehmet. (2016). *Bilgisayar oyunları ve bağımlılık: Üniversite öğrencileri üzerine bir alan araştırması*. İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi, 43, 265–289.
- Çoban, Ramazan (2013). *Lise Öğrencilerinde Dindarlık ve Sanal Bağımlılık Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma (Burdur Gölhisar Örneği)*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Isparta: Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Deveci, S.Erhan; Gülbayrak, C; Demir, A. F; Karadağ, M ve Koçdemir, E. (2007). *İlköğretim Öğrencilerinin Cep telefonu, Bilgisayar, Televizyon Gibi Elektro Manyetik Alan Oluşturan Cihazları Kullanım Sıklığı*.Fırat Tıp Dergisi, 12(4): 279-283.
- Dirik, Kemalettin (2016). *Ergenlerde Akıllı Telefon Bağımlılığı İle Özgüven Arasındaki İlişkilerin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Doğu, Burak. (2006). *Popüler kültürün tüketim aracı olarak bilgisayar oyunlarında sunulan yaşam tarzı*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İzmir: Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Doruk, Derya (2007). *Öğrenme isteksizliğinin internet kullanımıyla ilişkilendirilmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Ekinci, Nurullah Emir; Yalçın, İlimdar; Özer, Ömer; Kara, Tayfun (2017). *An Investigation of the Digital Game Addiction Between High School Students*. *Journal of Human Sciences*,14(4).
- Ekinci, Nurullah Emir; İlimdar Yalçın ve Cihan Ayhan (2019). *Analysis of Loneliness Levels and Digital Game Addiction of Middle School Students According to Various Variables*. *World Journal of Education* 9.1 (2019): 20-27.
- Erkal, Mustafa (1998). *Sosyolojik Açıdan Spor*, İstanbul: Der Yayınları.
- Ertem, Fırat (2006). *Cep Telefonu Kullanımının İnsan İlişkilerine Etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Elmas, Onur; Kete, Seda; Hızlısoy Sevim Selen; Kumral, Hayriye Nuray (2015). *Teknolojik Cihaz Kullanım Alışkanlıklarının Okul Başarısı Üzerine Etkisi*. *Süleyman Demirel Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 6 (2), 49-54.
- Fişek, Kurthan (1998). *Spor Yönetimi*. 2. Baskı. Ankara: Bağırhan Yayınevi.
- Güçlü, Mehmet (1996). *Üniversite Öğrencilerinin Spora İlgilerine Etki Eden Faktörler*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Hazar Kürşat; Mamak, Hüdaverdi; Çınar Vedat. (2015):*Çin'de İnternet ve Bilgisayar Oyunu Bağımlılığının İncelenmesi V. Lise Öğrencilerinin Spor Katılım Düzeyi ve Bazı Değişkenler Arasındaki İlişki*. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 9 (2): 917-931.

Horzum, Mehmet Barış; Ayas, Tuncay; Balta, Özlem Çakır (2008). *Çocuklar için bilgisayar oyun bağımlılığı ölçeği*. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 3(30), 76-88.

Horzum, Mehmet Barış. (2011). *İlköğretim öğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi*. Eğitim ve Bilim, 36(159): 56-68.

Irmak, Aylin Yalçın; Erdoğan, Semra. (2015). *Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği Türkçe Formunun Geçerliliği ve Güvenilirliği*. Anadolu Psikiyatri Dergisi, 16, 10-18.

İşcan, Fehmi.(1988).*Türklerde Spor*.Ankara:Milli Eğitim Basımevi.

Jiang, Qiaolei. (2014). *Internet addiction among young people in China: Internet connectedness, online gaming and academic performance decrement*. Internet Research, 2-20.

Kat, Harun. (2009). *Bireysel Sporcularla Takım Sporcularının Stres Düzeyleri Ve Problem Çözme Becerilerinin Karşılaştırılması*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kayseri: Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Kaplan, Nazife (2016). *Ortaokul Öğrencilerinde İnternet Bağımlılık Düzeylerinin Sağlık Üzerine Etkilerinin İncelenmesi*.Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İzmir: Katip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Karahancı, Pelin. 2018.*Üniversite Öğrencilerinde Akıllı Telefon Bağımlılığı ile Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişki*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul:Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Karasar, Niyazi (2014). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Nobel Basımevi: Ankara.

Kelleci, Meral. (2008). *İnternet, cep telefonu, bilgisayar oyunlarının çocuk ve gençlerin ruh sağlığına etkileri*. TAF Prev Med Bull, 7 (3), 253–256.

- Khan, Muhammad Alamgir; Shabbir, Faizania; Rajput, Tausif Ahmed (2017). *Effect of Gender and Physical Activity on Internet Addiction in Medical Students*. Pak J. Med Sci. January-February; 33 (1): 191-194.
- Kır Ibrahim; Sulak, Şeyda (2014). *Eğitim fakültesi öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerinin incelenmesi*. Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 13(51), 150-167.
- Kırık, Ali Murat; Arslan, Ahmet; Çetinkaya, Ahmet; Mehmet, G.Ü.L. (2015). *A quantitative research on the level of social media addiction among young people in Turkey*. International Journal of Sport Culture and Science, 3(3), 108-122.
- Köksal, Beyhan (2015). *Ortaöğretim kurumlarında okuyan öğrencilerde dijital oyun bağımlılık düzeyleri, internet bağımlılık düzeyleri ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kılıçgil, Ertan (1998), *Sosyal Çevre-Spor İlişkisi*. Ankara: Bağırhan Yayınları.
- Kırık, Ali Murat; Arslan, Ahmet; Çetinkaya, Ahmet; Gül, M. (2015). *Türkiye’de Gençler Arasında Sosyal Medya Bağımlılığı Düzeyine İlişkin Nicel Bir Araştırma*. Uluslararası Spor Kültür ve Bilim Dergisi. Sf:108-122 Cilt:3 Sayı:3.
- Kızıltoprak Ali. (2018), *Lise Öğrencilerinin Akıllı Telefon Bağımlılığı İle İletişimci Biçimleri Arasındaki İlişki*, Yüksek Lisans Tezi. Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Mengütay, Sami (1997). *Çocuklarda Hareket Gelişimi ve Spor*. İstanbul: Morpa Yayıncılık.
- Müftüoğlu, Osman. (2003). *Yaşasın Hayat*. İstanbul.

- Noyan, Cemal O., Enez-Darçın, A., Nurmedov, S., Yılmaz, O. ve Dilbaz, N. (2015). *Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeğinin Kısa Formunun üniversite öğrencilerinde Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması*. Anadolu Psikiyatri Dergisi, 16, 73-81.
- Orhan, Ebru (2018). *10-14 Yaş Arasındaki Çocukların Fiziksel Aktivite Seviyesi, Dijital Oyun Bağımlılığı Ve Dikkat Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Niğde: Ömer Halisdemir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Özdemir, Gülper (2016). *On dokuz mayıs üniversitesi tıp fakültesi öğrencilerinde internet bağımlılığı ve depresyon arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi*. Yayınlanmamış Tıpta Uzmanlık tezi. Ankara: Ankara üniversitesi Tıp Fakültesi Aile Hekimliği Anabilim Dalı.
- Özdenk, Serhat. (2011). *Düzenli egzersizin Fırat Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu öğrencilerinin problem çözme becerileri üzerine etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Elazığ: Fırat üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü.
- Özdiñç, Özlem (2005). *Çukurova üniversitesi öğrencilerinin sporun ve spora katilimin sosyalleşmeyle ilişkisi üzerine görüşleri*. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 3.2: 77-84.
- Özmen, Ö (1999). *Çağdaş Sporda Eğitim Üçgeni*. Ankara: Bağırhan Yayımevi.
- Öztürk, Özgür; Odabaşoğlu, G; Eraslan, D; Genç, Y; ve Kalyoncu, A.Ö. (2007). *İnternet bağımlılığı: Kliniği ve tedavisi*. Bağımlılık Dergisi, 8:36-41.
- Savcı, Mustafa; Ercengiz, Mustafa, Aysan Ferda (2018). *Sosyal Medya Bozukluğu Ölçeği'nin ergenlerde Türkçe uyarlaması*. Arch Neuropsychiatry doi:10.5152npa.

- Soydan, Zeynep Merve (2015). *Üniversite Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı ile Depresyon ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Sevim, Yelda (2002). *Antrenman Bilgisi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Söyler, İbrahim (2019). *Ergenlerde Akıllı Telefon Bağımlılığı İle Kendillik Algısı Ve Okula Bağlanma Arasındaki İlişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Şenduran, Fatih (2006). *Askeri Liselerde Sporcu Öğrenciler İle Sporcu Olmayan Öğrencilerin Problem Çözme, Strese Karşı Koyabilme, Uyum Becerileri Ve Başarı Düzeyleri*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Şahin, Melek (2007). *Madde Bağımlılığı Konusunda Türkiye’ de Yapılmış Olan Lisansüstü Tezler Üzerine Bir Değerlendirme*. Yayınlanmamış Tezsiz Yüksek Lisans Dönem Projesi, Ankara: Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Şimşek, Sefa (2017). *Spor Yapan ve Spor Yapmayan Ortaöğretim Öğrencilerinin İnternet Bağımlılık Düzeylerinin İncelenmesi*.Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.Kayseri: Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Tabachnick; Barbara.G. and L.S. Fidell. (2001). *Using multivariate statistics*. Boston: 4th ed, Allyn & Bacon.
- Tahiroğlu, Ayşegül Yolga; Çelik, Gonca Gül; Bahalı, Kayhan ve Avcı, Ayşe.(2010). *Medyanın çocuk ve gençler üzerine olumsuz etkileri; şiddet eğilimi ve internet bağımlılığı*, Yeni Symposium 2010.48: 19-30.
- Tarhan, Nevzat; Nurmedov, Serdar (2011). *Bağımlılık- Sanal Veya Gerçek*. İstanbul: Timaş Yayınları.

- Taylan, Hasan Hüseyin; Kara, Hüseyin Zahid; Durgun, Arif.(2017). *Ortaokul ve lise öğrencilerinin bilgisayar oyunu oynama alışkanlıkları ve oyun tercihleri üzerine bir araştırma*. PESA Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi, 3.1: 78-87.
- Tekin, Çiğdem (2014). *Cep Telefonu Problemleri Kullanım (PU) Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Malatya: İnönü Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Tezcan, Mahmut (1997). *Eğitim Sosyolojisi*. No: 150, Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Yayınları.
- Turan, Refika Tuğçe (2015). *Başkent üniversitesi öğrencilerinde internet bağımlılığı sıklığı ve ilişkili faktörler*. Yayınlanmamış Tıpta Uzmanlık Tezi). Ankara: Başkent üniversitesi Tıp Fakültesi Aile Hekimliği Anabilim Dalı.
- Türk Dil Kurumu (2019). Ortaöğretim. <https://sozluk.gov.tr/kelime=Ortaöğretim> 27 Eylül 2019'da alınmıştır.
- Türkel, Çiğdem (2010). *İlköğretim Öğrencilerinin Sportif Faaliyete Katılım Düzeyi İle Sosyal Uyum ve İletişim Beceri Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kayseri: Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Usta, Sümeyye (2017). *Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ve duygusal zekâ arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Willoughby, Teena (2008). *Short-term longitudinal study of internet and computer game use by adolescent boys and girls: Prevalence, frequency of use, and psychosocial predictors*. *Developmental Psychology*, 2008.44: 195-204.

- Yalçın, Yalım (2009) *Spor tatmininin sporcuların stres ve saldırganlık düzeyleri üzerindeki etkisi: Antrenör cinsiyetinin rolünü belirlemeye yönelik Antalya ilinde bir uygulama*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Kayseri: Erciyes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yaraşır, Ezgi (2018). *Fırat Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Belirlenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Fırat Üniversitesi. Elazığ: Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Yeşilay (2019). Bağımlılık Nedir. <https://www.yesilay.org.tr/tr/bagimlilik/bagimlilik-nedir> 26 Eylül 2019’da alınmıştır.
- Yıldırım, Cemil (2004). *Spor Kulüplerinde Spor Yapan ve Spor Yapmayan Ortaöğretim Öğrencilerinin Atılganlık Düzeylerinin Karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Yıldırım, Nur Hilal (2019). *Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılığı Düzeyleri İle Evliliğe Yükladıkları Anlam Ve Eş Seçme Kriterleri Arasındaki İlişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yıldırım, Süleyman (2011). Lisanslı Olarak Takım Spor ve Bireysel Spor Yapan İle Spor Yapmayan Ortaöğretim Öğrencilerinin Sosyal Beceri Düzeylerinin Karşılaştırılması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Bolu: Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Young, Kimberley. S. (1996) *Internet addiction: the emergence of a new clinical disorder*. Paper presented at the 104th annual convention of the American Psychological Association, Toronto, Canada.
- Young, Kimberley. (1997). *What Makes the Internet Addictive: Potential Explanations for Pathological Internet Use*. Paper presented at the 105th annual conference of the American Psychological Association. Chicago, IL.

Yusufoğlu, Ömer Şükrü (2017). *Boş zaman faaliyeti olarak akıllı telefonlar ve sosyal yaşamın tarihi*. İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi 6.5: 2414-2434.

Yücelten, Ece (2016). *Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ve Akıllı Telefon Bağımlılığının Bağlanma Stilleri İle İlişkisinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü.

Zekihan, Hazar; Demir, Gönül Tekkurşun; Namlı, Sevinç; Türkeli, Anıl (2017). *Ortaokul Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılığı ve Fiziksel Aktivite Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 3(320-321).



EKLER

EK 1: Kullanıcı Bilgi Formu

Değerli öğrenciler;

Elinizde dört adet anket bulunmaktadır, lise öğrenimi gören bireylerde sporun sanal bağımlılıkla ilgisini araştırma amacıyla veriler elde etmek amaçlanmaktadır. Vereceğiniz cevaplar bilimsel verilere erişmek için kullanılacak, anket sonuçlarınız ve isminiz kimseye verilmeyecek, anketlerde isminiz bulunmayacaktır. Geçerli ve güvenilir bilgiler elde edebilmemiz için anketimizi içtenlikle okuyup cevaplamanızı bekliyoruz. Göstereceğiniz ilgi ve araştırmamıza yapacağınız katkı için teşekkür ederiz.

Erdoğan Tekay TEKMEN
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni

Cinsiyetiniz () Erkek () Kız

Sınıfınız () 9 () 10 () 11 () 12

Lisanslı olarak spor yapıyor musunuz? () Evet () Hayır

Kaç yıldır lisanslı spor yapıyorsunuz?

Lisanslı olarak yaptığınız spor branşı ?

Günde yaklaşık kaç saat antrenman yapıyorsunuz?

2018-2019 yılı not ortalamanız nedir?

Kaç yıldır kişisel cep telefonu sahibisiniz?

Kaç yıldır kişisel bilgisayar sahibisiniz?

Annenizin mesleği nedir?

Babanızın mesleği nedir?

EK 2: Sosyal Medya Bozukluğu Ölçeği

AÇIKLAMA: Lütfen aşağıdaki ifadelerde belirtilen durumları <u>SON BİR YIL İÇERİSİNDE</u> ne sıklıkta <u>YAŞADIĞINIZI</u> belirtiniz. Lütfen her ifade için sadece bir seçeneği işaretleyiniz ve hiçbir ifadeyi <u>BOS BIRAKMAYINIZ</u>.					
	Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Sıklıkla	Her Zaman
1. Sosyal medyayı kullanacağın anı düşünmekten başka bir şey düşünmediğin oldu mu?	1	2	3	4	5
2. Sosyal medyada daha fazla zaman geçirme isteğini doyuramadığın oldu mu?	1	2	3	4	5
3. Sosyal medya kullanamadığında kendini kötü hissettin mi?	1	2	3	4	5
4. Sosyal medyayı daha az kullanma girişimlerin başarısızlıkla sonuçlandı mı?	1	2	3	4	5
5. Sosyal medya kullanma isteğinden dolayı aktivitelerini (hobiler, sportif aktiviteler gibi) ihmal ettin mi?	1	2	3	4	5
6. Sosyal medya kullanman başkaları ile tartışmana neden oldu mu?	1	2	3	4	5
7. Anne-baban ve arkadaşlarına sosyal medyada harcadığın süre hakkında yalan söyledin mi?	1	2	3	4	5
8. Olumsuz duygulardan kaçmak için sosyal medyayı kullandın mı?	1	2	3	4	5
9. Sosyal medya kullanman kardeşlerin veya anne-babanla ciddi tartışmalar yaşamana neden oldu mu?	1	2	3	4	5

EK 3: Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği

Aşağıdaki soruları son 6 ay içinde hangi sıklıkla yaşadığınızı işaretleyiniz.

1. Bir bilgisayar oyununu tüm gün boyunca oynamayı düşündün mü?

Hiçbir zaman Nadiren Bazen Sık sık Her zaman

2. Oyun için harcadığın zamanı giderek arttırdın mı?

Hiçbir zaman Nadiren Bazen Sık sık Her zaman

3. Günlük yaşamdan uzaklaşmak için oyun oynadığın oldu mu?

Hiçbir zaman Nadiren Bazen Sık sık Her zaman

4. Yakınındaki kişiler (aile bireyleri, arkadaşlar gibi) oyun süreni azaltmada başarısız oldu mu?

Hiçbir zaman Nadiren Bazen Sık sık Her zaman

5. Oyun oynayamadığın zaman kendini kötü hissettin mi?

Hiçbir zaman Nadiren Bazen Sık sık Her zaman

6. Oyunda harcadığın zaman konusunda yakınındaki kişiler ile (aile bireyleri, arkadaşlar gibi) kavga ettin mi?

Hiçbir zaman Nadiren Bazen Sık sık Her zaman

7. Oyun oynamak için diğer önemli faaliyetleri (okul, iş, spor gibi) ihmal ettin mi?

Hiçbir zaman Nadiren Bazen Sık sık Her zaman

EK 4: Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği-Kısa Form

Yönerge: Aşağıda akıllı telefon kullanımı ile ilgili çeşitli duygu ve düşünceleri içeren anlatımlar verilmiştir. Lütfen her anlatımın size ne kadar uyduğunu değerlendirerek en uygun seçeneği yuvarlak içine alınız.

1. Akıllı telefon kullanmaktan dolayı planladığım işleri aksatırım.

() Kesinlikle katılmıyorum () Katılmıyorum () Kısmen katılmıyorum () Katılıyorum () Kesinlikle katılıyorum

2. Akıllı telefonu kullanmaktan dolayı derslerime odaklanmakta, ödevlerimi yapmakta ve işlerimi tamamlamakta güçlük çekerim.

() Kesinlikle katılmıyorum () Katılmıyorum () Kısmen katılmıyorum () Katılıyorum () Kesinlikle katılıyorum

3. Akıllı telefon kullanmaktan dolayı el bileğimde veya enseimde ağrı hissedirim.

() Kesinlikle katılmıyorum () Katılmıyorum () Kısmen katılmıyorum () Katılıyorum () Kesinlikle katılıyorum

4. Akıllı telefonumun yanımda olmamasına tahammül edemem.

() Kesinlikle katılmıyorum () Katılmıyorum () Kısmen katılmıyorum () Katılıyorum () Kesinlikle katılıyorum

5. Akıllı telefonum yanımda olmadığında sabırsız ve sinirli olurum.

() Kesinlikle katılmıyorum () Katılmıyorum () Kısmen katılmıyorum () Katılıyorum () Kesinlikle katılıyorum

6. Kullanmasam da, akıllı telefonum aklımdadır.

() Kesinlikle katılmıyorum () Katılmıyorum () Kısmen katılmıyorum () Katılıyorum () Kesinlikle katılıyorum

7. Günlük yaşamımı aksatmasına rağmen akıllı telefonumu kullanmaktan vazgeçemem.

() Kesinlikle katılmıyorum () Katılmıyorum () Kısmen katılmıyorum () Katılıyorum () Kesinlikle katılıyorum

8. İnsanların twitter veya facebook üzerindeki konuşmalarını kaçırmamak için sürekli akıllı telefonumu kontrol ederim.

() Kesinlikle katılmıyorum () Katılmıyorum () Kısmen katılmıyorum () Katılıyorum () Kesinlikle katılıyorum

9. Akıllı telefonumu hedeflediğimden daha uzun süre kullanırım.

() Kesinlikle katılmıyorum () Katılmıyorum () Kısmen katılmıyorum () Katılıyorum () Kesinlikle katılıyorum

10. Çevremdeki insanlar akıllı telefonumu çok fazla kullandığımı söylerler.

() Kesinlikle katılmıyorum () Katılmıyorum () Kısmen katılmıyorum () Katılıyorum () Kesinlikle katılıyorum

EK 5: Etik Kurulu Onayı

Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi
Sosyal Bilimlerde İnsan Araştırmaları Etik Kurulu

Erdoğan Tekay TEKME
 Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi
 Sosyal Bilimleri Enstitüsü
 Spor Yöneticiliği ABD

Sayın Erdoğan Tekay TEKME,

"Sporun Sanal Bağımlılık Düzeyine Etkisinin İncelenmesi" İnsan Araştırmaları Etik Kuruluna yapmış olduğunuz başvuru (Protokol NO. 2019/213) kurulumuzun 03.05.2019 tarihli ve 2019/05 toplantısında değerlendirilerek etik olarak uygun bulunmuştur. Bilgilerinize sunarız.


 Prof. Dr. Hamit COŞKUN (Başkan)


Katılmadı
 Prof. Dr. Mehmet ERYİĞİT (Üye)


 Prof. Dr. Altay EREN (Üye)

Katılmadı
 Doç. Dr. H. Birol YALÇIN (Üye)

Katılmadı
 Doç. Dr. Seval ALKOY (Üye)


 Doç. Dr. Abdullah DURAKOĞLU (Üye)


 Av. Zuhâl Demirci (Üye)