

T.C.
MUNZUR ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ



**ANTRENÖR VE BÜRO PERSONELLERİNİN TEKNOLOJİ BAĞIMLILIK
DÜZEYLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI**

Murat İRTENİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

DANIŞMAN
Dr. Öğr. Üyesi. Veysel ALBAYRAK

TUNCELİ-2025

T.C.
MUNZUR ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

ANTRENÖR VE BÜRO PERSONELLERİNİN TEKNOLOJİ BAĞIMLILIK
DÜZEYLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

Murat İRTENİ
(230190013)

YÜKSEK LİSANS TEZİ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

DANIŞMAN
Dr. Öğr. Üyesi. Veysel ALBAYRAK

TUNCELİ-2025

T.C.
MUNZUR ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

**ANTRENÖR VE BÜRO PERSONELLERİNİN TEKNOLOJİ BAĞIMLILIK
DÜZEYLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI**

**Murat İRTENİ
YÜKSEK LİSANS TEZİ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**

Bu tez 15/ 04/2025 tarihinde aşağıdaki jüri üyeleri tarafından oybirliği ile kabul edilmiştir.

İmza

Doç. Dr. Şakir
TÜFEKÇİ
İnönü Üniversitesi

BAŞKAN

İmza

Dr. Öğr. Üyesi Veysel
ALBAYRAK
Munzur Üniversitesi

DANIŞMAN

İmza

Doç. Dr. Murat ŞAKAR
Munzur Üniversitesi

ÜYE

Bu yüksek lisans tezi, Enstitümüz Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında hazırlanmıştır.

Enstitü Müdürü
Doç. Dr. Nagihan Karaaslan AYHAN

NOT: Bu tezde kullanılan özgün ve başka kaynaktan yapılan bildirişlerin, çizelge, şekil ve fotoğrafların kaynak gösterilmeden kullanımı, 5846 sayılı “Fikir ve Sanat Eserleri Kanunu”ndaki hükümlere tabidir

08/05/2025

ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ

Bu tezin bana ait, özgün bir çalışma olduğunu; çalışmamın hazırlık, veri toplama, analiz ve bilgilerin sunumu olmak üzere tüm aşamalarında bilimsel etik ilke ve kurallara uygun davrandığımı; bu çalışma kapsamında elde edilen tüm veri ve bilgiler için kaynak gösterdiğimi ve bu kaynaklara kaynakçada yer verdiğimi ve hiçbir şekilde “intihal içermediğini” beyan ederim. Herhangi bir zamanda, çalışmamla ilgili yaptığım bu beyana aykırı bir durumun saptanması durumunda, ortaya çıkacak tüm ahlaki ve hukuki sonuçları kabul ettiğimi bildiririm.

İmza
Murat İRTENİ

Danışman
Dr. Öğr. Üyesi. Veysel ALBAYRAK

TEŞEKKÜR

Çalışmama büyük katkılar sağlayan Dr. Öğr. Üyesi, Veysel ALBAYRAK'a sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.

Murat İRTENİ
TUNCELİ- 2025



İÇİNDEKİLER

ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ	I
TEŞEKKÜR.....	II
İÇİNDEKİLER.....	III
TABLolar LİSTESİ	IV
SEMBOLLER LİSTESİ	V
KISALTMALAR LİSTESİ	VI
ÖZET	VII
ABSTRACT	VIII
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Bağımlılık Kavramı	3
1.1.1. Sosyal ağ bağımlılığı	4
1.1.2. Anlık mesajlaşma bağımlılığı.....	5
1.1.3. Çevrimiçi oyun bağımlılığı.....	6
1.1.4. İnternet bağımlılığı	7
1.2. Teknoloji Kavramı ve Tarihsel Süreci	9
1.3. Teknolojinin Amacı ve Önemi	10
1.4. Teknoloji Bağımlılığı	11
1.4.1. Teknoloji bağımlılığının belirtileri	13
1.4.2. Teknoloji bağımlılığının etkileri.....	15
1.4.2.1. Fiziksel sorunlar	16
1.4.2.2. Psikolojik sorunlar	16
1.4.2.3. Sosyal sorunlar	17
1.4.2.4. Hukuki sorunlar	18
1.5.1. Cinsiyet.....	18
1.5.2. Yaş.....	18
1.5.3. Kişilik özellikleri	19
1.6. Teknoloji Bağımlılığının Gelişimini Açıklayan Teoriler	19
2. GEREÇ VE YÖNTEM	23
2.1. Araştırmanın Amacı	23
2.2. Araştırmanın Konusu.....	23
2.3. Araştırmanın Yöntemi, Evreni ve Örneklemi.....	23
2.4. Veri Toplama Araçları.....	24
2.4.1. Teknoloji bağımlılık ölçeği	24
2.5. Verilerin Elde Edilmesi	24
2.6. Verilerin Analizi	25
3. BULGULAR	26
4. TARTIŞMA VE SONUÇ	31
5. KAYNAKLAR.....	38
ÖZGEÇMİŞ	
EKLER	

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 2.1. Teknoloji bağımlılık ölçeğinin alt boyutları.....	24
Tablo 2.2. Normallik varsayımlarına ilişkin dağılımlar.....	25
Tablo 3.1. Katılımcıların yaş değişkenine ilişkin anova dağılımları	26
Tablo 3.2. Katılımcıların cinsiyet değişkenine ilişkin t-testi dağılımları.....	27
Tablo 3.3. Katılımcıların çalıştıkları pozisyona ilişkin anova-testi dağılımları.....	27
Tablo 3.4. Katılımcıların kaç yıldır görev yaptıklarına ilişkin anova dağılımları	28
Tablo 3.5. Katılımcıların günlük olarak teknolojik aletlerle ilgilenme değişkenine ilişkin anova dağılımları	29
Tablo 3.6. Katılımcıların düzenli spor yapma durumu değişkenine ilişkin t-testi dağılımları.....	30
Tablo 3.7. Ölçekten alınan toplam puanlara ilişkin dağılımları.....	30

SEMBOLLER LİSTESİ

F	: Anova Testi Varyans değeri
n	: Sayı Frekans
p	: Anlamlılık Düzeyi
Ss	: Standart Sapma
t	: t testi değeri
X	: Ortalama



KISALTMALAR LİSTESİ

AMATEM	: Alkol ve Uyuşturucu Madde Bağımlıları Tedavi ve Araştırma Merkezi
ANOVA	: Tek Yönlü Varyans Analizi
APA	: Amerikan Psikiyatri Birliği
DSM-5	: Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı
ICD-10	: Uluslararası Hastalık Sınıflandırması
TBÖT	: Teknoloji Bağımlılık Ölçeği Toplam
TDK	: Türk Dil Kurumu



ÖZET

Bu çalışmada, Malatya Gençlik ve Spor İl Müdürlüklerinde görev yapan antrenör ve büro personellerinin teknoloji bağımlılık düzeylerinin karşılaştırılması amaçlanmıştır. Araştırmanın evrenini, Malatya ilinde Gençlik ve Spor İl Müdürlüklerinde görev yapan 218 antrenör ve 321 büro personeli oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini, 264 antrenör ve büro personeli oluşturmuştur. Veri toplama amacı ile 6 soruluk kişisel bilgi formu ve teknoloji bağımlılık ölçeği kullanılmıştır. Elde edilen verilerin analizinde lisanslı SPSS 26 paket programı kullanılmıştır. İstatistiksel analize başlamadan önce verilerin normallik dağılımları incelenmiş ve verilerin normallik varsayımını sağladığı görülmüştür. Bu nedenle kişisel bilgi formunda yer alan ikili değişkenlerin analizinde bağımsız örneklem t-testi, ikiden fazla değişkenlerin analizinde Tek yönlü varyans analizi(ANOVA) kullanılmıştır. Gruplar arasında ki farkların belirlenmesinde anlamlılık düzeyi $p<0,05$ olarak esas alınmıştır.

Elde edilen bulgular incelendiğinde, Teknoloji bağımlılığı ile yaş, cinsiyet, görev süresi, arasında anlamlı farklılık görülmemektedir. Diğer taraftan teknoloji bağımlılık düzeyi ile katılımcıların çalıştıkları pozisyon, günlük teknoloji aletlerle ilgilenme süresi ve düzenli spor yapma durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıkların olduğu görülmektedir. Aynı zamanda ortaya çıkan anlamlı farklılıkların ölçeğin yoksunluk alt boyutunda olduğu görülmektedir. Ölçekten alınan ortalama puanlar incelendiğinde ise katılımcıların bağımlılık düzeyinin düşük seviyede olduğu söylenebilir.

Sonuç olarak katılımcıların teknoloji bağımlılık seviyeleri düşük seviyede olduğu görülse de çeşitli bağımsız değişkenlerde ortaya çıkan anlamlı farklılıkların ‘yoksunluk’ alt boyutunda olması katılımcıların çeşitli durumlarda yoksunluk hissettiği anlamına geldiği söylenebilir. Bu bağlamda çeşitli önlemlerin alınması gerektiği söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Antrenör, Büro Personeli, Teknoloji Bağımlılığı

ABSTRACT

Comparison of Technology Addiction Levels Between Coaches and Office Staff

This study aims to compare the technology addiction levels of coaches and office staff working at the Malatya Provincial Directorate of Youth and Sports. The population of the study consisted of 218 coaches and 321 office personnel working in Provincial Directorates of Youth and Sports in Malatya. The sample of the study consisted of 264 coaches and office staff. A 6-question personal information form and technology addiction scale were used for data collection. Licensed SPSS 26 package program was used to analyze the data obtained. Before starting the statistical analysis, normality distributions of the data were examined and it was seen that the data met the normality assumption. For this reason, independent sample t-test was used in the analysis of binary variables in the personal information form, and one-way analysis of variance (ANOVA) was used in the analysis of more than two variables. The significance level was based on $p < 0.05$ in determining the differences between the groups.

When the findings obtained are examined, there is no significant difference between technology addiction and age, gender, and tenure. On the other hand, it is seen that there are statistically significant differences between the level of technology addiction and the position of the participants, the duration of daily interest in technological devices and regular sports. At the same time, it is seen that the significant differences are in the deprivation sub-dimension of the scale. When the average scores obtained from the scale are analyzed, it can be said that the addiction level of the participants is at a low level.

As a result, although it is seen that the technology addiction levels of the participants are at a low level, it can be said that the significant differences in various independent variables in the 'deprivation' sub-dimension mean that the participants feel deprived in various situations. In this context, it can be said that various measures should be taken.

Keywords: Coaches, Office Personnel, Technology Addiction

1. GİRİŞ

Kontrolsüz ve uzun süreli teknoloji kullanımı, bireylerin yaşamında çeşitli problemlerin ortaya çıkmasına yol açabilmektedir. Kişilerin keyif aldığı eylemler zamanla alışkanlık boyutunu aşarak bağımlılığa dönüşebilmektedir. Literatürde bağımlılık kavramı geçmişte genellikle ilaç, sigara, alkol ve keyif verici maddelerle ilişkilendirilirken, günümüzde teknoloji de bu kapsamda değerlendirilmeye başlanmıştır. Bağımlılık, bireyin belirli bir maddeyi bırakmayı denemesine rağmen başarılı olamaması, her geçen gün kullanım miktarını artırması, bırakmaya çalışıldığında eksiklik hissi yaşaması, fiziksel ve psikolojik zararlarını bilmesine rağmen kullanmaya devam etmesi ve zamanının büyük bir kısmını söz konusu maddeyi düşünerek veya ona ulaşmaya çalışarak geçirmesi şeklinde tanımlanmaktadır (Ögel, 2001).

Bağımlılık kavramı geleneksel olarak, belirli bir maddeye veya nesneye karşı konulamaz bir istek duyulması ve buna erişilemediğinde yoksunluk hissedilmesiyle tanımlanmaktadır (sigara, alkol, uyuşturucu gibi) (Erbay ve ark., 2016; Ektiricioğlu ve ark., 2020). Ancak zaman içinde bağımlılık kavramı, insanlığın gelişimi ve değişen koşullarla birlikte evrim geçirmiş, teknolojik ilerlemelerle yeni bağımlılık türleri ortaya çıkmıştır. Genel anlamda teknoloji bağımlılığı, teknolojik cihazlar ve bunlarla ilişkili içeriklerin aşırı ve kontrolsüz kullanımını ifade etmektedir (Griffiths, 2000; Ektiricioğlu ve ark., 2020).

Amerikan Psikoloji Derneği (APA) tarafından yapılan araştırmalarda teknoloji bağımlılığı, davranışsal bağımlılıklar kategorisinde değerlendirilmiştir. Buna göre, bireyin kişisel, ailesel, mesleki ve günlük yaşam aktivitelerini aksatacak düzeyde teknolojik cihazlara veya dijital içeriklere karşı yoğun bir istek duyması ve bu isteğin karşılanmadığında yoksunluk belirtileri göstermesi, teknoloji bağımlılığının temel özellikleri arasında yer almaktadır (Karadağ ve Kılıç, 2019; AMATEM, 2020). Ancak, teknoloji bağımlılığının kesin bir tanımı üzerinde fikir birliği sağlamak güçtür. Günlük üç saatten fazla internet kullanımı, bağımlılık değerlendirmelerinde önemli bir ölçüt olarak kabul edilmektedir. Buna ek olarak, teknoloji bağımlılığına sıklıkla eşlik eden sosyal fobi, anksiyete, majör depresyon, stres, aşırı istek, yoksunluk belirtileri, utangaçlık, içe kapanıklık ve kişilik bozuklukları gibi faktörler de bağımlılık tanı kriterleri arasında gösterilmektedir (Kratzer ve Hegerl, 2008; Şenormancı ve ark., 2010; Goodwin ve ark., 2011; Alagöz, 2019; Costa ve ark., 2019).

Teknoloji bağımlılığı ve buna bağlı olarak gelişen internet, sosyal medya, mesajlaşma ve oyun bağımlılığı gibi türevler, birey ve toplum sağlığı açısından kontrol altına alınması gereken önemli sorunlardır. Bu tür bağımlılıklar, kişinin günlük yaşamdan kopmasına, iş, aile ve mesleki hayatında verimliliğinin azalmasına yol açarak ciddi olumsuz sonuçlar doğurabilmektedir. Ayrıca, teknoloji bağımlılığı bireylerin uzun süre hareketsiz kalmasına neden olduğu için fiziksel sağlık üzerinde de olumsuz etkiler yaratmaktadır. Nitekim, bu bağımlılığa sahip bireylerde kardiyovasküler kapasitenin düşmesi, oksijen alımının azalması, obezite riskinin artması ve kas-iskelet sisteminde çeşitli rahatsızlıkların ortaya çıkması gibi sağlık sorunları gözlemlenmektedir (Kızıltoprak, 2010; Yeltepe, 2011; Yıldız, 2012).

İş hayatında teknolojinin yaygın kullanımı, çalışanların verimliliğini artırmakla birlikte, teknoloji bağımlılığı riskini de beraberinde getirmektedir. Bu bağımlılık, bireyin iş-özel yaşam dengesini bozarak çeşitli psikolojik ve fizyolojik sorunlara neden olabilmektedir (Young, 1998). Özellikle masa başında çalışan bireyler, sürekli çevrimiçi olma zorunluluğu ve dijital araçlara aşırı bağımlılık nedeniyle dikkat eksikliği, stres ve tükenmişlik gibi olumsuzluklarla karşılaşabilmektedir (Andreassen ve ark., 2012). Ayrıca, iş yerinde dijital araçların aşırı kullanımı, çalışanlarda zaman yönetimi sorunlarına yol açarak üretkenliği olumsuz etkileyebilmektedir (Ayyagari ve ark., 2011). Literatürde, teknoloji bağımlılığı ile çalışanların psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkiye dikkat çekilmekte ve aşırı teknoloji kullanımının iş tatmini ile yaşam kalitesine zarar verebileceği vurgulanmaktadır (Turel ve ark., 2011). Bu doğrultuda, çalışanların bilinçli teknoloji kullanımı konusunda farkındalık kazanmaları ve dijital detoks uygulamalarının teşvik edilmesi, teknoloji bağımlılığının olumsuz etkilerini azaltmada etkili bir yaklaşım olarak görülmektedir.

Bu çalışma, antrenörler ve büro personelinin teknoloji bağımlılık düzeylerini karşılaştırarak, bu bağımlılığın bireysel ve mesleki yaşamlarına etkilerini ortaya koymayı amaçlamaktadır. Elde edilecek bulgular, özellikle çalışma verimliliği, fiziksel ve psikolojik sağlık üzerindeki olası olumsuz etkilerin belirlenmesine katkı sağlayarak, teknoloji kullanımının daha bilinçli ve dengeli hale getirilmesi için gerekli önlemlerin geliştirilmesine yardımcı olacağı söylenebilir.

1.1. Bağımlılık Kavramı

Türk Dil Kurumu (TDK) sözlüğünde “bağımlılık” kavramı, bağımlı olma durumu olarak tanımlanmıştır. Arapçadan dilimize geçen “tabiiyet” kelimesi de bağımlılık anlamında bir karşılık olarak verilmiştir. TDK’nın Hemşirelik Terimleri Sözlüğü’nde ise bağımlılık daha çok maddesel yönüyle ele alınmış ve alkol, tütün, uyuşturucu ya da uyarıcı maddelere karşı psikolojik olarak karşı konulamaz bir tutkunluk hali şeklinde açıklanmıştır (Hemşirelik Terimleri Sözlüğü, 2015). Cambridge internet sözlüğünde ise bağımlılık, kişinin bir maddeyi kullanmayı ya da bir davranışı gerçekleştirmeyi durduramaması sorunu olarak tanımlanmıştır.

Bağımlılık kavramı farklı şekillerde tanımlanmıştır. Uzbay (2009), bağımlılığı, "Bir nesneye, varlığa veya kişiye karşı engellenemez bir arzu duyma ya da irade kontrolü altında olma durumu" olarak açıklamıştır. Goodman (1990) ise bağımlılığı, "Bireyin kontrol edemediği bir davranışı olumsuz sonuçlarına rağmen sürdürmesi ve bırakmaya çalışıldığında yoksunluk belirtileri yaşamasıyla karakterize edilen bir durum" şeklinde tanımlamıştır. Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı (DSM-5) ve Uluslararası Hastalık Sınıflandırması (ICD-10) kapsamında bağımlılık, özellikle madde ve uyuşturucu kullanımıyla ilişkilendirilmiştir (O’Brien, 2011). Bununla birlikte, davranışsal bağımlılıklar olarak da adlandırılan madde dışı bağımlılıklar; yemek yeme, telefon, patolojik kumar, teknoloji ve internet bağımlılığı gibi alanları kapsamaktadır (Zou ve ark., 2017). Bu çerçevede, Hellman ve ark. (2013), bağımlılığın yalnızca maddelerle sınırlı olmadığını, video oyunları veya kumar gibi haz veren unsurların da ödül sistemi yoluyla bağımlılık yapabileceğini belirtmiştir.

Bağımlılık, kronik bir hastalık olarak kabul edilmekte olup gelişiminde genetik, psikososyal ve çevresel faktörlerin önemli bir rol oynadığı bilinmektedir. Bağımlılık üzerine yapılan değerlendirmelerde iki temel kategori öne çıkmaktadır: madde bağımlılığı ve davranışsal bağımlılık. Bu iki bağımlılık türünün en belirgin ortak özellikleri süreklilik ve yoksunluk belirtileridir. Bağımlılık yapan madde veya davranış tekrar edilme ihtiyacı doğurur ve yerine getirilmediğinde gözle görülür yoksunluk semptomları ortaya çıkabilir. Birey, bağımlılık nesnesine erişemediğinde ruh halinde ve davranışlarında belirgin değişimler gösterebilir; bu durum, yaşadığı içsel yoksunluğun dışı vurumu olarak tanımlanabilir.

Bağımlılığın nörobiyolojik temeli incelendiğinde, beynin ödül sistemi ile doğrudan ilişkili olduğu görülmektedir. Limbik sistemde yer alan ödül-ceza mekanizması ve dopamin hormonu bağımlılığın oluşmasında kritik bir rol oynamaktadır. Beynin doğal iletişim süreci, dışarıdan gelen yapay veya sanal uyarıcılarla manipüle edilerek yanlış yönlendirilebilir ve bu durum bağımlılığın gelişmesine yol açabilir (Tarhan ve Nurmedov, 2014). Madde bağımlılığı ile davranışsal bağımlılık arasındaki temel farklardan biri, davranışsal bağımlılığın bireyler arasında farklı etkiler gösterebilmesidir. Madde bağımlılığı genellikle benzer fiziksel ve psikolojik etkiler ortaya çıkarırken, davranışsal bağımlılıklar kişisel farklılıklar ve çevresel faktörlere bağlı olarak değişkenlik gösterebilir. Kimyasal bağımlılıklar çoğu insanda belirli bir etki yaratırken, davranışsal bağımlılıklar bireyin kişisel eğilimleri ve yaşam koşullarına göre farklı sonuçlar doğurabilir. Son dönem klinik araştırmalar, davranışsal bağımlılıkların psikiyatrik sınıflamalar içinde obsesif-kompulsif bozukluklar, dürtü kontrol bozuklukları ve uyumsuz davranışlarla ilişkili olduğunu göstermektedir (Kim, 2013). Kumar bağımlılığı, en yaygın bilinen davranışsal bağımlılıklardan biri olmakla birlikte, dijital ve teknolojik araçların sorunlu kullanımı da benzer bir bağımlılık türü olarak değerlendirilmektedir. Bu kapsamda, internetin problemli kullanımı (Ceyhan, 2011; Cao ve ark., 2011), aşırı ve kontrolsüz oyun oynama (Horzum, 2011), akıllı telefon bağımlılığı (Bianchi ve Phillips, 2005) ve sosyal medya kullanım bozukluğu (Hazar, 2011) gibi farklı bağımlılık türleri üzerine çeşitli araştırmalar yapılmıştır.

Balta ve Horzum'a (2008) göre, teknolojinin insan hayatında bir araç olmaktan çıkıp amaç haline gelmesi, kolaylık sağlamanın ötesinde olumsuz etkiler yaratarak teknoloji bağımlılığının ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Bu bağımlılık, bireylerin günlük yaşamlarını aksatmasına ve rutin işlevlerini yerine getirmekte zorlanmasına yol açabilmektedir. İnsan yaşamını kolaylaştırma amacıyla geliştirilen teknoloji, sunduğu imkanlarla birlikte bireyleri kendisine bağımlı hale getirme potansiyeline de sahiptir. Özellikle cep telefonu, bilgisayar ve internet kullanımının yaygınlaşmasıyla birlikte televizyon, sosyal medya, çevrimiçi oyunlar, anlık mesajlaşma ve video platformları gibi çeşitli teknoloji bağımlılıkları da ortaya çıkmıştır.

1.1.1. Sosyal ağ bağımlılığı

İletişim olanakları sayesinde sosyal ağlar, günlük yaşamın ayrılmaz bir parçası haline gelmiştir (Andreassen ve ark., 2017). Yapılan araştırmalar, sosyal ağları kullanan bireylerin

sayısının ve bu platformlarda geçirilen sürenin her geçen gün arttığını göstermektedir (Kemp, 2018; Perrin, 2018). Bu durum, araştırmacıların dikkatini sorunlu sosyal ağ kullanımına yöneltmiş ve bu bağımlılık türü üzerine giderek daha fazla çalışma yapılmasına neden olmuştur (Andreassen ve Pallesen, 2014). Sosyal ağ bağımlılığı, madde bağımlılığında görülen klasik semptomlarla benzerlik göstermektedir; bunlar arasında çatışma, yoksunluk, dikkat çekme isteği, nüksetme ve ruh hali değişimleri yer almaktadır (Kuss ve Griffiths, 2011).

Amerikan Psikiyatri Birliği (APA) tarafından DSM-5'te "İnternet Oyun Bozukluğu" başlığı altında bir bağımlılık türü olarak değerlendirilen sosyal medya bağımlılığı, bireylerin sosyal ağlara aşırı ilgi göstermesi, bu platformları kullanırken kontrolsüz dürtülerle hareket etmesi ve günlük yaşamındaki önemli alanlarda bozulmalara yol açacak şekilde zaman harcamasıyla karakterize edilmektedir (APA, 2013). Çeşitli araştırmalar, sosyal medyada uzun süre vakit geçirmenin depresyon, anksiyete ve öz saygı kaybı gibi psikolojik sorunlara neden olabileceğini ve bireyin uzun vadede refah düzeyi üzerinde olumsuz etkiler yaratabileceğini ortaya koymuştur (Eraslan, 2015; Hong ve ark., 2014; Marino ve ark., 2015). Ayrıca, sosyal medya bağımlılığının akademik başarı üzerinde de olumsuz etkiler yarattığı belirlenmiştir (Khan, 2018).

1.1.2. Anlık mesajlaşma bağımlılığı

Anlık mesajlaşma bağımlılığı, bireylerin anlık mesajlaşma uygulamalarını aşırı ve kontrolsüz bir şekilde kullanmaları sonucunda gelişen bir davranışsal bağımlılık türü olarak tanımlanmaktadır. Bu bağımlılık, sosyal ilişkilerden akademik başarıya kadar birçok alanda olumsuz etkiler yaratabilmektedir. İnternet üzerinden iki veya daha fazla kişi arasında gerçek zamanlı metin iletişimi sağlayan anlık mesajlaşma uygulamaları, kullanıcılarına hızlı ve pratik iletişim imkanı sunarken, sesli/görüntülü arama, dosya paylaşımı ve grup sohbetleri gibi çeşitli özelliklerle de etkileşimi artırmaktadır (Junco ve Cotten, 2011). Ancak, bu tür uygulamaların sunduğu erişim kolaylığı ve sürekli çevrimiçi olma isteği, bireylerde bağımlılık riskini önemli ölçüde artırmaktadır.

Araştırmalar, anlık mesajlaşma bağımlılığının özellikle genç yetişkinler arasında yaygın olduğunu ortaya koymaktadır. Örneğin, üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmada, eğitim süreçleri ilerledikçe öğrencilerin internet kullanım sürelerinde artış gözlemlenirken, bağımlılık seviyelerinin azaldığı belirlenmiştir. Bu durum, öğrencilerin

zamanla interneti daha bilinçli kullanmaya başladıklarını düşündürmektedir (Durmuş ve ark., 2016). Bununla birlikte, anlık mesajlaşma bağımlılığı bireylerin sosyal ilişkileri üzerinde olumsuz etkiler yaratabilmektedir. Sürekli mesajlaşma gereksinimi, yüz yüze iletişimi azaltarak sosyal izolasyona neden olabilmektedir. Ayrıca, bu bağımlılığın akademik erteleme davranışıyla ilişkili olduğu da belirlenmiştir. Sosyal medya bağımlılığı ve telefonsuz kalma korkusu (nomofobi) üzerine yapılan bir çalışmada, bu tür bağımlılıkların akademik erteleme davranışını artırdığı saptanmıştır (Fettahlıoğlu ve ark., 2019).

Anlık mesajlaşma bağımlılığının önlenmesi ve kontrol altına alınması için bireylerin dijital medya kullanım alışkanlıklarını gözden geçirmeleri ve gerektiğinde profesyonel destek almaları önemlidir. Ayrıca, dijital okuryazarlık eğitimleri ve farkındalık programları, bu tür bağımlılıkların önlenmesinde etkili olabilir.

1.1.3. Çevrimiçi oyun bağımlılığı

Son yıllarda, çok oyunculu çevrimiçi oyunlar eğlence ve hayal gücüne odaklanmaları nedeniyle büyük bir popülerlik kazanmıştır (Gao, 2005). Bu tür oyunlar, oyunculara çevrimiçi sosyal topluluklara katılma imkânı sunarak iş birliği ve rekabet içeren dinamikler oluşturur. Oyuncular, bu sayede yeni insanlarla tanışabilir, sanal para birimleriyle alışveriş yapabilir ve loncalara üye olma şansı elde edebilirler. Oyun içerisinde başarılı olabilmek için oyuncuların oyun mekaniğini ve içeriğini iyi bilmeleri ve bu doğrultuda düzenli pratik yapmaları gerekmektedir. Sürekli pratikle elde edilen başarı, oyuncuya ödüller kazandırmakta ve bu ödüllerin artışı, oyun içi etkileşimi ve oynanma süresini doğrudan artırmaktadır (Gong ve ark., 2019; Sezen, 2011). DSM-5'e göre çevrimiçi oyun bağımlılığının tanı kriterleri arasında, bireyin oyun oynama alışkanlıkları nedeniyle psikolojik ve sosyal alanlarda olumsuz etkiler yaşaması öne çıkmaktadır. Bu kriterler şunlardır:

- **Kaygı**, oyun oynama sürecinde ya da oyuna erişilemediğinde yoğun endişe hissetme.
- **Üzüntü**, oyun oynama sürecinde ya da sonrasında duygu durum bozukluğu yaşama.
- **Sinirlilik**, oyun sürecinde ya da oyuna erişim kısıtlandığında huzursuzluk ve öfke hali.
- **Her geçen gün oyunlara daha fazla vakit harcama**, oyun oynama süresinin giderek artması ve bu durumu kontrol edememe.

- **Potansiyel olumsuzlukların farkında olunmasına rağmen aşırı kullanımı sürdürme**, oyun bağımlılığının akademik, mesleki veya sosyal hayata zarar verdiğinin bilinmesine rağmen bu davranışa devam etme.
- **Oyun süresi hakkında insanları yanıltma**, oyun oynama süresiyle ilgili çevredeki insanlara gerçeği yansıtmayan bilgi verme.
- **Günlük hayattaki olumsuzluklardan kaçmak için oyunu kullanma**, stres, kaygı veya kişisel sorunlarla başa çıkmak amacıyla aşırı oyun oynama eğilimi.
- **Oyun oynamaya katılımı kontrol etmeye yönelik başarısız girişimler**, oyun süresini azaltma ya da kontrol altına alma çabalarının başarısız olması.
- **Eğitim ve kariyerin etkilenmesi**, oyun bağımlılığı nedeniyle akademik ve mesleki performansın olumsuz yönde etkilenmesi.

Bu kriterler, bireyin oyun bağımlılığı geliştirdiğini belirlemeye yardımcı olur ve psikolojik, akademik ve sosyal etkiler açısından ciddi sonuçlar doğurabileceğini gösterir.

Çevrimiçi oyun bağımlılığı, diğer teknoloji bağımlılıklarına kıyasla daha yeni bir kavram olup, özellikle yoğun kullanıcılar üzerinde psikiyatrik etkilerinin daha belirgin olduğu tespit edilmiştir. Son beş yıl içinde yukarıda belirtilen DSM-5 kriterlerinden en az beşinin görülmesi, bireyde çevrimiçi oyun bağımlılığı bozukluğunun varlığını gösterebilir (APA, 2013). Aşırı ve kontrolsüz oyun oynama, kaygı, zaman kaybı, depresyon, akademik başarısızlık ve uyku bozuklukları gibi çeşitli olumsuz sonuçlara yol açabilmektedir. Hatta bazı durumlarda, fiziksel ve psikolojik sağlığı ciddi derecede tehdit edebilecek boyutlara ulaşarak ölüme neden olabilmektedir (Stockdale ve Coyne, 2018; Stojakovic, 2011). Bu bağımlılık türü, özellikle ergenler ve gençler arasında hızla yayılmakta olup, toplumda giderek daha fazla dikkat çeken bir konu haline gelmektedir. Çevrimiçi oyun bağımlılığının altında yatan nöropsikolojik ve davranışsal mekanizmalar, hala tam anlamıyla aydınlatılamamış olup, bu konuda daha fazla bilimsel araştırmaya ihtiyaç duyulmaktadır (Lee ve ark., 2015).

1.1.4. İnternet bağımlılığı

İnternetin giderek daha fazla kullanılması, beraberinde internet bağımlılığı sorununu da getirmiştir. Bu durum, internetin yaygınlaşmasıyla birlikte, bireylerin interneti kontrolsüz bir şekilde kullanmaları sonucu ortaya çıkan sorunlu internet kullanımı olarak tanımlanmaktadır (Bozkurt ve ark., 2016). Amerikalı Ivan Goldberg, internet bağımlılığı

kavramını literatüre kazandıran ilk kişi olarak bilinmektedir. Bu alanda deneysel araştırmalar gerçekleştiren ilk bilim insanı ise psikolog Kimberley Young'dır (Safran, 2022). İnternet bağımlılığı, bireylerin interneti temel ihtiyaçları dışında yoğun bir şekilde kullanmaları ve zamanla bu kullanımı kontrol edememeleri sonucunda gelişmektedir. İnternet, bir yandan günlük yaşamı kolaylaştırırken, diğer yandan bağımlılık yapıcı yönüyle bireylerin yaşam kalitesini olumsuz etkileyebilmektedir. İnternetin gelişimi, insanlar arasındaki iletişimi artırmış, ancak aynı zamanda bireylerin çevrimiçi ortamda geçirdiği sürenin artmasına neden olmuştur. Bu bağlamda, internet kullanımının bireyler üzerindeki psikolojik ve sosyolojik etkileri giderek daha fazla araştırılmaya başlanmıştır. Aşırı internet kullanımının bireyler üzerindeki olumsuz etkileri, tedavi yöntemlerinin geliştirilmesi için önemli bir zemin oluşturmuştur (Widyanto ve Griffiths, 2006). İnsan yaşamını olumsuz yönde etkileyen faktörlerin belirlenmesine yönelik çeşitli çalışmalar yürütülmekte ve internet bağımlılığının tedavisine ilişkin araştırmalar bu doğrultuda ilerlemektedir. Tedavi süreçlerinden önce, bağımlılığın belirtilerinin saptanmasına yönelik çalışmalar gerçekleştirilmiş ve bu çalışmalar, internet bağımlılığının tanımlanmasında ve ölçülmesinde kullanılmaktadır (Günüç ve Kayri, 2010).

- Kontrol duygusunun yitirilmesi
- Sürekli mutsuzluk ve yoğun kaygı hissi
- Gerçek yaşamdan uzaklaşma ve kopma
- Zihinsel ve psikolojik sorunlar yaşama
- Yüz yüze yerine sanal ilişkiler kurma eğilimi

Bu gibi durumlar, internet bağımlılığı belirtileri olarak kabul edilmektedir. Ayrıca, internet bağımlılığını belirlemek amacıyla geliştirilen ve çeşitli kriterleri içeren değerlendirme ölçütleri de mevcuttur (Cömert ve Kayiran, 2010).

- Aşırı kullanım
- İnternette vazgeçmeme
- Zaman yönetimi
- Çevresel endişe
- Kullanımı azaltma çabaları
- Çevrim içi zaman yönetimi
- Ruhsal değişimler

İnternet bağımlılığının psikolojik belirtilerinin yanı sıra zihinsel olarak da birtakım belirtileri bulunmaktadır (Safran, 2022):

- İnternete bağlı bir zihin oluşumu
- İnternette kendini soyutlama
- Dürüst davranışlar sergileme
- Sanal yaşamı gerçek yaşamı tercih etme
- Farklı duygusal tepkiler gösterme
- Odaklanma problemi
- İnternet kullanımına yönelimin artması
- Yakın çevreyle sorunlu ilişkiler yaşama

İnternet bağımlılığı, bireylerin psikolojik, sosyal ve fiziksel açıdan çeşitli sorunlar yaşamasına yol açan bir durum olarak tanımlanmaktadır. Bu bağlamda, kullanıcıların belli bir sürenin ötesine geçerek interneti kullanmaları, olağan dışı bir davranış biçimi olarak değerlendirilmektedir. İnternette gereğinden fazla zaman geçirmek, toplumun her kesiminden insan üzerinde olumsuz etkiler bırakmaktadır. Bilinçsiz ve kontrolsüz internet kullanımı, birçok sorunun ortaya çıkmasına sebep olurken; psikolojik, fiziksel ve sosyal problemlerin gelişmesine de zemin hazırlamaktadır (Safran, 2022).

1.2. Teknoloji Kavramı ve Tarihsel Süreci

Teknoloji kelimesi, tarihsel süreçte birçok aşamadan geçerek ve zorluklarla karşılaşarak bugünkü anlamını kazanmış; kökleri insanlık tarihi kadar eskiye dayanan kapsamlı bir kavramdır. Bu terim, iki ayrı kelimenin birleşiminden doğmuştur. Bunlardan ilki, günümüzde “teknik” anlamına gelen ve kökeni Antik Yunan’a dayanan “techne” kelimesidir. Techne, ‘açığa çıkarmak’, ‘sanat’, ‘ustalık’ ve ‘zanaat’ gibi anlamlar taşımaktadır. İkinci kısım olan “-loji” ise, yine Antik Yunan kökenli “logos” kelimesinden türemiştir. Logos, bir nesneyi öğrenme ve anlama amacıyla incelemek anlamını taşır ve günümüzde “bilim” kavramının temelini oluşturur. “Logos” kavramı ise ‘bilgi’ anlamındaki “logia” kelimesinden türetilmiştir (Kerimova ve Aliyeva, 2016). Teknik, insanların ihtiyaçlarını karşılamaya yönelik el becerisine ve deneyime dayalı bir insan etkinliği olarak tanımlanır. Ancak, 19. yüzyılın ilk çeyreğinde teknik deneyimin yerini bilimsel bilgi almaya başlamış ve bu süreçte teknik, teknolojiye dönüşmüştür. 1831 yılında Joseph Henry, elektromanyetik alan teorisinden yola çıkarak bilimsel bilgiyi kullanıp elektrikli motoru

geliştirmiş ve böylece bilim ile tekniğin kesişme noktası ortaya çıkmıştır (Dosoudil ve Haward, 2007). Günümüze kadar süregelen bu süreç halen devam etmekte ve her geçen gün teknik ve bilimsel bilgi birikimi, adeta bir kar topu gibi büyüyerek ilerlemektedir.

Teknoloji, bilim ve mühendislik ilkelerinden yararlanarak, insanların günlük hayatını, sanayiye, iletişimi ve farklı iş süreçlerini daha verimli ve etkili şekilde yönetmeyi amaçlayan sistemler, araçlar, yöntemler ve cihazların bütünüdür. İnsanların ihtiyaçlarını karşılamak, sorunlara çözüm bulmak ve yaşam kalitesini yükseltmek amacıyla geliştirilen uygulamalı bilgi olarak da tanımlanabilir. Teknoloji, yalnızca fiziksel araç ve gereçlerden ibaret olmayıp, aynı zamanda bu araçların tasarlanması, üretilmesi, kullanılması ve geliştirilmesi süreçlerinde kullanılan bilgi ve teknikleri de kapsar. Doğal kaynaklar ve enerjinin etkin kullanımı yoluyla, yaşamı kolaylaştıran, iş süreçlerini iyileştiren ve yeni imkanlar yaratan bir bilgi ve araçlar bütünü olarak karşımıza çıkar (Rifkin, 2014).

Teknolojik gelişimin tarihsel süreci son derece uzun ve karmaşık bir yapıya sahiptir. Bu süreç, insanlık tarihinin farklı dönemlerinde ortaya çıkan icatlar, keşifler ve yeniliklerle şekillenmiştir. Teknolojinin gelişimi, geçmişten günümüze bilim, matematik ve mühendislik alanlarındaki ilerlemelere dayanarak ilerlemiştir. İlk çağlarda basit taş aletlerle başlayan teknoloji, zaman içinde metal işçiliği, tarımsal araçlar ve su değirmenleri gibi buluşlarla gelişim göstermiştir. 19. yüzyılda Sanayi Devrimi'nin etkisiyle buhar gücü, makineleşme, demiryolları ve fabrikalar öne çıkmış; üretim yöntemleri ve toplumsal yaşamda köklü değişiklikler yaşanmıştır. 20. yüzyıla gelindiğinde ise elektrik, telekomünikasyon, otomotiv, havacılık ve bilgisayar teknolojileri gibi alanlarda önemli atılımlar gerçekleşmiştir. İkinci Dünya Savaşı sonrası dönemde nükleer teknoloji ve uzay araştırmaları dikkat çekerken, 20. yüzyılın sonu ve 21. yüzyıl Bilgi Çağı olarak adlandırılmıştır. Bu dönemde bilgisayarlar, internet ve dijital teknolojiler hızla ilerlemiş; bilgiye erişim ve bilgi paylaşımı süreci çağın belirleyici unsuru olmuştur (Haftacı ve Arıcı, 2018). Teknoloji, küresel düzeyde bilgi akışını hızlandırarak, insanların iletişim kurma ve birbirleriyle etkileşime geçme biçimlerini köklü bir şekilde dönüştürmüştür (McClellan ve Dorn, 1999).

1.3. Teknolojinin Amacı ve Önemi

Teknolojinin temel amacı, insanların yaşamını daha konforlu, etkili ve verimli hale getirmek; ihtiyaçlarını karşılamak, karşılaştıkları sorunlara çözümler sunmak ve genel yaşam kalitesini artırmaktır. Teknoloji, sürekli gelişim göstererek toplumların değişen

ihtiyaçlarına cevap verir ve yenilikçi çözümle sunarak kalkınmalarına katkıda bulunur. Bu sayede bireyler, teknolojinin sunduğu imkanlarla daha güvenli, konforlu ve verimli bir yaşam sürme fırsatı elde eder. Teknolojinin önemine bakıldığında, pek çok alanda sağladığı katkılar dikkat çekmektedir:

- Ulaşım teknolojilerindeki gelişmeler, seyahat ve taşımacılığı daha hızlı, güvenli ve evre dostu hale getirmiştir.
- Güvenlik alanında ise kameralar, alarmlar gibi sistemlerle toplumsal ve bireysel güvenliği artırmıştır.
- Eğlence sektörü, teknolojik yeniliklerle dönüşerek kültürel deneyimleri zenginleştirmiştir.
- Elektrikli araçlar ve hızlı trenler gibi ulaşım araçları, sürdürülebilir ve konforlu yolculuk imkanları sunmuştur.
- İş dünyasında ise teknoloji, verimliliği önemli ölçüde artırarak iş süreçlerini hızlandırmıştır.
- Küresel iletişimi kolaylaştırmış; dünyanın farklı noktalarındaki insanların anında bağlantı kurmasını sağlamıştır.
- Eğitimde, bilgiye erişimi kolaylaştırmış ve öğrenme süreçlerini zenginleştirmiştir.
- Sağlık alanında ise tanı ve tedavi yöntemlerinde önemli ilerlemeler kaydedilmiştir.
- Seyahat ve taşımacılığı daha güvenli, hızlı ve çevreye duyarlı hale getirmesi de teknolojinin sunduğu diğer avantajlar arasındadır.

Tüm bu unsurlar, teknolojinin günlük yaşamımızın hemen her alanında önemli etkiler yarattığını ve birçok açıdan büyük kolaylıklar sunduğunu ortaya koymaktadır (Şimşek ve Devecioğlu, 2019).

1.4. Teknoloji Bağımlılığı

Teknoloji denildiğinde akla ilk olarak akıllı telefonlar, televizyonlar, internet bağlantısı ve oyun konsolları gibi kavramlar gelmektedir (Kar ve Agarwal, 2015). Bu cihazlar ve onlarla entegre çalışan uygulamalar, günümüzde insanların günlük ihtiyaçlarını karşılamak amacıyla yaygın bir şekilde kullanılmaktadır. Bağımlılık konusuna odaklanan bazı uzmanlar ise sosyal medya, video oyunları ve diğer çevrim içi uygulamaların aşırı kullanımı sonucunda, tıpkı alkol ve uyuşturucu bağımlılığında olduğu gibi beyin üzerinde

olumsuz etkiler yaratabileceğini öne sürmektedir (Ladika, 2018). Bu durum, bilgi teknolojilerinin kullanımına bağlı olarak gelişen ve davranışsal belirtilerle kendini gösteren bir bağımlılık türü olarak tanımlanmaktadır. Griffiths (2000), herhangi bir kimyasal madde kullanımına bağlı olmayan ve birey ile makine arasındaki etkileşimden kaynaklanan bağımlılık türlerini "davranışsal bağımlılık" olarak nitelendirmiştir. Bu bağlamda, bağımlılık belirtilerini açıklayabilmek için Griffiths (2005) tarafından altı temel kriter ortaya konulmuştur.

- **Dikkat Çekme (Salience):** Teknolojinin bireyin hayatında önemli bir konumda bulunmasıyla kişinin davranışlarına, duygu düşüncesine hakim olma durumudur.
- **Çatışma (Conflict):** Kişinin teknolojik uygulamaları ya da aygıtları kullanımıyla günlük yaşantısı ve sorumluluklarıyla ilişkili iç çatışmaların yaşanmasıdır.
- **Nüksetme (Relapse):** Bireyin kendi iradesiyle teknoloji kullanımını azaltamaması, ya da kontrol ettikten kısa bir süre sonra bağımlılığın eski seviyesine dönmesidir.
- **Yoksunluk (Withdrawal):** Teknoloji kullanıcısının teknolojik uygulama veya aygıtlara ulaşamadığında olumsuz duygulara kapılmasıdır.
- **Tolerans (Tolerance):** Kullanıcının teknoloji kullanım süresini artırarak önceki kullanımındaki heyecana erişmek istemesi.
- **Ruh Hali Değişimi (Mood Modification):** Bireyin bu uygulamayı kullandığı esnada duygusal açıdan heyecan duyması, canlanmasıdır.

Teknoloji, sunduğu bireysel deneyimler, düşük maliyeti, kolay erişilebilir olması ve güçlü görsel uyaranlar barındırması nedeniyle, kullanıcılar için kolayca suistimal edilebilen bir ortam haline gelebilmektedir (Starcevic ve Aboujaoude, 2015). Ancak, teknoloji bağımlılığı kapsamında yer alan tüm bağımlılık türlerini ölçme imkânının bulunmaması, bu araştırmanın önemli sınırlılıkları arasında sayılabilir. Öğrencilerin öğretim süreçleri göz önünde bulundurularak, yaygın şekilde kullanılan uygulama ve platformlar belirlenmiş ve bu doğrultuda teknoloji bağımlılığının alt boyutları araştırma kapsamına alınmıştır.

Teknoloji kullanımı; internet, bilgisayar, sosyal medya, video ve sanal oyunlar ile çevrim içi alışveriş gibi birçok alanda bireylerin yaşamında önemli bir yer edinmiştir. Bu çerçevede, bireylerin teknolojiye yönelik aşırı ilgisi ve kontrolsüz kullanımı, bir tür bağımlılık olarak değerlendirilmektedir. Örneğin, bireylerin teknolojiye aşırı derecede bağlı olması, diğer bağımlılık türlerinden farklı bir şekilde ele alınması gereken bir durum olarak öne sürülmüştür (Griffiths, 1999). Turel, Serenko ve Giles (2011) tarafından yapılan

araştırmalarda; (1) dikkat çekme isteği, (2) yoksunluk belirtileri, (3) çatışma hali, (4) tekrar başlama ve eski kullanım alışkanlıklarına dönme, (5) tolerans geliştirme ve (6) ruh hali değişiklikleri gibi bağımlılık kriterleri tanımlanmıştır. Bu kriterler, Young (1996) tarafından internet bağımlılığını ölçmek amacıyla da kullanılmıştır. Teknolojiyi aşırı kullanan bireylerde görölen bağımlılık belirtileri, Yeşilay (2017) tarafından şu şekilde sıralanmıştır:

- Teknolojik araçlarla gereğinden fazla zaman geçirmek,
- Teknolojik araçlardan uzak kalındığında huzursuzluk, gerginlik ve öfke hissetmek,
- Psikolojik, sosyal ve fiziksel sorunlara rağmen teknoloji kullanımını sürdürmek,
- Aşırı teknoloji kullanımı nedeniyle zamanı etkili bir şekilde yönetememek,
- Planlanan sürenin çok ötesinde teknolojiyle meşgul olmak,
- Hem zihinsel hem de fiziksel olarak sürekli teknolojiye odaklanmak,
- Teknolojiyi aşırı kullanmak sebebiyle günlük zorunluluklarını ve sorumluluklarını ihmal etmek.

1.4.1. Teknoloji bağımlılığının belirtileri

Beyni etkileyerek yönlendiren teknolojik araçların aşırı kullanımı, bireylerde bağımlılık belirtilerinin ortaya çıkmasına neden olmaktadır. DSM-5'te "internet oyun bozuklukları" başlığı altında, teknoloji bağımlılığıyla ilişkili rahatsızlıklara yer verilmiş ve bağımlılığın göstergesi olan dokuz semptom tanımlanmıştır (American Psychiatric Association, 2013).

- Zihinsel Meşguliyet: Kişi, sürekli olarak teknolojik cihazlarla vakit geçirme arzusu duyar.
- Yoksunluk Belirtileri: Teknoloji kullanımından mahrum kalındığında ruh halinde değişiklikler, sinirlilik gibi tepkiler gözlemlenir.
- Artan Kullanım Süresi: Kişi, giderek daha fazla zamanını teknolojik araçlarla geçirir ve bu durumu kontrol edemez.
- Kontrol Kaybı ve Başarısız Kısıtlama Girişimleri: Aşırı teknoloji kullanımını sınırlandırmaya çalışsa da başarılı olamaz ve kontrolü kaybeder.
- Olumsuz Etkilere Rağmen Devam Etme: Psikolojik veya sosyal sorunlara yol açmasına rağmen teknoloji kullanımını sürdürme eğilimi gösterilir.

- **Günlük Aktivitelerden Vazgeçme:** Daha önce yapılan aktivitelerin yerini teknoloji kullanımının alması.
- **Kaçış Aracı Olarak Kullanma:** Gerçek hayattaki olumsuz durumlardan kaçınmak için teknolojiye sığınma.
- **Uyarılara Aldırış Etmeme:** Yakın çevresinin aşırı kullanım konusunda yaptığı uyarıları dikkate almama.
- **Önceliklerin Değişmesi:** İş, sosyal ilişkiler veya önemli sorumlulukları ikinci plana atma.

Teknolojinin kötüye kullanımıyla başlayan süreç, zamanla bağımlılığa dönüşerek farklı boyutlar kazanabilir ve çeşitli belirtilerle kendini gösterebilir.

1. Ana Sorumlulukların Aksaması: Teknoloji kullanımının olumsuz etkilerinden biri, bireylerin temel sorumluluklarını yerine getirmekte zorlanmasıdır. Kimi bireyler, sahip oldukları kişisel yükümlülükleri ihmal edebilir. Örneğin, sürekli telefonuyla mesajlaşan biri, önemli bir detayı gözden kaçırabilir ya da aşırı bilgisayar kullanımı nedeniyle yapması gereken bir işi unutabilir.

2. Kullanımdan Kaynaklanan Tehlikeli Durumlar: Teknoloji kullanımı, bazen bireyin kendisi veya çevresindekiler için riskli durumlara yol açabilir. Örneğin, araba kullanırken mesajlaşmak alışkanlık hâline gelebilir veya kulaklıkla yüksek sesle müzik dinleyerek yürüyen bireyler çevresindeki tehlikeleri fark edemeyebilir. Amerikan Ulusal Karayolu Trafik Güvenliği İdaresi'nin (NHTSA) 2015 yılı raporuna göre, Amerikalı genç sürücülerin %40'ı, tehlikeli anlarda bile cep telefonlarıyla meşgul olduklarını belirtmiştir.

3. Sosyal ve Kişisel Problemler: Araştırmalar, teknoloji kullanımının işlevsel bir alışkanlıktan bağımlılığa kadar uzanan bir yelpazede yer aldığını ortaya koymaktadır. Aşırı teknoloji kullanımı, yüz yüze sosyal ilişkilerin azalmasına, insanlardan uzaklaşarak daha fazla teknolojiye yönelmeye, sosyal etkileşimlerin zayıflamasına ve iletişim kurmaktan çekinmeye neden olabilir. John K. Kriger (2014) bu konuda, "İnsanlar arası ilişkiler ve sosyal etkileşimler, çoğunlukla teknolojinin aşırı kullanımı nedeniyle zarar görmektedir. Bu durum, fonksiyonel kullanımın teknoloji bağımlılığına doğru ilerlediğinin önemli bir göstergesidir" ifadelerini kullanmıştır (Kriger, 2014).

4. Teknolojiye Karşı Artan Tolerans: Çoğu insan, bilgisayarı ilk kez kullandıkları anı hatırlayabilir. Başlangıçta bilgisayar karşısında uzun süre vakit geçirmek zorlayıcı olabilirken, zamanla bu durum alışkanlık hâline gelir. İnsanlar, zaman içinde ekran başında daha uzun süre kalabilme yetisi geliştirir. Kanada Ulusal Kanseri Enstitüsü tarafından finanse

edilen ve 2008 yılında gerçekleştirilen bir araştırma, bu konuda önemli bulgular sunmaktadır (Sciencedaily, 2008).

a) Gençlerin çoğu (yüzde 60) televizyon ve / veya bilgisayar ekranlarının önünde haftada ortalama yirmi saat harcıyor.

b) Gençlerin üçte biri teknoloji ekranlarının önünde haftada kırk saate yakın zaman harcıyor.

c) Gençlerin yaklaşık yüzde 7'sinin ekranlar önünde kalma süresi haftada elli saatten fazladır.

5. Teknolojik Yoksunluk Belirtileri: Teknolojiyle aşırı derecede iç içe olan bireylerde, bu araçlara karşı geliştirilen toleransın bir sonucu olarak yoksunluk belirtileri görülebilir. Örneğin, cep telefonuna uzun süre erişemeyen kişiler huzursuzluk ve sinirlilik hissedebilir. Bir başka örnek olarak, evden çıkarken telefonunu şarjda unutan bir kişi, uzaklaştıkça giderek daha rahatsız hisseder ve onu almak için geri dönme ihtiyacı duyar.

6. Planlanan Süreyi Aşan Kullanım: Bireyler, teknolojik araçları kullanmadan önce kendilerine belirli bir süre sınırı koysa da, genellikle bu sınırlara uyulmaz. Pek çok kişi, “Bir dakikaya geliyorum!” diyerek başladığı bir kullanımın saatler sürdüğünü fark etmiştir. Teknolojik araçların cazibesi ve dikkat çekici yapısı, bireyleri sürekli kendine çekme eğilimindedir.

7. Teknolojiye Bağımlı Tüketim Alışkanlığı: Yeni bir cep telefonu modeli ya da popüler bir bilgisayar oyununun en son sürümünü almak için soğuk havada saatlerce sıra bekleyen insan manzaraları giderek daha tanıdık hâle gelmiştir. Popüler kültür, bu tüketim davranışını, bir ürünü herkesten önce sahip olmanın sağladığı tatmin üzerinden şekillendirmektedir.

8. Sürekli Kullanımdan Kaynaklanan Takıntı: Günün her saatinde teknolojik araçlarla vakit geçiren bireyler, bu durumun aşırıya kaçtığını fark eden çevreleri tarafından uyarıldığında, davranışlarını haklı çıkarmaya çalışır. Yoğun kullanım, zamanla bireyin yaşam tarzının doğal bir parçası hâline gelir ve kişi bunu savunma eğiliminde olur.

1.4.2. Teknoloji bağımlılığının etkileri

Teknoloji bağımlılığının neden olduğu, “fiziksel sorunlar, “psikolojik sorunlar”, “sosyal sorunlar” ve “hukuki sorunlar” olmak üzere değerlendirilebilmektedir.

1.4.2.1. Fiziksel sorunlar

Teknolojik araçların aşırı ve sağlıksız kullanımı sonucunda ortaya çıkan bağımlılığın neden olduğu fiziksel sorunlar şu şekilde sıralanabilir (Çukurluöz, 2016):

- Teknoloji bağımlılığı, bireylerde gerginliğe ve şiddetli baş ağrılarına yol açabilir.
- Fiziksel aktivitenin azalmasına neden olarak obezite riskini artırabilir.
- Sürekli kullanım sonucu, bileklerde sinir sıkışmasına yol açan karpal tünel sendromuna sebep olabilir.
- Dijital ekranların uzun süre kullanımı, epileptik nöbet riskini artırabilir.
- Göz sağlığını olumsuz etkileyerek yeni görme bozukluklarına neden olabilir ya da mevcut göz rahatsızlıklarını kötüleştirebilir.
- Vücut duruşunda bozukluklara yol açarak, omurga sağlığını olumsuz etkileyebilir.
- Boyun kaslarında ağrı ve sertleşmeye sebep olarak, duruş bozukluklarına neden olabilir.
- Uyku düzenini bozarak, geç uyuma, geç uyanma ve uyku süresinin azalması gibi sorunlara yol açabilir.

1.4.2.2. Psikolojik sorunlar

İnternet bağımlılığı, bireylerin psikolojik sağlığını olumsuz etkileyen önemli bir problem hâline gelmiştir. Araştırmalar, aşırı internet kullanımının depresyon, anksiyete, yalnızlık, stres ve düşük özsaygı gibi psikolojik sorunlarla bağlantılı olduğunu ortaya koymaktadır (Kuss ve Griffiths, 2012). Özellikle sosyal medya ve çevrim içi oyunlar, kısa vadeli haz duygusu yaratarak dopamin salgısını artırmakta, bu da bağımlılık döngüsünü güçlendirerek uzun vadede psikolojik dengesizliklere neden olabilmektedir (Brand ve ark., 2014). Çalışmalar, internet bağımlılığının bireylerde sosyal izolasyonu artırdığını ve yüz yüze iletişim becerilerinin zayıflamasına yol açtığını göstermektedir (Andreassen ve ark., 2012). Bunun yanı sıra, aşırı internet kullanımı dürtü kontrol problemlerine sebep olmakta ve karar alma süreçlerini olumsuz etkileyebilmektedir (Dong ve Potenza, 2014). Beyin görüntüleme araştırmaları, internet bağımlılığı olan bireylerde ödül sisteminde, madde bağımlılığına benzer nörobiyolojik değişikliklerin meydana geldiğini ortaya koymuştur (Ko

ve ark, 2009). Ayrıca, uzun süreli internet kullanımı uyku düzenini bozarak ruh hali üzerinde olumsuz etkiler yaratabilir ve kronik yorgunluğa neden olabilir (Lam, 2014). Bu bulgular, internet bağımlılığının bireyin psikolojik sağlığı üzerinde ciddi ve uzun vadeli etkileri olduğunu göstermektedir. Bu nedenle, bağımlılığın zararlarını en aza indirmek için bireylerin bilinçlendirilmesi ve psikolojik destek mekanizmalarının güçlendirilmesi büyük önem taşımaktadır.

1.4.2.3. Sosyal sorunlar

Teknoloji bağımlılığı, çoğu zaman aile ve arkadaş ilişkilerinin yerini alarak gençlerin ilerleyen yıllarda olumsuz deneyimler yaşamasına ve gerçek yaşamı yanlış kaynaklardan öğrenmesine sebep olmaktadır. İnternet kullanımını kontrol edemeyen bireyler, zamanla bu durumdan olumsuz etkilenecek bağımlılık riskiyle karşı karşıya kalmaktadır (Çukurluöz, 2016). Teknoloji bağımlılığı ile birlikte gelişen sosyal medya bağımlılığı ise bireylerin sosyalleşmesine engel olmakta, onları dış dünyada kendilerini ifade etmekte zorlanan bireyler hâline getirmektedir. Dijital ortamda kendilerini olduklarından farklı göstermeye çalışan bireyler, gerçek hayatta yapamadıkları davranışları sanal dünyada gerçekleştirebildiklerine inanarak bundan tatmin duymaktadırlar. Bu durum, bireylerin ailelerinden ve arkadaş çevrelerinden uzaklaşarak dijital bağımlılığa sürüklenmelerine yol açmaktadır (Çukurluöz, 2016; Çömlekçi ve Başol, 2019).

Teknoloji bağımlılığı, bireylerin gerçek dünyayı yanlış kaynaklardan öğrenmesine, geleceğe dair olumsuzluklarla karşılaşmasına ve aile ile arkadaş çevresinden uzaklaşmasına neden olmaktadır. İnternet bağımlılığı, toplumsal yabancılaşmayı ve kültürel değerlerden uzaklaşmayı da beraberinde getirerek geleneksel iletişim biçimlerinin terk edilmesine yol açmaktadır. Özellikle internetin yaygın kullanımı ile birlikte yüz yüze iletişime ayrılan zaman giderek azalmaktadır (Karagülle ve Çaycı, 2014).

Bireylerin günlük yaşamın dışındaki farklı alanlara yönelmesi, okula ya da işe devamsızlık yapması ve sosyal çevrelerinden uzaklaşması, yaşamlarını aksatmakta ve meslek sahibi olmalarını zorlaştırmaktadır. Geleneksel iletişim yöntemlerinden uzaklaşıp dijital platformlar aracılığıyla iletişim kuran bireyler, zamanla yalnızlaşmakta ve toplumdan kopmaktadır. Sosyal ağlar üzerinden iletişimin yaygınlaşması, insanların yüz yüze etkileşim için yeterli zaman ayırmamasına neden olmaktadır (Karagülle ve Çaycı, 2014).

1.4.2.4. Hukuki sorunlar

Sosyal ağlarda vakit geçiren bireyler, farkında olmadan cinsel taciz ve cinsel istismar gibi suçlara maruz kalabilmektedir. Bu tür olaylar, bireylerde ciddi psikolojik travmalara yol açabilmektedir. Bunun yanı sıra, bireyler siber saldırılar, sanal kumar, çevrim içi dolandırıcılık ve hırsızlık gibi çeşitli suçların mağduru olabilmekte ya da farkında olmadan bu tür yasa dışı faaliyetlere alet edilebilmektedir. Özellikle kişisel verilerin korunmadan sanal ortamda paylaşılması, bireylerin banka hesap bilgileri ve şifrelerinin ele geçirilmesine yol açarak bilgi hırsızlığına zemin hazırlamaktadır (Öztürk, 2015).

Genel anlamda değerlendirildiğinde, teknoloji bağımlılığı bireyleri sadece günlük yaşam aktivitelerinden uzaklaştırmakla kalmaz, aynı zamanda fiziksel hareketliliği de ciddi şekilde kısıtlamaktadır. Daha geniş bir perspektiften bakıldığında, internet bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı ve televizyon bağımlılığı gibi davranışların, teknoloji bağımlılığının farklı türleri olarak sınıflandırıldığı görülmektedir (Soule ve ark., 2003; Şirin, 2007; Gürkan ve ark., 2008; Gökçearsan ve Durakoğlu, 2014; Alyanak, 2016; Baz, 2018; Ünlü, 2018).

1.5. Teknoloji Bağımlılığını Etkileyen Faktörler

1.5.1. Cinsiyet

Akıllı telefon bağımlılığının cinsiyetler arasında farklılık göstermediğini öne süren araştırmalar bulunmakla birlikte, erkeklerin kadınlara kıyasla daha yüksek bağımlılık seviyelerine sahip olduğunu gösteren çalışmalar da mevcuttur (Guimaraes ve ark., 2022; Aljomaa ve ark., 2016). Bununla birlikte, internet oyun oynama bozukluğunun erkeklerde daha yaygın olduğu, sosyal medya bağımlılığının ise kadınlar arasında daha sık görüldüğü belirtilmiştir (Tang ve ark., 2017).

1.5.2. Yaş

Yetişkinlerde akıllı telefon bağımlılığı üzerine yapılan araştırmalarda, genç bireylerin daha yüksek düzeyde akıllı telefon bağımlılığına sahip olduğu bulunmuştur (Ratan ve ark., 2022; Alhassan ve ark., 2018). Aynı şekilde, sosyal medya bağımlılığı ve internet

oyun oynama bozukluğunun yaş arttıkça azalma eğiliminde olduğu ifade edilmiştir (Beard ve ark., 2017; Tecimer ve Balcı, 2023).

1.5.3. Kişilik özellikleri

Kayış ve arkadaşları tarafından gerçekleştirilen meta-analiz çalışmasında, teknoloji bağımlılığının nevrotiklik ile pozitif yönde ilişkili olduğu; buna karşın, yeni deneyimlere açıklık, sorumluluk, dışa dönüklük ve uyumluluk gibi kişilik özellikleriyle negatif bir ilişki gösterdiği saptanmıştır (Kayış ve ark., 2016). Ayrıca, teknoloji bağımlılığıyla bağlantılı olduğu belirlenen diğer kişilik özellikleri arasında dürtüsellik, düşük özdenetim, can sıkıntısına yatkınlık, riskli davranışlarda bulunma, saldırganlık ve sosyal beceri eksikliği yer almaktadır (Paulus ve ark., 2016).

1.5.4. Mental sağlık

Teknoloji bağımlılığı olan bireylerde diğer mental hastalıkların ortaya çıkma olasılığının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Araştırmalar, depresyon, anksiyete, fobiler, obsesif-kompulsif bozukluk, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu, psikoz gibi psikiyatrik rahatsızlıkların yanı sıra sigara, alkol ve madde bağımlılığının da teknoloji bağımlılığıyla ilişkili risk faktörleri arasında yer aldığını göstermektedir (Fekih ve ark., 2023; Evren ve ark., 2020).

1.6. Teknoloji Bağımlılığının Gelişimini Açıklayan Teoriler

Operant koşullanma prensiplerine dayanan “öğrenme teorisi,” bireyin internet kullanımıyla elde ettiği keyif ve haz gibi olumlu deneyimlerin pekişmesini ifade eder. Kişinin yaşadığı pozitif deneyimler, bilgi teknolojilerini kullanmasının temel nedenlerinden biri olarak görülmektedir. Başka bir deyişle, birey internette geçirdiği sürecin sonucunu olumlu algıladığında, bu durum onun bu davranışı sürdürmesini teşvik eder. İlk deneyiminde aldığı tatmini tekrar yaşayabilmek için kişi, giderek daha sık aralıklarla internet kullanmaya yönelir (Wallace, 1999).

Davis’in internet bağımlılığını açıklayan bilişsel davranışçı yaklaşımı, bireyin yaşadığı sorunları telafi etmeye yardımcı olacağı inancıyla geliştirdiği bilişsel süreçlerin,

onu internet bağımlılığına yatkın hale getirebileceği fikrine dayanmaktadır. Kişi, olumsuz duygularla başa çıkmak amacıyla interneti kullanırken, çevrimiçi ortamda bu duyguları pekiştirebilecek unsurlarla da karşılaşabilir ve bu durum bağımlılığın ilerlemesine neden olabilir. Düşük benlik saygısı ve kendine yönelik olumsuz algılar, internet kullanımıyla farklı bir sürece evrilir. Birey, sohbet odalarında üstlendiği roller, sanal arkadaşlıklar ve bağımlılığı tetikleyen unsurlar aracılığıyla düşük benlik saygısını ve olumsuz bakış açısını telafi etmeye çalışarak yeni bilişsel şemalar geliştirebilir (Davis, 2001).

Caplan, eksik sosyal becerilere dayalı bir teori geliştirerek, yalnız ve depresif bireylerin sosyal yeterlilikleri hakkında olumsuz düşüncelere sahip olduğunu öne sürmüştür. Ayrıca, kendilerini sosyal açıdan yetersiz hisseden bireyler için bilgisayar aracılı iletişimi cazip hale getiren bazı özelliklerin bulunduğunu savunmaktadır. Bu bireylerin çevrimiçi iletişimi tercih etme nedenleri arasında, yüz yüze iletişime kıyasla daha esnek bir platform sunması, daha kolay olması, daha az risk içermesi (örneğin, anonimlik sağlaması) ve yüz yüze iletişime göre daha heyecan verici olması yer almaktadır (Caplan, 2003). Ödül eksikliği teorisine göre, temel ihtiyaçların (örneğin su, yiyecek ve cinsellik gibi doğal ödüllerin) yeterince tatmin edilmemesi durumunda, bireyler alternatif ödül kaynaklarına yönelmektedir. Bu teori, dopamin reseptörlerindeki eksikliklerin, bağımlılığa yatkın bireylerin ortaya çıkmasına neden olduğunu ileri sürmektedir. Bu tür bireyler, ödüllendirici aktivitelere karşı daha duyarlı hale gelerek bağımlılığa daha yatkın olurlar. İnternet kullanımı, tıpkı alkol ve diğer uyarıcı maddeler gibi, hızlı bir ödül sunarak bireyleri daha fazla ödül arayışına yönlendirir ve davranışsal motivasyonu artırır. Bu hipotez kapsamında dürtüsellik, bağımlılık gelişimi açısından önemli bir risk faktörü olarak değerlendirilmektedir (Blum ve ark., 2000).

Teknoloji bağımlılığı üzerine yapılan nörogörüntüleme araştırmalarında, çevrim içi oyun bağımlılığı olan bireylerin fonksiyonel manyetik rezonans görüntüleri kaydedilirken, oyunla ilgili görseller ve benzer eşleşmiş fotoğraflar gösterilmiştir. Bu çalışmalar sonucunda, bağımlı bireylerde sağ orbitofrontal korteks, sağ nukleus accumbens, bilateral ön singulat ve medial frontal korteks, sağ dorsolateral prefrontal korteks ve sağ kaudat nukleusta, bağımlı olmayanlara kıyasla daha yüksek aktivasyon tespit edilmiştir. Bu bölgeler, ödül sisteminin temel bileşenleri olup, elde edilen bulgular çevrim içi oyun bağımlılığına bağlı oyun isteğinin, madde bağımlılığında gözlenen madde arzusuyla benzer nörobiyolojik mekanizmalardan kaynaklanabileceğini ortaya koymaktadır. Ayrıca, uzun süreli internet kullanımının beyinde yapısal değişikliklere yol açabildiği belirlenmiştir.

İnternet ve akıllı telefon bağımlılığının, ergenler ve genç yetişkinlerde ödül işleme süreçleri (ACC, insula, amigdala) ve yürütücü işlevlerden sorumlu bilişsel kontrol mekanizmaları (DLPFC, frontal ve parietal loblar) üzerinde olumsuz etkiler yarattığı gösterilmiştir (Hou ve ark., 2012; Leon ve ark., 2024).

1.7. Teknoloji Bağımlılığı İle İlgili Kavramlar

Teknoloji bağımlılığı, davranışsal bağımlılıklar arasında kabul edildikten sonra, literatüre birçok yeni kavram kazandırmıştır. Gün geçtikçe bu alana dair yeni terimler ortaya çıkmaktadır. Teknoloji bağımlılığı ile birlikte, "dijital hastalıklar" olarak adlandırılan çeşitli kavramlar da gündeme gelmiştir. Bu kavramlardan bazıları şunlardır:

- **Ego Sörfü:** Kişinin kendisini arama motorlarında aratarak hakkında bilgi edinme alışkanlığına kapılması (Gabay, 2015).
- **Kaçırma Korkusu (FOMO):** Dijital ortamda sürekli ve hızlı gerçekleşen bilgi akışı nedeniyle bireylerin güncel gelişmeleri kaçırmamak adına sürekli takip etme ihtiyacı hissetmesi ve bu durumun kaygı ile endişeye yol açması (Aslan ve Küçükvardar, 2019).
- **Nomofobi:** Telefonun kaybolması ya da kullanılamaması ihtimaline karşı yoğun bir korku ve endişe hissedilmesi durumu (Polat, 2017).
- **Tekno-Stres:** Teknolojinin neden olduğu stresle birlikte bireylerde endişe, korku, öfke ve huzursuzluk gibi tepkilerin ortaya çıkması (Weil ve Rosen, 1997).
- **Siberhondrik:** Bireylerin sağlık sorunlarıyla ilgili resmi kurumlardan yardım almak yerine internette çözüm aramaya yönelmesi (Batıgün ve ark., 2018).
- **Enfornografi:** "Enformasyon" ve "pornografi" kelimelerinin birleşiminden oluşan bu kavram, bireyin bilgiye ulaşma isteğinin çevrimiçi ortamda saplantılı bir şekilde edinme, kullanma ve paylaşma davranışına dönüşmesi olarak tanımlanmaktadır (Gündüz, 2007).
- **Siber-stalk:** Kişi ya da kurumları internet üzerinden takıntılı bir şekilde gizlice izleme alışkanlığı (Akmeşe ve Deniz, 2017).
- **Dijital Amnezi:** Günlük bilgilerin dijital ortamda kolayca saklanabilmesi nedeniyle, bireylerin bunları akıllarında tutma gereksinimi duymaması ve her an çevrimiçi ulaşabilecekleri düşüncesine kapılması (Aslan ve Küçükvardar, 2019).

- **Selfitis:** Bireyin sürekli olarak kendisini dijital platformlarda görünür kılma ihtiyacı hissetmesi ve bu sebeple sürekli olarak fotoğraf çekip paylaşma dürtüsüne kapılması (Aslan ve Küçükvardar, 2019).
- **Phubbing:** "Telefon" ve "görmezden gelme" kelimelerinden türetilen bu kavram, sosyal ortamlarda bireylerin yüz yüze iletişim yerine akıllı telefonlarına yönelerek dijital mecralara odaklanması durumudur (Aslan ve Küçükvardar, 2019).



2. MATERYAL VE YÖNTEM

Bu bölümde yapılan çalışmanın evren ve örnekleme, veri toplama araçları, verilerin elde edilmesi, verilerin analizi hakkında bilgiler verilmiştir.

2.1. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı, Gençlik ve Spor İl Müdürlüklerinde görev yapan antrenör ve büro personellerinin teknoloji bağımlılık düzeylerinin karşılaştırılmasıdır.

2.2. Araştırmanın Konusu

Teknolojinin yaşamımızdaki etkisi her geçen gün artarken, bireylerin teknoloji kullanım biçimleri ve bu kullanımın yaşamlarına olan etkileri giderek daha fazla önem kazanmaktadır. Gençlik ve Spor İl Müdürlüklerinde görev yapan antrenörler ve büro personelleri, hem iş yaşamlarında hem de sosyal hayatlarında teknolojiyle yoğun bir şekilde iç içe olan meslek gruplarıdır. Bu bağlamda, teknoloji bağımlılığının bu grupların verimliliklerini, motivasyonlarını ve psikososyal dengelerini nasıl etkilediğinin araştırılması, hem bireysel hem de kurumsal açıdan kritik bir öneme sahiptir. Bu çalışma, çalışanların teknoloji bağımlılığına yönelik farkındalık geliştirmelerine ve sağlıklı teknoloji kullanımı stratejileri oluşturmalarına katkıda bulunmayı hedeflemektedir.

2.3. Araştırmanın Yöntemi, Evreni ve Örnekleme

Araştırma betimsel bir çalışma olup çalışmanın yürütülmesinde tarama modeli kullanılmıştır. Tarama modelinin amacı geçmişte olmuş olan veya halen olmaya devam eden bir olayı betimlemek ve tanımlamaktır. Fakat burada önemli olan şey olayı doğru gözlemleyip sonuçları doğru bir şekilde ortaya koymaktır (Karasar, 1991). Araştırma deseni olarak “*ilişkisel tarama*” türü tercih edilmiştir. Karasar, ilişkisel tarama modelini, iki ya da daha çok sayıda olan değişkenler arasında ki değişimin olup olmadığını ve hangi yönde değiştiğini gözlemeyi amaçlayan bir model olarak tanımlamıştır (Karasar, 2009)

Araştırmanın evrenini, Malatya ilinde Gençlik ve Spor İl Müdürlüklerinde görev yapan 218 antrenör ve 321 büro personeli olmak üzere 539 kişi oluşturmuştur. Araştırmanın

örneklemini ise yapılan power analizine göre 264 antrenör ve büro personeli oluşturmuştur. Çalışmaya katılımcıların gönüllülük esasıyla katılımları sağlanmıştır.

2.4. Veri Toplama Araçları

Araştırmaya Malatya ilinde Gençlik ve Spor İl Müdürlüklerinde görev yapan 264 katılımcı rastgele örnekleme yöntemiyle seçilmiştir. Araştırmaya katılan bireylere gönüllü onam formu doldurtulduktan sonra 6 soruluk kişisel bilgi formu (yaş, cinsiyet, çalıştıkları pozisyon, görev süresi, günlük olarak teknolojik aletlerle ilgilenme süreleri ve düzenli spor yapma durumları), ‘Teknoloji Bağımlılık Ölçeği’ kullanılmıştır. Ölçek formları katılımcılara Google forms aracılığı ile doldurtulmuştur

2.4.1. Teknoloji bağımlılık ölçeği

Teknoloji Bağımlılık ölçeği, teknoloji bağımlılık düzeylerini belirlemek amacıyla Güçlü tarafından geliştirilmiştir(Güçlü, 2015). Toplamda 32 madde ve dört alt boyuttan oluşan teknolojik bağımlılık ölçeğinin boyutlarında yer alan maddeler aşağıda ki gibidir.

Tablo 2.1. Teknoloji bağımlılık ölçeğinin alt boyutları

Seçenek Puan Aralığı	Bağımlılık Düzeyi
Hiçbir zaman	1.00 – 1.80 Çok düşük
Nadiren	1.81 – 2.60 Düşük
Bazen	2.61 – 3.40 Orta
Sıklıkla	3.41 – 4.20 Yüksek
Her Zaman	4.21 - 5.00 Çok yüksek

2.5. Verilerin Elde Edilmesi

Araştırmada Malatya ilinde Gençlik ve Spor İl Müdürlüklerinde görev yapan antrenör ve büro personellerine ‘Teknoloji Bağımlılık Ölçeği’ uygulanmıştır. Kişisel bilgi formu ve ölçek formları katılımcılara Google Formlar aracılığıyla iletilmiştir.

2.6. Verilerin Analizi

Teknoloji Bağımlılık ölçeğinden elde edilen veriler SPSS 26.00 programına geçirilerek çalışma kapsamındaki değişkenlerin yüzde ve frekans değerleri hesaplanmıştır. Çalışmada kullanılacak uygun testlerin belli olması için normallik analizi gerçekleştirilmiştir. Normallik testi sonucunda skewness (çarpıklık) ve kurtosis (basıklık) değerleri incelenmiş ve verilerin normallik varsayımlarını sağladığı görülmüştür (Tabachnick ve Fidell, 2013). Bu doğrultuda ikili değişkenlerin analizinde T-testi, ikiden fazla olan değişkenlerin analizi için Tek Yönlü Varyans Analizi testi uygulanmıştır. Elde edilen veriler ile yapılan istatistiksel analiz sonucunda gruplar arasında ki farklılığın tespiti amacıyla anlamlılık seviyesi $p < 0,05$ olarak kabul edilmiştir.

Tablo 2.2. Normallik varsayımlarına ilişkin dağılımlar

	Yoksunluk	Kontrol Güçlüğü	İşlevsellikte Bozulma	Sosyal Dışlanmışlık	TBÖT
Skewness	,629	,432	1,277	1,443	,815
Kurtosis	,219	-,185	1,448	1,471	,498

Tablo 1 incelendiğinde, normallik testi sonucunda skewness (çarpıklık) ve kurtosis (basıklık) değerleri incelenmiş ve verilerin normallik varsayımlarını sağladığı görülmüştür.

3. BULGULAR

Tablo 3.1. Katılımcıların yaş değişkenine ilişkin anova dağılımları

		N	X	Ss	F	p
Yoksunluk	22-30 yaş	94	2,23	0,74	0,020	0,996
	31-40 yaş	91	2,23	0,74		
	41-50 yaş	60	2,26	0,73		
	51 yaş ve üzeri	19	2,25	0,79		
	Toplam	264	2,24	0,74		
Kontrol Güçlüğü	22-30 yaş	94	1,92	0,48	0,697	0,555
	31-40 yaş	91	1,85	0,52		
	41-50 yaş	60	1,82	0,47		
	51 yaş ve üzeri	19	1,81	0,48		
	Toplam	264	1,86	0,49		
İşlevsellikte Bozulma	22-30 yaş	94	1,73	0,74	1,494	0,217
	31-40 yaş	91	1,55	0,67		
	41-50 yaş	60	1,74	0,91		
	51 yaş ve üzeri	19	1,49	0,50		
	Toplam	264	1,65	0,75		
Sosyal Dışlanmışlık	22-30 yaş	94	1,58	0,58	0,319	0,812
	31-40 yaş	91	1,49	0,64		
	41-50 yaş	60	1,55	0,57		
	51 yaş ve üzeri	19	1,52	0,60		
	Toplam	264	1,54	0,60		
TBÖT	22-30 yaş	94	61,07	15,78	0,340	0,796
	31-40 yaş	91	58,76	16,65		
	41-50 yaş	60	60,11	17,84		
	51 yaş ve üzeri	19	58,63	15,25		
	Toplam	264	59,88	16,47		

Katılımcıların yaş değişkenlerine ilişkin dağılımları incelendiğinde yoksunluk, kontrol güçlüğü, işlevsellikte bozulma, sosyal dışlanmışlık ve ölçekten alınan toplam puanlar ile yaş değişkeni arasında anlamlı farklılığın olmadığı görülmektedir ($p>0,05$).

Ölçekten alınan ortalama puanlar incelendiğinde ise en yüksek puanı 22-30 yaş arasında olan katılımcıların sahip oldukları görülmektedir ($x=61,07$).

Tablo 3.2. Katılımcıların cinsiyet değişkenine ilişkin t-testi dağılımları

	Cinsiyet	N	X	Ss	t	p
Yoksunluk	Erkek	172	2,19	0,74	-1,386	0,167
	Kadın	92	2,32	0,72		
Kontrol Güçlüğü	Erkek	172	1,85	0,49	-0,796	0,427
	Kadın	92	1,90	0,49		
İşlevsellikte Bozulma	Erkek	172	1,72	0,77	1,964	0,051
	Kadın	92	1,53	0,68		
Sosyal Dışlanmışlık	Erkek	172	1,58	0,61	1,428	0,154
	Kadın	92	1,47	0,58		
TBÖT	Erkek	172	59,90	16,77	0,020	0,984
	Kadın	92	59,85	15,98		

Katılımcıların cinsiyet değişkenine ilişkin dağılımları incelendiğinde yoksunluk, kontrol güçlüğü, işlevsellikte bozulma, sosyal dışlanmışlık ve ölçekten alınan toplam puanlar ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı farklılığın olmadığı görülmektedir($p>0,05$).

Katılımcıların ölçekten alınan ortalama puanlara ilişkin dağılımları incelendiğinde erkeklerin ($x=59,90$) kadınlardan ($x=59,85$) daha fazla puan ortalamasına sahip oldukları görülmektedir.

Tablo 3.3. Katılımcıların çalıştıkları pozisyona ilişkin anova-testi dağılımları

	Hangi Pozisyonda Çalışıyorsunuz?	N	X	Ss	F	p
Yoksunluk	Antrenör olarak çalışıyorum	114	2,10	0,71	-2,739	0,007*
	Büro Personeli Olarak Çalışıyorum	150	2,35	0,74		
Kontrol Güçlüğü	Antrenör olarak çalışıyorum	114	1,83	0,47	-1,068	0,286
	Büro Personeli Olarak Çalışıyorum	150	1,89	0,51		
İşlevsellikte Bozulma	Antrenör olarak çalışıyorum	114	1,56	0,69	-1,793	0,074
	Büro Personeli Olarak Çalışıyorum	150	1,72	0,78		
Sosyal Dışlanmışlık	Antrenör olarak çalışıyorum	114	1,51	0,61	-0,561	0,575
	Büro Personeli Olarak Çalışıyorum	150	1,56	0,59		
TBÖT	Antrenör olarak çalışıyorum	114	57,46	15,77	-2,095	0,037*
	Büro Personeli Olarak Çalışıyorum	150	61,72	16,80		

Katılımcıların çalıştıkları pozisyona ilişkin dağılımları incelendiğinde yoksunluk alt boyutu ile ölçeğin ortalama puanları arasında anlamlı farklılığın olduğu görülmektedir($p<0,05$). Diğer taraftan kontrol güçlüğü, işlevsellikle bozulma, sosyal dışlanmışlık alt boyutunda anlamlı farklılık görülmemektedir($p>0,05$).

Ölçekten alınan ortalama puanlara ilişkin dağılımları incelendiğinde büro personeli olarak çalışan ($x= 61,72$) katılımcıların antrenör olarak çalışanlara ($x=57,46$) göre daha fazla ortalama puana sahip oldukları görülmektedir.

Tablo 3.4. Katılımcıların kaç yıldır görev yaptıklarına ilişkin anova dağılımları

		N	X	Ss	F	p
Yoksunluk	1-5 yıl	117	2,22	0,73	0,196	0,822
	5-11 yıl	55	2,29	0,71		
	12 yıl ve üzeri	92	2,23	0,77		
	Toplam	264	2,24	0,74		
Kontrol Güçlüğü	1-5 yıl	117	1,90	0,50	0,587	0,557
	5-11 yıl	55	1,82	0,45		
	12 yıl ve üzeri	92	1,85	0,52		
	Toplam	264	1,86	0,49		
İşlevsellikte Bozulma	1-5 yıl	117	1,67	0,72	0,168	0,846
	5-11 yıl	55	1,60	0,75		
	12 yıl ve üzeri	92	1,65	0,78		
	Toplam	264	1,65	0,75		
Sosyal Dışlanmışlık	1-5 yıl	117	1,53	0,54	0,295	0,745
	5-11 yıl	55	1,50	0,59		
	12 yıl ve üzeri	92	1,57	0,67		
	Toplam	264	1,54	0,60		
TBÖT	1-5 yıl	117	60,08	15,93	0,027	0,973
	5-11 yıl	55	59,45	14,92		
	12 yıl ve üzeri	92	59,89	18,12		
	Toplam	264	59,88	16,47		

Katılımcıların görev yapma yılı değişkenine ilişkin dağılımları incelendiğinde yoksunluk, kontrol güçlüğü, işlevsellikte bozulma, sosyal dışlanmışlık ve ölçekten alınan toplam puanlar ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı farklılığın olmadığı görülmektedir($p>0,05$).

Ölçekten alınan ortalama puanlara ilişkin dağılımlar incelendiğinde ise en yüksek puanı 1-5 yıl arasında olan katılımcıların sahip olduğu görülmektedir ($x=60,08$).

Tablo 3.5. Katılımcıların günlük olarak teknolojik aletlerle ilgilenme değişkenine ilişkin anova dağılımları

		N	X	Ss	F	p	Anlamlı Fark
Yoksunluk	0-30 dakika ^a	7	1,87	0,54	3,385	0,019*	b-c
	31- 60 dakika ^b	71	2,05	0,65			
	1-5 saat ^c	156	2,35	0,79			
	6 saat ve üzeri ^d	30	2,21	0,58			
	Toplam	264	2,24	0,74			
Kontrol Güçlüğü	0-30 dakika ^a	7	1,60	0,39	1,400	0,243	
	31- 60 dakika ^b	71	1,80	0,48			
	1-5 saat ^c	156	1,89	0,50			
	6 saat ve üzeri ^d	30	1,94	0,49			
	Toplam	264	1,86	0,49			
İşlevsellikte Bozulma	0-30 dakika ^a	7	1,45	0,59	1,792	0,149	
	31- 60 dakika ^b	71	1,65	0,64			
	1-5 saat ^c	156	1,71	0,82			
	6 saat ve üzeri ^d	30	1,38	0,54			
	Toplam	264	1,65	0,75			
Sosyal Dışlanmışlık	0-30 dakika ^a	7	1,30	0,47	1,533	0,206	
	31- 60 dakika ^b	71	1,59	0,69			
	1-5 saat ^c	156	1,56	0,58			
	6 saat ve üzeri ^d	30	1,36	0,37			
	Toplam	264	1,54	0,60			
TBÖT	0-30 dakika ^a	7	50,85	12,65	1,910	0,128	
	31- 60 dakika ^b	71	57,85	15,61			
	1-5 saat ^c	156	61,67	17,61			
	6 saat ve üzeri ^d	30	57,46	11,34			
	Toplam	264	59,88	16,47			

Katılımcıların günlük olarak teknolojik aletlerle ilgilenme değişkenine ilişkin dağılımları incelendiğinde yoksunluk alt boyutunda anlamlı farklılığın olduğu görülmektedir($p<0,05$). Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek amacıyla Tukey testi kullanılmıştır. Bu bağlamda günlük 31-60 dakika arasında teknolojik aletler ile zaman geçirenler ile 1-5 saat arasında teknolojik aletlerle ilgilenenler arasında anlamlı farklılık olduğu görülmektedir.

Diğer taraftan kontrol güçlüğü, işlevsellikle bozulma, sosyal dışlanmışlık ve ölçeğin toplam puanlarına ilişkin dağılımlarında anlamlı farklılık görülmemektedir($p>0,05$).

Ölçeğin toplam puanlarına ilişkin dağılımları incelendiğinde ise en yüksek ortalama puanı 1-5 saat arasında teknolojik aletler ile ilgilenen katılımcıların sahip olduğu görülmektedir.

Tablo 3.6. Katılımcıların düzenli spor yapma durumu değişkenine ilişkin t-tesisi dağılımları

	Düzenli Spor Yapıyor musunuz?	N	X	Ss	t	p
Yoksunluk	Evet	156	2,16	0,73	-2,150	,032*
	Hayır	108	2,36	0,74		
Kontrol Güçlüğü	Evet	156	1,85	0,48	-0,624	0,533
	Hayır	108	1,89	0,51		
İşlevsellikte Bozulma	Evet	156	1,69	0,73	1,110	0,268
	Hayır	108	1,59	0,76		
Sosyal Dışlanmışlık	Evet	156	1,56	0,61	0,823	0,411
	Hayır	108	1,50	0,58		
TBÖT	Evet	156	59,34	15,84	-0,640	0,523
	Hayır	108	60,66	17,39		

Katılımcıların düzenli spor yapma değişkenine ilişkin dağılımları incelendiğinde yoksunluk alt boyutunda anlamlı farklılığın olduğu görülmektedir($p<0,05$). Diğer taraftan kontrol güçlüğü, işlevsellikte bozulma, sosyal dışlanma ve ölçeğin toplam puanları ile düzenli spor yapma değişkeni arasında anlamlı farklılık görülmemektedir($p>0,05$).

Katılımcıların ölçeklerden aldıkları toplam puanlara göre düzenli spor yapmayanların ($x=60,66$) düzenli spor yapanlara ($x=59,34$) göre daha fazla puan ortalamasına sahip oldukları görülmektedir.

Tablo 3.7. Ölçekten alınan toplam puanlara ilişkin dağılımları

	TBÖT	Yoksunluk	Kontrol Güçlüğü	İşlevsellikte Bozulma	Sosyal Dışlanmışlık
X	59,88	2,24	1,86	1,65	1,54
Median	57,00	2,15	1,77	1,40	1,43
Ss	16,47	0,74	0,49	0,75	,60
Minimum	32,00	1,00	1,00	1,00	1,00
Maximum	118,00	4,80	3,22	4,60	4,63

Katılımcıların ortalama puanlarına ilişkin dağılımları incelendiğinde gençlik ve spor müdürlüklerine bağlı kurumlarda çalışan antrenör ve büro personellerinin teknoloji bağımlılığı ölçeğinden aldıkları ortalama puanın ($x=59,88$) olduğu görülmektedir.

4. SONUÇ VE TARTIŞMA

Bu bölümde, Malatya ilinde Gençlik ve Spor İl Müdürlüklerinde görev yapan antrenör ve büro personellerinin çeşitli değişkenler ile birlikte ölçek puanları ve alt boyutlarında farklılaşma gösterip göstermediği ile ilgili bulgular tartışılmıştır. Katılımcıların teknoloji bağımlılığı ölçeğinden aldıkları ortalama puanlar incelendiğinde $x=59,88$ olduğu görülmektedir. Ortaya çıkan değer aritmetik ortalaması hesaplandığında, $x=1,87$ olduğu görülmekle birlikte nadiren bağımlılık seviyesinde olduğu söylenebilir.

Araştırmaya katılan çalışanların yaş değişkeni ile teknoloji bağımlılık ölçeği ev alt boyutları arasında anlamlı farklılığın olmadığı görülmektedir. Ölçekten alınan ortalama puanları incelendiğinde en yüksek ortalama puanı 22-30 yaş arasında olan katılımcıların sahip oldukları görülmektedir. Karakaya ve arkadaşlarının ergenlerde teknoloji bağımlılığını incelediği çalışmasında yaş değişkeni ile teknoloji bağımlılıkları arasında anlamlı farklılığın olduğu tespit edilmiştir. Bu bağlamda 16-17 yaş arasında olan katılımcılar ile 15 yaş altı ve 18 yaş üstü katılımcılar arasında anlamlı farklılıkların olduğu görülmektedir (Karakaya ve ark, 2023). Literatür incelendiğinde teknoloji bağımlılığını farklı yaş grupları ile farklı örneklem grupları ile incelendiği görülmekle birlikte teknoloji bağımlılığının farklı yaş gruplarında farklı etkilerinin olduğu görülmektedir. Çocukluk döneminde teknoloji bağımlılığı, bilişsel gelişim ve sosyal beceriler üzerinde olumsuz etkilere sahip olduğu söylenebilir. Aşırı teknoloji kullanımı, çocukların problem çözme yeteneklerini, dikkat sürelerini ve hafıza becerilerini olumsuz etkileyebilir. Ayrıca, sosyal anksiyete ile bilgisayar oyun bağımlılığı arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur; bu da çocukların sosyal etkileşimlerinde zorluklar yaşayabileceğini gösterir (Taş ve Güneş, 201). Ergenlik döneminde ise, bireylerin kimlik arayışında olduğu ve akran etkileşimlerinin yoğunlaştığı bir süreç olduğu söylenebilir. Bu dönemde, gençler sosyal medya, çevrimiçi oyunlar ve diğer dijital platformlara daha fazla ilgi gösterirler. Yapılan araştırmalar, ergenlerde teknoloji kullanımının aşırıya kaçmasının sosyal bağlılık ve uyum üzerinde olumsuz etkiler yaratabileceğini göstermektedir. Özellikle, ergenlerin sosyal medya ve dijital oyunlara aşırı bağımlılığı, yüz yüze etkileşimlerin azalmasına ve sosyal izolasyona yol açabilir (Savcı ve Aysan, 2017). Genç yetişkinlik döneminde ise teknoloji bağımlılığı, akademik başarı ve mesleki performans üzerinde olumsuz etkiler yaratabilir. Bu yaş grubunda, internet ve sosyal medya bağımlılığı, sosyal uyum ve mutluluk düzeyleriyle ilişkili bulunmuştur. Örneğin, genç yetişkinlerde internet bağımlılığının artması, sosyal uyumun azalmasına ve genel

mutluluk düzeylerinin düşmesine neden olabilir(Uygur, 2020). Bu bilgiler ışığında yapılan çalışmada yaş değişkenine ilişkin anlamlı farklılık görülmesi de, teknoloji bağımlılığı ve yaş arasında belirgin bir ilişki bulunmaktadır. Farklı yaş gruplarında teknoloji bağımlılığının etkileri ve sonuçları değişiklik gösterdiğinden, her yaş grubuna yönelik özel önlemler ve müdahaleler geliştirilmesi önemli olduğu söylenebilir.

Araştırmanın diğer değişkenlerine ilişkin bulguları incelendiğinde, cinsiyet değişkeni ile teknoloji bağımlılık ölçeği ve alt boyutları arasında anlamlı farklılık görülmemektedir. Ölçekten alınan ortalama puanlar incelendiğinde ise erkeklerin nispeten daha fazla ortalama puana sahip oldukları görülmektedir. Cinsiyet değişkeninin teknoloji bağımlılığı üzerindeki etkisi birçok çalışmada farklı sonuçlar vermektedir. Arslan ve arkadaşlarının lise öğrencilerinin teknoloji bağımlılıklarına yönelik yapmış olduğu çalışmada cinsiyet değişkeni ile teknoloji bağımlılıkları arasında anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir. Aynı zamanda toplam puanlar incelendiğinde ise erkeklerin kadınlardan daha fazla teknoloji bağımlılığına sahip oldukları görülmektedir (Arslan ve ark., 2023). Aynı şekilde Timur ve arkadaşlarının adölesanlarda teknoloji bağımlılığını inceledikleri çalışmada da cinsiyet değişkeni ile teknoloji bağımlılıkları arasında anlamlı farklılığın olmadığı görülmektedir (Timur ve ark., 2023). Bu bulguların yapılan çalışmayı destekler nitelikte olduğu görülmektedir. Saldıran (2020) tarafından yapılan çalışmada, kadınların erkeklere kıyasla daha yüksek düzeyde internet bağımlılığı yaşadığı ve buna bağlı olarak dikkat eksikliği gibi sorunlar yaşadığı belirtilmiştir. Bu bulgu, kadınların daha çok sosyal medya ve iletişim odaklı teknoloji kullanımına yönelmelerinin olduğundan dolayı kaynaklandığı söylenebilir. Buna karşın, Ladikli ve Ziyalar (2021) tarafından gerçekleştirilen "Cinsiyet Perspektifinden Risk Alma Davranışı ve İnternet Bağımlılığı" başlıklı çalışmada, erkeklerin etik ve şans oyunları gibi alanlarda daha yüksek risk alma eğiliminde oldukları, kadınların ise sosyal alanlarda daha fazla risk aldığı tespit edilmiştir. Bu durum, erkeklerin teknoloji bağımlılığına farklı motivasyonlarla yaklaşabileceğini göstermektedir. Öte yandan, Akbaş ve arkadaşlarının (2019) tarafından yapılan meta-analiz çalışmada, problemli internet kullanımının erkeklerde daha yaygın olduğu ortaya konmuştur. Aynı zamanda kadın ve erkeklerin teknoloji bağımlılıklarının tipinin de değiştiği görülmektedir. Erkeklerde daha çok oyun ve eğlence konusunda teknoloji bağımlılığı görülürken kadınlarda sosyal medya açısından teknoloji bağımlılığı görülmektedir(Mari ve ark.,2023). Bu bulgu, erkeklerin daha çok oyun ve rekabet odaklı teknolojik aktiviteleri tercih etmeleriyle ilişkilendirebileceğinden dolayı ortaya çıktığı söylenebilir. Bu bulgular

doğrultusunda, cinsiyet değişkeninin teknoloji bağımlılığı üzerinde doğrudan belirleyici bir etkisi olmadığı, ancak erkeklerin belirli teknoloji kullanım alanlarında daha yüksek bağımlılık eğilimi gösterme olasılığının bulunduğu tahmin edilebilir. Sonuç olarak, cinsiyet faktörünün teknoloji bağımlılığına etkisi bireysel kullanım alışkanlıkları ve motivasyonlar doğrultusunda farklılık gösterebileceği söylenebilir.

Katılımcıların kurumlarında çalıştıkları pozisyonları ile teknoloji bağımlılık ölçeği arasında yoksunluk ve ölçeğin toplam puanları arasında anlamlı farklılığın olduğu görülmektedir. Ölçeğin diğer alt boyutlarından olan kontrol güçlüğü, işlevsellikte bozulma ve sosyal dışlanmışlık alt boyutunda anlamlı istatistiksel olarak anlamlı farklılığın olmadığı görülmektedir. Ölçekten alınan ortalama puanlar incelendiğinde ise büro personeli olarak çalışanların antrenör olarak çalışanlardan daha fazla ortalama puana sahip olduğu saptanmıştır. Literatür incelendiğinde büro çalışanları ve antrenörler özelinde teknoloji bağımlılıklarına ilişkin bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu nedenden dolayı benzer nitelikte olan çalışmalar ile yapılan çalışma ilişkilendirilmiştir. Teknoloji bağımlılığı, bireylerin iş performansı, zaman yönetimi ve dikkat süreçleri üzerinde olumsuz etkilere sahip olabilir. Özellikle, liderlik pozisyonundaki bireylerin teknoloji kullanımını kontrol etme becerileri, takım çalışması ve genel iş verimliliği üzerinde belirleyici olabilir. Bu bağlamda, liderlerin teknoloji bağımlılığı düzeylerinin düşük olması, takım etkinliğini artırmada kritik bir rol oynayabilir(Çolakoglu, 2018). Öztürk ve Karademir (2024), teknoloji bağımlılığının çalışma motivasyonu üzerindeki etkilerini inceledikleri araştırmalarında, bireysel farklılıklar ve çalışma koşullarının, teknoloji bağımlılığı ile performans arasındaki ilişkiyi şekillendirdiğini belirtmişlerdir. Bu durum, farklı pozisyonlardaki çalışanların teknolojiye maruz kalma düzeyleri ve bağımlılık risklerinin farklılık gösterebileceğini işaret etmektedir. Ayrıca, Ağgöl ve Yalçın (2024) tarafından yapılan bir doküman analizinde, Türkiye'de teknoloji bağımlılığı konusundaki akademik çalışmaların büyük çoğunluğunun üniversite öğrencileri üzerinde yoğunlaştığı, ancak farklı meslek grupları ve pozisyonlardaki bireylerin teknoloji bağımlılığı düzeylerinin de araştırılması gerektiği vurgulanmıştır. Bu eksiklik, mevcut çalışmanın literatüre önemli bir katkı sağladığını göstermektedir. Bu bağlamda yapılacak çalışmalara öneriler olarak farklı örneklem grupları arasında ki teknoloji bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, internet bağımlılığı ortaya koyulabilir ve karşılaştırılabileceği söylenebilir.

Araştırmaya katılan bireylerin çalışma yılı değişkeni ile teknoloji bağımlılık ölçeği ve alt boyutları arasında anlamlı farklılığın olmadığı görülmektedir($p>0,05$). Ölçekten alınan ortalama puanlar incelendiğinde ise 1-5 yıl arasında çalışma yılına sahip katılımcıların en

yüksek ortalama puana sahip oldukları görülmektedir. Bu bulgu, önceki araştırmalarla kısmen uyumlu olup, bireylerin mesleki deneyimlerinin teknoloji bağımlılığına etkisinin doğrudan belirleyici olmadığını göstermektedir (Griffiths, 2018). Çalışma yılı değişkeninin teknoloji bağımlılığı üzerindeki etkisinin sınırlı kalması, bireylerin dijital araçları kullanım alışkanlıklarının mesleki deneyimlerinden daha çok kişisel tercihlerine dayandığına işaret edebilir. Bununla birlikte, elde edilen ortalama puanlara bakıldığında, 1-5 yıl arasında çalışma deneyimine sahip bireylerin teknoloji bağımlılığı düzeylerinin diğer gruplara göre daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Bu durum, mesleki yaşamın ilk yıllarında bireylerin iş ortamına uyum sağlama sürecinde daha yoğun teknoloji kullanımına yönelmeleri ile ilişkili olabilir. Literatürde, çalışma süresinin artması ile bireylerin teknoloji kullanım alışkanlıklarının daha dengeli hale geldiği belirtilmektedir (Kuss ve Griffiths, 2017). Ayrıca, meslek yaşantısı arttıkça bireylerin teknoloji kullanımının iş odaklı hale gelmesi, kişisel teknoloji bağımlılığının azalma eğilimine girmesiyle de açıklanabilir (Andreassen ve ark., 2012). Nitekim mesleki tecrübe arttıkça bireylerin teknoloji kullanımını daha bilinçli bir şekilde düzenleyebildikleri ve iş-yaşam dengesini daha etkin bir şekilde sağlayabildikleri öne sürülmektedir (Griffiths ve ark., 2016). Bu bağlamda, gelecekte yapılacak araştırmaların mesleki deneyimin yanı sıra bireylerin teknoloji kullanım amaçları, mesleki stres düzeyleri ve iş-yaşam dengesi gibi faktörleri de dikkate alarak daha kapsamlı analizler sunması önerilebilir.

Katılımcıların günlük teknolojik aletlerle ilgilenme süresi değişkeni ile teknoloji bağımlılık ölçeği arasında yoksunluk alt boyutunda anlamlı farklılığın olduğu görülmektedir. Ortaya çıkan anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğu incelendiğinde ise 31-60 dakika arasında teknolojik aletler ile ilgilenen katılımcılar ile 1-5 saat teknolojik aletlerle ilgilenenler arasında anlamlı farklılığın olduğu görülmektedir. Diğer taraftan kontrol gücü, işlevsellikte bozulma, sosyal dışlanmışlık ve ölçeğin toplam puanları arasında anlamlı farklılığın olmadığı görülmektedir. Ölçekten alınan ortalama puanlar incelendiğinde ise en yüksek puanı 1-5 saat arasında teknolojik aletler ile ilgilenen katılımcıların sahip olduğu görülmektedir. Özellikle, günlük 31-60 dakika arası teknolojik aletlerle ilgilenen bireyler ile 1-5 saat arası teknoloji kullanımı olan bireyler arasında anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Bu durum, teknolojiye daha uzun süre maruz kalan bireylerin, kullanımlarını kısıtlamaları halinde yoksunluk hissi yaşadıklarının bir göstergesi olarak değerlendirilebilir. Mevcut bulgular, daha önce yapılan araştırmalar ile paralellik göstermektedir. Örneğin, Young (1998) tarafından geliştirilen teknoloji bağımlılığı ölçeği,

aşırı teknoloji kullanımının bireylerde psikolojik ve davranışsal değişikliklere yol açabileceğini vurgulamaktadır. Çalışmalarda, uzun süreli teknoloji kullanımının bireylerde kontrol gücü ve işlevsellikte bozulma gibi etkilerinin daha belirgin hale geldiği belirtilmektedir (Griffiths, 2005). Ancak bu çalışmada kontrol gücü, işlevsellikte bozulma, sosyal dışlanmışlık ve toplam teknoloji bağımlılığı puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu durum, farklı yaş grupları, teknolojik alet kullanım amaçları ve bireylerin kişisel alışkanlıkları gibi faktörlerin etkisini vurgulayan daha detaylı incelemeler gerektirmektedir. Teknoloji bağımlılığı ile ilgili literatür, uzun süreli teknoloji kullanımının bireylerin psikososyal durumları üzerinde olumsuz etkiler yaratabileceğini göstermektedir (Kuss ve Griffiths, 2012). Ancak, teknoloji kullanım sürelerinin bireyler arasındaki etkileri farklılık gösterebilir. Özellikle, teknoloji bağımlılığının belirleyicileri arasında sadece kullanım sürelerinin değil, aynı zamanda bireylerin teknolojiye olan psikolojik bağımlılık derecelerinin de göz önünde bulundurulması gerekmektedir (Caplan, 2010). Sonuç olarak, günlük teknoloji kullanım süreleri ile yoksunluk alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki bulunması, bireylerin teknolojiye bağımlılık geliştirme riski taşıyabileceğini göstermektedir. Bununla birlikte, teknoloji bağımlılığının kontrol gücü, işlevsellikte bozulma ve sosyal dışlanmışlık gibi diğer boyutları ile doğrudan bir ilişki bulunmaması, daha derinlemesine araştırmalar yapılmasını gerekli kılmaktadır.

Katılımcıların düzenli spor yapma durumu değişkeni ile teknoloji bağımlılık ölçeği arasında yoksunluk alt boyutunda anlamlı farklılığın olduğu görülmektedir. Diğer taraftan kontrol gücü, işlevsellikte bozulma, sosyal dışlanmışlık ve ortalama puanlar arasında anlamlı farklılık görülmemektedir. Ölçekten alınan ortalama puanlar incelendiğinde ise düzenli spor yapmayanların ortalama puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Mevcut literatür, düzenli fiziksel aktivitenin teknoloji bağımlılığı üzerindeki etkilerini desteklemektedir. Örneğin, Gaziantep Üniversitesi'nde yapılan bir araştırmada, düzenli spor yapmanın internet bağımlılığını azaltmada olumlu katkıları olduğu belirtilmiştir (Öztürk, 2022). Benzer şekilde, Giresun ilinde gerçekleştirilen bir çalışmada, adolesanların internet bağımlılığı ile beslenme ve egzersiz davranışları arasında anlamlı ilişkiler bulunmuş; düzenli egzersiz yapan bireylerin internet bağımlılık düzeylerinin daha düşük olduğu saptanmıştır (Hendekçi ve Avcı, 2020). Düzenli spor yapmanın, bireylerin teknoloji kullanımını sınırlayarak bağımlılık riskini azaltabileceği düşünülmektedir. Fiziksel aktivite, bireylerin boş zamanlarını daha verimli değerlendirmelerine olanak tanır ve teknolojiye ayrılan süreyi kısıtlar. Ayrıca, egzersiz sırasında salgılanan endorfinler sayesinde stres ve kaygı düzeyleri

azalır, bu da bireylerin teknolojiye olan bağımlılıklarını azaltmada etkili olabilir (Beydağı, 2023). Ancak, bazı çalışmalar spor yapma ile internet bağımlılığı arasında doğrudan bir ilişki bulamamıştır. Örneğin, Tekmen (2019) ve Arslan ve arkadaşları (2023) tarafından yapılan araştırmalarda, spor yapma ile internet bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Bu farklılıklar, çalışmalardaki metodolojik farklılıklardan, örneklem özelliklerinden veya kullanılan ölçüm araçlarından kaynaklanabilir. Sonuç olarak, çalışmanın bulguları ve mevcut literatür, düzenli spor yapmanın teknoloji bağımlılığı, özellikle yoksunluk boyutu üzerinde olumlu etkileri olabileceğini göstermektedir. Düzenli fiziksel aktivite, bireylerin teknoloji kullanımını dengelemelerine ve bağımlılık riskini azaltmalarına katkı sağlayabilir. Bu nedenle, teknoloji bağımlılığını önlemek veya azaltmak amacıyla bireylerin düzenli spor yapmaları teşvik edilmesi gerektiği söylenebilir.

Sonuç olarak, teknoloji bağımlılığının yaş, cinsiyet, mesleki pozisyon, günlük teknoloji kullanımı ve düzenli spor yapma gibi çeşitli değişkenlerle farklı şekillerde ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Yaş değişkeni açısından anlamlı bir farklılık bulunmasa da, literatürde farklı yaş gruplarının teknoloji bağımlılığına farklı düzeylerde maruz kaldığı görülmektedir. Cinsiyet açısından doğrudan belirleyici bir etki tespit edilmemiş olsa da, erkeklerin belirli teknoloji kullanım alanlarında daha yüksek bağımlılık eğilimi gösterdiği gözlemlenmiştir. Ayrıca, büro personelinin antrenörlere kıyasla daha yüksek bağımlılık puanlarına sahip olduğu belirlenmiş, bu durum mesleki pozisyonların teknoloji kullanımına etkisini vurgulamaktadır. Günlük teknoloji kullanım süresi ve düzenli spor yapma değişkenleri açısından ise, uzun süreli teknoloji kullanımının bağımlılık düzeyini artırdığı, düzenli spor yapmanın ise özellikle yoksunluk boyutunda olumlu bir etkisi olduğu görülmüştür. Yani kişilerin fiziksel aktivitelere katılım sağlaması teknolojiden uzak kaldıklarında rahatsız olmadığı, çeşitli psikolojik ve fiziksel tepkiler vermediği anlamına geldiği söylenebilir. Diğer taraftan literatür incelendiğinde antrenör ve büro personelleri özelinde teknoloji bağımlılığını araştıran başka bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu bağlamda çalışmanın önemli olduğu söylenebilir. İlerde yapılacak çalışmalara yönelik çeşitli öneriler başlık altında sunulmuştur. Genel olarak, çalışma teknoloji bağımlılığının çok boyutlu ve bireysel alışkanlıklarla şekillenen bir olgu olduğunu ortaya koymakta, bu bağlamda her bireyin özel ihtiyaçlarına yönelik stratejiler geliştirilmesinin önemini vurgulamaktadır.

Öneriler

- Yaşa özgü teknoloji bağımlılığına ilişkin müdahale programları geliştirilebilir,
- Cinsiyete dayalı farklı teknoloji kullanım alışkanlıkları üzerine programlar geliştirilebilir,
- Günlük teknoloji kullanım süresini kontrol altına almak için önlemler alınıp konuyla ilgili çeşitli eğitimler düzenlenebilir,
- Özellikle masa başında çalışan bireyler için spor ve fiziksel aktivitenin teşvik edilmesi amacıyla çeşitli programlar düzenlenebilir,
- Teknoloji bağımlılığının psikolojik nedenlere dayanması durumunda, bu soruna yönelik psikososyal destek programlarının geliştirilmesi,
- Mesleki pozisyona göre teknoloji bağımlılığına ilişkin çeşitli programlar uygulanma ve geliştirilme çalışmaları yapılması,
- Farklı meslek gruplarına ilişkin çalışmalar yapılarak teknoloji bağımlılığına ilişkin nedenler daha derinlemesine araştırılması önerilebilir.
- Çalışma, Malatya ili örneklem grubu ile sınırlı tutulmuştur. Gelecek araştırmalarda örneklem grubunun genişletilerek bölgesel düzeyde ya da Türkiye geneli kapsamında ele alınması, elde edilecek bulguların genellenebilirliğini artıracaktır.
- Bu çalışma, yöntemsel açıdan nicel araştırma yöntemlerinden betimsel tarama modeli ile gerçekleştirilmiştir. İleride yapılacak araştırmalarda nitel araştırma yöntemlerinin tercih edilmesi, elde edilen bulguların daha derinlemesine incelenmesine katkı sağlayabilir.

5. KAYNAKLAR

- Akbaşı, U., Ergin, D. A., Tatlı, C., 2019. Cinsiyetin Problemli İnternet Kullanımı Üzerindeki Etkisi: Bir Meta-Analiz Çalışması. *Addicta: The Turkish Journal On Addictions*, 6(2), 361-386.
- Alhassan, A. A., Alqadhib, E. M., Taha, N. W., 2018. The relationship between addiction to smartphone usage and depression among adults: A cross-sectional study. *BMC Psychiatry*, 18(1), 148.
- Aljomaa Ss, AlQudah Mf, Albursan Is, Bakhiet Sf, Abduljabbar As. Smartphone Addiction Among University Students in The Light Of Some Variables. *Comput Human Behav.* 2016:155–64.
- Alyanak, B. (2016). İnternet bağımlılığı. *Klinik Tıp Pediatri Dergisi*, 8(5), 20-24.
- AMATEM (2020). Teknoloji Bağımlılığı Nedir, Nedenleri Nelerdir? <https://npistanbul.com/amatem/teknoloji-bagimlilik/>. 02.02.2025
- American Psychiatric Association. 2013. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (Dsm–5). Arlington: APA Publishing.
- Andreassen, C. S., Griffiths, M. D., Hetland, J., Pallesen, S. 2012. Development of a work addiction scale. *Scandinavian Journal Of Psychology*, 53(3), 265–272.
- Andreassen, C. S., Pallesen, S., Griffiths, M. D. 2017. The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: findings from a large national survey. *Addictive Behaviors*, 64, 287–293
- Andreassen, C. S., Torsheim, T., Brunborg, G. S., Pallesen, S. 2012. Development of a Facebook addiction scale. *Psychological Reports*, 110(2), 501-517.
- Arslan, H., Kuyulu, İ., Yıldız, Ö., Beltekin, E. 2023. Lise öğrencilerinde spor yapmanın teknoloji bağımlılığı, okula bağlılık ve akademik erteleme üzerindeki rolü. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 12(3), 408-416.
- Aslan, A., Küçükvardar, M. 2019. The proposal of an ethical model in the detection of digital diseases. *Ajit-E*, 10(39), 7.
- Ayyagari, R., Grover, V., Purvis, R. 2011. Technostress: Technological Antecedents And Implications. *Mıs Quarterly*, 35(4), 831–858.
- Batigun, A., Gör, N., Kömürcü, B., Ertürk, İ., 2018. Cyberchondria scale (cs): development, validity and reliability study. düşünen adam: *Psikiyatri Ve Nörolojik Bilimler Dergisi* (31), 148-162.
- Baz, F. Ç., 2018. Sosyal medya bağımlılığı: Üniversite öğrencileri üzerine çalışma. *Opus International Journal of Society Researches*, 9(16), 276.

- Beard, C. L., Haas, A. L., Wickham, R. E., Stavropoulos, V.,** 2017. Age of initiation and internet gaming disorder: The role of self-esteem. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 20(6), 397–401.
- Bianchi, A., Phillips, J. G.,** 2005). Psychological predictors of problem mobile phone use. *Cyberpsychology Behavior*, 8(1), 39–51.
- Blum, K., Braverman, E. R., Holder, J. M., Lubar, J. F., Monastra, V. J., Miller, D.,** 2000. The reward deficiency syndrome: A biogenetic model for the diagnosis and treatment of impulsive, addictive, and compulsive behaviors. *Journal of Psychoactive Drugs*, 32(Sup1), 1–112.
- Bozkurt, H., Şahin, S., Zoroğlu, S.,** 2016. İnternet bağımlılığı: Güncel bir gözden geçirme. *Journal of Contemporary Medicine*, 6(3), 235-247.
- Brand, M., Young, K. S., Laier, C., Wölfling, K., Potenza, M. N.,** 2014. Integrating psychological and neurobiological considerations regarding the development and maintenance of specific internet-use disorders: An interaction of person-affect-cognition-execution (I-PACE) model. *Neuroscience Biobehavioral Reviews*, 71, 252-266.
- Cao, E., Inoue, Y., Liu, T., Shibata, K.,** 2011. Estimate muscle forces of ankle joint with wearable sensors. *Journal of Biomechanical Science and Engineering*, 6(4), 299-310.
- Caplan, S. E.,** 2003. Preference for online social interaction. *Communication Research*, 30(6), 625–648.
- Caplan, S. E.,** 2010. Theory and measurement of generalized problematic internet use: A two-step approach. *Computers in Human Behavior*, 26(5), 1089-1097.
- Costa, K. G., Cabral, D. A., Hohl, R., Fontes, E. B.,** 2019). Rewiring the addicted brain through a psychobiological model of physical exercise. *Frontiers in Psychiatry*, 10, 600.
- Cömert, İ. T., Kayıran, S. M.,** 2010. Çocuk ve ergenlerde internet kullanımı. *Çocuk Dergisi*, 10(4), 166-170.
- Çolakoğlu, F. B.,** 2018. Liderin takım çalışması üzerindeki etkileri ve bir araştırma. *Yüksek Lisans Tezi. Pamukkale Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.*
- Çömlekçi, M. F., Başol, O.,** 2019. Gençlerin sosyal medya kullanım amaçları ile sosyal medya bağımlılığı ilişkisinin incelenmesi. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(4), 173-188.
- Çukurluöz, Ö.,** 2016. Lise Öğrencilerinin Dijital Bağımlılıklarının İncelenmesi: Ankara İli Çankaya İlçesi Örneği. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara
- Davis, R. A.,** 2001. Cognitive-behavioral model of pathological internet use. *Computers in Human Behavior*, 17(2), 187–195.

- Dong, G., Potenza, M. N.,** 2014. A cognitive-behavioral model of Internet gaming disorder: Theoretical underpinnings and clinical implications. *Journal of Psychiatric Research*, 58, 7-11.
- Dosoudil, J., Haward, N.,** 2007. *Science and technology historical timeline*. Great Britain. http://www.bridge-online.cz/wpcontent/uploads/2016/09/38_Science_And_Technology.pdf 04.04.2025
- Durmuş, H., Günay, O., Yıldız, S., Timur, A., Balcı, E., Karaca, S.,** 2016. Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ve üniversite yaşamı boyunca değişimi. *Archives of Psychiatry and Psychotherapy*, 19(4), 56-66.
- Ektiricioğlu, C., Arslantaş, H., Yüksel, R.,** 2020. Ergenlerde çağın hastalığı: Teknoloji bağımlılığı. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 29(1), 51-64.
- Eraslan-Capan, B.,** 2015. Interpersonal sensitivity and problematic Facebook use in Turkish university students. *The Anthropologist*, 21(3), 395-403.
- Erbay, E., Oğuz, N., Yıldırım, B., Fırat, E.,** 2016. Alkol ve madde bağımlılığı olan bireylerin başa çıkma tutumları. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 20(3), 597-609.
- Evren, C., Evren, B., Dalbudak, E., Topcu, M., Kutlu, N., Elhai, J. D.,** 2020. Relationship between internet gaming disorder symptoms with attention deficit hyperactivity disorder and alexithymia symptoms among university students. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 7(1), 1-9.
- Fekih-Romdhane, F., Jahrami, H., Away, R., Trabelsi, K., Pandi-Perumal, S.R., Seeman, M.V.,** 2023. The relationship between technology addictions and schizotypal traits: Mediating roles of depression, anxiety, and stress. *BMC Psychiatry*, 23(1), 67.
- Fettahloğlu, M. Ş., Çıkmaz, G., Ateş, N. B.,** 2019. Sosyal medya bağımlılığı ve nomofobi'nin akademik ertelemeye etkisi. *International Journal of Social and Humanities Sciences Research (JSHSR)*, 6(42), 2875-2896.
- Gabay, J.,** 2015. *Brand psychology: Consumer perceptions, corporate reputations*. London: Kogan Page Publishing.
- Gao, Y.,** 2005. Factors influencing user trust in online games. *The Electronic Library*, 23(5), 533-538.
- Gong, X., Zhang, K. Z., Cheung, C. M., Chen, C., Lee, M. K.,** 2019. Alone Or Together? Exploring The Role Of Desire For Online Group Gaming In Players' Social Game Addiction. *Information Management*, 56(6), 103-139.

- Goodman, M. D.,** 1990. Addiction: Definition and implications. *British Journal of Addictions*, 85(11), 1403–1408.
- Goodwin, H., Haycraft, E., Willis, A., Meyer, C.,** 2011. Compulsive exercise: The role of personality, psychological morbidity, and disordered eating. *International Journal of Eating Disorders*, 44, 655–660.
- Gökçearslan, Ş., Durakoğlu, A.,** 2014. Ortaokul öğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23, 419–435.
- Griffiths, M.,** 2005. A ‘components’ model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191–197.
- Griffiths, M. D.,** 2000. Internet addiction – Time to be taken seriously? *Addiction Research*, 8, 413–418.
- Griffiths, M. D.,** 2018. Adolescent social networking: Should parents and teachers be worried? *Education and Health*, 36(3), 1–3.
- Guimarães, C. L. C., Oliveira, L. B. S. de, Pereira, R. S., Silva, P. G. N. da, Gouveia, V. V.,** 2022. Nomophobia and smartphone addiction: Do the variables age and sex explain this relationship? *Psico-USF*, 27(2), 319–329.
- Güçlü, G.,** 2015. *Yaşam boyu öğrenme argümanı olarak teknoloji bağımlılığı ve yaşama yansımaları* (Yüksek lisans tezi, Cumhuriyet Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı).
- Gündüz, Ş.,** 2007. Health problems with the use of information technologies. *International Educational Technology Conference (IETC)*, Northern Cyprus.
- Günüç, S., Kayrı, M.,** 2010. Türkiye’de internet bağımlılık profili ve internet bağımlılık ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik-güvenirlilik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39(39), 220–232.
- Gürcan, A., Özhan, S., Uslu, R.,** 2008. *Dijital oyunlar ve çocuklar üzerindeki etkileri*. Ankara: T.C. Başbakanlık Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü.
- Haftacı, V., Mustafa, S. A.,** 2018. *Teknolojiden ekonomiye 21. yüzyıl dünya ve Türkiye*. Kocaeli: Umuttepe Yayınları.
- Hazar, M.,** 2011. Sosyal medya bağımlılığı: Bir alan çalışması. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, 32, 151–176.
- Hellman, M., Schoenmakers, T. M., Nordstrom, B. R., Van Holst, R. J.,** 2013. Is there such a thing as online video game addiction? A cross-disciplinary review. *Addiction Research and Theory*, 21(2), 102–112.

- Hemşirelik Terimleri Sözlüğü Çalışma Grubu**, 2015. *Hemşirelik terimleri sözlüğü*. Ankara: Türk Dil Kurumu Yayınları.
- Hendekci, A., Aydın Avcı, İ.**, 2020. Adölesanlarda internet bağımlılığı ile beslenme egzersiz davranışları arasındaki ilişki. *Ankara Medical Journal*, 20(2), 315-326.
- Hong, F. Y., Huang, D. H., Lin, H. Y., Chiu, S. L.**, 2014. Analysis of the psychological traits, Facebook usage, and Facebook addiction model of Taiwanese University students. *Telematics and Informatics*, 31(4), 597-606.
- Horzum, M. B.**, 2011. İlköğretim öğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Education and Science*, 36(159), 56-68.
- Hou, H., Jia, S., Hu, S., Fan, R., Sun, W., Sun, T.**, 2012. Reduced striatal dopamine transporters in people with internet addiction disorder. *Journal of Biomedical and Biotechnology*, 2012, 1-5.
- Junco, R., Cotten, S. R.**, 2011. Perceived academic effects of instant messaging use. *Computers Education*, 56(2), 370-378.
- Kar, S., Agarwal, V.**, 2015. Technology addiction in adolescents. *Journal of Indian Association for Child and Adolescent Mental Health*, 11(3), 170-174.
- Karadağ, E., Kılıç, B.**, 2019. Öğretmen görüşlerine göre öğrencilerdeki teknoloji bağımlılığı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 11, 101-117.
- Karagülle, A. E., Çaycı, B.**, 2014. Ağ toplumunda sosyalleşme ve yabancılaşma. *The Turkish Online Journal of Design, Art and Communication*, 4(1), 1-9.
- Karakaya, E. N., Ersoy, A. F., Karakaya, C.**, 2023. Ergenlerde teknoloji bağımlılığı: Pandemi dönemi üzerinden bir inceleme. *Online Journal of Technology Addiction and Cyberbullying*, 10(1), 37-57.
- Kayış, A. R., Satıcı, S. A., Yılmaz, M. F., Şimşek, D., Ceyhan, E., Bakioğlu, F.**, 2016. Big five personality trait and internet addiction: A meta-analytic review. *Computers in Human Behavior*, 63, 35-40.
- Kemp, S.**, 2018. Digital in 2018: World's internet users pass the 4 billion mark. *We Are Social UK*. <https://wearesocial.com/uk/blog/2018/01/global-digital-report-2018/>
- Kerimova, N. K., Aliyeva, M. A.**, 2016. Teknoloji sözünün etimolojisine genel bakış. *Turan-Sam Uluslararası Bilimsel Hakemli Dergisi*, 196-200.
- Khan, N. T.**, 2018. Facebook addiction and its association with academic performance. *Biomedical Journal of Scientific Technical Research*, 3(5), 3523-3525.
- Kızıltoprak, Ş.**, 2010. *Kalp yetersizliği olan hastalarda düzenli aerobik egzersizlerin kas kuvvet ve egzersiz performansı üzerine olan etkisi* (Tıpta Uzmanlık Tezi. İstanbul Üniversitesi İstanbul Tıp Fakültesi, İstanbul.

- Kim, H. S.,** 2005. *1001 ways to motivate yourself and others* (Çev. Ç. Ali. Timaş Yayınları.
- Ko, C. H., Liu, G. C., Yen, J. Y., Chen, C. Y., Yen, C. F., Chen, C. S.,** 2009. Brain activities associated with gaming urge of online gaming addiction. *Journal of Psychiatric Research*, 43(7), 739-747.
- Kratzer, S., Hegerl, U.,** 2008. Is "internet addiction" a disorder of its own? A study on subjects with excessive internet use. *Psychiatrische Praxis*, 35, 80-83.
- Kruger, J.,** 2014. *Turned on and tuned out: A practical guide to understanding and managing tech dependence*. Westbow Press.
- Kuss, D. J., Griffiths, M. D.,** 2011. Online social networking and addiction—A review of the psychological literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8(9), 3528-3552.
- Kuss, D. J., Griffiths, M. D.,** 2012. Internet and gaming addiction: A systematic literature review of neuroimaging studies. *Brain Sciences*, 2(3), 347-374.
- Kuss, D. J., Griffiths, M. D.,** 2017. Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311.
- Ladika, S.,** 2018. Technology addiction: Is obsessive computer use a mental health disorder? *CQ Researcher*, 28, 341-364.
- Ladikli, N., Ziyalar, N.,** 2021. Cinsiyet perspektifinden risk alma davranışı ve internet bağımlılığı. *Bağımlılık Dergisi*, 22(1), 76-90.
- Lam, L. T.,** 2014. Internet gaming addiction, problematic use of the internet, and sleep problems: A systematic review. *Current Psychiatry Reports*, 16(4), 444.
- Lee, Z. W., Cheung, C. M., Chan, T. K.,** 2015. Massively multiplayer online game addiction: Instrument development and validation. *Information Management*, 52(4), 413-430.
- León Méndez, M., Padrón, I., Fumero, A., Marrero, R. J.,** 2024. Effects of internet and smartphone addiction on cognitive control in adolescents and young adults: A systematic review of fMRI studies. *Neuroscience Biobehavioral Reviews*, 159, 105572.
- Mari, E., Biondi, S., Varchetta, M., Cricenti, C., Frascchetti, A., Pizzo, A.,** 2023. Gender differences in internet addiction: A study on variables related to its possible development. *Computers in Human Behavior Reports*, 9, 100247.
- Marino, C., Finos, L., Vieno, A., Lenzi, M., Spada, M. M.,** 2017. Objective Facebook behaviour: Differences between problematic and non-problematic users. *Computers in Human Behavior*, 73, 541-546.

- McClellan, J.E., Dorn, H.,** 1999. *Science and technology in world history: An introduction*. Johns Hopkins University Press.
- O'Brien, S. J.,** 2011. *FB And Other İnternet Use And The Academic Performance Of College Students* (Ph.D. Theisis. Temple University.
- Ögel, K.,** 2001. *İnsan, yaşam ve bağımlılık: Tartışmalar ve gerekçeler*. IQ Kùltür Sanat Yayıncılık.
- Öztürk, H.,** 2022. Sportif faaliyetlere katılan öğrencilerin internet bağımlılık düzeylerinin incelenmesi. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6(2), 88-96.
- Öztürk, M., Karademir, B. F.,** 2024. Teknoloji bağımlılığının çalışma motivasyonuna etkisi. *Süleyman Demirel Üniversitesi İnsan Kaynakları Yönetimi Dergisi*, 3(2), 68-83.
- Öztürk, Ş.,** 2015. Sosyal medyada etik sorunlar. *Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi Akademik Dergisi*, 9(1), 287-311.
- Page, T.,** 2015. Privacy issues surrounding wearable technology. *i-Manager's Journal on Information Technology*, 4(4), 1413-1426.
- Paulus, F. W., Ohmann, S., von Gontard, A., Popow, C.,** 2018. Internet gaming disorder in children and adolescents: A systematic review. *Developmental Medicine Child Neurology*, 60(7), 645–659.
- Perrin, A.,** 2015. *Social media usage*. Pew Research Center.
- Polat, R.,** 2017. Dijital hastalık olarak nomofobi. *Yeni Medya Elektronik Dergisi*, 1(2), 164-172.
- Ratan, Z. A., Parrish, A. M., Alotaibi, M. S., Hosseinzadeh, H.,** 2022. Prevalence of smartphone addiction and its association with sociodemographic, physical and mental well-being: A cross-sectional study among the young adults of Bangladesh. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(24), 16583.
- Rifkin, J.,** 2014. The zero marginal cost society: The internet of things, the collaborative commons, and the eclipse of capitalism. *The Journal of Sustainable Mobility*, 2(2), 67-70.
- Safran, M.,** 2022. İnternet bağımlılığı: Türkiye’de yapılan çalışmalar ve uzman görüşleri ışığında bir değerlendirme *Yüksek Lisans Tezi*. Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Saldıran, T. Ç.,** 2021. İnternet bağımlılığında cinsiyet, fiziksel aktivite ve yaşam kalitesinin tahmini etkileri: Üniversite öğrenci örnekleme. *Bağımlılık Dergisi*, 22(1), 10-19.

- ScienceDaily.**, 2008,. Many teens spend 30 hours a week on 'screen time' during high school. <https://www.sciencedaily.com/releases/2008/03/080312172614.htm> 08.02.2025
- Sezen, T. İ.**, 2011. Dijital oyunları anlamak: Oyun, anlatı, yazılım ve platform perspektiflerinden dijital oyunlar. In G. T. Ünal U. Batı (Eds.), *Dijital oyunlar: "Kendi dünyanda yaşa, bizimkinde oyna"* (ss. 119-148. Derin Yayınları.
- Soule, L. C., Shell, L. W. And Kleen, B. A.**, 2003. 'Exploring İnternet Addiction: Demographic Characteristics And Stereotypes Of Heavy İnternet Addiction. *The Journal Of Computer İnformation Systems*, 44(1), 64-73.
- Starcevic, V., Aboujaoude, E.**, 2015. Cyberchondria, cyberbullying, cybersuicide, cybersex: "New" psychopathologies for the 21st century? *World Psychiatry*, 14(1), 97-100.
- Stockdale, L., Coyne, S. M.**, 2018. Video game addiction in emerging adulthood: Cross-sectional evidence of pathology in video game addicts as compared to matched healthy controls. *Journal of Affective Disorders*, 225, 265-272.
- Stojakovic, M.**, 2011. W03-02-Depression and internet addiction: Correlation and treatment approaches. *European Psychiatry*, 26, 2195.
- Şenormancı, Ö., Konkan, R., Sungur, M. Z.**, 2010. İnternet bağımlılığı ve bilişsel davranışçı terapisi. *Psychiatry*, 11, 261-268.
- Şimşek, A., Sebahattin, D.**, 2019. *Spor teknolojileri*. Gazi Kitabevi.
- Şirin, M.**, 2007. *Televizyon, çocuk ve aile*. İz Yayıncılık.
- Tabachnick, B. G., Fidell, L. S.**, 2013. *Using multivariate statistics* (6th ed.. Pearson.
- Tang, C. S. K., Koh, Y. W., Gan, Y.**, 2017. Addiction to internet use, online gaming, and online social networking among young adults in China, Singapore, and the United States. *Asia Pacific Journal of Public Health*, 29(8), 673–682.
- Tarhan, N., Nurmedov, S.**, 2014. *Bağımlılık*. Timaş Yayınları.
- Tecimer, B., Balcı, S.**, 2023. Self-esteem, social media and internet addiction regarding adult individuals. *International Journal of Educational Research Review*, 8(4), 697–715.
- Tekmen, E. T.**, 2019. Sporun lise öğrencilerinin sanal bağımlılık düzeyine etkisinin incelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Turel, O., Serenko, A., Bontis, N.**, 2011. Family and work-related consequences of addiction to organizational pervasive technologies. *Information Management*, 48(2–3), 88–95.

- Uzbay, İ. T., 2009.** Madde bağımlılığının tarihçesi, tanımı, genel bilgiler ve bağımlılık yapan maddeler. *Türk Eczacıları Birliği Meslek İçi Sürekli Eğitim Dergisi*, 21, 5-15.
- Ünlü, F., 2018.** Orta yaş üstü bireylerde sosyal medya bağımlılığı ve sosyal izolasyon. *PESA Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 4(1), 161-172.
- Wallace, P., 1999.** *The psychology of the internet*. Cambridge University Press.
- Wei, X., Liang, H., Gao, T., Gao, L., Zhang, G., Chu, X., Wang, H., Geng, J., 2023.** Genç yetişkin bağımlılar arasında akıllı telefon tabanlı internet uygulamalarına yönelik tercih ve akıllı telefon bağımlılığı: Psikolojik ağdaki cinsiyet farkı. *Sosyal Bilimler Bilgisayar İncelemesi*.
- Weil, M. M., Rosen, L. D., 1997.** *Technostress: Coping with technology*. John Wiley.
- Widyanto, L., Griffiths, M., 2006.** ‘Internet addiction’: A critical review. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 4, 31–51.
- Yeltepe, H., 2011.** *Egzersiz psikolojisi ve zihinsel sağlık*. Nobel Yayın.
- Yeşilay., 2017.** Bağımlılık nedir? *Yeşilay*.
<https://www.yesilay.org.tr/tr/bagimlilik/bagimliliknedir> 14.04.2025
- Yıldız, S. A., 2012.** Aerobik ve anaerobik kapasitenin anlamı nedir? *Solunum Dergisi*, 14(1), 1–8.
- Young, K. S., 1998.** Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology Behavior*, 1(3), 237–244.
- Young, K. S., 2017.** The evolution of internet addiction: A global perspective. *Addictive Behaviors*, 64, 221–224.
- Zou, J., Chang, Q., Arinez, J., Xiao, G., Lei, Y., 2017.** Dynamic production system diagnosis and prognosis using model-based data-driven method. *Expert Systems with Applications*, 80, 200–209.

EKLER

EK1. Kişisel Bilgi Formu

Değerli Katılımcı;

Aşağıdaki anket veri ölçeği lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonuna etkisinin incelenmesi amacıyla oluşturulmuştur. Bu bilgiler başka hiçbir amaç için kullanılmayacaktır.

Vereceğiniz cevaplar için şimdiden çok teşekkür ederim.

Yüksek Lisans Öğrencisi
Murat İRTENİ

1. Yaş () 22-30 Yaş () 31-40 Yaş () 41-50 Yaş () 51 Yaş ve üzeri
2. Cinsiyet () Erkek () Kadın
3. Çalıştığınız Pozisyon
() Antrenör Olarak Çalışmaktayım () Büro Personeli Olarak Çalışmaktayım
4. Kaç Yıldır Görev Yapıyorsunuz?
1-5 Yıl () 5-11 Yıl () 12 yıl ve üzeri ()
5. Teknolojik aletler(bilgisayar, tablet, telefon vb.) ile günde ortalama kaç dakika ilgileniyorsunuz?
() 0-30 Dakika () 31-60 dakika () 1-5 saat () 6 saat ve üzeri
6. Düzenli Spor Yapıyor musunuz?
() Evet () Hayır

EK 2. Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği

		Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Sıklıkla	Her Zaman
1.	Bilgisayar, tablet, telefon vb. aletleri kullanmadığım zaman kendimi gergin/huzursuz hissedirim.					
2.	Kendimi sıkıntılı hissettiğim zamanlarda bilgisayar, tablet, telefon vb. kullanmak beni rahatlatır.					
3.	İnternet bağlantısı koparsa ya da yavaşlarsa sinirlenirim/öfkelenirim.					
4.	Bilgisayar, tablet, telefon vb. kullandığım zamanlarda hiç olmadığım kadar mutlu olurum.					
5.	Günlük hayattaki sorunlarımdan kaçmak için teknolojik aletlerden herhangi birini kullanma ihtiyacı hissedirim.					
6.	Bulduğum sosyal ortam beni ne kadar mutlu ederse etsin yalnız kalıp bilgisayar, tablet, telefon vb. aletlerle uğraşmak isterim.					
7.	Birileri bilgisayar, tablet, telefon vb. cihazlarımı elimden alırsa sinirlenirim.					
8.	Bilgisayar, tablet, telefon gibi cihazlarımdan herhangi birini bir yerde unutursam geri dönüp almak için sabırsızlanırım.					
9.	Gittiğim yerde bilgisayar, tablet, telefon vb. cihazlardan en az birine ihtiyaç duyarım.					
10.	Teknolojik cihazlarımın şarjı bittiğinde/ elektrik kesildiğinde öfke/huzursuzluk duyarım.					
11.	Bilgisayar, tablet, telefon gibi cihazları kullanmamı sınırlandırmakta zorlanmam.					
12.	Sabah uyandığımda ilk aklıma gelen bilgisayar, tablet, telefon vb. cihazlarım olur.					
13.	İstediğim zaman bilgisayar, tablet, telefon vb. cihazların başından kalkamam.					
14.	Kısıtlı zamanlarda dahi bilgisayar, tablet, telefon vb. cihazları kullanmayı bırakmam.					
15.	Bilgisayar, tablet, telefon vb. cihazlarımı kullanmadığım zamanlarda dahi bu cihazlarımı kullanmayı düşünürüm.					
16.	Bilgisayar, tablet, telefon vb. cihazlarımı kullanırken acıktığının, susadığının farkına varmam.					
17.	Teknolojik cihazlarımı değiştirmek/yenilemek için elimden geleni yaparım.					
18.	Bilgisayar, tablet, telefon vb. cihazlarımla ilgilenmek adına uykumdan ödün vermek zorunda kaldığım zamanlar olur.					
19.	Bilgisayar, tablet, telefon vb. cihazlarımı kullanmamdan dolayı ailem ile problemler yaşarım.					
20.	Teknolojik cihazlara düşkünlüğümün akademik başarıyı olumsuz etkilediğini düşünürüm.					
21.	Bilgisayar, tablet, telefon vb. cihazlarımla daha fazla vakit geçirmek uğruna sosyal etkinliklere ilgim azalır.					
22.	Bilgisayar, tablet, telefon vb. cihazları kullanmamdan dolayı ev/iş/okul sorumluluklarımı ihmal ederim.					

23.	Bilgisayar, tablet, telefon vb. cihazları kullanmamdan dolayı ailem ile daha az zaman geçiririm.					
24.	Bilgisayar, tablet, telefon vb. cihazları kullanmamdan dolayı arkadaşlarım ile sorunlar yaşarım.					
25.	İnternet ortamında edindiğim arkadaşlıkları gerçek yaşamdaki arkadaşlarıma tercih ederim.					
26.	Gerçek yaşamdaki arkadaşlarımla dışarıda görüşmek yerine bilgisayar, tablet, telefon vb. cihazlarla görüşmeyi tercih ederim					
27.	Teknolojik cihazlarımla geçirdiğim zamandan dolayı yaşam kalitemin düştüğünü düşünürüm.					
28.	Bilgisayar, tablet, telefon vb. benim en iyi arkadaşımdır.					
29.	Bilgisayar, tablet, telefon vb. olmayan bir yaşam bana anlamsız/boş gelir.					
30.	Bilgisayar, tablet, telefon vb. cihazlar kullanmamdan dolayı yüz yüze iletişimde zorluk yaşarım.					
31.	Arkadaşlarım benimle vakit geçirmek isteseler dahi bilgisayar, tablet, telefon vb. cihazlarımı bırakıp arkadaşlarımla vakit geçirmem.					

EK 3. Araştırma İzni



T.C.
GENÇLİK VE SPOR BAKANLIĞI
Eğitim, Araştırma ve Koordinasyon Genel Müdürlüğü



Sayı : E-36592570-605-9063321
Konu : Araştırma İzni-Murat İRTENİ

06.11.2024

DAĞITIM YERLERİNE

İlgi : a) Munzur Üniversitesi Rektörlüğünün 07.10.2024 tarihli ve 2400047094 sayılı yazısı.
b) Bakanlığımız 27/07/2020 tarihli ve 754387 sayılı Araştırma İzinleri Genelgesi.

İlgi (a) yazı ile başvurusu yapılan "Antrenör ve Büro Personellerinin Teknoloji Bağımlılık Düzeylerinin Karşılaştırılması" başlıklı araştırma izni talebi, Gençlik ve Spor Bakanlığı Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu tarafından ilgi (b) Genelge çerçevesinde değerlendirilmiş ve söz konusu araştırmanın ilgili kurumlarda yürütülmesi uygun bulunmuştur. Tüm araştırma uygulamaları ilgi (a) yazı ile başvuruyu gerçekleştiren **araştırmacılar tarafından** yürütülecek olup, anket vb. uygulamalar **kurum yetkilileri** tarafından yürütülmeyecektir. Kurum yetkilileri araştırmalara, gönüllülük esasına göre, katılımcı olarak destek verebileceklerdir. Buna göre;

a) Araştırma kapsamında veri toplama ile ilgili her türlü iş ve işlem ilgi (b) Genelge doğrultusunda araştırmacı(lar) tarafından yürütülecektir. Araştırmacı(lar) tarafından araştırmalarda elde edilen veri setlerinin uygulama tamamlandıktan sonra 30 (otuz) gün içerisinde Bakanlık tarafından istenilen formatta, araştırmaların sonuç raporlarının ise çalışma bitiminden itibaren 30 (otuz) gün içerisinde Eğitim, Araştırma ve Koordinasyon Genel Müdürlüğüne ulaştırılması gerekmektedir. Ayrıca araştırma raporlarında kurumsal gizliliğin korunması, üretilen bildiri, tez, makale ve benzeri yayınlarda Bakanlık ve Bakanlığa bağlı birimlerin isimlerinin verilmemesi, katılımcıların kurumsal aidiyetlerinin ve kimliklerinin tahmin edilmesine imkân verebilecek hiçbir paylaşımın yapılmaması gerekmektedir.

b) Araştırma sürecinin gözetim ve denetimi, ilgili kurum müdürlükleri ile Gençlik ve Spor İl Müdürlükleri tarafından gerçekleştirilecektir. Bu çerçevede; (1) örneklemedeki kişilerin reşit olmamaları durumunda velilerin yazılı izinlerinin alınması, (2) onay verilen araştırma faaliyetleri kapsamı dışında hiçbir uygulama ve etkinlik yapılmaması, (3) araştırmanın uygulanması esnasında öncelikle kurum faaliyetlerinin aksatılmaması, (4) tüm araştırma süreçlerine katılımda gönüllülüğün esas alınması, (5) Eğitim, Araştırma ve Koordinasyon Genel Müdürlüğü tarafından mühürlenmiş veri toplama araçları dışında bir araç ya da form kullanılmaması, (6) araştırmanın kurumlarda uygulanmasından kaynaklanabilecek her türlü fiziksel zararın araştırmacı(lar) tarafından karşılanması, (7) araştırmada ticari amaç güdülmemesi ve katılımcılardan ücret talep edilmemesi ve (8) araştırmanın ilgi (b) Genelgeye uygun yürütülmesi hususlarında gerekli **gözetim ve denetim** ilgili kurum müdürlükleri ile Gençlik ve Spor İl Müdürlüklerinin yetki ve sorumluluğundadır.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Dr. Mehmet Ata ÖZTÜRK
Bakan a.
Genel Müdür

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.
Doğrulama Kodu: A787110B-2542-47C5-8247-20069CB9DEAA Doğrulama Adresi: <https://www.turkiye.gov.tr/gsb-cbys>
Örnek Mahallesi Oruç Reis Caddesi No:13/A, Altındağ/ANKARA Bilgi için:Zahide ÇINAR
Telefon: 444 0 472 Faks No: (0 312) 517 67 99 Bilgisayar İşletmeni
İnternet Adresi: www.gsb.gov.tr
KEP Adresi: genclikvesporbakanligi@hs01.kep.tr

