

T.C.
SİNOP ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ ANABİLİM DALI



SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN İLETİŞİM
BECERİ VE TEKNOLOJİ KULLANIM ALIŞKANLIK
DÜZEYLERİ

TUĞBA ÇETİN

YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN

DR. ÖĞR. ÜYESİ MEHMET İMAMOĞLU

SİNOP - 2022

TEZ KABUL

TUĞBA ÇETİN tarafından hazırlanan “SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN İLETİŞİM BECERİ VE TEKNOLOJİ KULLANIM ALIŞKANLIK DÜZEYLERİ” başlıklı bu çalışma, 28.06.2022 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak, jürimiz tarafından **YÜKSEK LİSANS tezi** olarak kabul edilmiştir.

Başkan

Prof. Dr. Bekir YÜKTAŞIR

Sinop Üniversitesi / Spor Bilimleri Fakültesi

İmza

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Mehmet İMAMOĞLU

(Danışman)

Sinop Üniversitesi / Spor Bilimleri Fakültesi

İmza

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Nedim TEKİN

Karabük Üniversitesi /

Hasan Doğan Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

İmza

Enstitü Müdürü

Doç. Dr. Erkal ARSLANOĞLU

.....

ETİK BEYANI

Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmasında; tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi, tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu, tez çalışmasında yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi, kullanılan verilerde herhangi bir değişiklik yapmadığımı, bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu, bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

TUĞBA ÇETİN

ÖZET

YÜKSEK LİSANS TEZİ

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN İLETİŞİM BECERİ VE TEKNOLOJİ KULLANIM ALIŞKANLIK DÜZEYLERİ

TUĞBA ÇETİN

SİNOP ÜNİVERSİTESİ LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ ANABİLİM DALI

DANIŞMAN:DR. ÖĞR. ÜYESİ MEHMET İMAMOĞLU

Bu çalışmanın amacı, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin iletişim becerileri ve teknoloji kullanım alışkanlık düzeylerini incelemektir. Araştırmanın örneklemini Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde Beden Eğitimi ve Spor, Antrenörlük, Spor Yöneticiliği ve Rekreasyon bölümlerindeki 1., 2., 3., ve 4. sınıf öğrencileri oluşturmaktadır. Kolayda örnekleme tekniği kullanılmıştır ve 395 öğrenci (261 erkek, 134 kadın) araştırmaya gönüllü olarak katılmıştır. Veriler Kişisel Bilgi Formu, İletişim Becerileri Ölçeği ve Teknoloji Kullanım Alışkanlığı Ölçeği kullanılarak toplanılmıştır. İstatistiksel anlamlılık düzeyi $p<0,05$ 'tir ve verilerin normal dağılım göstermediği tespit edilmiştir. Verilerin değerlendirilmesinde tanımlayıcı istatistiklerden, Mann-Whitney U, Kruskal Wallis ve Spearman korelasyon testlerinden yararlanılmıştır. Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin iletişim beceri ve teknoloji kullanım alışkanlık düzeyleri ortalama puanın üzerindedir. Cinsiyet değişkeni açısından İletişim İlkeleri ve Temel Beceriler ve Etkili Dinleme ve Sözel Olmayan İletişim alt boyutları ile İletişim Becerileri Ölçeği toplam puanında kadınların lehine etki düzeyi küçük anlamlı bir farklılık olduğu ($p<0,05$), iletişim ölçeğinin diğer alt boyutlarında ve Teknoloji Kullanım Alışkanlığı ölçeği puanlarında anlamlı bir farklılık olmadığı ($p>0,05$) tespit edilmiştir. Lisans bölümü ve Sınıf düzeyi değişkenleri açısından İletişim Becerileri ve Teknoloji Kullanım Alışkanlık düzeylerinde anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$). İletişim Becerileri Ölçeği ile alt boyutları arasında ve Teknoloji Kullanım Alışkanlığı Ölçeği ile alt boyutları arasında pozitif yönde bir ilişki tespit edilmiştir ($p<0,05$). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin iletişim becerilerini geliştirme ve teknoloji kullanım alışkanlıklarını düzenleme eğitimlerine katılmaları teşvik edilmelidir.

ANAHTAR KELİMELE: Bağımlılık; Haberleşme; Teknoloji

Haziran 2022, 78 Sayfa

ABSTRACT

MSC THESIS

COMMUNICATION SKILL AND TECHNOLOGY USE HABIT LEVELS OF SPORT SCIENCES FACULTY STUDENTS

TUĞBA ÇETİN

SINOP UNIVERSITY INSTITUTE OF GRADUATE STUDIES

DEPARTMENT OF COACHING EDUCATION

SUPERVISOR:ASST. PROF. DR. MEHMET IMAMOGLU

The aim of this study was to examine the communication skills and technology usage habit levels of the students at the faculty of sports sciences. The sample of the study consists of 1st, 2nd, 3rd, and 4th grade students in the Departments of Physical Education and Sports, Coaching, Sports Management and Recreation at Sakarya University of Applied Science Faculty of Sports Sciences. Convenience sampling technique was used and 395 students (261 males, 134 females) voluntarily participated in the research. Data's were collected using Personal Information Form, Communication Skills Scale and Technology Usage Habit Scale. Statistical significance level was $p<0.05$ and it was determined that the data did not show normal distribution. Descriptive statistics, Mann-Whitney U, Kruskal Wallis and Spearman correlation tests were used to evaluate the data. The communication skills and technology usage habit levels of the sports science faculty students are above the average score. In terms of gender variable, there was a small significant difference in favor of women in the Communication Principles and Basic Skills and Effective Listening and Non-Verbal Communication sub-dimensions and the Communication Skills Scale total score ($p<.05$), in other sub-dimensions of the communication scale and in the Technology Usage Habit scale scores. It was determined that there was no significant difference ($p>.05$). There were no significant difference in Communication Skills and Technology Usage Habit levels in terms of undergraduate department and grade level variables ($p>.05$). A positive correlation was found between the Communication Skills Scale and its sub-dimensions, and between the Technology Usage Habits Scale and its sub-dimensions ($p<.05$). Students of the faculty of sports sciences should be encouraged to participate in training on improving their communication skills and regulating their technology usage habits.

KEYWORDS:Addiction; Communication; Technology

June 2022, 78 Page

TEŞEKKÜR

Eğitim hayatımın en zorlu ve donanımlı süreci olan tez sürecimin her aşamasında bilgilerini esirgemeyen, donanımı ve bilimsel katkılarıyla rehberlik eden, her soruma içtenlikle cevap veren danışman hocam Sayın Dr. Öğr. Üyesi Mehmet İMAMOĞLU'na sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Ders süreci boyunca fikirleriyle yön veren, her zaman danışmaktan çekinmediğim Sayın Doç. Dr. Gökhan İPEKOĞLU ve Doç. Dr. Cansel ARSLANOĞLU hocalarıma sonsuz teşekkür ederim.

Bu süreçte önerilerini esirgemeyen Prof. Dr. Gülten HERGÜNER'e, bir abi gibi üniversite hayatımdan bu yana her konuda desteğini esirgemeyen Uz. Ahmet DÖNMEZ'e sonsuz teşekkür ediyorum.

Ayrıca hayatım boyunca beni bu günlere getiren, her zaman destek veren, varlıklarıyla beni onurlandıran sevgili annem Serayi ÇETİN, babam Menzeher ÇETİN ve abim Arş. Gör. Abdurrahim ÇETİN'e sonsuz teşekkürlerimi iletiyorum.

Her zaman edinmiş olduğu bilgi ve tecrübeleriyle beni destekleyen, zor zamanlarımda umut aşılayan, beni cesaretlendiren, katkılarını asla unutamayacağım kıymetli Volkan YILMAZ'a teşekkürlerimi borç bilirim..

TUĞBA ÇETİN

İÇİNDEKİLER

sayfa

TEZ KABUL	ii
ETİK BEYANI.....	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT.....	v
TEŞEKKÜR	vi
İÇİNDEKİLER	vii
TABLolar DİZİNİ.....	x
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ.....	xi
1. GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu.....	2
1.2. Araştırmanın Amacı.....	3
1.3. Araştırmanın Problemi.....	3
1.3.1. Araştırmanın alt problemleri.....	3
1.4. Araştırmanın Hipotezleri	4
1.5. Araştırmanın Önemi	4
1.6. Araştırmanın Sayıltıları.....	5
1.7. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	5
2. GENEL BİLGİLER.....	6
2.1. İletişim	6
2.1.1 İletişimin tanımı.....	7
2.1.2. İletişim süreci ve temel öğeleri	8
2.1.2.1. Kaynak.....	9

2.1.2.2. Mesaj.....	9
2.1.2.3. Kanal.....	9
2.1.2.4. Alıcı	10
2.1.2.5. Dönüt	10
2.1.3 İletişim çeşitleri.....	10
2.1.3.1. Sözlü iletişim	10
2.1.3.2. Sözsüz iletişim	11
2.1.3.3. Yazılı iletişim.....	12
2.1.3.4. Elektronik iletişim.....	13
2.1.4 İletişimin amacı ve önemi.....	13
2.2 Teknoloji.....	14
2.3 Alışkanlık.....	16
2.4 Bağımlılık	18
2.4.1. Teknoloji bağımlılığı	19
2.4.2. İnternet bağımlılığı	20
2.4.3. Sosyal medya bağımlılığı.....	21
2.4.4. Dijital oyun bağımlılığı.....	22
2.4.5. Akıllı telefon bağımlılığı	23
2.4.6. Televizyon bağımlılığı.....	24
2.5 Spor.....	25
2.5.1 İletişim ve spor.....	26
2.5.2 Sporda iletişim önemi	27
2.5.3 Teknoloji ve spor	27
3. MATERYAL METOT	29
3.1. Araştırmanın Modeli.....	29
3.2. Evren ve Örneklem	29

3.3. Veri Toplama Araçları	29
3.3.1. Kişisel bilgiler formu	30
3.3.2. İletişim becerileri ölçeği	30
3.3.3. Teknoloji kullanım alışkanlığı ölçeği	30
3.4. Verilerin Analizi	31
3.5. Etik Kurul	31
4. BULGULAR	32
5. TARTIŞMA	40
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	50
7. KAYNAKÇA	53
EKLER	60
EK-1 Veri Toplama Aracı.....	60
EK-2 Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Araştırma İzni	62
EK-3 İletişim Becerileri Ölçeği İzni	63
EK-4 Teknoloji Kullanım Alışkanlığı Ölçeği İzni	64
EK-5 Etik Kurul	65
ÖZGEÇMİŞ	66

TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo 4.1 Araştırmada yer alan öğrencilerin tanımlayıcı değerleri	32
Tablo 4.2 Araştırmada yer alan öğrencilerin iletişim beceri ve teknoloji kullanım alışkanlık düzeylerinin tanımlayıcı değerleri.....	33
Tablo 4.3 Cinsiyete göre iletişim beceri ve teknoloji kullanım alışkanlık düzeylerinin karşılaştırılması.....	34
Tablo 4.4 Lisans bölümüne göre iletişim beceri ve teknoloji kullanım alışkanlık düzeylerinin karşılaştırılması.....	35
Tablo 4.5 Sınıf düzeyine göre iletişim beceri ve teknoloji kullanım alışkanlık düzeylerinin karşılaştırılması.....	36
Tablo 4.6 İletişim beceri ve teknoloji kullanım alışkanlık düzeyleri alt boyut ve ölçek toplam puanlarının ilişkisi	37

SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

IITB:İletişim İlkeleri ve Temel Beceriler

KİE:Kendini İfade Etme

EDSOI:Etkin Dinleme ve Sözel Olmayan İletişim

İKİ:İletişim Kurmaya İsteklilik

İBÖ:İletişim Becerileri Ölçeği

KZ:Kullanım ve Zaman

Tİ:Teknolojik İstila

TB:Teknolojiyi Benimseme

TS:Teknolojik Saplantı

İS:İletişim Sarmalı

RZD:Ruhsal ve Zihinsel Değişkenler

TKAÖ:Teknoloji Kullanım Alışkanlığı Ölçeği

1. GİRİŞ

Teknoloji insanların hayatlarını kolaylaştırmak ve bu amaca hizmet etmek için geliştirilen ürünlerdir. Teknolojinin gelişiminde etki gösteren faktörler arasında insan dehası ve insanın kendine en yakını var etme çabası ile ortaya çıkmış yapay zeka kavramı yer almaktadır. Teknolojinin hızla gelişmesi insan hayatına kolaylıklar sağlamıştır. Örneğin bilgisayarların, telefonların vb. insanların kolay ulaşabildiği aletlerin hızla yayılması sayesinde sosyal platformlar, oyunlar insanların birbirleri ile iletişimini kendi dünyalarından çıkmadan kolayca yapabilmelerini sağlamıştır. Teknoloji vasıtasıyla kullanılan sosyal medya ve birçok uygulamalar insanları evlerinden dahi çıkmadan başka insanlar ile iletişim kurmasını kolaylaştırmış ancak sosyal anksiyete, ırkçılık ve zorbalığın da önünü açmıştır. Aynı zamanda teknolojinin fazlaca ve tutarsız kullanımı insan yaşamında olumsuz örnekler oluşturmuştur. Hareketsizlik, obezite ve eklem ağrıları gibi sağlık açısından pek çok olumsuzluğa ön ayak olmuştur. Dijital oyun bağımlısı olan ergenlerin sağlık sorumluluğu, beslenme, stres yönetimi ve kişiler arası ilişki düzeyleri dijital oyun bağımlısı olmayan ergenlere göre daha düşüktür (Aksoy ve Erol, 2021). Ancak bu rahatsızlıkların ve hastalıkların temel sebebi teknoloji değildir. İnsan hayatını kolaylaştırmaya yönelik yapılan çalışmalar yine insan tarafından yanlış anlaşılmıştır ve zor olan her şey teknoloji sayesinde araç ve gereçlere bırakılmıştır.

Teknolojinin hızla yayılması beraberinde teknoloji bağımlılığını doğurmuştur. İnsanların telefonlarla, bilgisayarlarla sürekli birlikteliği doğrultusunda sanal dünyanın bağımlılığı altına girmiştir. Teknoloji bağımlılığı bir hizmete bir oyuna ya da bir alete bağımlılıktır. Eskiye gidecek olursak insan yaşamında ikili ilişkiler sözlü iletişim ile yüz yüze yapılmaktaydı. Günümüzde telefonlar her an cebimizde ve her an yanımızda bulunduğu için bir yere gitmeden o yeri telefonla inceler, biriyle görüşmeden o kişiyi önceden arar ve yüz yüze geldiğimiz takdirde dahi telefonlarımızı her zaman masalarda bir uzvumuz gibi bulundururuz. Bu bağlamda iletişim her ne kadar kişilerarası duygu ve düşünceleri etkili bir şekilde aktarmak olsa da, teknolojinin gelişimi kendini toplumdan soyutlayan bireyler oluşturmuştur.

Teknoloji ve iletişim birbirini destekleyen iki ayrı kavram gibi görünseler birisinin eksikliği bir diğerrinin sonu olabilecektir. Teknoloji olmadan iletişim içinde kalmak artık pek mümkün değildir. Görüşme süreleri, anlaşma, buluşmalar ve iş hayatı dahil birçok

konuda teknoloji iletişimin hep arkasında duracaktır. İletişimsiz bir teknoloji ise yerini sadece kuru bir kirliliğe bırakacaktır. Teknolojinin gelişimi için iletişim şarttır.

Kişilerin teknolojiye bağımlılıkları sonucunda yaşadıkları iletişim kopukluğunu, fiziksel ve psikolojik sıkıntıların engellemek açısından çeşitli sosyal faaliyetler göz önünde bulundurulmaktadır, bu faaliyetlerin başında ise spor yer almaktadır (Gündüzalp ve Yıldız, 2020). Bununla birlikte, üniversitede eğitim gören öğrencilerin sağlık seviyeleri, çevre ile etkileşimlerine ve sosyal davranışlarına dayandırılmaktadır (Alexander ve Vladislav, 2015).

Spor bedensel ve fiziksel bir aktiviteyi ifade etmektedir, ayrıca insanlığın var oluşunda temel ihtiyaçlar için kullanılan, günümüzde ise bir sosyal katılım, sağlık kazanma aracı, bir iş veya bir eğlence aracı olarak görülmektedir (Basım ve Argan, 2009). Spor belli kurallara ve tekniklere uyarak yapılan, bedensel gelişmeye yararlı hareketler bütünüdür. Spor sağlıklı bir yaşama katkı sağladığı gibi hastalıklara ve tüm olumsuzluklara da önleyici bir rol oynar. Spor sağlıklı bir bedene sahip olmanın yanı sıra o bedende ruhsal olarak da mutlu olmamızı sağlar. Sağlıklı bir beden yapısı ile birlikte spor olması gerektiği gibi yapılırsa üreme sağlığı açısından da etkilidir.

Spor sosyalleşmeyi, kaynaşmayı ve birlikteliği teşvik eder. Spor salonlarının veya spor okullarının kullanımı sayesinde insanlar teknolojiyi ve sosyalleşmeyi yüz yüze birebir yapmaktadır. Teknoloji sporla ilgilenen insanlar tarafından doğru kullanılırsa sporun kitlelere ulaşması ve iletişimin güçlenmesi sağlanacaktır aynı zamanda sosyal medyanın etkili kullanımı da bireyleri spora teşvik edecektir. Bu çalışma spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin iletişim beceri ve teknoloji kullanım alışkanlık düzeylerini incelemek ve bu bağlamda iletişim beceri düzeyleri ile teknoloji kullanım alışkanlıkları arasındaki ilişkiyi ortaya koymayı amaçlamaktadır.

1.1. Problem Durumu

Günümüzde bireyleri birbirine bağlayan, anlayıp anlaşılmayı, öğrenip öğretmeyi sağlayan iletişim hayatın önemli bir parçasıdır. Teknolojik gelişmeler göz önünde bulundurulursa iş ve uğraşlarda, ulaşım ve iletişimde kolaylık sağlanmıştır. Teknolojinin ilerlemesiyle oluşturulan çeşitli sosyal ağlar, birbirine uzak olan bireylerin görüşmesini, bunun yanında bilinmesi, öğrenilmesi gereken her şeye anında ulaşılmasını sağlamıştır ancak teknolojinin sınırsız, tutarsız kullanımı bireylerin teknoloji bağımlılığı riski altına

girmelerine sebep olmuştur. Buna göre sınır tanımayan, kontrolsüzce kullanılan uygulamalar veya araçlar alışkanlıktan öte bağımlılık olarak da adlandırılabilir (Harris vd., 2014). Buna dayanarak bireylerin teknoloji kullanımı arttıkça bağımlılık düzeylerinin de arttığı ileri sürülebilir. Bireylerin teknoloji kullanımlarındaki artış zamanla tolerans gelişimi sağlayıp, daha fazla kullanıma yol açmaktadır. Teknolojinin aşırı kullanımı ilerleyen zamanlarda iletişimsizliği de doğurup, bireylerin asosyal olmalarına yol açmaktadır. Bu da iletişimsizliği doğurmaktadır. Ayrıca teknolojinin kontrolsüzce kullanımı hareketsizliği de doğurmuştur. Bu hareketsizlik sonucunda önemli sağlık sorunları meydana gelmiştir. Bunlar obezite, kas ve iskelet bozuklukları, kalp damar hastalıkları, solunum rahatsızlıkları, vücut yağ yüzdelerinde artış vb. rahatsızlıklar yer almaktadır (Akdur, 2003). Bu rahatsızlıkların önlenmesi için bireylerin fiziksel aktiviteye teşvik edilmesi gerektiği düşünülmektedir. Bu sebeplerden yola çıkarak iletişim becerileri ve teknoloji kullanım alışkanlık düzeyleri ile aralarındaki ilişkinin spor bilimleri fakültesi öğrencileri açısından incelenmesi hedeflenmiştir.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin iletişim beceri ve teknoloji kullanım alışkanlık düzeylerini incelemek ve bu bağlamda iletişim beceri düzeyleri ile teknoloji kullanım alışkanlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktır.

1.3. Araştırmanın Problemi

Araştırmanın amacına yönelik problem cümlesi “Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin iletişim beceri düzeyleri ve teknoloji kullanım alışkanlık düzeyleri nedir?” şeklinde oluşturulmuştur.

1.3.1. Araştırmanın alt problemleri

Araştırmanın amacına yönelik oluşturulan alt problemler aşağıdaki gibidir;

Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin iletişim beceri ve teknoloji kullanım alışkanlık düzeylerinde cinsiyet göre fark var mıdır?

Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin iletişim beceri ve teknoloji kullanım alışkanlık düzeylerinde lisans bölümüne göre fark var mıdır?

Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin iletişim beceri ve teknoloji kullanım alışkanlık düzeylerinde sınıf düzeyine göre fark var mıdır?

Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin iletişim beceri ve teknoloji kullanım alışkanlık düzeyleri arasında ilişki var mıdır?

1.4. Araştırmanın Hipotezleri

Araştırmanın amacına yönelik kurulan yokluk hipotezleri aşağıdaki gibidir;

H₀₁: İletişim beceri ve teknoloji kullanım alışkanlık düzeylerinde cinsiyete göre fark yoktur.

H₀₂: İletişim beceri ve teknoloji kullanım alışkanlık düzeylerinde lisans bölümüne göre fark yoktur.

H₀₃: İletişim beceri ve teknoloji kullanım alışkanlık düzeylerinde sınıf düzeyine göre fark yoktur.

H₀₄: İletişim beceri ve teknoloji kullanım alışkanlık düzeyleri arasında ilişki yoktur

1.5. Araştırmanın Önemi

Modern teknoloji araçlarının gelişmesiyle birlikte insanların teknolojiyle ilişkisinin artması sonucunda zamanla bu ilişki bağımlılık özelliği taşımaya başlamıştır (Dinç, 2015). Boş vakitlerin yerini alan teknoloji kullanımı bireylerin sosyal çevreden uzaklaşmasına, sorumluluklarını yerine getirmemesine ve bireylerin içe dönmesine yol açmıştır. Bireylerin sosyalleşip etkili bir iletişim kurmaları ve aynı zamanda teknolojik araçlardan yararlanmaları için teknolojinin nasıl, ne için, ne kadar sıklıkla kullanılıp kullanılmaması gerektiği önemle aşılıp, bireylerin kendileriyle ve akranlarıyla birlikte verimli vakit geçirebilecekleri faaliyetlere zemin hazırlanmalıdır (Dinç, 2015). Bu durumda spor faaliyetlerinin bireylerin teknoloji kullanım bağımlılığından uzaklaşabilecekleri, kendilerine vakit ayırıp boş zamanlarını değerlendirebilecekleri, aynı zamanda iletişim becerilerine fayda sağlayabilecekleri düşünülmektedir. Gelecekte spor aktivitelerine yön verecek olan spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin iletişim beceri ve teknoloji kullanım alışkanlık düzeylerinin belirlenmesi bu bağlamda önemlidir.

1.6. Araştırmanın Sayıltıları

Araştırmaya katılan öğrencilerin araştırmada kullanılan veri toplama araçlarındaki (Kişisel Bilgiler Formu, İletişim Becerileri Ölçeği ve Teknoloji Kullanım Alışkanlık Ölçeği) soruları samimiyetle cevapladıkları varsayılmaktadır.

Seçilen örneklemin evreni temsil ettiği varsayılmaktadır.

1.7. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırma 2021-2022 eğitim öğretim yılı içerisinde Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören ve çalışmaya katılan öğrencilerin görüşleri ile sınırlıdır.

Araştırma, “Kişisel Bilgi Formu, İletişim Beceriler Ölçeği ve Teknoloji Kullanım Alışkanlık Ölçeği” içerisinde yer alan maddelerle sınırlıdır.

2. GENEL BİLGİLER

Araştırmanın bu bölümünde iletişim becerileri, spor ve bağımlılık konuları hakkında bilgi verilecektir.

2.1. İletişim

Gelişmekte olan teknoloji bir taraftan iletişimin kolaylaşmasını sağlarken, diğer taraftan karmaşık bir hal alan dünya ise iletişimi güçleştirmektedir (Balcı ve Ersanlı, 2006). Nitekim meydana gelen bu güçlük bireyler arası iletişim kopukluğuna sebebiyet verebilir. Aynı zamanda sağlıklı iletişim açısından engel teşkil edebilir. İletişimin sağlıklı olması karşımızdaki kişi tarafından anlaşılama hissi veya beklenmeyen yalnızlıktan yola çıkarak, daha kötü, aşılması daha zor problemlere yol açabilmektedir (Korkut, 1996).

İletişim becerisi eksik bireyler konuşabilme veya iletişim düzeyi beklenenden az olması halinde hissedilen duyguları paylaşmakta ve düşüncelerini karşı tarafa istediği ölçüde yansıtmakta her zaman bir güçlük çekmektedirler. Bu yaşanan güçlüğü arkasında çoğu zaman çekingenlik, anlaşılama korkusu ve sosyal aktivitelerden uzak olma durumu söz konusudur. Bunların yanı sıra kişilerarası veya toplum içerisinde meydana gelen yanlış anlaşılma genellikle gönderilmek istenilen mesajın doğru bir şekilde aktarılamamasından kaynaklanmaktadır. Bu aktarımın bilinçli, açık ve anlaşılır bir şekilde olması sağlıklı bir iletişim doğurmaktadır. Sağlıklı iletişim sonucunda bireyler farkındalık kazanıp kendi düşünce ve duygularını benimseyip iletişim becerilerinde gelişme sağlayacaktır (Cüceloğlu, 2016).

Etkili iletişim becerisi sayesinde sadece anlayıp anlaşılma değil aynı zamanda doğru ilişkiler kurma söz konusudur. Kullanılan sözcükler veya vücut hareketleri alıcıyı olumlu veya olumsuz etkilemektedir. Örneğin, yapıcı bir konuşma sırasında konuşmayı destekler nitelikte gerçekleştirilen jestler ve mimikler karşı tarafın bilinçaltında olumlu bir etki bırakmanın ötesinde ilgisini ve dikkatini çekerek, hem sağlıklı bir iletişim kurmayı kolaylaştırır hem de güven duygusunu geliştirir. Bu nedenle doğru bir söyleyiş, doğru beden dili kullanımı ve doğru zamanlama ile kendi yetkinliğimizi kavrayıp doğru ilişkilere ve iletişime yol açacaktır.

2.1.1 İletişimin tanımı

İletişim geniş bir kapsama sahip olduğundan birçok yazar tarafından ele alınmıştır. İletişim her ortamda kişilerin veya grupların karşılıklı gerçekleştirdikleri mesaj alışverişidir (Cemalcılar, 1988). Karşılıklı bir şekilde gerçekleşen iletişim bireylerin besledikleri duyguları ve fikirleri paylaşımları neticesinde aranılan doyum sağlanmış olacaktır. Mesajı karşı tarafa etkili bir şekilde iletmek anlamak ve anlaşılacak iletişimin ardındaki temel kavramdır. Kişiler arası iletişim çoğu zaman sözlü ve duygusal olmakla birlikte, gruplar arası iletişimin ardında çoğu zaman psikolojik faktörler bulunmaktadır. Çünkü insanlar gruplar halinde iken birbirlerinin tavırlarından veya hareketlerinden etkilenebilirler.

Simgeler yardımıyla duyguların, düşüncelerin, edinilen bilgilerin aktarıldığı süreçtir (Tutar ve Yılmaz, 2003). Buna süreç denmesinin asıl sebebi, iletişim veya duygu aktarımı sırasında aktarılan bilgilerin olumlu veya olumsuz karşılanması durumudur. Olumlu yönde aktarılan veya anlaşılan duygu ve düşünceler iletişimi var eder.

İletişim karşılıklı söz ve duygu alışverişidir. Bu sebeple bir uyaran ve bir uyarıcı bulunmaktadır. Uyarılanın uyaran kişiye tepki vermesi sonucunda iletişim doğar ve bu iletişim sözlü olmak zorunda değildir. Duygu alışverişi de tüm canlılar tarafından anlaşılabilmektedir.

Farklı zaman ve mekanlarda meydana gelen duygu, düşünce ve fikirlerin semboller yoluyla alıp verme eylemidir (Zıllıoğlu, 2007). İletişimin oluşum sürecinde belirli bir mekan veya şartlanmış bir zaman bulunmak zorunda değildir. İletişim herhangi bir duygu, düşünce ve fikir alışverişinin zaman ve mekan gözetmeksizin oluşma durumudur.

Üstün (2005) kendini ifade etmekte en önemli ihtiyaç olarak vurguladığı iletişimin iki insanın karşılıklı olarak duygularını, fikirlerini veya bilgilerini paylaşarak anlaştığı bir süreç olduğundan bahsetmektedir. Her insan farklı şartlarda doğar ve farklı duygulara sahip olabilir ve bu duyguları veya şartları bilmenin, öğretmenin veya öğrenmenin tek yolu farklı şartlarda doğan ve farklı duygularla büyüyen insanlarla iletişim içinde kalmaktır.

Bireylerin anlatmak istedikleri hisleri, düşünceleri vb. durumları karşı tarafın anlayabileceği şekilde sözlü, yazılı, vb. yollarla aktarmalarıdır (Demirel, 1999). Yazılı aktarımlar aktarılmak istenen duygu ve hisleri tam olarak karşı tarafa iletmekte güçlük

sebebi olabilir. Bu nedenle birebir ve yüz yüze iletişim her zaman tercih edilen unsur olmaktadır.

İletişim yazılı, sözlü veya bilgi alışverişi, algılama ve düşünme becerileri gibi özelliklere sahip olan en az iki insan arasında duygu ve düşüncelerin aktarımı olarak tanımlanmaktadır (Yetim ve Cengiz, 2012). İletişimin oluşabilmesi için en az iki kişi gerekmektedir. Söz ve bilgi alışverişi için iki insan gerekir ancak duygu alışverişi için mutlaka karşısındaki insan olması gerekmektedir. Evcil hayvanımızla kurduğumuz sevgi ve duygu bağı da bir çeşit iletişim sayılmaktadır.

Anderson-Butcher vd., (2003), göre iletişim başkalarını anlamamıza ve başkalarının bizi anlamasına imkan veren bir süreçtir. İletişimin asıl amacı anlamak ve anlaşılmasıdır fakat bazen bir sebepten ötürü güçlükler ortaya çıkabilmektedir bu nedenle etkili iletişim hakkında bilgi sahibi olmak gerekir.

İnsan sosyal bir varlıktır ve sosyal yapılar içerisinde varlığını sürdürür. Bu yapılar içerisinde ilişkiler ve etkileşimler yalnızca iletişim ile mümkündür. İletişim, insanların çevreye adapte olması için gerekli olan en önemli faktördür (Yüksel, 1997). Çağlardan beri insan, sosyal varlık olarak yaşamını iletişim sayesinde sağlamıştır. Avlanma, savaşma, tarım hep iletişim sayesinde olmuştur ve sosyallik ön planda tutulmuştur. Günümüzde çeşitli sebeplerden ötürü insanlar arasındaki iletişim kısıtlansa da bireylerin iletişim kurmasına olanak sağlayan sosyal platformlar bulunmaktadır. Sosyalleşmek insanın doğasıdır.

İletişim ikili konuşma için ana mesaj kaynağıdır. Aynı zamanda insan yaşamının her yönüne ulaşır. İnsanlar sosyalleşebilmek için iletişim becerilerini geliştirmeye ve birbirleri ile iletişim kurmaya ihtiyaç duyar. Yaşamımızla iç içe geçmiş iletişimle insan, toplumsal bir varlık olarak kendini gerçekleştirmektedir ve başka bir deyişle biyolojik bir varlık olmaktan çıkarak toplumun bir üyesi olmaktadır (Üstün, 2005).

2.1.2. İletişim süreci ve temel öğeleri

Duyguların, düşüncelerin, bilgilerin aktarılması ile meydana gelen iletişim insan hayatında durmaksızın süregelen bir olgudur. İletişimin olmadığı bir yaşamda sosyalleşmek pek mümkün değildir. Duygu ve düşünce aktarımları iletişim sayesinde olabilir. Paylaşılan her duygu ve düşünceler verimli bir yapılaşmanın önünü açacaktır ve insanlık olarak gelecekte görmek istediğimiz yaşamın ana unsuru olan sosyalleşmeyi

ancak iletişim sayesinde mümkün kılabiliriz ve her zaman her yerde fikir alışverişleri benimsenmeli daha yaşanılır ve daha kolay bir dünya yaratmanın yolunu böylece açabiliriz.

Hayatımızın her anında iletişim kurma ihtiyacımız, kurduğumuz etkileşim ile gerçekleşmektedir. Sağlıklı bir iletişim kurmanın yolu iletişimi meydana getiren süreçlerdir. Bu süreçler birbirini izleyen önemli süreçlerdir. Bu süreçler; Kaynak, Mesaj, Kanal, Alıcı ve Dönüt'tür.

2.1.2.1. Kaynak

Kaynak iletilmek istenen bilgiyi, duyguyu, düşünceyi karşı tarafa yani alıcıya aktaran birimdir. Başka bir deyişle mesajları oluşturan, iletişim sürecinin başlamasına neden olan göndericidir (Gürgen, 1997). Yüz yüze iletişimde kaynak mesajı iletirken dikkat etmesi gereken en önemli nokta ses tonudur. Ses tonu fazla sert olursa karşımızdaki bireyin dikkat ettiği nokta mesaj değil sadece ses tonu olacaktır. Kaynak elde ettiği bilgileri, düşünceleri algılayıp yorumlayarak ürettiği bilgileri semboller yolu ile aktaran kişi veya kişilerdir (Zıllıoğlu, 2007).

2.1.2.2. Mesaj

Mesaj gönderenin karşı tarafa yani alıcıya iletmek istediği duygu, düşünce veya bilgidir. Mesajın niteliği alıcının konuyu anlayabileceği şekilde kavramsal içerikleri seçme ve hazırlama yeteneğine bağlıdır (Rababah vd., 2013). İletilen mesajın açık ve anlaşılır bir şekilde iletilmesi önemlidir. Üstü kapalı veya tutarsız iletilen mesaj iletişimde güçlüklerle sebep olabilir ve mesajı doğru bir şekilde iletmemize engel teşkil edebilir. Mesaj sözlü kelimeler, yazılı kelimeler veya vücut dili gibi jestler ile duruşlar şeklinde olabilir (Rahim ve Tazijan, 2011).

2.1.2.3. Kanal

Kanal, iletişim sürecinde mesajı göndericiden alıcıya aktaran ortamdır ve en uygun ortamın sağlanması için alıcının ve kanalın özellikleri, mesajın niteliği gibi unsurlara dikkat edilmelidir (Bolat, 1996). Genelde, gönderici yüz yüze, yazılı, sözlü, işitsel, video veya bu kanalların bir kombinasyonunu kullanabilir (Byakutaga vd., 2016).

2.1.2.4. Alıcı

Alıcı, kaynağın mesajı gönderdiği hedeftir, alıcı kimi zaman kişi, kurum olabilmekle birlikte kimi zaman örgüt halinde olabilmektedir (Küçük vd., 2012).

2.1.2.5. Dönüt

Dönüt, mesajın içeriği ile bağlantılı olarak alıcının sunduğu yanıtı temsil eder. Dönüt (geri bildirim) önemlidir çünkü gönderene mesajın gönderilip gönderilmediğini ve amaçlandığı gibi alınıp alınmadığını bildirir (Akan vd., 2016).

2.1.3 İletişim çeşitleri

İletişim çeşitleri sözlü, sözsüz, yazılı ve elektronik olarak ifade edilebilir.

2.1.3.1. Sözlü iletişim

Sözlü iletişim geçmişten günümüze bir ihtiyaca paralel olarak ses ve dil aracılığıyla iletişimin gerçekleşmesini sağlayan bir süreçtir. Bu iletişim türü günlük hayatımızdan meslek hayatımıza, toplumların sosyalleşmesine kadar öncelikli bir şekilde etki gücü bulunan iletişim aracıdır (Erdönmez, 2019). Sözlü iletişim hayatımızın her anında bulunan ve diğer insanlarla etkileşim içinde kalmamızı sağlayan ana unsurlardan biridir. Duyguları, hisleri veya düşünceleri aktarmak için sözlü iletişim tercih edilir. Karşılıklı konuşma görüşme veya ihtiyaçları bu unsur ile karşı tarafa iletir ve karşı taraftan yine aynı unsur aracılığıyla geri bildirim bekleriz.

Sözlü iletişim, başka bireylerle bulunduğumuz ortamlarda etkili bir iletişim kurmamızı sağlayan bir araçtır (Abe vd., 2013). Bulunulan ortam veya yerler değişkenlik gösterse de bu ortamların içinde bireyler veya gruplar ile iletişim içinde kalmamızı ve gruplar ile bireyler tarafından anlaşılıp anlamayı kolaylaştıran sözlü iletişim, etkili iletişim olduğu takdirde istenilen veya beklenen talebi olumlu yönde karşılayacaktır.

Sözler bireylerin karşılıklı olarak veya televizyon, radyo, telefon gibi araçlar yardımıyla etkili bir iletişim kurmasını sağlar. Bu bağlamda sözlü iletişim bireylerin çeşitli yollarla duygu, düşünce ve bilgi alışverişinin yapıldığı, aynı zamanda bireylerin vurguladığı kelimeler ile anlam taşıyan bir iletişim çeşididir. Sözlü iletişim yüz yüze yapıldığı takdirde verimli bir sohbet ortamı yaratabilir ve anlaşılmayı kolaylaştırır ancak her zaman yüz yüze yapılamasa bile çeşitli kanallar ve araçlar yardımı ile gerek tek bir bireye

gerekse toplu bir gruba hitap açısından televizyon radyo ve telefon gibi araçlar vasıtası ile görüşmeler mümkün kılınabilir. Sözlü iletişim becerileri dili etkili bir şekilde kullanma yetkinliğidir. Dilin etkili kullanımı iyi cümle kurabilme, kelimelerin zenginliği, söz dizimi uyumu gibi konulardır (Gürgen, 1997).

Sözlü iletişimde etkili olmanın yollarından biri de kelime dağarcığının gelişmiş olmasından geçmektedir. Nitekim karşımızdaki birey tarafından anlaşılabilme için kelimeleri özenli ve düzenli seçerek yanlış anlaşılmayı ortadan kaldırmak için belirli kelimeler yerine anlaşılmayı kolaylaştıracak çeşitli kelimeler kullanılır ise karşıdaki bireyin bilinçaltında olumlu etki bırakılabilir. Farklı kelime kullanımına yönelik bu durum her zaman için geçerli değildir çünkü bizim bildiğimiz kelimeler veya kullandığımız cümleler karşı taraftaki birey için anlaşılması güç olabilir. Her birey kendi kelime dağarcığı yettiği kadar anlar.

2.1.3.2. Sözsüz iletişim

Bireylerin kullandığı kelime veya sözcüklerin aksine yüz ifadeleri, vücut hareketleri, beden duruşu gibi çeşitli faktörleri kullanarak iletişim kurmasıdır. İletişim içindeyken her zaman söylenilen sözler dikkat çekici ve etkili değildir. Anlatılmak isteneni karşıdaki birey yanlış anlayabilir veya olumsuz yöne çekebilir. Karşımızdaki bireyi etkilemenin yollarından biri de jest ve mimiklerdir. Psikolojik açıdan karşı bireylerde üstünlük kurmak isteyen insanların çoğu el hareketlerine dikkat ederler. Örneğin bir bireyin sizinle ve söyledikleriniz ile ilgilendiğini anlamanın en basit yolu ayaklarının yönüne bakmaktan geçmektedir. Eğer ayakları size dönük oturuyorsa size ve söylediklerinize ilgilidir. Başka yöne bakan ayaklar ise dikkatin sizden gittiğini anlamakta yeterli olmaktadır. Bu sebeple etkili bir iletişim kurmak için yapılan mimikler ve vücut hareketleri de son derece önemlidir. Bunları bilmek üstünlük kurmamıza olanak sağladığı gibi, bunları anlamanın da dikkati kendi üzerimize çekmek konusunda bize bir hayli yardımcı dokunacaktır.

Sözsüz iletişim, konuşma veya yazılı olmadan bireylerin mesaj alışverişinde bulunmasıdır. Buna göre bireylerin ne söylediğinden çok nasıl bir davranış sergiledikleri göz önünde bulundurulur (Dökmen, 2004). Yapılan araştırmalar göstermiştir ki insanların büyük bir çoğunluğu karşısındaki insanların el hareketlerine mimiklerine odaklanmaktadır. Anlatılmak isteneni anlatmak için bazı durumlarda sözlerin yeterli

olmadığı bilindiğinden jest ve mimiklerle söylenmek istenilen mesajın altı çizilmeli ve sözsüz iletişimin önemi böylece kavranmalıdır.

Benzer şekilde Cüceloğlu (2016) sözsüz iletişimi tanımlarken, mesaj alışverişinde yalnızca sözlerin duyulması değil aynı zamanda vücut hareketlerinin de duyumsanması gerektiğinden söz etmiştir. Mesaj alışverişlerinde her zaman vücut hareketlerine etkili iletişim kurmak açısından dikkat etmeliyiz. Sadece bizim yaptığımız hareketler karşı tarafta olumlu etki bırakmamalı aynı zamanda karşıdaki bireyin yaptığı hareketlerin de dikkate alınması söylenmek istenenin anlaşılmasında yardımcı olacaktır.

Çoğu insan sözcükler aracılığıyla yetkin bir şekilde aktaramadığı duygu, düşünce ve ifadelerini sözsüz iletişime başvurarak aktarır. Bu iletişimde aktarılmak istenilen ifadelerin ana kaynağı davranış biçimleri, yüz ifadeleridir (Zıllıoğlu, 2007). Örneğin; anlatılmak istenen mesajı düz bir ifadeyle yalın bir şekilde karşı tarafa iletmek, karşı taraftan istenilen ve beklenen tepkiyi almamızda güçlük yaratabilmektedir. Söylenen mesajı karşı bireyle yüz yüze gelindiği takdirde ufak bir tebessüm ile anlatmak, karşı taraf için bir tehdit olmadığımızın anlaşılmasını sağlar ve daha etkili bir iletişim kurmamızı kolaylaştırır.

2.1.3.3. Yazılı iletişim

Yazılı iletişim sözlü veya sözsüz iletişimin aksine karşı tarafa aktarılmak istenilen duygu ve düşüncelerin belge üzerinde gösterilmesidir. Sözlerle veya vücut hareketiyle aktarılamayan bilgilerin kayıt altında tutulmasına olanak sağlayan yani kalıcı olmasını sağlayan iletişim türüdür.

Bu iletişim türünde mesajın istenilen şekilde ayrıntılara yer verilerek yazılı bir biçimde aktarılması söz konusudur. İş hayatında ve resmi işlemlerde hakim olan iletişim türüdür (Yetim ve Cengiz, 2016). Sözlü ve sözsüz iletişimin yetersiz olduğu resmi evrak yerine geçen yazılı iletişim, iş hayatı ve resmi devlet daireleri başta olmak üzere birçok kurumda kanıt ve bazen delil yerine sayılmaktadır. Dilek, istek veya şikayet bu yolla yapılır ve sunulur.

Yazılı iletişim ispatlanması mümkün olan devlet işlerinde anlaşmalı olarak resmiyet kazanan iletişim türüdür. Bu iletişim türünde mektuplar, kitaplar, dergiler, raporlar gibi kısacası yazılı biçimde ifade edilen yazılar örnek gösterilmektedir (Özdayı, 2018). Yazılı

iletişim her zaman bir kağıda yazılı olmak zorunda değildir. Elektronik ortamda yazılan mesajlarda yazılı iletişim yoludur.

2.1.3.4. Elektronik iletişim

Teknolojinin hızlı yayılımı sayesinde insanların birbirine olan yakınlığı artmış olup iletişimde kolaylık ve olanaklar sağlanmıştır. Telefon, tablet, bilgisayar gibi hızla gelişen teknolojik araçlar farklı kültürlerden insanların haberleşmesini, etkili iletişim kurmalarını sağlamıştır (Gönenç, 2007). Yazılı iletişimde olduğu gibi elektronik iletişimde de teknolojik aletler ve gereçler kullanılarak iletişim sağlanabilir. Ancak yazılı iletişimde olduğu gibi her zaman kelimeler kullanılmak zorunda değildir. Bazen bir ses bazen bir emoji de elektronik iletişim yerine geçebilir.

2.1.4 İletişimin amacı ve önemi

İletişim durmaksızın devam eden, insanların her alanda mesaj alışverişinde bulunmasını sağlayan bir süreçtir. İletişim sayesinde toplumlar oluşmuştur diyebiliriz. İletişim sosyalleşmeyi sağlamıştır. Karşılıklı yapılan mesaj alışverişi olumlu veya olumsuz geri bildirimler sayesinde insanlar arasındaki açmazları çoğu zaman çözmüş ve çoğu zaman da önleyici bir rol oynamıştır.

İletişimde amaç gönderici ve alıcı arasında mesaj alışverişinde bulunurken bir ortaklık sağlamaktır. Bu ortaklığın gerçekleştiği önemli noktayı Açıkgöz (2003) çift yönlü iletişim olarak adlandırmıştır. Çift yönlü iletişimde ana unsur karşı taraftaki bireyi anlamak ve ortak bir paydada buluşmaktır. Bunun aksi sürecinde karşı tarafı anlayamamak veya karşıdaki birey tarafından anlaşılamamak tek yönlü iletişime neden olur. Tek yönlü iletişimde bireyin ne söylediğini anlayıp kendini ona açıklayamamak tek yönlü iletişimdir. Ancak hiçbir ortak konuda hiçbir şekilde anlaşılamamak tamamıyla iletişimsizliktir.

İnsanlar çevrelerinde gerçekleşen olayları anlamlandırmakta ve bilgi toplamaktadırlar. İnsanlık ilk gününden itibaren dünyayı anlama çabası içerisindeydi. Bu anlama çabası diğer insanlarla çeşitli yollardan kurdukları mesaj alışverişidir. Gerçekleşen iletişim sonucu her iki tarafta karşılıklı bilgi edinmekte ve bilgi vermektedir (Cüceloğlu, 2000). İletişimdeki asıl faktör düşüncelerimizi, bilgilerimizi karşıımızdaki bireylere aktarmak ve

paylaşım sağlamaktır. Bu aktarım ve paylaşım yoluyla hem karşımızdaki bireyden bilgi edinmiş oluruz hem de karşımızdaki bireye bilgi aktarımı sağlarız.

İletişim insanların sosyalleşmesi, etkileşimde bulunması açısından önemlidir. Bu sayede duygularını paylaşabilir, başka insanları etkileyebilir ya da onlardan etkilenebilirler. Bu durum insanlara var olan iletişimlerini sürdürme ve yeni insanlarla iletişimde bulunma olanağı sağlar (Tutar ve Yılmaz, 2003).

İnsanların iletişimde bulunabilmesi için sosyalleşmesi gerekir ancak bu sosyalleşme farklı araç ve gereçlerle de olabilir. Örneğin bilgisayar yardımıyla girilen sosyal ağlar insanların iletişimde bulunmasına yardımcı olmaktadır. Kimi zaman paylaşılan yazılar kimi zaman gönderilen fotoğraflar anlık olarak nasıl hissettiğimizi ve duygularımızı insanlara ve çevremize yansıtmaktadır. Bu yolla kurulan iletişimler ve etkileşimler bireylere her açıdan bir fayda sağlamaktadır. Yeni insanlarla tanışma, farklı aktivitelere dahil olma ve farklı kültürden insanlarla bu araçlar yoluyla tanışma daha olası olmakla birlikte bireyin günlük hayatını genişletip sosyalleşmesine yardımcı olmaktadır. Sosyal mecralardan yapılan iletişimler kimi zaman sosyalleşmenin önünde bir engel olabilir çünkü evinden veya bulunduğu mekandan çıkmak zorunda olmayan birey insanlarla yüz yüze iletişimi sağlayamaz ve etkili iletişimde yetersizlik gösterebilir. Bu yüzden sosyal mecralarda yapılan iletişimde dikkat edilmesi gereken en önemli unsur yeterli düzeyde ve dozunda kullanmaktır. Fazlaca kullanım sağlandığında kendini toplumdan soyutlama ve asosyallik açığa çıkabilir.

2.2 Teknoloji

Teknoloji insanların yaşamlarını kolaylaştırmak ve bu doğrultuda hizmet etmek için geliştirilen mal, ürün veya hizmetlerdir. İnsan dehasıyla ve ihtiyaç doğrultusunda meydana gelen ve ilerleme gösteren teknoloji, insan istekleri üzerine şekillenmiş, zor olan iş ve uğraşlarda insan gücünün yerine kullanılmıştır.

Teknoloji kelimesinin yunanca “tekhne” ve “logos” kelimelerinden türediği, Antik Yunanda “bilgiden gelen zanaat” anlamı taşıdığı bilinmektedir (Akıncı Vural ve Sabuncuoğlu, 2008). İnsanlar ilk çağlarda avını kovalamak, yakalamak, hayatta kalma amacıyla çeşitli yollara başvurmuştur. Bu yolları akıl ve mantık yoluyla gelişme göstermiş, ihtiyaçları doğrultusunda çeşitli malzemeler, aletler yapmışlardır.

Bu doğrultuda insanların varoluşundan bu yana teknoloji ile yaşam gösterdikleri ve teknolojinin de insan gelişimiyle var olduğu söylenebilir (Akıncı Vural ve Sabuncuoğlu, 2008). 1700’lü yılların ortalarında başlayan ve ilk olarak buharlı makinelerle hayatımıza giren sanayileşme asıl olarak mal üretiminde makine kullanmaya ve üretimi daha az maliyetle daha hızlı bir biçimde yapılması olarak görülebilir. Buharlı makineleri kullanmaya olan eğilim arttıkça aynı makineleri daha işlevsel olarak geliştirme ihtiyacı da temel olarak teknolojik gelişme sayılmıştır (İlkin,1973; Atabek, 2004). Sanayileşme, durmadan devam eden uygulamalı çalışmalara ve enerji tabanlı bir teknolojinin sebep olduğu teknolojik değişimlerdir (Bendix, 1995).

En eski ve en uzun dönemde insanlar bilgiyi ilk olarak mekanik ve fiziksel güç ile sağlamışlardır. O zamanlar bilgiyi ulaştırmanın yolu, duman, koşan kuryeler, vurmali çalgılar, güvercinler gibi araçlardı. İlerleyen zamanlarda ve bilgi birikimi sağlayan insanoğlu sonraki evrede elektrik, telgraf, radyo, televizyon, telefon vb. icatlarla hız kazanmış ve elektronğin sağladığı imkanlar ile çip, elektronik bilgisayar, transistörler bu süreci izlemiştir (Akıncı Vural ve Sabuncuoğlu, 2008). Ortaya çıkan bu teknolojik icatlar devamında bilgi ve teknoloji dünyasını doğurmuştur. Edinilen bilgiler kısa süre içerisinde tüm dünyaya yayılacak şekilde bu aygıtlar ile aktarılmış, küresel anlamda etki göstermiştir.

Bilgi ve iletişim teknolojileri, bireylerin dijital ortamda bilginin alınması, depolanması, değiştirilmesi ve bir başka kullanıcıya iletmesini sağlayan uygulamalar veya hizmetlerdir (Sümer, 2022). Son zamanlarda bilginin değerinin artması, teknolojik gelişmelerle bilgi toplumuna geçiliyor olması, bilgi teknolojilerinin önem kazanmasına yol açmıştır. Bilgi ve iletişim teknolojilerinin ekonomik ve sosyal anlamda önemsenmesi 21.yy’ın sembolü olmuş, ulusların gelişmesinde ana faktör haline gelmiştir. Bunu başarabilen ülkeler gelecek bilgilere açık, bilgi toplumu olma yolunda ilerleme gösterebileceklerdir (Atılın, 2003).

İnsan hayatının ayrılmaz bir parçası olan bilgi ve iletişim teknolojileri, günlük yaşamda bilgisayar, tablet, hesap makinesi, telefon, flash bellek gibi pek çok cihaz ile birlikte yerini almaktadır (Altuğ, 2017).

2.3 Alışkanlık

Bilim insanları alışkanlığı farklı tanımlarla ele almışlardır. Hali hazırda kuramlaştırma ile alışkanlıklar, performans içeriğinin yönüyle ilgilenen otomatikleşmiş cevap eğilimleridir (Neal vd., 2006). Bir hareketin veya davranışın alışkanlık olabilmesi için tekrarlar yoluyla öğrenilmesi gerekmektedir. Bu tekrarlar, insanlar farkında olmadığı zaman onların bazı başarı girişimleri veya kasıtlı olmayan tepkilerini yansıtabilir (Squire vd., 1993). Belirli yer ve zamanlarda tekrarlanan davranışlar, ilerleyen zamanlarda daha verimli ve daha az düşünceyle gerçekleşmesi davranışların, alışkanlığı harekete geçiren çevredeki işaretlere aktarımın kontrolüyle gerçekleşir (Lally vd., 2009).

Baymur (1972), alışkanlığı, günlük yapılan belirli davranışlar dışında psikoloji ile ilişkilendirmiş, alışkanlığın meydana gelme sürecini düşünerek, zihinsel işlemlerle de gerçekleştiğini belirtmiştir. Alışkanlık ve bellek kavramları birbirine uzak gibi görünse de aslında yakın ilişkisinden söz etmektedir. Bir hareketin, bilginin veya becerinin alışkanlık haline gelebilmesi için zihinde düşünülmesi, canlandırılması ve tekrarlar yoluyla uygulanması gerekmektedir.

Alışkanlıklar ve alışkanlık neticesinde meydana gelen davranışlar, insanların yaşamlarında süre gelen, insanların duygusal, fiziksel, zihinsel ve toplumsal yönden davranış kazanmasına yön veren, kişilik gelişimine katkıda bulunan önemli bir disiplindir (Orhan, 2016). Edinilen alışkanlıkların doğru orantıda, doğru amaçlar ile yapılması sonucunda, duygusal yönden rahatlama, fiziksel anlamda fayda sağlayan, bilişsel anlamda zihinsel gelişimin oluşmasına ve gelişmesine yön veren davranış türleridir. İnsan yaşamında, insanı insan yapan, kişiliği oluşturan davranışların alışkanlık haline gelmesinin önem arz etmesinin yanında nasıl bir alışkanlık oluşturduğu da önem arz etmekte olup, bireylerin olumlu davranış kazanması asıl hedef olmuştur.

Alışkanlıklar doğuştan gelen bir özellik olmayıp, öğrenme ile kazanılan ve eğitimde önemli bir yeri olan davranış biçimidir. Amaç, eğitim ile birlikte olumlu yönde davranışlar edinip, zararlı alışkanlıklardan uzak durmaktır. Bununla birlikte bireylere okuma, merak uyandırma ve öğrenme gibi iyi alışkanlıkların kazandırılması eğitimin asıl konuları ve amaçları içerisinde olmalıdır (Orhan, 2016). Eğitimin temel hedeflerinden biride bireyleri akıl ve bedensel bileşenleriyle birlikte yetiştirmektir. Bu hedef doğrultusunda beden eğitimi ve spor bireylerin beden ve akıl yetilerini kullanarak, mutlu

ve sağlıklı bir yaşam sürecekleri alışkanlıkların kazanması yönündeki amaçları kapsamaktadır (Petray, 1989).

Beden eğitimi ve spor bireylerin bedensel yönden iyi olmalarını sağlayan aynı zamanda karakterli, dürüst, topluma katkı sağlayan ve kendini geliştiren bireyler yetişmesinde önemli rol oynayan bedensel ve zihinsel etkinliklerdir. Bunların yanı sıra bireylerin ilgileri, tutumları ve davranışlarında iyi alışkanlıklar edinilmesini sağlamaktadır.

Günümüz teknolojisinin de ilerleme göstermesiyle birlikte çalışma saatlerinin azalması, boş zamanların değerlendirilmesi açısından hem yetişkinler hem de çocuklar açısından olumlu alışkanlıklar edinilmesini sağlamıştır. Farklı rekreatif etkinliklere katılma, spor yapma gibi aktivitelere katılımın sağlanmasıyla, bireylerin fiziksel, ruhsal ve toplumsal olmak üzere birçok yönden rahatlaması daha olağan olmuştur. Ebeveynlerin öncülüğünde küçük yaşta çocukların sportif etkinliklere katılım göstermesi ve erken yaşta bunu alışkanlık haline getirmesi, ileriki dönemlerde sağlıklı, bilinçli, topluma ve kendine fayda sağlayan, özgüven sahibi ve yeniliklere açık bireyler yetişmesine olanak sağlayacaktır.

Ancak bununla birlikte bireylerin olumlu alışkanlık edinmelerinin yanında yaşamlarını etkileyebilecek zararlı alışkanlıklar da edinebilmektedirler. Beyni bunu iyi veya zararlı alışkanlık olup olmadığını ayırt etmeksizin algılayıp otomatik hale getirebilir. Beynin işlevi hareketi enerjiden tasarruf ederek yapabilmektir. Bireylerin bu zararlı alışkanlıkları bırakabilmeyi, onu benimsemesinden daha zor olabilir. Bu sebeple bireylerin erken yaşlarda uyarılması, bilgilendirilmesi ve örnek olabilecek davranışlarda bulunulması gerekmektedir (Orhan, 2016).

Duhigg (2012), alışkanlık kazanmayı; işaretler, rutin ve ödül olmak üzere üç basamakta tanımlamıştır. İşaretler; alışkanlık haline gelmiş bir hareketin başlaması için belirlenmiş bazı odak noktaları veya tetikleyicilerdir. Alışkanlık kazanırken içinde bulunduğumuz durum, yer, zaman, ortam birer hatırlatıcı olup hareketi tekrarlamamız için birer etkidir. Örneğin, yemek yeme eyleminin sigara içmeye bir hatırlatıcı olması. Rutin; tekrar edilen davranışların bilinçli veya zamanla düşünmeden alışkanlıklara dönüşebilmesidir. Örneğin, uyumadan önce bilinçli bir şekilde yarım saat boyunca kitap okumak. Bunun yanında örneğin yemekten sonra çay içme düşüncesi zamanla otomatik olarak alışkanlığa dönüşebilir. Ödül; rutin işlerin alışkanlığa daha kolay ve daha istekli dönüşebilmesini sağlamaktadır. Örneğin, su içmenin sağlığa olan yararının düşünülmesi ve düzenli olarak tüketilmesi. Bununla birlikte zararlı alışkanlıklar da ödüllerden meydana gelebilmektedir.

Örneğin, ödevleri bitirir bitirmez sosyal medyaya girmenin bir süre sonra alışkanlığa dönüşmesi.

2.4 Bağımlılık

Bağımlılık güçlü bir ilişkiye sahip olan, bireyin dünyasında fizyolojik, duygusal ya da psikolojik bakımdan herhangi bir nesneye, maddeye ya da canlıya yönelik olan haz ve bırakamama duygusudur (Gökalp, 2017b). Bağımlılığın alt başlığı saplantıdır. Bireyin psikolojik olarak bir şeye saplantı halinde olması bağımlılığı doğurur. Buna sebep olan çok farklı faktörler bulunmakla birlikte çoğu zaman psikolojide çocukluktan kalma travmaların sebep olduğu söylenmektedir. Bağımlılık bazen de bir davranışa veya eyleme karşı oluşabilir. Bağımlılığın kökeni çok eskidir. Antik uygarlıklarda ve inançlarda örneğin Şamanizm’de belirli otlar veya çürümüş meyvelerden zihni dinlendiren uyuşturucu maddeler yapıldı ve bu uyuşturucunun yapılmasının asıl sebebi tanrıyla konuşma iç güdüsüydü. Bu güdünün bir süre sonra tanrıya ulaşmaktan çok bağımlılığa dönüştüğü düşünülmektedir.

Başka bir tanımda ise bağımlılık, bir madde kapsamında, bireyin zamana paralel olarak kazandığı bağımsızlık sonucu kullanımı arttırması ve devam etmemesi sonucunda yoksunluk yaşamasıdır, bu yoksunluk bireyin hayatında çeşitli psikolojik, sosyolojik sorunlara ve tekrar tekrar kullanılması ile bağımlı bir bireye dönüşmesine neden olmaktadır (Uluğ, 2007; Işık, 2009). Bireyin onu tatmin ve memnun eden bir şeye olan bağımlılığı o şeye duyduğu ihtiyacın yeteri kadar karşılanamaması ve daha fazlasını istemesi sebebiyle bağımlılığa dönüşür.

Bağımlılık terimi uyuşturucu maddelere veya alkole yönelik olarak zihinlerde yer etse de sosyal ağların, oyunların, telefon veya tabletlerin kısacası teknolojinin de aşırı kullanımı bağımlılık olarak görülmektedir. Aşırı yoğun kullanılan teknoloji bireyi tutsağı haline getirebilir. Uzunca bir süre veya alışılmış saatlerde kullanılmayan teknolojik araç gereçler birey üzerinde gerginlik, sinirlilik gibi ruhsal yönden rahatsızlıklara yol açabilmektedir (Küçükvardar, 2019).

Sürekli gelişen teknoloji sonucunda televizyon, bilgisayar, telefon, internet gibi cihazlara yönelik bağımlılık davranışsal, psikolojik ve fiziksel yorgunluk gibi rahatsızlıkları ortaya çıkarmaktadır (Mutlu, 2008). Bireylerin günümüzde teknolojik aletler ile iç içe olması haberleşmek, araştırmalar yapmak gibi kolaylıkların yanında bireylerin toplumdan

soyutlanmasına da yol açmaktadır. Soyutlanan birey çeşitli rahatsızlıklardan muzdarip olabilir. Örneğin sosyal anksiyete, asosyalite, içe kapanıklık gibi rahatsızlıklar bireyin kendini yetersiz hissetmesine ve toplumdan kendini bilerek ve isteyerek geri çekmesine sebep olur. Sosyalite hayatın içinde var olan değiştirilemez bir olgudur ancak birey kendini soyutlarken daha mutlu olduğuna inanır ve sosyalitenin bıraktığı boşluğu bir maddeye, bir davranışa, bir eyleme bağımlılıkla giderebileceğini düşünür. Bağımlılık dememizin asıl sebebi de birey o maddede veyahut eylemde duyduğu hazzı tekrar tekrar yaşamak isteyerek o eylemin yoksunluğunu yaşaması ve bu döngünün sürekli olarak devam etmesidir.

2.4.1. Teknoloji bağımlılığı

Geçmiş yıllarda hayatta kalmak için mücadele eden insanoğlu birçok yeniliğe imza atmıştır. İnsanoğlu akli ve azmi ile yola çıkmış, insan hayatını kolaylaştıracak yöntemler kullanılmıştır. Bu bağlamda günümüzün olmazsa olmazı, yaşamımızda her anımızda bulunan; cebimizde, masamızda, duvarımızda, kulağımız da dahil olmak üzere teknoloji geçmişten yansıyan ve hala da ilerleme kaydeden bir araçlar bütünü olmuştur. Günden güne gelişmekte olan teknoloji ulaşım, iletişim, gerçekleştirilmesi zor olan iş ve uğraşların yerini almış ve kolaylıklar sağlamıştır. İnsanların bir yerden bir yere gitme ihtiyacını azaltıp ve hatta buna gerek duymamalarına yol açmış bireysel ortamdan sosyal ortamlara kadar farkında olunamayan, sanki hep varmışçasına bir giriş yapmıştır (Küçükvardar, 2019). Robert (2015) teknolojinin bu girişini, insanların amaçlarına hizmet etmesi ile süregelen ve ilerleyen zamanlarda insanlar için önemli kitlesel ve bireysel faydalar olarak düşünülmesinin altında hala fark edilmesi mümkün olan hata payından söz etmektedir. İnsan hayatında önemli bir yere sahip olan teknolojik gelişmeler başlangıçta kolaylıklar sağlayıp devamında ise bireysel ve toplumsal problemlere yol açmıştır. Bu problemlerin başında teknoloji bağımlılığı yer almaktadır.

Teknoloji bağımlılığı denilince akla gelen ilk şeyin aşırı internet, akıllı telefon, tablet, oyun konsolları kullanımının olduğunu düşünmek söz konusudur (Kar ve Agarwal, 2015). Günümüz ihtiyaçlarını karşılamak üzere üretilen bu araçlar gereğinden fazla kullanıldığında bağımlılık söz konusu olmaktadır. Birey teknolojik cihazları bir amaç doğrultusunda kullanmaya başlar fakat farkında olmadan geçirilen sürenin artması sonucunda bu durum bir alışkanlık haline gelir. Bu alışkanlık günler ve hatta aylar boyunca sürdüğü zaman artık alışkanlık yerini bağımlılığa bırakır. Birey içinde

bulunduğu durumun alışkanlık evresindeyken zamanı gözetmeksizin ruhsal ve zihinsel rahatlama yaşadığını zanneder. Bu ruhsal ve zihinsel rahatlık bireyin tekrarı ve istemesi üzerine sürekli olarak devam eder. Bu devamlılık bireyi bir döngünün içerisine sürükler. Her canı sıkıldığında o aracı kullanır ve ilk hissettiği rahatlamaı tekrar hissetmek ister. İçinde bulunduğu durumda aynı hazzı alamadığını fark ettiğinde o aracı bir önceki günden daha fazla kullanmaya başlar ve birey sürekli olarak ilk hazzın yoksunluğunu hissederek daha fazla o araca tolerans geliştirir böylece artık işin içinden çıkılmaz bir döngüye sürüklenir. Bunun neticesinde birey artık o araca bağımlı olur. Nitekim bu konuda bazı uzmanlar video oyunları ve çevrimiçi kullanılan diğer cihazların beyni uyuşturduğu görüşüne sahipken, kimi uzmanlar da takıntı halinde teknoloji kullanımının klinik açıdan bir anlam ifade edip etmediğini anlamaya çalıştıklarını ifade etmektedirler (Ladika, 2018).

Teknolojinin hızlı gelişimi ile meydana gelen sanal ortam ve oyunlar bireyleri etkisi altına almış ve bireyin içinde olduğu toplumdan soyutlanmasına neden olmuştur. Teknolojinin aşırı kullanımı bireyin sosyal çevresinin, aile ve meslek hayatının zarar görmesine ve çatışmalar yaşanmasına yol açmıştır (Beard, 2005).

2.4.2. İnternet bağımlılığı

Günümüzde büyük bir öneme sahip ve bilginin dünyanın her yerine yayılmasına öncülük eden internetin temeli Amerika Birleşik Devletleri ordusunun bilim ve teknoloji açısından ilerleme göstermesi amacıyla olası bir nükleer saldırı sonrası bile hasarlara dayanabilecek ve tüm ülkeye yayılabilecek askeri bilgisayar ağı (ARPANET) geliştirilmiştir. Birçok kuruluşu kapsayan bu ağ her geçen gün büyümeye devam etmiş, ilk başlarda askeri ve akademik amaçlar için geliştirilen ağlar ilerleyen zamanlarda Tim Berners Lee tarafından 1991’de icat edilen www (world wide web)’i geliştirmesiyle daha çok talep görüp yaygınlaşmıştır (Bölükbaş, 2003; Leiner vd., 2009). İnternetin geçmişten günümüze bu denli gelişmesi ve yaygınlaşması, bilgi paylaşım aracı, haberleşme, eğlence, sosyalleşme vb. birçok araç doğrultusunda genişlemiş, ilk olarak büyük bilgisayarlar yoluyla yararlanılmış ve günümüzde en küçük aygıtlara kadar ilerleme göstermiştir. İnternetin kullanım alanlarının genişlemesiyle birlikte kullanım sayısındaki artış da hızla devam etmiştir. Her geçen gün kullanımı artan internet yaşamın ayrılmaz bir parçası haline gelmiştir ve araç olarak kullanılan internet yerini farkında olunamayan bir bağımlılığa bırakmıştır.

İnternet bağımlılığı aşırı internet kullanımı, kontrol edilemeyen internet kullanımı, amaç dışı kullanım, internetsiz geçirilen zamanlarda sinirlilik veya saldırganlık gibi davranış bozuklukları olarak tanımlanabilir (Young, 1998). İnternet bağımlılığı üzerine akademik anlamda çalışmalarda bulunan Young (1998), internetin kumar gibi bağımlılık yapıcı olduğunu belirtmiş, ilk vakasının internet bağımlılığını ölçmek için kumar oynama bozukluğunun tanı kriterlerini kullanarak internet bağımlılığına uyarlamıştır. Buna göre patolojik internet kullanımı gerçekleştirenlerde herhangi bir maddeye bağlı olmaksızın davranış bozukluğu gözlemlenmektedir (Greenfield, 1999). Kimi bireyler bu kullanımı kontrol edebilirken kimi bireylerin kontrol edememesi sonucu iş, aile ve sosyal çevrelerinde sorunlar yaşadıkları ve bağımlılık belirtileri gösterdikleri görülmüştür. Araştırmacılar internet bağımlılığını davranış üzerinden tanımlarken “internet bağımlılığı, aşırı internet kullanımı, patolojik internet kullanımı, problemli internet kullanımı” ifadelerini kullanmışlardır (Shaw ve Black, 2008).

2.4.3. Sosyal medya bağımlılığı

Günümüzde büyük oranda popülerlik kazanan, hemen hemen her birey tarafından kullanılan sosyal medya hızla gelişmekte ve yayılmaktadır. Sosyal medya bireylerin boş zamanlarında vakit geçirdikleri, keyif aldıkları, birden fazla insana anında ulaşım sağladıkları önemli bir platform haline gelmiştir. Sürekli yinelenen sosyal medya, içerisinde barındırdığı çoklu görüşme, anında bilgi paylaşımı, farklı etkinliklere katılım sağlama vb. birçok kolaylığı sayesinde kullanıcı sayısını günden güne artırmaktadır. Sosyal medya bireylerin birbirleri ile görüşmesine, bilgi paylaşmasına, bir yerden bir yere gitmeden görüşmeler sağlamasına, mutlu ya da mutsuz anlarında bile ruhen rahatlama hissetmelerine olanak sağlar.

İlk olarak internetin askeri amaçlar doğrultusunda ortaya çıkan, sadece web sitesi kullanıcılarının elinde olan ve başka kullanıcıların bilgi paylaşımında ve yorumda bulunamadığı 1.0 teknolojisi kullanılmaktaydı. İlerleyen zamanlarda web 2.0 teknolojilerinin ortaya çıkışı ile her bireyin iletişim sağladığı, bilgi paylaşımında bulunabildiği, yorumlar yapabildiği sosyal paylaşım ağları ortaya çıkmış, yaygın bir şekilde kullanılmaya başlanılmıştır.

Sosyal medyanın olumlu etkilerinin yanı sıra bazı olumsuz etkileri de bulunmaktadır bunlar; özel hayat ihlalleri, kontrolsüzce kullanım, kimlik belirsizlikleri, aile veya sosyal

çevreden uzaklaşma, sorumlulukları gerçekleştirememe, sürekli sosyal platformlarda çevrim içi olmak için teknolojik aletlerle iç içe olma gibi durumlar olarak sıralanabilir (Binark vd., 2009).

Sahin (2018), sosyal medyayı kullanıcılar için herkesin söz hakkına sahip olduğu ve sınırlamanın olmadığı bir platform olarak tanımlamaktadır fakat bireylerin aşırı zaman geçirmeleri, iletişimsizlik, zaman kontrolü olmadan kullanım, bireysel ve sosyal sorumluluklarının ihmali gibi sorunlar yaşanabileceğini de belirtmektedir.

Griffiths (2013), sosyal medya bağımlısı olan kullanıcıların, sosyal medya kullanımlarında azaltma veya bırakma gibi girişimlerinde gerileme, fiziksel ve duygusal yönden sorunlar yaşama, sosyal medya kullanımını azaltma eğiliminde bulunamayınca kendi içerisinde ve çevresindeki ilişkilerinde sorunlar yaşayabilme ve yoksun kaldığında ise daha fazla kullanma isteğiyle tekrar başa sarma gibi psikolojik yan etkilerinden söz etmektedir.

2.4.4. Dijital oyun bağımlılığı

Oyun, bireylerin zevk aldığı eğlenme amacıyla vakit geçirdikleri, başta çocuklar olmak üzere her yaştan bireylerin katılım sağlayabildikleri bir eğlenme aracıdır. Eskiye gidecek olursak oyun alanları başta sokaklar, parklar olurken artık günümüzde teknolojinin ilerlemesiyle ve yaşam standartlarındaki değişimlerle oyun alanları sokaklardan, parklardan çıkıp teknolojik araçlarda yerini almıştır.

Her bireyin haz aldığı oyunların bilgisayar, tablet, telefon ya da oyun konsolu gibi araçlara taşınmasıyla birlikte sosyal çevre ile aile ortamı önemli derecede etkilenmiştir. Artık sokaklara veya oyun parklarına bile gerek duymayan çocuklar oturdukları yerden doğrudan dijital oyunlarla temas etmektedir.

Video oyunlarının tarihi her ne kadar 1970’li yıllar olarak bilinse de aslında daha eski zamanlara dayanmaktadır. Nim adlı matematik temelli antik oyun, Edward Uhler Condon tarafından 1940 yılında Dünya Fuarında tanıtıldıktan sonra altı ay boyunca yaklaşık 50.000 kişi tarafından oynanmıştır (Chickhani, 2015). Teknolojinin hızla gelişmesi ve internetin ortaya çıkışı ile ağ bağlantısına sahip olan ve çevrim içi birden fazla kullanıcı tarafından oynanan oyunlar yayılmış, bireyleri etkisi altına almayı başarmıştır.

Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayısal El Kitabı’nın üçüncü araştırma ekinde İnternette Oyun Oynama Bozuklukları olarak tanımlanan dijital oyun bağımlılığı, Dünya Sağlık

Örgütü tarafından (DSÖ) 2018 yılında değerlendirilip, bireylerin günlük aktivitelerden çok oyuna yönelmeleri, kontrol sağlayamamaları sonucunda sorunlar yaşamalarına rağmen oyun oynamaya devam etmeleri oyun oynama davranış bozukluğu olarak tanımlamıştır (WHO, 2018).

2.4.5. Akıllı telefon bağımlılığı

Akıllı telefon bağımlılığının kökenine indiğimiz zaman konunun aslında sadece telefon veya sadece kullanılan internet olmadığı anlaşılmaktadır. Teknolojinin gelişmesi sayesinde sadece haberleşmek için kullanılan telefonlar tıpkı bilgisayarlar gibi işletim sistemine sahip oldular. Bu gelişme insan hayatında günlük yapabileceğimiz ve herhangi bir bilgisayara ihtiyaç duymadan birçok şeyi yapabilmemizi sağlamıştır. Uygulamalar, oyunlar, haberleşme, sosyal medya, video platformları insanların hayatında daha çok ve daha sık yer etmeye başladı. Bu gelişmeler neticesinde insanlar telefonları sayesinde para kazanmaya da başladı. Telefon artık sadece ihtiyaç değil bir nevi bağımlılık oluşturdu. Yapılan çoğu araştırmada insanların telefonlarından uzun bir süre ayrı kalamadıkları gözlemlenmiştir. Telefonlardan bir anlık uzaklaşmak veya onları kaybetmek düşüncesi insanlarda stres ve krizlere sebep olabilmektedir. Telefonların üretim veya gelişim aşamasında ilk olarak ele alınan düşünce haberleşmekken, şimdilerde günümüzdeki telefonları küçük bilgisayarlar olarak ele almak daha doğru olacaktır. Günümüzden uzak olmayan yıllarda ilk cep telefonları üretildikten sonra zamanla kullanıcıya haberleşme dışında farklı alternatifler sunulması hedeflendi. Bu sebeple telefonlar birer hesap makinesi, fotoğraf makinesi veya oyun konsollarının alternatifleri oldular. Günümüzdeki çoğu telefon bilgisayar alternatifi olarak üretilmektedir. Tüm ihtiyaçları elimizdeki küçük makinede tutmak ve beş dakikadan fazla uzak kalamamak ihtiyaçtan öteye geçmiş ve bağımlılık olmuştur.

Köknel (1998), davranışsal bağımlılıkları genel anlamda bağımlılık oluşturabilecek davranışların dengesiz ve aşırı yapılması neticesinde bireylerin günlük işlevlerini yerine getirememesi, psikolojik ve fiziksel yönden işlev gösterememesi, sosyalleşme konusunda sorunlar yaşaması olarak tanımlamıştır. Lane ve Manner (2011), akıllı telefon bağımlılığına sahip olma belirtileri arasında ortak ve yaygın olarak en temel göstergelerin dikkat ve kontrolsüzce kullanım olduğunu belirtmiştir.

2.4.6. Televizyon bağımlılığı

Televizyon ilk çıktığı zamanlardan itibaren insanların bu teknolojiye veya gelişime ayak uydurması sanıldığından çok daha zor olmuştur. O günlerde radyolar ve gazeteler başlıca haber kaynaklarıyken televizyona ön yargı ile yaklaşılmış hatta çoğu zaman bu yeni icada zamanının ünlü insanları “Bunu kim izlesin, neden izlesin, radyo ile dinliyoruz, gazete ile okuyoruz. Daha farklı ne olabilir” gibi küçümseyici ifadeler kullanılmıştır. Televizyonun başarısız bir icat olduğu hatta çok geçmeden hayatımızdan çıkacağı söylenmiştir. Günümüze gelindiğinde ise televizyonsuz bir ev düşünülüyor hatta evi ev yapan yapı taşları arasında görülüyor. Televizyon hayatımıza girdiği günden itibaren zamanla insanları etkisi altına almış, her olayı her anı evimize getirmesi ve konfor alanımızdan çıkmadan tüm gelişmelerden haberdar olmamızı sağlamıştır. Öncelerden tek kanal ile başlayan serüven günümüzde insanların çeşitli isteklerine hitap edebilecek şekilde gelişim göstermiştir. Televizyon izlemek öncelerde belki can sıkıntısı belki de gelişmelerden geri kalmamak için kullanılıyordu ancak ilerleyen zamanlarda televizyon bağımlılığı ortaya çıkmıştır. İhtiyaçlara hitap etmesinden çok bireyler televizyonu çoğu zaman bir ses olsun çoğu zaman ise sessizliğin bölünmesi için arka planda bir gürültü olması için kullanabilmektedir. Televizyon bağımlılığı temel aile bireyleri tarafından ihtiyaç giderilmesi sebebi ile doğmuştur. Evlerinde oturan kadınlar biraz daha magazin içerikli konuları takip ederken erkekler futbol veya haber takibi yapmaktadır. Televizyon bir ihtiyaç değil aslında bir eksiklik olarak görülmektedir. İzlemeyecek olsak dahi televizyonu bir şekilde açıp, bakmayacak olsak dahi sesini duymak için sevdiğimiz programa mutlaka göz gezdiririz. Televizyon son zamanlarında etkisini yitirmemek adına ve insanların gelişen teknolojiye hızlı uyum sağlaması sonucu artık internete bağlanıyor ve yeni çıkan tüm içerikleri bünyesinde barındırıyor. Bu da insanların televizyona olan bağımlılığını hızla arttırmaktadır.

Televizyonun erişilebilir olması ve kontrolsüzce kullanımı ileriki zamanlarda alışkanlığa dönüşebilmekte ve yetişkinler ile çocuklar üzerinde bırakması güç bir etki yaratabilmektedir (Balantekin, 2009). Televizyon bağımlılığının etkisi ekran başına kilitlenmekten ziyade, üzerimizdeki etkileriyle bizi bağımlı yapar ve bu etkiler onsuz yapamayacağımız algısıyla bizi kontrol eder (Mcilwraith vd., 1991).

Televizyonun evlerde yer etmesiyle önceden akşam sohbetlerinde, farklı etkinliklerde bulunan aileler artık bu alternatifler yerine televizyona odaklanmaktadır. Bunun

sonucunda sosyal, bireysel ve birçok yönden olumsuz etkilenme gerçekleşmektedir. Bu doğrultuda bireylerin bilinçli bir şekilde hareket etmesi için bağımlılık konusunda bilgi sahibi olunmalıdır

2.5 Spor

Spor, bireyin fizyolojik ve psikolojik bakımdan iyi olmasını sağlayan, karakter gelişimine katkıda bulunan ve bireyin yarışma içgüdüleriyle en üst seviyeye ulaşmasına yardımcı olan bedensel aktifliktir (Aracı, 1999). Spor günlük hayatın koşuşturmacası içinde kalan insanların psikolojik açıdan iyi hissetmelerini aynı zamanda beden yapılarını geliştirmelerine olanak sağlayan bir araçtır.

Spor farklı kültürlerden, farklı çevrelerden insanları bir araya getiren, kaynaşmalarını sağlayan, sosyal içeriğe sahip bir bedensel aktifliktir. Sporun sosyal etkisi bireylerin geniş kitlelere ulaşmasını, farklı ortamlardan insanlarla etkileşimde bulunulmasını ve aynı zamanda bireysel ve sosyal sorumluluklar edinilmesini sağlar (Çaha, 1999). Örneğin uluslararası müsabakalara katılan sporcular veya izleyiciler farklı kültürlerle sahip olsalar da sporun birleştirici etkisi sayesinde birbirlerini yakından tanımayı öğrenirler ve sporun sosyal etkisiyle bu kültürel değerlere saygı duymaları sağlanır. Yetim (2000) sporu kültür, cinsiyet, millet gibi farklılık göz önünde bulundurulmaksızın dünyada her yerden insanları bir araya getirebilen bir olay olarak ifade etmiştir.

Spor, bireylerin topluma karşı olan uyumlarını, ruhsal ve fiziksel sağlığını kazanma güdüsüyle rekabet olgusunu kapsayan ve bireyin karakter gelişimi yönünden eğitimciler tarafından desteklenen, kullanılan bir yöntem olmakla birlikte kurallara dayalı olarak mutluluk hissi, doyum hissi veren bir anlayış şekli olarak da tanımlanmaktadır (Fişek, 1980). Spor planlı bir şekilde yapıldığı takdirde bireyin fiziksel ve ruhsal yönden olumlu bir değişim göstermesine olanak tanır. Sporcularda meydana gelen bu olumlu değişimler ve vücutlarında salgılanan dopamin ve adrenalin gibi salınımlar sporcuya başarıma güdüsünün yanında özgüven, içsel motivasyon ve dışsal motivasyon sağlar. Buna bağlı olarak sporcuların kendilerine olan güvenleri ve başkaları tarafından takdir edilme duygusu sporcunun spora olan eğilimini ve devamlılığını artırır.

2.5.1 İletişim ve spor

İletişim gönderici ve alıcı arasında gerçekleşen mesaj alışverişidir. Yalnızca iletilmek istenilen mesaj değil aynı zamanda bireylerin duygu, düşünce, bilgi ve fikir alışverişinde bulunma istekliliği olan ortak bir olaydır (Voight, 1998). İletişimde gerçekleşen mesaj alışverişleri karşımızdaki bireyin duygularına veya onlara karşı hissettiğimiz duygulara göre şekillenebilir ancak her iki tarafında iletişime açık olması son derece önemlidir çünkü iletişimin temel kavramları arasında bir gönderici ve bir alıcının bulunması vardır. Bu bağlamda etkin iletişim sağlanması sporcu, antrenör, spor yöneticileri konumundaki bireyler için öncü hedef olma durumundadır.

Sporcuların bireysel ve takım sporlarında üstün performans gösterebilmeleri için iletişimi etkili kullanmaları gerekmektedir (Selağzı ve Çepikkurt, 2014). İletişimin spora ve sporcuya olan katkısı o alanda oluşturulması gereken verimliliğin artması açısından önemlidir. Spora olan katkısı bir alanda yetiştirilen veya geliştirilmeye çalışan sporcunun o alanda son derece yetkin ve etkin olması hem sporun adını tüm kitlelere duyurmak açısından hem de o dalda yetiştirilecek sporcuların çoğalmasından önemlidir. Sporcuya olan katkısı ise bir alanda yeterli verimlilik gösteren sporcu o alanda bir nevi temsilci olma durumunu da yaşamaktadır. Kitlelere ulaşan spor dalını temsil etmekle kalmaz aynı zamanda o alan ile uğraşmak isteyen bireylere de bir öncü görevi görecektir. Sporcu veya sporcular teknik bilgiye sahip antrenörler tarafından yetiştirildiklerinde ve aralarında ki etkili iletişimin gücü sayesinde o alanda yetkinliğe ulaşmaları son derece kolaylaşır ve emin adımlarla ilerlemekten çekinmezler.

Spor bireylerde psikolojik ve fizyolojik açıdan doyum sağlar, bu durum spora olan katılımı arttırmaktadır. Her birey için olumlu, sağlıklı ve özgüven arz eden spor, iletişimi kuvvetlendirmekte ve genişletmektedir. Sporda kullanılan etkili iletişim günden güne yayılmakta olup bireyler arası etkileşimi güçlendirmektedir (Çamlıyer ve Çamlıyer, 1997). Sporda iyiye gidildikçe psikolojik açıdan doyum artmaktadır. Her zaman daha iyisini yapmaya odaklanan sporcu psikolojik açıdan buna hazırdır. Daha iyisi için çalışmalar gerçekleştirdiğinde fizyolojik açıdan da yeterli olgunluğa eriştiğinde özgüveni tamamlanır ve hitap ettiği bireyler ile daha kararlı iletişim kurması spora olan katılımı artırır.

2.5.2 Sporda iletişim önemi

İletişim tek taraflı olmayan karşılıklı etkileşim sağlayan bir süreçtir. Bu süreç bireylerin birbirlerini anlamasına, dinlemesine, bilgi aktarımı sağlamasına, gönderimin istenilen şekilde aktarılmasına yardımcı olan önemli bir süreçtir.

İçinde bulunduğumuz toplumsal yapı bireyleri birbirlerine çekmekte olup etkileşim kurmalarına yardımcı olmaktadır. Farklı kültürlerde farklı milletlerden insanların bir araya gelmesinde etkili bir unsur olan spor eski çağlardan bu yana önem arz etmektedir. Ata sporları bunlara örnektir. Bir diğer yandan sporda iletişimin sağlıklı gerçekleşmesinde antrenörlerin rolü büyüktür. Takım halinde veya bireysel olarak her bir sporcunun bireysel farklılıkları göz önünde bulundurulmalıdır. Takımın örgütsel bir biçimde başarıya ulaşması aynı zamanda antrenör sporcu ilişkisi ile de ilgilidir. Sporcuları ile pozitif iletişim gerçekleştiren, özgüven aşılayan aynı zamanda karşılıklı dayanışma içerisinde takımı motive edecek davranışlar sergileyen antrenör, sporcuları psikolojik ve fiziksel beceriler açısından başarıya ulaştırabilecektir, ancak sporcularıyla ilgilenmeyen, kendi başına kararlar alan ve olumsuz bir iletişim gerçekleştirilen durumlarda antrenör-sporcu ilişkisi uzun sürmeyecektir (Kassing ve Infate, 1999).

Teknik bilgiye sahip olan antrenörlerin kendi bildiklerini onları rol model olarak seçen sporculara aktarması gerekmektedir ve kurulan iletişimin iki taraf için de olumlu yönde gitmesi önemlidir. Bağırın, hakaret eden veya sporcu tarafından hoş karşılanmayacak hareketlerde bulunan antrenörün verimsizliği ve yetersizliği zamanla ortaya çıkacaktır. Aynı şekilde sporcunun davranışları antrenör tarafından kabul görülmeyen davranışlar ise bu birliktelik ve fikir alışverişleri en kısa sürede sonlanacaktır. Sporcunun ve antrenörlerin kişisel hayatları veya hayatlarında yaşadıkları sorunlar spor çerçevesi içinde yapılan antrenmanlara yansıtılmayacak ve tek ortak noktaları olan sporda bilgi alışverişi yapmaya devam edeceklerdir ancak o zaman iki taraf içinde en doğru olan yapılmış olur.

2.5.3 Teknoloji ve spor

Son zamanlarda gelişen teknoloji, insanların ihtiyaçlarının karşılanması için kullanılan kaynakların değişimine ve gelişimine imkan sağlamıştır. İnsanların daha uzun süre ve sağlıklı bir yaşam yaşamaları doğrultusunda teknoloji gelişmiş ve yaşamın ayrılmaz bir parçası haline gelmiştir. Bilime her anlamda katkı sağlayan teknoloji bunun yanı sıra spor kültürünün gelişmesine fayda sağlamıştır. Son teknolojik gelişmeler sporu geliştirmekte

ve yenilemektedir. Spor sektöründe önem kazanan araç gereçler, spor tesisleri, laboratuvarlarda kullanılan spor ölçme aletleri, spor salonları da olmak üzere birçok sporla ilişkili yenilikler teknoloji yoluyla gelişmektedir (Devecioğlu ve Altıngül, 2011).

İlk zamanlardan bu yana çeşitli amaçlar doğrultusunda yapılan ve günümüzde ise büyük bir kesime hitap eden spor, teknoloji dünyasında yerini almıştır. Sporun yalnızca boş zaman değerlendirme değil aynı zamanda görsel anlamda da önem kazanmıştır. Çeşitli firmalar top üretimi için oluşturdukları araştırma gruplarında mühendislerin bu amaç doğrultusunda inovatif yeniliklerde bulunmalarına imkan sağlamaktadır. Aynı şekilde spor giysileri için nano teknolojiden faydalanılmakta,, spor hakemlerinin kullandığı kulaklıklar, düdükler vb. gereçler teknoloji ürünü olarak görülmektedir (Devecioğlu ve Altıngül, 2011). Bu ürünlerin teknolojinin spora sağladığı kolaylıkların yanında insanlar için merak, motivasyon ve spora olan katılımı da arttıracakı düşünülmektedir.

Aynı zamanda geliştirilen teknolojik aletlerin çoğalması, internet ağı sayesinde çeşitli sosyal platformların sağlanması kültürler arası spor olgusunun yaygınlaşmasına, küresel anlamda ortak bir değer kazanmasına yol açmıştır. Teknolojik inovasyonlarla spor geniş kitlelere yayılarak bir birine uzak olan insanların iletişim kurmalarına, bilgi alışverişi sağlamalarına, televizyon, internet gibi araçlarla spor faaliyetlerine eş zamanlı ulaşabilmelerine olanak sağlamaktadır.

Kitle iletişim araçlarının gelişimi ve yayılması sayesinde yerel olan sporlar, spor müsabakaları evrensel bir nitelik kazanmış aynı zamanda sporcularında tanınmasına yol açmıştır. Televizyonların, sporcuların ve kulüplerin tanınması açısından reklam yapması, maddi ve manevi yönden taraftar desteğini arttırmış, yeni taraftarları ile kulüp gelirinde artış sağlamıştır (Atasoy ve Kuter, 2005).

3. MATERYAL METOT

Araştırmanın bu bölümünde; araştırmanın modeli, evren ve örneklem, veri toplama araçları, verilerin analizi ile etik kurul hakkında bilgi verilecektir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Araştırmanın modeli, tanımlayıcı araştırma modelidir. Birincil veri toplamada en çok tercih edilen anket yöntemi kullanılmıştır. Anket araştırmalarda en çok tercih edilen türdür. Buna sebep olarak araştırma objesinin veya nesnesinin görüşleri, kanaatleri, tutumları, düşünceleri hakkında daha kolay ve doğrudan bilgi edinebilmemizi sağlamasını gösterebiliriz. Anket yönteminin tercih edilmesinde farklı faktörlerde bulunmaktadır. Bunlar ise çeşitlilik, esneklik ve maliyettir. Çeşitlilik ve esneklikte deneklerin durumları, tutumları ve davranışlarında bilgiye ulaşmak mümkündür. Anket yönteminin bir diğer avantajlı yanı ise imkan çeşitliliği ve yaygınlaşması sayesinde ekonomik açıdan daha az maliyetle tasarruf sağlayıp daha yüksek verim elde etmektir (Odabaşı, 1999).

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini; 2021-2022 eğitim-öğretim yılı spor bilimleri fakültelerinde öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde Beden Eğitimi ve Spor, Antrenörlük, Spor Yöneticiliği ve Rekreasyon bölümlerinde öğrenim gören 1., 2., 3., ve 4. sınıf öğrencileri oluşturmaktadır. Çalışmada kolayda örnekleme tekniği kullanılmıştır ve 395 öğrenci (261 erkek, 134 kadın) araştırmaya katılmıştır. Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi araştırma izni Ek-2’de yer almaktadır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada veri toplama aracı olarak öğrencilerin tanımlayıcı bilgilerine yönelik soruların yer aldığı “Kişisel Bilgi Formu”, iletişim beceri düzeylerini belirlemek için “İletişim Becerileri Ölçeği (İBÖ)” ve teknoloji kullanım alışkanlıklarına yönelik değerlendirmeler için “Teknoloji Kullanım Alışkanlığı Ölçeği (TKAÖ)” kullanılmıştır. Veri toplama formu Ek-1’de yer almaktadır.

3.3.1. Kişisel bilgiler formu

Kişisel bilgiler formu; araştırmaya katılan spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin demografik özelliklerini belirlemek amacıyla yaş, cinsiyet, bölüm, sınıf ve hangi tür elektronik cihaz kullandıklarını belirlemeye yönelik hazırlanan sorulardan oluşmaktadır.

3.3.2. İletişim becerileri ölçeği

Bu çalışmada spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin iletişim beceri düzeylerini belirlemek için Korkut Owen ve Bugay (2014), tarafından geliştirilen “İletişim Becerileri Ölçeği” (İBÖ) kullanılmıştır. Ölçek toplam 25 maddeden oluşup 5’li likert tipi “Her Zaman (5), Sıklıkla (4), Bazen (3), Nadiren (2), Hiçbir Zaman (1)” şeklinde derecelendirilmiştir. Ölçek dört faktörlü bir yapıdan oluşmaktadır. Bu faktörler sırasıyla; İletişim İlkeleri ve Temel Beceriler (İİTB): 1,3,6,13,15,16,21,23,24,25, Kendini İfade Etme (KİE): 2,5,17,20, Etkin Dinleme ve Sözel Olmayan İletişim (EDSOİ): 10,11,12,18,19, 22 ve İletişim Kurmaya İsteklilik (İKİ): 4,7,8, 9, 14 şeklindedir. Ölçeğin geliştirilme sürecinde güvenirliliğinin belirlenmesi için Cronbach’s alpha katsayısı hesaplanmış ve 25 maddelik ölçeğin iç tutarlılık katsayısı 0,88 olarak tespit edilmiştir. Ölçeğin alt faktörlerine ilişkin iç tutarlılık katsayıları ise, İletişim İlkeleri ve Temel Beceriler için 0,79; Kendini İfade Etme için 0,72; Etkin Dinleme-Sözel Olmayan İletişim için 0,64 ve İletişim Kurmaya İsteklilik için ise, 0,71 olarak belirlenmiştir. Bu çalışmada ise iç tutarlılık katsayıları ölçek genelinde 0,88 alt boyutlarında ise sırasıyla İİTB’de 0,762, KİE’de 0,685, EDSOI’de 0,753 ve İKİ’de 0,650 olarak tespit edilmiştir. Ölçek kullanım izni Ek-3’te yer almaktadır.

3.3.3. Teknoloji kullanım alışkanlığı ölçeği

Araştırmada spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin teknoloji kullanımı alışkanlık düzeylerini belirlemek amacıyla Küçükvardar (2020) tarafından geliştirilen “Teknoloji Kullanım Alışkanlığı Ölçeği (TKAÖ)” kullanılmıştır. Ölçek toplam 32 ifadeden oluşan ve “Kesinlikle Katılmıyorum (1), Katılmıyorum (2), Biraz Katılıyorum (3), Katılıyorum (4) ve Kesinlikle Katılıyorum (5)” olarak derecelendirilen 5’li likert tipindedir. Teknoloji Kullanım Alışkanlığı Ölçeği altı faktörlü bir yapıya sahiptir, bunlar; Kullanım ve Zaman (KZ): 1,2,3,4,5,6,7,8,9, Teknolojik İstila (Tİ): 10,11,12,13,14,15, Teknolojiyi Benimseme (TB): 16,17,18,19, Teknolojik Saplantı (TS): 20,21,22,23, İletişim Sarmalı

(İS): 24,25,26,27 ve Ruhsal ve Zihinsel Değişkenler RZD: 28,29,30,31,32 olarak belirlenmiştir. Ölçeğin geliştirilme sürecinde iç geçerlilik Cronbach's alpha değeri 0,92 olarak bulunmuştur. Bu araştırmada da iç geçerlilik Cronbach's alpha değeri 0,92 olarak tespit edilmiştir. Ölçek kullanım izni Ek-4'te yer almaktadır.

3.4. Verilerin Analizi

Verilerin hesaplanmasında ve değerlendirilmesinde IBM SPSS 21.0 yazılımı kullanılmıştır, istatistiksel anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak belirlenmiştir, normallik düzeyine Kolmogorov-Smirnov testi ile bakılmıştır. Veriler normal dağılım özelliği göstermemektedir. Katılımcıların tanımlayıcı bilgileri frekans ve yüzde (%) olarak gösterilmiştir. Cohen (1992) r katsayısının etki düzeylerinin yorumlanmasına ilişkin yaygın olarak kullanılan şu sınıflandırmayı yapmıştır: $r = 0.10$ küçük etki (small effect) bu durumda etki toplam varyansın %1'ini açıklar, $r = 0.30$ orta etki (medium effect) bu durumda etki toplam varyansın %9'unu açıklar, $r = 0.50$ büyük etki (large effect) bu durumda etki toplam varyansın %25'ini açıklar. Sıra ortalamaları karşılaştırılan iki grup arası değerlendirmelerde Mann Whitney U testi, ikiden fazla grup arası değerlendirmelerde ise Kruskal Wallis testi kullanılmıştır. Ölçek ve alt boyutların birbirleri ile ilişkisi incelenirken Spearman Korelasyon Testi kullanılmıştır.

3.5. Etik Kurul

Sinop Üniversitesi İnsan Araştırmaları Etik Kurulu'nun 27/12/2021 tarihli ve 2021/144 sayılı kararı ile Etik Kurul onayı alınmıştır (Ek-5).

4. BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde öğrencilerin tanımlayıcı değerlerine, iletişim beceri ve teknoloji kullanım alışkanlık düzeylerinin tanımlayıcı değerlerine, cinsiyete, lisans bölümüne ve sınıf düzeyine göre iletişim beceri ve teknoloji kullanım alışkanlık düzeylerinin karşılaştırılmasına ve iletişim beceri ve teknoloji kullanım alışkanlık düzeyleri alt boyut ve ölçek toplam puanlarının ilişkisine ait bulgulara yer verilecektir.

Araştırmada yer alan öğrencilerin tanımlayıcı değerleri Tablo 4.1’de yer almaktadır.

Tablo 4.1 Araştırmada yer alan öğrencilerin tanımlayıcı değerleri

	Frekans		Yaş (yıl)	
	N	N %	M	SD
Cinsiyet				
Erkek	261	66,1%	21,52	3,32
Kadın	134	33,9%	20,75	2,19
Bölüm				
Antrenörlük Eğitimi	89	22,5%	21,36	4,29
Beden Eğitimi ve Spor	113	28,6%	21,21	2,68
Rekreasyon	92	23,3%	21,73	2,97
Spor Yöneticiliği	101	25,6%	20,80	1,69
Sınıf				
Birinci Sınıf	95	24,1%	19,91	2,35
İkinci Sınıf	93	23,5%	20,57	2,36
Üçüncü Sınıf	111	28,1%	21,50	1,99
Dördüncü Sınıf	96	24,3%	23,00	4,07

Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyet, bölüm ve sınıf değişkenlerine göre sayı ve yaş ortalaması değerleri sırasıyla cinsiyete göre 261(%66,1)’i erkek (M=21,52 SD=3,32) ve 134(%33,9)’u kadın (M=20,75 SD=2,19), bölüme göre 89(%22,5)’u antrenörlük eğitimi (M=21,36 SD=4,29), 113(%28,6)’ü beden eğitimi ve spor (M=21,21 SD=2,68), 92(%23,2)’si rekreasyon (M=21,73 SD=2,97), 101(%25,6)’i spor yöneticiliği (M=20,80 SD=1,69), sınıfa göre 95(%24,1)’i birinci sınıf (M=19,91 SD=2,35), 93(%23,5)’ü ikinci sınıf (M=20,57 SD=2,36), 111(%28,1)’i üçüncü sınıf (M=21,50 SD=1,99), 96(%24,3)’sı dördüncü sınıf (M=23,00 SD=4,07)’dir.

Araştırmada yer alan öğrencilerin iletişim beceri ve teknoloji kullanım alışkanlık düzeylerinin tanımlayıcı değerleri Tablo 4.2’de yer almaktadır.

Tablo 4.2 Araştırmada yer alan öğrencilerin iletişim beceri ve teknoloji kullanım alışkanlık düzeylerinin tanımlayıcı değerleri

Ölçekler (N=395)	Min.	Max.	M	SD
İletişim İlkeleri ve Temel Beceriler (IITB)	19,00	50,00	40,99	5,05
Kendini İfade Etme (KİE)	7,00	20,00	16,13	2,58
Etkin Dinleme ve Sözel Olmayan İletişim (EDSOI)	8,00	30,00	24,27	3,36
İletişim Kurmaya İsteklilik (İKİ)	7,00	25,00	19,28	3,11
İletişim Becerileri Ölçeği (İBÖ)	41,00	125,00	100,69	11,65
Kullanım ve Zaman (KZ)	12,00	45,00	31,37	6,26
Teknolojik İstila (Tİ)	6,00	30,00	18,17	5,12
Teknolojiyi Benimseme (TB)	4,00	20,00	12,91	3,43
Teknolojik Saplantı (TS)	4,00	20,00	14,16	3,11
İletişim Sarmalı (İS)	4,00	20,00	13,09	3,23
Ruhsal ve Zihinsel Değişkenler (RZD)	5,00	25,00	13,90	4,81
Teknoloji Kullanım Alışkanlığı Ölçeği (TKAÖ)	46,00	158,00	103,63	20,97

Not. Min.= Minimum, Max.= Maksimum

İletişim becerileri ölçeği alt boyutları ve toplam puanı İletişim İlkeleri ve Temel Beceriler (IITB) (M=40,99 SD=5,05), Kendini İfade Etme (KİE) (M=16,13 SD=2,58), Etkin Dinleme ve Sözel Olmayan İletişim (EDSOI) (M=24,27 SD=3,36), İletişim Kurmaya İsteklilik (İKİ) (M=19,28 SD=3,11), İletişim Becerileri Ölçeği (İBÖ) (M=100,69 SD=11,65) olarak bulunmuştur.

Teknoloji kullanım alışkanlık ölçeği alt boyutları ve toplam puanı Kullanım ve Zaman (KZ) (M=31,37 SD=6,26), Teknolojik İstila (Tİ) (M=18,17 SD=5,12), Teknolojiyi Benimseme (TB) (M=12,91 SD=3,43), Teknolojik Saplantı (TS) (M=14,16 SD=3,11), İletişim Sarmalı (İS) (M=13,09 SD=3,23), Ruhsal ve Zihinsel Değişkenler (RZD) (M=13,90 SD=4,81), Teknoloji Kullanım Alışkanlık Ölçeği (TKAÖ) (M=103,63 SD=20,97) olarak bulunmuştur.

Araştırmada yer alan öğrencilerin iletişim beceri ve teknoloji kullanım alışkanlık düzeylerinin cinsiyete göre karşılaştırılmasında Mann-Whitney U testi kullanılmıştır ve Tablo 4.3’te gösterilmiştir.

Tablo 4.3 Cinsiyete göre iletişim beceri ve teknoloji kullanım alışkanlık düzeylerinin karşılaştırılması

Ölçekler (N=395)	Erkek (n=261)	Kadın (n=134)	U	Z	p	r
IITB	187,15	219,13	14 655,500	-2,641	,008*	-0,13
KIE	192,86	208,01	16 146,000	-1,258	,209	-
EDSOI	186,84	219,74	14 573,500	-2,724	,006*	-0,13
IKI	195,90	202,09	16 939,000	-,513	,608	-
İBÖ	188,10	217,28	14 903,000	-2,406	,016*	-0,12
KZ	196,83	200,28	17 181,500	-,285	,776	-
Tİ	204,41	185,52	15 815,000	-1,559	,119	-
TB	200,33	193,46	16 879,000	-,568	,570	-
TS	196,21	201,49	17 020,000	-,437	,662	-
İS	198,91	196,23	17 249,500	-,222	,824	-
RZD	206,01	182,40	15 396,000	-1,951	,051	-
TKAÖ	201,58	191,03	16 553,500	-,869	,385	-

Not: Tabloda sıra ortalaması değerleri verilmektedir. IITB=İletişim İlkeleri ve Temel Beceriler, KIE=Kendini İfade Etme, EDSOI=Etkin Dinleme ve Sözel Olmayan İletişim, IKI=İletişim Kurmaya İsteklilik, İBÖ=İletişim Becerileri Ölçeği, KZ=Kullanım ve Zaman, Tİ=Teknolojik İstila, TB=Teknolojiyi Benimseme, TS=Teknolojik Saplantı, İS=İletişim Sarmalı, RZD=Ruhsal ve Zihinsel Değişkenler, TKAÖ=Teknoloji Kullanım Alışkanlığı Ölçeği * p<,05

Erkeklerin (187,15) ve kadınların (219,13) İletişim İlkeleri ve Temel Beceriler (IITB) puan sıra ortalamaları arasında kadınlar lehine etki düzeyi küçük, istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmektedir (U=14655,500, Z=-2,641, p= ,008 , r=-0,13). Erkeklerin (192,86) ve kadınların (208,01) Kendini İfade Etme (KIE) puan sıra ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur (U=16146,000, Z=-1,258, p= ,209). Erkeklerin (186,84) ve kadınların (219,74) Etkili Dinleme ve Sözel Olmayan İletişim (EDSOI) puan sıra ortalamaları arasında kadınlar lehine etki düzeyi küçük, istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmektedir (U=14573,500, Z=-2,724, p=,006 , r=-0,13). Erkeklerin (195,90) ve kadınların (202,09) İletişim Kurmaya İsteklilik (IKI) puan sıra ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur (U=16939,000, Z=-,513, p= ,608). Erkeklerin (188,10) ve kadınların (217,28) İletişim Becerileri Ölçeği (İBÖ) puan ortalamaları arasında kadınlar lehine etki düzeyi küçük, istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmektedir (U=14903,000, Z=-2,406, p= ,016 r= -0,12).

Erkeklerin (196,83) ve kadınların (200,28) Kullanım ve Zaman (KZ) puan sıra ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur (U=17181,500, Z=-,285, p=,776). Erkeklerin (204,41) ve kadınların (185,52) Teknolojik İstila (Tİ) puan sıra ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur (U=15815,000, Z=-

1,559, $p = ,119$). Erkeklerin (200,33) ve kadınların (193,46) Teknolojiyi Benimseme (TB) puan sıra ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur ($U=16879,000$, $Z=-,568$, $p = ,570$). Erkeklerin (196,21) ve kadınların (201,49) Teknolojik Saplantı (TS) puan sıra ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur ($U=17020,000$, $Z=-,437$, $p = ,662$). Erkeklerin (198,91) ve kadınların (196,23) İletişim Sarmalı (İS) puan sıra ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur ($U=17249,500$, $Z=-,222$, $p = ,824$). Erkeklerin (206,01) ve kadınların (182,40) Ruhsal ve Zihinsel Değişkenler (RZD) puan sıra ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur ($U=15396,000$, $Z=-1,951$, $p = ,051$). Erkeklerin (201,58) ve kadınların (191,03) Teknoloji Kullanım Alışkanlığı Ölçeği (TKAÖ) puan sıra ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur ($U=16553,500$, $Z=-,869$, $p = ,385$).

Araştırmada yer alan öğrencilerin iletişim beceri ve teknoloji kullanım alışkanlık düzeylerinin lisans bölümüne göre karşılaştırılmasında Kruskal-Wallis testi kullanılmıştır ve Tablo 4.5'te gösterilmiştir.

Tablo 4.4 Lisans bölümüne göre iletişim beceri ve teknoloji kullanım alışkanlık düzeylerinin karşılaştırılması

Ölçekler (N=395)	Antrenörlük Eğitimi (n=89)	Beden Eğitimi ve Spor (n=113)	Rekreasyon (n=92)	Spor Yöneticiliği (n=101)	χ^2	p
IITB	191,76	206,99	188,54	202,05	1,733	,630
KIE	202,56	208,54	186,43	192,73	2,298	,513
EDSOI	200,65	200,82	178,53	210,24	3,988	,263
IKI	207,61	194,08	190,43	200,81	1,243	,743
İBÖ	201,06	203,49	182,10	203,65	2,359	,501
KZ	186,79	198,42	200,54	205,10	1,300	,729
Tİ	198,33	185,15	204,73	205,96	2,252	,522
TB	189,26	199,86	197,70	203,90	,828	,843
TS	201,86	193,34	198,84	199,04	,307	,959
İS	189,01	198,50	197,79	205,55	1,006	,800
RZD	191,57	196,15	190,29	212,76	2,430	,488
TKAÖ	192,69	194,64	197,38	207,01	,923	,820

Not: Tabloda sıra ortalaması değerleri verilmektedir. IITB=İletişim İlkeleri ve Temel Beceriler, KIE=Kendini İfade Etme, EDSOI=Etkin Dinleme ve Sözel Olmayan İletişim, IKI=İletişim Kurmaya İsteklilik, İBÖ=İletişim Becerileri Ölçeği, KZ=Kullanım ve Zaman, Tİ=Teknolojik İstila, TB=Teknolojiyi Benimseme, TS=Teknolojik Saplantı, İS=İletişim Sarmalı, RZD=Ruhsal ve Zihinsel Değişkenler, TKAÖ=Teknoloji Kullanım Alışkanlığı Ölçeği

İletişim İlkeleri ve Temel Beceriler (IITB) ($\chi^2 (3) = 1,733$, $p = ,630$), Kendini İfade Etme (KIE) ($\chi^2 (3) = 2,298$, $p = ,513$), Etkili Dinleme ve Sözel Olmayan İletişim

(EDSOI) ($\chi^2 (3) = 3,988$, $p = ,263$), İletişim Kurmaya İsteklilik (IKI) ($\chi^2 (3) = 1,243$, $p = ,743$), İletişim Becerileri Ölçeği (İBÖ) ($\chi^2 (3) = 2,359$, $p = ,501$) Sıra ortalama puanları lisans bölümüne göre değerlendirildiğinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmemektedir ($p > ,05$).

Kullanım ve Zaman (KZ) ($\chi^2 (3) = 1,300$, $p = ,729$), Teknolojik İstila (Tİ) ($\chi^2 (3) = 2,252$, $p = ,522$), Teknolojiyi Benimseme (TB) ($\chi^2 (3) = ,828$, $p = ,843$), Teknolojik Saplantı (TS) ($\chi^2 (3) = ,307$, $p = ,959$), İletişim Sarmalı (İS) ($\chi^2 (3) = 1,006$, $p = ,800$), Ruhsal ve Zihinsel Değişkenler (RZD) ($\chi^2 (3) = 2,430$, $p = ,488$), Teknoloji Kullanım Alışkanlığı Ölçeği (TKAÖ) ($\chi^2 (3) = ,923$, $p = ,820$) Sıra ortalama puanları lisans bölümüne göre değerlendirildiğinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmemektedir ($p > ,05$).

Araştırmada yer alan öğrencilerin iletişim beceri ve teknoloji kullanım alışkanlık düzeylerinin sınıf düzeyine göre karşılaştırılmasında Kruskal-Wallis testi kullanılmıştır ve Tablo 4.5'te gösterilmiştir.

Tablo 4.5 Sınıf düzeyine göre iletişim beceri ve teknoloji kullanım alışkanlık düzeylerinin karşılaştırılması

Ölçekler (N=395)	1. sınıf n=95	2. sınıf n=93	3. sınıf n=111	4. sınıf n=96	χ^2	p
IITB	209,15	201,74	203,05	177,51	4,333	,228
KIE	184,22	183,72	214,93	205,90	5,827	,120
EDSOI	209,25	190,58	202,48	188,88	2,118	,548
IKI	193,53	191,15	203,42	202,80	,911	,823
İBÖ	201,71	190,66	208,53	189,26	1,993	,574
KZ	187,93	211,39	199,16	193,66	2,174	,537
Tİ	206,02	203,99	186,43	197,64	1,873	,599
TB	201,90	207,28	185,67	199,41	2,051	,562
TS	200,36	197,79	187,62	207,86	1,693	,639
İS	203,88	208,76	182,32	199,89	3,230	,357
RZD	214,23	198,08	186,14	195,58	3,173	,366
TKAÖ	201,87	205,47	187,82	198,70	1,393	,707

Not: Tabloda sıra ortalaması değerleri verilmektedir. IITB=İletişim İlkeleri ve Temel Beceriler, KIE=Kendini İfade Etme, EDSOI=Etkin Dinleme ve Sözel Olmayan İletişim, IKI=İletişim Kurmaya İsteklilik, İBÖ=İletişim Becerileri Ölçeği, KZ=Kullanım ve Zaman, Tİ=Teknolojik İstila, TB=Teknolojiyi Benimseme, TS=Teknolojik Saplantı, İS=İletişim Sarmalı, RZD=Ruhsal ve Zihinsel Değişkenler, TKAÖ=Teknoloji Kullanım Alışkanlığı Ölçeği

İletişim İlkeleri ve Temel Beceriler (IITB) ($\chi^2 (3) = 4,333$, $p = ,228$), Kendini İfade Etme (KIE) ($\chi^2 (3) = 5,827$, $p = ,120$), Etkili Dinleme ve Sözel Olmayan İletişim (EDSOI) ($\chi^2 (3) = 2,118$, $p = ,548$), İletişim Kurmaya İsteklilik (IKI) ($\chi^2 (3) = ,911$, $p = ,823$),

İletişim Becerileri Ölçeği (İBÖ) ($\chi^2(3) = 1,993$, $p = ,574$) Sıra ortalama puanları sınıf düzeyine göre değerlendirildiğinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmemektedir ($p>,05$).

Kullanım ve Zaman (KZ) ($\chi^2(3) = 2,174$, $p = ,537$), Teknolojik İstila (Tİ) ($\chi^2(3) = 1,873$, $p = ,599$), Teknolojiyi Benimseme (TB) ($\chi^2(3) = 2,051$, $p = ,562$), Teknolojik Saplantı (TS) ($\chi^2(3) = 1,693$, $p = ,639$), İletişim Sarmalı (İS) ($\chi^2(3) = 3,230$, $p = ,357$), Ruhsal ve Zihinsel Değişkenler (RZD) ($\chi^2(3) = 3,173$, $p = ,366$), Teknoloji Kullanım Alışkanlığı Ölçeği (TKAÖ) ($\chi^2(3) = 1,393$, $p = ,707$) Sıra ortalama puanları sınıf düzeyine göre değerlendirildiğinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmemektedir ($p>,05$).

Araştırmada yer alan öğrencilerin İletişim beceri ve teknoloji kullanım alışkanlık düzeyleri alt boyut ve ölçek toplam puanlarının ilişkisi Spearman korelasyon testi kullanılmıştır ve Tablo 4.6’da gösterilmiştir.

Tablo 4.6 İletişim beceri ve teknoloji kullanım alışkanlık düzeyleri alt boyut ve ölçek toplam puanlarının ilişkisi

Ölçekler N=395	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1.IITB	1,000	,471** ,000	,649** ,000	,444** ,000	,844** ,000	,152** ,002	-,022 ,658	,026 ,603	,144** ,004	,006 ,904	-,119* ,018	,027 ,597
2.KIE		1,000	,573** ,000	,551** ,000	,755** ,000	,057 ,259	-,059 ,242	,002 ,973	,050 ,326	-,034 ,494	-,121* ,017	-,019 ,708
3.EDSOI			1,000	,489** ,000	,836** ,000	,134** ,008	-,015 ,771	,027 ,597	,154** ,002	,001 ,984	-,111* ,028	,034 ,503
4.IKI				1,000	,732** ,000	,036 ,479	,014 ,787	,010 ,846	,031 ,541	-,016 ,756	-,109* ,030	-,009 ,860
5.İBÖ					1,000	,112* ,026	-,035 ,491	,013 ,794	,128* ,011	-,020 ,685	-,154** ,002	,001 ,978
6.KZ						1,000	,675** ,000	,635** ,000	,565** ,000	,555** ,000	,442** ,000	,841** ,000
7.Tİ							1,000	,711** ,000	,455** ,000	,597** ,000	,607** ,000	,868** ,000
8.TB								1,000	,512** ,000	,591** ,000	,521** ,000	,818** ,000
9.TS									1,000	,511** ,000	,344** ,000	,660** ,000
10.İS										1,000	,618** ,000	,787** ,000
11.RZD											1,000	,739** ,000
12.TKAÖ												1,000

Not: IITB=İletişim İlkeleri ve Temel Beceriler, KIE=Kendini İfade Etme, EDSOI=Etkin Dinleme ve Sözel Olmayan İletişim, IKI=İletişim Kurmaya İsteklilik, İBÖ=İletişim Becerileri Ölçeği, KZ=Kullanım ve

Zaman, Tİ=Teknolojik İstila, TB=Teknolojiyi Benimseme, TS=Teknolojik Saplantı, İS=İletişim Sarmalı, RZD=Ruhsal ve Zihinsel Değişkenler, TKAÖ=Teknoloji Kullanım Alışkanlığı Ölçeği ** $p < .01$ * $p < .05$

İletişim İlkeleri ve Temel Beceriler (IITB) alt boyut puanı ile Kendini İfade Etme (KİE) ($rs = .471$ $p = .000$), Etkin Dinleme ve Sözel Olmayan İletişim (EDSOI) ($rs = .649$ $p = .000$), İletişim Kurmaya İsteklilik (IKI) ($rs = .444$ $p = .000$), İletişim Becerileri Ölçeği (İBÖ) ($rs = .844$ $p = .000$), Kullanım ve Zaman (KZ) ($rs = .152$ $p = .002$), Teknolojik Saplantı (TS) ($rs = .144$ $p = .004$) arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönde bir ilişki, Ruhsal ve Zihinsel Değişkenler (RZD) ($rs = -.119$ $p = .018$) arasında ise istatistiksel olarak anlamlı negatif yönde bir ilişki vardır. İletişim İlkeleri ve Temel Beceriler (IITB) alt boyut puanı ile Teknolojik İstila (Tİ), Teknolojiyi Benimseme (TB), İletişim Sarmalı (İS) ve Teknoloji Kullanım Alışkanlığı Ölçeği (TKAÖ) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki yoktur ($p > .05$).

Kendini İfade Etme (KİE) alt boyut puanı ile Etkili Dinleme ve Sözel Olmayan İletişim (EDSOI) ($rs = .573$ $p = .000$), İletişim Kurmaya İsteklilik (IKI) ($rs = .551$ $p = .000$), İletişim Becerileri Ölçeği (İBO) ($rs = .755$ $p = .000$) arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönde bir ilişki, Ruhsal ve Zihinsel Değişkenler (RZD) ($rs = -.121$ $p = .017$) arasında ise istatistiksel olarak anlamlı negatif yönde bir ilişki vardır. Kendini İfade Etme (KİE) alt boyut puanı ile Kullanım ve Zaman (KZ), Teknolojik İstila (Tİ), Teknolojiyi Benimseme (TB), Teknolojik Saplantı (TS), İletişim Sarmalı (İS) ve Teknoloji Kullanım Alışkanlığı Ölçeği (TKAÖ) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki yoktur.

Etkili Dinleme ve Sözel Olmayan İletişim (EDSOI) alt boyut puanı ile İletişim Kurmaya İsteklilik (IKI) ($rs = .489$ $p = .000$), İletişim Becerileri Ölçeği (İBO) ($rs = .836$ $p = .000$), Kullanım ve Zaman (KZ) ($rs = .134$ $p = .008$), Teknolojik Saplantı (TS) ($rs = .154$ $p = .002$) arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönde bir ilişki, Ruhsal ve Zihinsel Değişkenler (RZD) ($rs = -.111$ $p = .028$), arasında ise istatistiksel olarak anlamlı negatif yönde bir ilişki vardır. Etkili Dinleme ve Sözel Olmayan İletişim (EDSOI) Teknolojik İstila (Tİ) Teknolojiyi Benimseme (TB) İletişim Sarmalı (İS) ve Teknoloji Kullanım Alışkanlığı Ölçeği (TKAÖ) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki yoktur. İletişim Kurmaya İsteklilik (IKI) alt boyut puanı ile İletişim Becerileri Ölçeği (İBO) ($rs = .732$ $p = .000$) arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönde bir ilişki, Ruhsal ve Zihinsel Değişkenler (RZD) ($rs = -.109$ $p = .030$), arasında ise istatistiksel olarak anlamlı negatif yönde bir ilişki vardır. İletişim Kurmaya İsteklilik (IKI) alt boyut puanı ile Kullanım ve Zaman (KZ), Teknolojik İstila (Tİ), Teknolojiyi Benimseme (TB), Teknolojik Saplantı

(TS) ve Teknoloji Kullanım Alışkanlığı Ölçeği (TKAO) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki yoktur. İletişim Becerileri Ölçeği (IBO) alt boyut puanı ile Kullanım ve Zaman (KZ) ($r_s=,112$ $p=,026$), Teknolojik Saplantı (TS) ($r_s=,128$ $p=,011$) arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönde bir ilişki, Ruhsal ve Zihinsel Değişkenler (RZD) ($r_s=-,154$ $p=,002$) arasında ise istatistiksel olarak negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır. İletişim Becerileri Ölçeği (IBO) alt boyut puanı ile Teknolojik İstila (TI), Teknolojiyi Benimseme (TB), İletişim Sarmalı (IS) ve Teknoloji Kullanım Alışkanlığı Ölçeği (TKAO) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki yoktur.

Kullanım ve Zaman (KZ) alt boyut puanı ile Teknolojik İstila (TI) ($r_s=,675$ $p=,000$), Teknolojiyi Benimseme (TB) ($r_s=,635$ $p=,000$), Teknolojik Saplantı (TS) ($r_s=,565$ $p=,000$), İletişim Sarmalı (IS) ($r_s=,555$ $p=,000$), Ruhsal ve Zihinsel Değişkenler (RZD) ($r_s=,442$ $p=,000$), Teknoloji Kullanım Alışkanlığı Ölçeği (TKAO) ($r_s=,841$ $p=,000$) arasında istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır. Teknolojik İstila (TI) alt boyut puanı ile Teknolojiyi Benimseme (TB) ($r_s=,711$ $p=,000$), Teknolojik Saplantı (TS) ($r_s=,455$ $p=,000$), İletişim Sarmalı (IS) ($r_s=,597$ $p=,000$), Ruhsal ve Zihinsel Değişkenler (RZD) ($r_s=,607$ $p=,000$), Teknoloji Kullanım Alışkanlığı Ölçeği (TKAO) ($r_s=,868$ $p=,000$) arasında istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır. Teknolojiyi Benimseme (TB) alt boyut puanı ile Teknolojik Saplantı (TS) ($r_s=,512$ $p=,000$), İletişim Sarmalı (IS) ($r_s=,591$ $p=,000$), Ruhsal ve Zihinsel Değişkenler (RZD) ($r_s=,521$ $p=,000$), Teknoloji Kullanım Alışkanlığı Ölçeği (TKAO) ($r_s=,818$ $p=,000$) arasında istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır. Teknolojik Saplantı (TS) alt boyut puanı ile İletişim Sarmalı (IS) ($r_s=,511$ $p=,000$), Ruhsal ve Zihinsel Değişkenler (RZD) ($r_s=,344$ $p=,000$), Teknoloji Kullanım Alışkanlığı Ölçeği (TKAO) ($r_s=,660$ $p=,000$) arasında istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır. Ruhsal Ve Zihinsel Değişkenler (RZD) alt boyut puanı ile Teknoloji Kullanım Alışkanlık Ölçeği (TKAO) ($r_s=,739$ $p=,000$) arasında istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

5. TARTIŞMA

Spor bilimleri öğrencilerinin iletişim beceri düzeyleri ve teknoloji kullanım alışkanlık düzeylerinin incelenmesi amacıyla yapılan bu araştırmaya 261'i erkek, 134'ü kadın olmak üzere toplam 395 spor bilimleri fakültesi öğrencisi katılmıştır. Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin iletişim beceri düzeyleri ile teknoloji kullanım alışkanlık düzeylerini incelemek amacıyla yapılan bu araştırma sonucu edinilen bulgular bu bölümde yorumlanmış ve ilgili literatür ile desteklenmiştir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin iletişim becerileri ölçeği toplam puanları ölçek ortalama puanından daha yüksek olduğu ve bu nedenle iletişim beceri düzeylerinin ortalamanın üzerinde olduğu Tablo 4.2'deki verilerden anlaşılmaktadır. İlgili literatür incelendiğinde Altınışik (2019), araştırmasında spor yöneticiliği bölümünde öğrenim gören 370 son sınıf üniversite öğrencisinin iletişim becerileri ölçeği genel ve alt boyut puanlarının ortalama değerinin üstünde olduğunu tespit etmiştir. Akgül'ün (2020) basketbol klasman hakemleriyle yaptığı çalışmada, Türkiye Basketbol Federasyonunda görev alan 186 basketbol klasman hakemlerinin iletişim beceri düzeylerinin yüksek olduğu tespit edilmiştir. Kaya'nın (2021) takım sporları hakemlerinin üzerine yaptığı çalışmada, katılımcıların iletişim beceri düzeylerinin yüksek olduğu bulunmuştur. Taze'nin (2021) spor yöneticilerinin liderlik davranışları ve iletişim beceri düzeylerini belirlemek amaçlı yaptığı çalışmada, aktif liglerde görev alan 506 spor yöneticisinin iletişim becerilerinin yüksek olduğu bulunmuştur. Terzi'nin (2021) ise Gümüşhane ve Muğla Sıtkı Koçman Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu (BESYO) öğrencilerinin iletişim becerilerinin incelenmesi amacıyla yaptığı çalışmada iletişim beceri düzeylerinin yüksek olduğu görülmüştür. Karataş'ın (2020) spor alanında çalışan akademisyenler ile yaptığı çalışmada, katılımcıların iletişim becerilerinin çok yüksek düzeyde olduğu görülmüştür. Koç'un (2020) boks antrenörlerinin iletişim becerileri ve liderlik tarzlarının incelenmesi amacıyla yaptığı çalışmada katılımcıların iletişim beceri düzeylerinin yüksek olduğu bulunmuştur. Bu bulgulara dayanılarak spor bilimleri öğrencilerinin, aynı zamanda bu alanda çalışan akademisyen, yönetici ve antrenörlerin iletişim beceri düzeylerinin yüksek olduğunu söyleyebiliriz.

Araştırmaya katılan öğrencilerin teknoloji kullanım alışkanlığı ölçeği toplam puanları ölçek ortalama puanından yüksek olduğu ve bu nedenle teknoloji kullanım alışkanlığı düzeylerinin ortalamanın üzerinde olduğu Tablo 4.2'deki verilerden anlaşılmaktadır. İlgili literatür incelendiğinde, ilk olarak internet bağımlılığı olarak tanımlanan (Yang ve Tung, 2007), Teknoloji kullanımının geniş bir alanı kapsaması nedeniyle literatürde sosyal medya bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı, internet bağımlılığı veya akıllı telefon bağımlılığı gibi farklı türlerde ifade edilerek araştırıldığı görülmektedir. Arslan'ın (2020) üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeylerini incelemek amacıyla yaptığı çalışmada, öğrencilerin dijital bağımlılık düzeylerinin genel olarak orta düzeyde olduğu bulunmuştur. Bunun sebebinin, yapılan çalışmanın farklı fakültelerde öğrenim gören öğrencilerin farklı profillere sahip olmasından kaynaklandığı düşünülebilir. Bu bağlamda dijital bağımlılığın orta düzeyde olması teknoloji kullanım alışkanlığının bir göstergesi olabilir. Can ve Tekkurşun Demir'in (2020) sporcuların ve e-spor oyuncularının dijital oyun bağımlılığını incelemek amacıyla yaptığı çalışmada, sporcuların oyun bağımlılığı düzeylerinin düşük, e-sporcuların oyun bağımlılığı düzeylerinin orta düzeyde olduğu bulunmuştur. Fiziksel aktivite içerisinde bulunmanın bireyleri fiziksel, ruhsal yönden iyileşme ve gelişme kazandırdığı bilinmektedir. Bununla birlikte spor yapmanın sporcuları ve fiziksel aktiviteye katılan bireylerin teknoloji bağımlılığından uzak kalmalarına yardımcı olduğu söylenebilir. Teknolojinin günden güne gelişmesi ve hayatımızın ayrılmaz bir parçası olması iletişim dahil insan yaşamında kolaylıklar sağlamıştır. Sosyal ağların kullanılması yaygınlaşmıştır ve bu durum iletişime fayda sağlamıştır fakat kullanım ve zamanın artmasıyla bağımlılık riski de doğurmuştur. Bilir vd., (2019) beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin sosyal medya kullanım pratikleri üzerine yaptığı çalışmada, öğrencilerin %96,7'sinin sosyal medya kullandıkları belirlenmiştir. Sosyal ağların hemen hemen yaşamın her alanında olması bağımlılık riski taşımaktadır. Aydın (2016) Anadolu Üniversitesi Açık öğretim öğrencilerinin sosyal medya kullanımları üzerine yaptığı çalışmada, katılımcıların internet kullanma sıklığının beş-altı saat aralığında olduğunu belirtmiştir. Çakır ve Oğuz'un (2017) lise öğrencilerinin katılımıyla yaptıkları çalışmada öğrencilerin orta düzeyde akıllı telefon bağımlısı olduklarını bulmuşlardır. Bu bulgulara dayanılarak bireylerin teknolojiyi günden güne benimsediklerini, teknolojiye ayırdıkları zamanı her geçen gün arttırdıklarını bunların sonucunda ise teknoloji kullanım alışkanlığının görülmeye başlandığını söyleyebiliriz.

“H₀₁: İletişim beceri ve teknoloji kullanım alışkanlık düzeylerinde cinsiyete göre fark yoktur.” hipotezi kısmen kabul edilmiştir.

Cinsiyet değişkeni açısından İletişim Becerileri Ölçeği (İBÖ) incelendiğinde erkeklerin ve kadınların; İletişim İlkeleri ve Temel Beceriler (IITB), Etkili Dinleme ve Sözel Olmayan İletişim (EDSOI) ve İletişim Becerileri Ölçeği (İBÖ) puan sıra ortalamaları arasında etki düzeyi küçük, istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görüldüğü ($p < ,05$) fakat Kendini İfade Etme (KIE), İletişim Kurmaya İsteklilik (IKI) puan sıra ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı ($p > ,05$) Tablo 4.3'teki verilerden anlaşılmaktadır. Kadınların iletişim becerilerinin erkeklere oranla etki düzeyi küçük de olsa daha iyi olduğu görülmektedir. Özavci (2018) spor bilimleri fakültelerinde okuyan 1731 öğrencinin katılımıyla yaptığı çalışmada, cinsiyet değişkeninin iletişim becerileri alt boyutlarından “Etkin Dinleme ve Sözel Olmayan İletişim” alt boyutunda kadınlar lehine anlamlı bir farklılık görüldüğünü, diğer alt boyutlarda ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmediğini tespit etmiştir. Ünsal (2019), spor yapan ve yapmayan lise öğrencilerinin iletişim beceri düzeylerinin karşılaştırılmasında İletişim Becerileri Ölçeği alt boyutlarından İletişim İlkeleri ve Temel Beceriler, Kendini İfade Etme, Etkin Dinleme- Sözel Olmayan İletişim ve İletişim Kurmaya İsteklilik düzeylerinde cinsiyet değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık tespit etmemiştir. Analiz sonuçlarında Kendini İfade Etme ve İletişim Kurmaya İsteklilik alt boyutlarının dışında yaptığımız çalışma ile zıtlık göstermiştir. Altınışik'ın (2019) spor yöneticisi adaylarının çatışma yöntemi stilleri ile iletişim becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yaptığı çalışmada, cinsiyet değişkeninin iletişim becerileri alt boyutlarında İletişim İlkeleri ve Temel Beceriler, Kendini İfade Etme, Etkili Dinleme ve Sözel Olmayan İletişim, İletişim Kurmaya İsteklilik alt boyutlarında anlamlı bir farklılık tespit etmemiştir fakat ölçek genelinde kadın yönetici adaylarının erkek yönetici adaylarına göre ölçek puan ortalamalarının daha yüksek olduğunu belirlemiştir. Bu sonuçlar, çalışmamızdaki iletişim becerileri alt boyutlarından IITB ve EDSOI alt boyutları dışında diğer alt boyutlar ile benzerlik taşıdığı gibi kadınların lehine olan puan ortalamaları açısından da yakın sonuçlar göstermektedir. Akgül (2020), basketbol klasman hakemleriyle gerçekleştirdiği çalışmada, cinsiyet değişkenine göre İletişim İlkeleri ve Temel Beceriler alt boyutunda anlamlı bir farklılık bulunmadığını diğer alt boyutlarda ise anlamlı bir fark görüldüğünü belirlemiştir. Kaya (2021) takım sporları hakemlerinin katılımıyla yürüttüğü çalışmada cinsiyet değişkenine göre İletişim

Kurmaya İsteklilik alt boyutu dışında diğer alt boyutlarda anlamlı bir fark tespit etmemiştir. Taze'nin (2021) spor yöneticilerinin liderlik davranışlarının ve iletişim becerilerinin incelenmesi amacıyla yaptığı çalışmada, cinsiyet değişkenine göre iletişim becerileri ölçeği alt boyutlarıyla ölçek genel puan ortalamalarında erkekler ve kadınlar arasında anlamlı farklılık bulunmadığı belirtilmiştir. Çalışmamızın sonuçlarıyla benzer bir şekilde Terzi (2021) üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdiği araştırmasında, cinsiyet değişkenine göre Kendini İfade Etme ve İletişim Kurmaya İsteklilik düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık içermediğini, diğer alt boyutlarda ise anlamlı bir farklılık görüldüğünü belirlemiştir. İlk çağlardan itibaren avcı toplayıcı zamanlar dahil kadınlar daha kırılgan, daha naif varlıklar olmalarından dolayı mağara ve benzeri yaşam alanlarında çocuk bakarken aynı zamanda birbirleri ile sosyalleşmeleri daha olağandı. Günümüze yaklaştıkça örneğin sanayi devriminde çoğunlukla erkekler fabrikalarda çalışırken kadınlar ev işlerinde zamanlarını harcalardı. Bu sayede komşuluk ilişkilerini geliştirmiş ve birbirlerine yakınlık göstermişlerdir. Annelerini örnek alan kız çocukları da bunun doğal bir davranış olduğunu bilerek sosyalleşmeyi ön planda tutmuşlardır. Süregelen bu durumun kadınların iletişim beceri düzeylerinin erkeklere oranla daha iyi olmasının nedenleri arasında olabileceği söylenebilir.

Cinsiyet değişkeni açısından Teknoloji Kullanım Alışkanlığı Ölçeği (TKAÖ) incelendiğinde erkeklerin ve kadınların; Kullanım ve Zaman (KZ), Teknolojik İstila (Tİ), Teknolojiyi Benimseme (TB), Teknolojik Saplantı (TS) İletişim Sarmalı (İS) ve Teknoloji Kullanım Alışkanlığı Ölçeği (TKAÖ) puan sıra ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı ($p>,05$) Tablo 4.3'teki verilerden anlaşılmaktadır. Katılımcı cinsiyetlerinin Teknoloji Kullanım Alışkanlıklarına etki etmediği söylenebilir. Kuyucu (2017) İstanbul'da öğrenim gören 620 üniversite öğrencisinin akıllı telefon bağımlılık düzeylerini incelemek amacıyla yapmış olduğu çalışmada, cinsiyet değişkenine göre katılımcıların bağımlılık düzeyleri arasında anlamlı bir fark tespit etmemiştir. Levent (2020), üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı ile iletişim becerileri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yaptığı çalışmada, farklı fakültelerde öğrenim gören 440 üniversite öğrencisinin cinsiyet değişkeni açısından akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin farklılaşmadığını tespit etmiştir. Aktan'ın (2018) üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeylerini incelemek amacıyla yaptığı çalışmada cinsiyet değişkenine göre katılımcılar arasında anlamlı bir fark tespit etmediği görülmektedir. Erginsoy Osmanoglu'un (2019) üniversite

öğrencilerinin internet bağımlılığı ile duygusal zeka düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yaptığı çalışmada cinsiyet değişkeni açısından teknoloji bağımlılığı ölçeği puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmamıştır. Teknoloji kullanımının bağımlılık düzeyinde ele alındığı ve cinsiyetin bağımlılık düzeyini etkilediğini ifade eden araştırmalar da mevcuttur. Arıkan ve Öztürk'ün (2020) farklı illerde bulunan 509 beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin incelenmesi amacıyla yaptıkları çalışmalarında, erkek ve kadın katılımcılar arasında dijital oyun bağımlılığın erkekler lehine anlamlı bir fark gösterdiğini tespit etmişlerdir. Can ve Tekkurşun Demir'in (2020) sporcular ve e-sporcular ile yürüttükleri çalışmada, e-spor oyuncularının dijital oyun bağımlılığı ölçeği puanlarında cinsiyete göre erkekler lehine anlamlı fark olduğu belirlenmiştir. Hazar ve ark., (2017) ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yaptığı çalışmada erkek öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı toplam puan ortalamalarının kız öğrencilerden daha yüksek olduğu bulunmuştur. Koçer'in (2012) üniversite öğrencilerinin internet ve sosyal medya kullanım alışkanlıklarını incelemek amacıyla yaptığı çalışmada erkek öğrencilerin kadın öğrencilere oranla internet kullanım sıklığının daha fazla olduğu bulunmuştur. Çavuş vd., (2016) üniversite öğrencilerinin katılımıyla gerçekleştirdiği çalışmada, cinsiyet değişkenine göre erkekler lehine oyun bağımlılık düzeylerinde anlamlı fark olduğu bulunmuştur. Çelik vd., (2014) ortaokul öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerini incelemek amacıyla yaptığı çalışmada, Akdağ vd., (2014) farklı fakültelerde öğrenim gören 1325 üniversite öğrencisinin katılımıyla yaptığı çalışmada, erkek öğrencilerin internet bağımlılık düzeylerinin kız öğrencilerden daha yüksek ve istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Erkeklerin dijital oyun bağımlılığı, internet bağımlılığı ve sosyal medya bağımlılığı gibi teknoloji bağımlılıklarında kadınlara oranla daha yüksek düzeyde bağımlılık göstermesinin birçok nedeni olabilir. Erkeklerin kadınlara oranla dijital oyunlardan daha fazla bahsettikleri, dijital oyun karakterlerinin erkeklerin ilgisini çekecek şekilde tasarlanması veya aksiyon içerikli erkeklere hitap eden oyunların geliştirilmesi nedenler arasında sayılabilir. Bizim çalışmamızda teknoloji kullanım alışkanlığı incelenmiştir ve cinsiyete göre herhangi bir farklılık tespit edilmemiştir. Çalışmamıza katılan öğrencilerin teknoloji kullanım düzeyleri yüksek bağımlılık içermediğinden cinsiyete göre herhangi bir farklılık görülmemesi beklenen bir sonuç olarak düşünülebilir.

“H02: İletişim beceri ve teknoloji kullanım alışkanlık düzeylerinde lisans bölümüne göre fark yoktur.” hipotezi kabul edilmiştir.

Lisans bölümü değişkeni açısından İletişim Becerileri Ölçeği (İBÖ) incelendiğinde İletişim İlkeleri ve Temel Beceriler (IITB), Kendini İfade Etme (KIE), Etkin Dinleme ve Sözel Olmayan İletişim (EDSOI), İletişim Kurmaya İsteklilik (IKI) İletişim Becerileri Ölçeği (İBÖ) puan sıra ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı ($p>,05$) Tablo 4.4'teki verilerden anlaşılmaktadır. Diğer bir deyişle, yapılan araştırmada katılımcıların öğrenim gördükleri bölümün iletişim beceri düzeylerine etki etmediği söylenebilir. Literatür incelendiğinde benzer sonuçlar ile karşılaşılmaktadır. Çavuşoğlu ve Günay'ın (2014) İstanbul Üniversitesi beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin iletişim becerileri algı düzeylerinin incelenmesi amacıyla yaptığı çalışmada, bölüm değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Tepeköylü vd., (2009) beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencileriyle yaptığı çalışmada, okudukları bölüme göre iletişim beceri düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Ceyhun ve Malkoç'un (2015) beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin iletişim becerilerini ölçmek amacıyla yaptığı çalışmada, okudukları bölüme göre iletişim beceri düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Aydın vd., (2018) beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencileriyle yaptığı çalışmada, bölüm değişkenine göre öğrencilerin aldığı puanların ortalamalarının yüksek ve benzer olduğu görülmüştür. Erdem vd., (2017) spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrenciler üzerine yaptığı çalışmada bölümler arası anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu bulgulara dayanarak, her ne kadar farklı bölüm olsada, spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin genel itibarıyla ortak derslere sahip olmaları ve aynı fakültede öğrenim görmeleri, neden bölümler arası bir farklılık olmayışını açıklar niteliktedir. Literatür incelendiğinde bölüm değişkenine göre anlamlı sonuçlara ulaşan çalışmalar da mevcuttur. Kılıçgil vd., (2009) iki farklı üniversitenin beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin iletişim becerilerini incelemek amaçlı yaptıkları çalışmada, Çukurova Üniversitesi Besyo öğretmenlik, yöneticilik ve antrenörlük bölümü öğrencilerinin iletişim becerileri arasında anlamlı bir farklılık olmadığını, Ankara Üniversitesi Besyo öğrencilerinin bölüm değişkeni açısından ise anlamlı farklılığın olduğunu ve bu farklılığın öğretmenlik ve antrenörlük bölümü öğrencilerinin lehine olduğunu tespit etmişlerdir. Akyol'un (2019) farklı fakültelerdeki öğrencilerin iletişim becerilerinin karşılaştırılması amacıyla yapılan çalışmada, eğitim ve

ilahiyat fakültesi öğrencilerinin iletişim beceri düzeyleri, spor ve mühendislik fakültesi öğrencilerinden daha yüksek çıkmıştır. Bu farklılık sebebinin farklı fakültelerin ders içerikleri ve işleyişlerinden kaynaklandığı ve etki ettiği söylenebilir.

Lisans bölüm değişkeni açısından Teknoloji Kullanım Alışkanlığı Ölçeği (TKAÖ) incelendiğinde Kullanım ve Zaman (KZ), Teknolojik İstila (Tİ), Teknolojiyi Benimseme (TB), Teknolojik Saplantı (TS) İletişim Sarmalı (İS) ve Teknoloji Kullanım Alışkanlığı Ölçeği (TKAÖ) puan sıra ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı ($p>,05$) Tablo 4.4'teki verilerden anlaşılmaktadır. İlgili literatür incelendiğinde Çağın'ın (2021) spor bilimleri öğrencilerinde fiziksel aktivite düzeyi, uyku kalitesi ve teknoloji bağımlılığı arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yaptığı çalışmada, bölüm değişkenine göre teknoloji bağımlılığı puanlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Arıkan ve Öztürk'ün (2020) beden eğitimi ve spor yüksekokul öğrencileriyle yaptığı çalışmada, antrenörlük, beden eğitimi ve spor, spor yöneticiliği bölümleri arasında yapılan karşılaştırmada öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı alt boyut ortalamalarında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Bekar'ın (2018) farklı fakültelerden dahil edilen 1362 öğrenciyle yaptığı çalışmasında internet bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığı ölçek puanının diğer fakültelere oranla iletişim fakültesinin lehine, facebook bağımlılığı ölçek puanlarının teknoloji ve iletişim fakültesinin lehine ve dijital oyun bağımlılığı ölçek puanlarının ise diğer fakültelere oranla teknoloji fakültesi öğrencilerinin lehine olup, anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Bu bulgular göz önüne alındığında fakülteler arası farklılaşma olabileceği ve ders içeriği, işleyişi bakımından iletişim ve teknoloji fakültesi öğrencilerinin teknoloji kullanım alışkanlığına daha fazla yatkın olabileceği söylenebilir.

“H₀₃: İletişim beceri ve teknoloji kullanım alışkanlık düzeylerinde sınıf düzeyine göre fark yoktur.” hipotezi kabul edilmiştir.

Sınıf düzeyine göre İletişim Becerileri Ölçeği (İBÖ) incelendiğinde İletişim İlkeleri ve Temel Beceriler (IITB), Kendini İfade Etme (KIE), Etkin Dinleme ve Sözel Olmayan İletişim (EDSOI), İletişim Kurmaya İsteklilik (IKI) İletişim Becerileri Ölçeği (İBÖ) puan sıra ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı ($p>,05$) Tablo 4.5'teki verilerden anlaşılmaktadır. Katılımcıların öğrenim gördükleri sınıf düzeyinin iletişim becerilerine etki etmediği söylenebilir. Yanık'ın (2015) spor türü ve diğer bazı değişkenlerin beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin iletişim beceri

düzeylerine etkisini incelemek amacıyla 330 üniversite öğrencisiyle gerçekleştirdiği çalışmada, sınıf düzeyi değişkenine göre iletişim beceri düzeyinin farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Gökalp (2017a), beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin iletişim becerilerinin incelenmesi amacıyla yaptığı çalışmada, sınıf değişkeni açısından öğrencilerin iletişim beceri düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığını tespit etmiştir. Ceyhun ve Malkoç'un (2015) üniversite öğrencilerinin iletişim beceri düzeylerini incelemek amacıyla yaptıkları çalışmada sınıf değişkenine göre iletişim becerileri arasında anlamlı farklılık bulunduğu, bu farkın ise ikinci ve dördüncü sınıfa oranla birinci sınıfta öğrenim gören öğrencilerin lehine olduğu görülmüştür. Savaş'ın (2018) Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin iletişim becerileri ve empati düzeylerinin incelenmesi amacıyla yaptığı çalışmada, sınıf düzeyi değişkenine göre iletişim becerileri puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur ve bu farkın birinci sınıf öğrencilerinin lehine olduğu görülmüştür. Aptekin'in (2019) Sosyal Bilgiler ve Türkçe öğretmen adaylarının iletişim becerilerinin incelenmesi amacıyla yaptığı çalışmada, katılımcıların iletişim beceri düzeyleri puanlarının sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Sınıf düzeyinin bu çalışmadakiyle benzer bir şekilde iletişim becerilerini etkilemediği çalışmalar olduğu gibi birinci sınıflar lehine iletişim becerilerinde anlamlı farklılıkların görüldüğü çalışmalar da mevcuttur. Birinci sınıflar lehine bulunan sonuçlar öğrencilerin yeni bir ortama yani üniversiteye girmesiyle beraber birbirleri arasındaki iletişimin kurulması adına güçlü olduğu söylenebilir. Çalışmamızda herhangi bir farklılık olmaması ise spor bilimleri fakültelerinin sporcuları seçmesinden dolayı zaten daha önce takımlardan ya da müsabakalardan dolayı iletişim halinde olan bireyler olduklarından kaynaklanabilir.

Sınıf düzeyi değişkeni açısından Teknoloji Kullanım Alışkanlığı Ölçeği (TKAÖ) incelendiğinde Kullanım ve Zaman (KZ), Teknolojik İstila (Tİ), Teknolojiyi Benimseme (TB), Teknolojik Saplantı (TS) İletişim Sarmalı (İS) ve Teknoloji Kullanım Alışkanlığı Ölçeği (TKAÖ) puan sıra ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı ($p>,05$) Tablo 4.5'teki verilerden anlaşılmaktadır. Araştırmada katılımcıların öğrenim gördükleri sınıf düzeyinin teknoloji kullanım alışkanlık düzeyine etki etmediği söylenebilir. Sivrikaya ve Biricik'in (2019) spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören 373 öğrenciyle gerçekleştirdikleri çalışmada sınıf değişkeni açısından öğrencilerin teknoloji kullanım düzeylerinde anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Arıkan ve Öztürk'ün (2020)

Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı düzeylerini incelemek amacıyla yaptıkları çalışmada, sınıf düzeyine göre dijital oyun bağımlılığı puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Güney ve Taştepe'nin (2020) ergenlerde sosyal medya kullanma ve sosyal medya bağımlılığını incelemek amacıyla yaptıkları çalışmada sınıf değişkeni açısından dokuz, on ve onbirinci sınıf öğrencileri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır. Çelik vd., (2014) ortaokul öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerini incelemek amacıyla altıncı, yedinci ve sekizinci sınıf öğrencilerinin dahil edilerek gerçekleştirdikleri çalışmada sınıf düzeyine göre internet bağımlılığı puanları arasında anlamlı farkın olduğu ve bu farkın sekizinci sınıfların lehine olduğu görülmüştür. Sınıf düzeyinin teknoloji kullanım alışkanlık düzeyini etkilemediğini belirten benzer örneklem gruplarıyla yürütülen çalışmalarda görülmektedir. Daha küçük yaş gruplarıyla yapılan bir çalışmada ise sınıf düzeyinin internet bağımlılık düzeyini etkilediğini görebiliriz.

“H₀₄: İletişim beceri ve teknoloji kullanım alışkanlık düzeyleri arasında ilişki yoktur.” hipotezi reddedilmiştir.

Yapılan korelasyon analizi sonuçlarına göre İletişim Beceriler Ölçeği (IBO) ile diğer alt boyutları arasında istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı bir ilişki, aynı şekilde Teknoloji Kullanım Alışkanlığı Ölçeği (TKAO) ile diğer alt boyutları arasında istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu Tablo 4.6'daki verilerden anlaşılmaktadır. Yaşar (2017) farklı üniversitelerde rekreasyon bölümünde okuyan 909 öğrenciyle gerçekleştirdiği çalışmasında katılımcıların iletişim becerileri ölçeği alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit etmiştir. Kaya'nın (2021) takım sporu hakemleriyle yürüttüğü çalışmada iletişim becerisi boyutu ile iletişim ilkeleri ve temel beceriler alt boyut arasında orta düzeyde anlamlı bir ilişki, diğer alt boyutlarda ise pozitif yönde yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Buğdaycı'nın (2018) antrenörlerin iletişim becerileri ile öz yeterliliklerinin incelenmesi amacıyla 32 farklı branştaki 697 antrenör ile gerçekleştirdiği çalışmada katılımcıların iletişim beceri alt boyut puanları arasında pozitif yönde ilişki tespit etmiştir. Aktan'ın (2018) üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin incelenmesi amacıyla yaptığı çalışmada, sosyal medya bağımlılık ölçeği alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

Bunlara ek olarak İletişim İlkeleri ve Temel Beceriler (IITB), Etkili Dinleme ve Sözel Olmayan İletişim (EDSOI), İletişim Becerileri Ölçeği (IBO) alt boyutları ile Kullanım ve Zaman (KZ), Teknolojik Saplantı (TS) alt boyutları arasında istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı bir ilişki, Ruhsal ve Zihinsel Değişkenler (RZD) arasında ise negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. İletişim yalnızca yüz yüze, sözlü bir şekilde değil, aynı zamanda çeşitli elektronik cihazlar yardımıyla da gerçekleşen, hatta bireyin iletişim becerisini de geliştirmesine yardımcı olan bir süreçtir. Fakat iletişimin sağlanması ve gelişmesinin yanında kullanılan bu iletişim türünün etkisi altına girmek ve daha fazla vakit harcayarak kullanım ve zamanda artış görülmesinin de mümkün olduğu söylenebilir. Ayrıca kendini İfade Etme (KIE), İletişim Kurmaya İsteklilik (IKI) alt boyutları ile Ruhsal ve Zihinsel Değişkenler (RZD) alt boyutu arasında istatistiksel olarak negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu sonuca göre Kendini İfade Etme ve İletişim Kurmaya İsteklilik arttıkça meydana gelen Ruhsal ve Zihinsel Değişkenlerde azalış olduğu tespit edilmiş olup, teknolojiye olan alışkanlığın, yoksunluk arayışının veya teknoloji yoluyla elde edilen mutluluktan uzaklaşma söz konusu olduğu söylenebilir. Bekar'ın (2018) üniversite öğrencilerinde teknoloji ile ilgili bağımlılıklar ve ilişkili faktörler adlı yaptığı çalışmada, katılımcıların aile ile zaman geçirme süresi arttıkça, Facebook bağımlılığının azaldığı, sosyal aktivitelerde bulunma süresi arttıkça, internet bağımlılığının azaldığı, internet ile meşgul olma süresi arttıkça, internet, akıllı telefon, Facebook ve dijital oyun bağımlılığının arttığı, bunlarla birlikte dijital oyun oynama süresi arttıkça dijital oyun bağımlılığının arttığı da gözlemlenmiştir. Levent (2020) üniversite öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı ve iletişim becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yaptığı çalışmada, katılımcıların iletişim ilkeleri ve temel beceriler, kendini ifade etme alt boyutları ile akıllı telefon ölçeği alt boyutu arasında negatif yönlü anlamlı ilişki tespit etmiştir. Birtürk ve Biçer'in (2021) beden eğitimi öğretmenlerinde iletişim becerileri ve akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla toplam 252 öğretmen ile gerçekleştirdikleri çalışma sonuçlarına göre katılımcıların akıllı telefon bağımlılığı arttıkça, iletişim beceri düzeylerinde azalma tespit edilmiştir. Çalışmamızın sonucunda iletişim becerileri ve teknoloji kullanım alışkanlığı alt boyutları arasında hem negatif yönde hem de pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin iletişim beceri düzeyleri, teknoloji kullanım alışkanlık düzeyleri ve iki ölçek arasındaki ilişkinin incelenmesi sonucu elde edilen sonuçlara ve önerilere yer verilmiştir.

Çalışmaya katılan spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin iletişim beceri ve teknoloji kullanım alışkanlık düzeyleri ortalamanın üzerindedir.

Cinsiyet değişkeni açısından İletişim Becerileri incelendiğinde İletişim İlkeleri ve Temel Beceriler (IITB) ve Etkili Dinleme ve Sözel Olmayan İletişim (EDSOI) alt boyutları ile İletişim Becerileri Ölçeği (IBO) toplam puanında kadınların lehine etki düzeyi küçük anlamlı bir farklılık olduğu, diğer alt boyutlarda ise herhangi bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Cinsiyet değişkeni açısından Teknoloji Kullanım Alışkanlığı incelendiğinde Kullanım ve Zaman (KZ), Teknolojik İstila (Tİ), Teknolojiyi Benimseme (TB), Teknolojik Saplantı (TS), İletişim Sarmalı (İS) ve Teknoloji Kullanım Alışkanlığı Ölçeği (TKAO) puanlarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Lisans bölümü değişkeni açısından İletişim Becerileri incelendiğinde İletişim İlkeleri ve Temel Beceriler (IITB), Kendini İfade Etme (KIE), Etkili Dinleme ve Sözel Olmayan İletişim (EDSOI), İletişim Kurmaya İsteklilik (IKI) ve İletişim Becerileri Ölçeği (IBO) puanlarında herhangi bir anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Lisans bölümü değişkeni açısından Teknoloji Kullanım Alışkanlığı incelendiğinde Kullanım ve Zaman (KZ), Teknolojik İstila (Tİ), Teknolojiyi Benimseme (TB), Teknolojik Saplantı (TS), İletişim Sarmalı (İS) ve Teknoloji Kullanım Alışkanlığı Ölçeği (TKAO) puanlarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Sınıf düzeyi değişkeni açısından İletişim Becerileri incelendiğinde İletişim İlkeleri ve Temel Beceriler (IITB), Kendini İfade Etme (KIE), Etkili Dinleme ve Sözel Olmayan İletişim (EDSOI), İletişim Kurmaya İsteklilik (IKI) ve İletişim Becerileri Ölçeği (IBO) puanlarında herhangi bir farklılık tespit edilmemiştir. Sınıf düzeyi değişkeni açısından Teknoloji Kullanım Alışkanlığı incelendiğinde Kullanım ve Zaman (KZ), Teknolojik İstila (Tİ), Teknolojiyi Benimseme (TB), Teknolojik Saplantı (TS), İletişim Sarmalı (İS) ve Teknoloji Kullanım Alışkanlığı Ölçeği (TKAO) puanlarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Spor bilimleri öğrencilerinin iletişim becerileri ve teknoloji kullanım alışkanlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi sonucu İletişim Becerileri Ölçeği (İBO) ve alt boyutları arasında pozitif yönde bir ilişki, Teknoloji Kullanım Alışkanlığı Ölçeği (TKAÖ) ve alt boyutları arasında ise yine pozitif yönde bir ilişki tespit edilmiştir. Bunların yanında İletişim İlkeleri ve Temel Beceriler (İITB), Etkili Dinleme ve Sözel Olmayan İletişim (EDSOI), İletişim Becerileri Ölçeği (İBO) alt boyutlar ile Kullanım ve Zaman (KZ), Teknolojik Saplantı (TS) alt boyutlar arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki, Ruhsal ve Zihinsel Değişkenler (RZD) arasında ise negatif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Kendini ifade etme (KİE), İletişim Kurmaya İsteklilik (İKİ) alt boyutları ile Ruhsal ve Zihinsel Değişkenler alt boyut arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

İletişim; toplumu var eder ve hayatın her anında insanın tüm yönleriyle gelişmesini sağlar. Günümüzde teknolojinin ileri düzeyde gelişim göstermesi iletişim türlerinin çeşitlenmesini mümkün kılmıştır. Dünyanın bir ucundan diğer ucuna saniyeler içerisinde ulaşabilmeyi sağlamıştır ve aynı zamanda kültürlerarası anlaşmayı, paylaşmayı, duygu ve fikir alışverişini kolaylaştırmıştır. Teknolojinin bireyler tarafından amacı dışında kullanılması olumsuzluklara yol açabilmektedir. Teknoloji kullanım alışkanlığının aşırı kullanıma bağlı olarak bağımlılık düzeyine ulaştığı görülebilmektedir. İletişim becerilerinde iyileşmenin sağlanması ve teknoloji kullanımında bağımlılığın önüne geçilebilmesi için bireylerin sportif aktivitelere yönlendirilmesi gerekliliği kabul görmüştür. Bireyler spor aracılığıyla iletişim becerilerini güçlendirebilir ve zamanlarını sportif aktivitelerde harcayarak bağımlılık düzeyinde teknoloji kullanımları önlenabilir. Gelecekte spor faaliyetlerine yön verecek olanlar spor bilimleri fakültesi öğrencileridir. Öğretmen, antrenör ve yönetici olarak sporun her alanında yer alacaklarından aynı zamanda serbest zaman faaliyetlerine yönelik yapılacak çalışmalarda da öncü olacaklarından özellikle bu grubun iletişim becerileri ve teknoloji kullanım alışkanlık düzeylerinin belirlenmesi ve bu temel üzerine bundan sonraki çalışmaların yürütülmesi önemlidir. Bu çalışmanın sonucunda spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin iletişim beceri ve teknoloji kullanım alışkanlık düzeyleri incelenmiştir ve değerlendirmeler eşliğinde aşağıdaki önerilere yer verilmiştir.

- Bu çalışmada sadece bir spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrenciler çalışmaya dahil edilmiştir ve bu durum çalışmanın sınırlılıkları içerisinde yer almaktadır. Bundan sonraki çalışmalarda birden fazla spor bilimleri fakültesi çalışmaya dahil edilebilir. Ayrıca Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri ile diğer

fakülte öğrencilerinin karşılaştırıldığı araştırmalar yapılabilir. Spor bilimleri fakültelerini ağırlıklı olarak spor lisesi öğrencileri tercih etmektedir, dolayısıyla benzer bir çalışma bu grup için de gerçekleştirilebilir.

- Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin teknoloji kullanım alışkanlık düzeylerinin ortalamasının üzerinde çıkmasının nedenleri araştırılabilir ve bu alanda öğrenim gören öğrenciler bilgilendirilebilir. Spor bilimleri fakültesi müfredatlarında iletişim ve teknoloji içerikli derslere yer verilebilir.
- İletişim beceri ve teknoloji kullanım alışkanlık düzeylerine sportif faaliyetlerin etkisi deneysel bir çalışma ile belirlenebilir. İletişim becerilerini iyileştiren ve teknoloji bağımlılığının önüne geçmeyi hedefleyen sportif faaliyetler tasarlanabilir ve uygulamadaki etkililiği sınanabilir.
- Spor bilimleri alanında teknoloji kullanımına yönelik akademik çalışmaların sayısı yetersiz olduğundan literatürdeki bu eksikliğin giderilmesi adına çalışmalar yapılmalıdır.

7. KAYNAKÇA

- Abe, C. M., Bretanha, A. C., Bozza, A., Ferraro, G. J. K., & Lopes-Herrera, S. A. (2013). Verbal communication skills in typical language development: a case series. In *CoDAS*, 25(1), 76-83. <https://doi.org/10.1590/S2317-17822013000100014>
- Açıkgöz, K. (2003). *Etkili öğrenme ve öğretme*. İzmir: Kanyılmaz Matbaası.
- Akan, B., Ülker, F. E., & Ünsar, A. S. (2016). The effect of organizational communication towards resistance to change: A case study in banking sector. *Economic Review: Journal of Economics and Business*, 14(1), 53-67.
- Akdağ, M., Yılmaz, B. Ş., Özhan, U., & İsmail, Şan, İ. (2014). Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılıklarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi (İnönü Üniversitesi örneği). *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15(1), 77-95.
- Akdur, H. (2003). Ev kadınlarının ve çalışan kadınların fiziksel aktive düzeylerinin araştırılması. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3.
- Akgül, A. (2020). *Basketbol klasman hakemlerinin iletişim becerilerinin problem çözme süreçleri üzerine etkisinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi), Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı, Muğla.
- Akıncı Vural, B., & Sabuncuoğlu, A. (2008). Bilgi iletişim teknolojileri ve ütopyan bakış açısı. *Selçuk İletişim*, 5 (3), 5-19.
- Aksoy, Z. & Erol, S. (2021). Digital game addiction and lifestyle behaviors in Turkish adolescents . *Clinical and Experimental Health Sciences* , 11 (3) , 589-597 . <https://doi.org/10.33808/clinexphealthsci.885988>
- Aktan, E. (2018). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Erciyes İletişim Dergisi*, 5 (4), 405-421. <https://doi.org/10.17680/erciyesiletisim.379886>
- Akyol, P. (2019). Farklı fakültelerdeki öğrencilerin iletişim becerilerinin karşılaştırılması. *Spor Eğitim Dergisi*, 3(3), 71-77.
- Alexander, B., & Vladislav, B. (2015). Structure and content of the educational technology of managing students' healthy lifestyle. *Journal of Physical Education and Sport*, 15(3), 362.
- Altınışik, Ü. (2019). *Spor yöneticisi adaylarının çatışma yönetimi stilleri ile iletişim becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi), Trabzon Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Trabzon.
- Altuğ, A. (2017). *Sınıf öğretmenlerinin bilgi ve iletişim teknolojileri öz yeterliliklerinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi), Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Temel Eğitim Anabilim Dalı, Uşak.
- Anderson-Butcher, D., Newsome, W. S., & Nay, S. (2003). Social skills intervention during elementary school recess: A visual analysis. *Children & Schools*, 25(3), 135-146. <https://doi.org/10.1093/cs/25.3.135>
- Aptekin, Z. (2019). *Sosyal bilgiler ve Türkçe öğretmen adaylarının iletişim becerilerinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi), Sosyal Bilimler Enstitüsü Türkçe ve Sosyal Bilimler Eğitimi Anabilim Dalı Sosyal Bilgiler Eğitimi Anabilim Dalı, Kırşehir.
- Aracı, H. (1999). *Öğretmen ve öğrenciler için okullarda beden eğitimi*. (2.Baskı). Ankara: Bağırhan Yayın Evi.

- Arıkan, G., & Öztürk, A. (2020). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin incelenmesi (Güneydoğu Anadolu Örneği). *Spor Eğitim Dergisi*, 4(3), 157-168.
- Arslan, A. (2020). Üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *International e-Journal of Educational Studies*, 4(7), 27-41. <https://doi.org/10.31458/iej.es.600483>
- Atabek, Ü. (2004). *Teknoloji ve Medya*. N. G. Pazarcı (Der.), Türkiye’de Kitle İletişimi. Ankara: Turhan Kitabevi.
- Atasoy, B., & Kuter, F. Ö. (2005). Küreselleşme ve spor. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(1), 11-22.
- Atılğan, O. (2003). *Bilgi İletişim teknolojilerinde sayısal uçurum*. Türk Kütüphaneciliği, 17(1), 37-42.
- Aydın, İ. E. (2016). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanımları üzerine bir araştırma: Anadolu örneği. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (35), 373-386.
- Aydın, O., Kul, M., Yaşartürk, F., & Aydın, B. (2018). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin iletişim beceri düzeylerinin incelenmesi (Bartın Üniversitesi örneği). *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi (UKSAD)*, 4(Special Issue 3), 37-47.
- Baymur, F.B. (1972). *Genel Psikoloji*. İstanbul: İnkılap Yayınevi.
- Balantekin, Y. (2009). *10-14 yaş arası çocuklarda televizyon bağımlılığı üzerine bir araştırma*. (Yüksek lisans tezi). Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Balcı, S., & Ersanlı, K. (2006). İletişim becerileri envanterinin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikolog Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(10), 7-12.
- Basım, N. & Argan, M. (2009). *Spor yönetimi*. Ankara: Detay yayıncılık.
- Beard, K. W. (2005). Internet addiction: A review of current assessment techniques and potential assessment questions. *CyberPsychology & Behavior*, 8(1), 7-14. <https://doi.org/10.1089/cpb.2005.8.7>
- Bekar, T. (2018). *Üniversite öğrencilerinde teknoloji ile ilgili bağımlılıklar ve ilişkili faktörler*. (Uzmanlık tezi), Pamukkale Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı, Denizli.
- Bendix, R. (1995). *Sanayileşme, Modernleşme ve Kalkınma, Sosyoloji Yazıları*, Der: İhsan Sezal, (3. Baskı). Bursa: Ekin Kitabevi.
- Binark, M., Bayraktutan, G. & Buçakçı, F. (2009), Türkiye’de internet kafelerde dijital oyuncular-yeni medya okuryazarlığı neden gerekli? (Der. Mutlu Binark, Günseli Bayraktutan ve Işık Barış Fidaner), *Dijital Oyun Rehberi: Oyun Tasarımı, Türler ve Oyuncu içinde*, İstanbul: Kalkedon Yayınları, 187-224.
- Bilir, F. P., Ergeç, N. E., & Yıldırım, A. (2019). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin sosyal medya kullanım pratikleri. *Sport Sciences*, 14(1), 12-21.
- Birtürk, A., & Biçer, T. (2021). Beden eğitimi öğretmenlerinde iletişim becerileri ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişki. *Kafkas Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1(2), 15-32.
- Bolat, S. (1996) “Eğitim öğretimde iletişim: Hacettepe eğitim fakültesi uygulaması” *Hacettepe Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12 (12), 75-78.
- Bölükbaş, K. (2003). *İnternet kafeler ve internet bağımlılığı üzerine sosyolojik bir araştırma: Diyarbakır örneği*, Yüksek Lisans Tezi, Dicle Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sosyoloji Anabilim Dalı.

- Buğdaycı, S. (2018). *Antrenörlerin iletişim becerileri ile öz yeterliliklerinin incelenmesi*. (Doktora tezi), Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı, Konya.
- Byakutaga, B. N. K., Onen, D., Oonyu, J., & Kasesene, E. S. (2016). Written and Non-Written Communication Methods as Correlates of Employee Performance: A Study of Academic Staff of Primary Teachers' Colleges in Central Uganda. *Journal of Education and Practice*, 7(10), 1-11.
- Can, H. C., & Tekkurşun Demir, G. (2020). Sporcuların ve e-spor oyuncularının dijital oyun bağımlılığı ve dijital oyun bağımlılığına ilişkin farkındalık düzeyleri. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(4), 364-384. <https://doi.org/10.31680/gaunjss.770600>
- Cemalcılar, İ. (1988). *Pazarlama: Kavramlar ve ilkeler*. İstanbul: Beta Yayınevi.
- Ceyhun, S., & Malkoç, N. (2015). Karabük üniversitesi beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin iletişim beceri düzeyleri. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 1(4), 1570-1580.,
- Chickhani, R. (2015). The history of gaming: An evolving community. <https://techcrunch.com/2015/10/31/the-history-of-gaming-an-evolving-community/>
- Cohen J. (1992). A power primer. *Psychological bulletin*, 112(1), 155-159. <https://doi.org/10.1037//0033-2909.112.1.155>
- Cüceloğlu, D. (2000). *İyi düşün doğru karar ver*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Cüceloğlu, D. (2016). *Yeniden insan insana*. (49. Basım). İstanbul: Remzi kitapevi.
- Çağın, M. (2021). *Spor bilimleri öğrencilerinde fiziksel aktivite düzeyi, uyku kalitesi ve teknoloji bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi), Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Anabilim Dalı, Sakarya.
- Çaha, Ö. (1999). *Spora yaslanarak bir nefes alma*. Ankara: Beta
- Çakır, Ö., & Oğuz, E. (2017). Lise öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişki. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(1), 418-429. <https://doi.org/10.17860/mersinefd.290711>
- Çamlıyer, H., & Çamlıyer, H. (1997). *Eğitim bütünlüğü içinde çocuk hareket eğitimi ve oyun*. Manisa: Can Ofset Yayıncılık.
- Çavuş, S., Ayhan, B., & Tuncer, M. (2016). Bilgisayar oyunları ve bağımlılık: Üniversite öğrencileri üzerine bir alan araştırması. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, 0(43), 265-289.
- Çavuşoğlu, S. B., & Günay, G. (2014). İstanbul üniversitesi beden eğitimi ve spor yüksekokulu (besyo) öğrencilerinin iletişim becerileri algı düzeylerinin farklı değişkenler açısından değerlendirilmesi. *Organizasyon ve Yönetim Bilimleri Dergisi*, 6(1), 107-121.
- Çelik, A., Çelen, F. K., & Seferoğlu, S.S. (2014). Ortaokul öğrencilerinin İnternet bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Akad. Bilişim*, 14, 373-82.
- Demirel, Ö. (1999). *Planlamadan değerlendirmeye öğretme sanatı*. (1. Basım). Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- Devecioğlu, S., & Altıngül, O. (2011). Spor teknolojilerinde inovasyon. *In 6th International Advanced Technologies Symposium* 46;49.
- Dinç, M. (2015). Teknoloji bağımlılığı ve gençlik. *Gençlik Araştırmaları Dergisi* 3(3), 31-65.
- Dökmen, Ü. (2004). *İletişim çatışmaları ve empati*. (28. Baskı). İstanbul: Sistem Yayıncılık.

- Duhigg, C. (2012). *The power of habit: Why we do what we do in life and business*. Random House.
- Erdem, K., Çağlayan, A., & Özbar, N. (2017). Düzce Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde Öğrenim Gören Öğrencilerin İletişim Becerilerinin İncelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 1(1), 18-25.
- Erdönmez, I. (2019). İletişimin döngüsel süreci bağlamında sözlü iletişim. *Uluslararası Sanat Kültür ve İletişim Dergisi*, 2(1), 81-98.
- Fişek, K. (1980). *Spor yönetimi*. Ankara: AÜ Siyasal Bilgiler Fak. Yay.
- Gökarp, H. A. (2017a). *Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin iletişim becerilerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi (Balıkesir ili örneği)*. (Yüksek lisans tezi), Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Balıkesir.
- Gökarp, N. (2017b). Bağımlılığa felsefi bir bakış. *Bağımlılık Dergisi*, 18(2), 59-64.
- Gönenç, E. Ö. (2007). İletişimin Tarihsel Süreci. *İstanbul Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi*, 0(28), 87-102.
- Greenfield, D. N. (1999). Psychological characteristics of compulsive Internet use: A preliminary analysis. *Cyberpsychology & behavior*, 2(5), 403-412.
- Griffiths, M. D. (2013). Social networking addiction: Emerging themes and issues. *Journal of Addiction Research & Therapy*, 4(5), 1-3.
- Gündüzalp, C., & Yıldız, E. P. (2020). Spor yapan bireylerin teknoloji bağımlılık düzeylerinin demografik özelliklerine göre incelenmesi. *Ekev Akademi Dergisi*, 0(82), 23-44.
- Güney, M. & Taştepe, T. (2020). Ergenlerde sosyal medya kullanımı ve sosyal medya bağımlılığı. *Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi*, 9(2), 183-190.
- Gürgeç, H. (1997). *Örgütlerde iletişim kalitesi*. İstanbul: Der Yayınları.
- Harris, P., Nagy, S. & Vardaxis, N. (2014). Mosby's dictionary of medicine, nursing and health professions- Australian & New Zealand edition. Elsevier Health Sciences.
- Hazar, Z., Demir, G. T., Namlı, S., & Türkeli, A. (2017). Ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(3), 320-332.
- Işık E. (2009). *Erişkinlerde klinik psikofarmakoloji*. In Güncel Temel ve Klinik Psikofarmakoloji. (Eds. E, Işık. T, Uzbay). İstanbul: Golden Medya Baskı.
- İlkin, A. (1973). *Endüstrileşme, Ak İktisat Ansiklopedisi*. (2. Basım). İstanbul: Ak Yayınları.
- Kar, S. & Agarwal, V. (2015). Technology addiction in adolescents. *Journal of Indian Association for Child and Adolescent Mental Health*. 11(3), 170-174.
- Karataş, B. (2020). *Spor alanında çalışan akademisyenlerin iletişim becerileri ile kültürel zeka düzeylerinin incelenmesi*. (Doktora tezi), Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Elazığ.
- Kassing, J.W. & Infante, D.A. (1999). Aggressive communication in the coach-athlete relationship. *Communication Research Reports*, 16(2), 110-120. <https://doi.org/10.1080/08824099909388708>
- Kaya, B. (2021). *Takım sporları hakemlerinin iletişim becerilerinin ve öz güven düzeylerinin değerlendirilmesi*. (Doktora tezi), Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Spor Bilimleri Anabilim Dalı, Ankara.
- Kılıçgil, E., Bilir, P., Özdiç, Ö., Eroğlu, K., & Eroğlu, B. (2009). İki farklı üniversitenin beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin iletişim becerilerinin değerlendirilmesi.

- Koç, A. (2020). *Boks antrenörlerinin iletişim becerileri ve liderlik tarzlarının incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi), Atatürk Üniversitesi Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Erzurum.
- Koçer, M. (2012). Erciyes üniversitesi öğrencilerinin internet ve sosyal medya kullanım alışkanlıkları. *Akdeniz Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi*, (18), 70-85.
- Korkut Owen, F., & Bugay, A. (2014). İletişim Becerileri Ölçeği'nin Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 10(2), 51-64.
- Korkut, F. (1996). İletişim Becerileri Değerlendirme Ölçeğinin Geliştirilmesi: Güvenirlik ve Geçerlik Çalışmaları. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 2(7), 18-23.
- Köknel, Ö. (1998). *Bağımlılık: Alkol ve Madde Bağımlılığı*. İstanbul: Altın Kitaplar.
- Kuyucu, M. (2017). Gençlerde akıllı telefon kullanımı ve akıllı telefon bağımlılığı sorunsalı: "Akıllı telefon (kolik)" üniversite gençliği. *Global Media Journal TR Edition*, 7(14), 328-359.
- Küçük, M., Eriş, U., Oğuz, T., Dal, A., Aydın, C. H., & Orhon, N. (2012). İletişim bilgisi. *Anadolu Üniversitesi Açık Öğretim Fakültesi*.
- Küçükvardar, M. (2019). *Bilişim çağında teknoloji bağımlılığı ve dijital istila üzerine bir araştırma*. (Doktora tezi), Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Gazetecilik Anabilim Dalı, İstanbul.
- Küçükvardar, M. (2020). Teknoloji Kullanım Alışkanlığı Ölçeği'nin Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları. *Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 21(46), 40-56.
- Ladika, S. (2018). Technology addiction. *CQ researcher*. 28(15) 341-364.
- Lally, P., Van Jaarsveld, C. H., Potts, H. W., & Wardle, J. (2010). How are habits formed: Modelling habit formation in the real world. *European Journal of Social Psychology*, 40(6), 998-1009. <https://doi.org/10.1002/ejsp.674>
- Lane, W. & Manner, C. (2011). The impact of personality traits on smartphone ownership and use. *International Journal of Business and Social Science*, 2(17), 24-28.
- Levent, A. (2020). *Üniversite öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı ve iletişim becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
- Leiner, B. M., Cerf, V. G., Clark, D. D., Kahn, R. E., Kleinrock, L., Lynch, D. C., ... & Wolff, S. (2009). A brief history of the Internet. *ACM SIGCOMM Computer Communication Review*, 39(5), 22-31. <https://doi.org/10.1145/1629607.1629613>
- McIlwraith, R., Jacobvitz, R. S., Kubey, R. & Alexander, A. (1991). Television addiction: Theories and data behind the ubiquitous metaphor. *American Behavioral Scientist*, 35(2), 104-121.
- Mutlu, E. (2008). *Televizyonu anlamak*. Ankara: Ayraç Yayınları.
- Neal, D. T., Wood, W., & Quinn, J. M. (2006). Habits-A Repeat Performance. *Current Directions in Psychological Science*, 15(4), 198-202. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2006.00435.x>
- Odabaşı, Y. (1999). "Anket Yöntemi" *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri*. (Ed. Ali Atıf BİR). Eskişehir: Açıköğretim Fakültesi Yayınları.

- Orhan, R. (2016). *Türkiye'deki ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi ve spor alışkanlıkları üzerine bir araştırma*. (Doktora tezi), Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Kırıkkale.
- Erginsoy Osmanoglu, D. (2019). Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ile duygusal zekâ düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *E-Kafkas Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 47-58. <https://doi.org/10.30900/kafkasegt.603734>
- Özavci, R. (2018). *Farklı rekreatif etkinlikleri tercih eden üniversite öğrencilerinin iletişim becerileri ve yaşam doyumlarının incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi), Kütahya Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Kütahya.
- Özdayı, N. (2018). *Sporda duygusal zeka, iletişim becerileri, yılmazlık ve problem çözme becerisi*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Petray, C. K. (1989). Organizing physical fitness assessment (grades k-2) strategies for the elementary physical education specialist. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 60(6), 57-60.
- Rababah, O. M., Al-Shboul, M., & Al Zaghoul, F. A. (2013). Utilizing Knowledge Management in Education: The Case of "The University of Jordan". *International Journal of Emerging Technologies in Learning (IJET)*, 8(1), pp. 58–61.
- Rahim, S. A., & Tazijan, F. (2011). Analyzing the Training and Internship Needs Assessment of Verbal Communication Skills amongst Hotel Practitioners. *English Language Teaching*, 4(3), 44-53. <https://doi.org/10.5539/elt.v4n3p44>
- Robert, J. (2015). *Başka bir teknoloji mümkün* (Cilt Ekoloji serisi). Tayfun Özkaya (Çev.) İstanbul: Yeni insan yayınevi.
- Sahin, C. (2018). Social media addiction scale-student form: The reliability and validity study. *TOJET: The Turkish Online Journal of Educational Technology*, 17(1), 169-182.
- Savaş, B. Ç. (2018). *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin iletişim becerileri ve empati düzeylerinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi), İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Malatya.
- Selağzi, S. & Çepikkurt, F. (2014). Antrenör ve Sporcu İletişim Düzeylerinin Belirlenmesi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(1), 11-18.
- Shaw, M., & Black, D.W. (2008). Internet Addiction: Definition, Assessment, Epidemiology and Clinical Management. *CNS Drugs*, 22, 353-365. <https://doi.org/10.2165/00023210-200822050-00001>
- Sivrikaya, M. H., & Biricik, Y. S. (2019). Dijital çağda bilgi ve iletişim teknolojilerinin kullanımı: Spor bilimleri fakültesi öğrencileri üzerine bir uygulama. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 21(3), 148-156.
- Squire, L. R., Knowlton, B., & Musen, G. (1993). The structure and organization of memory. *Annual review of psychology*, 44, 453–495. <https://doi.org/10.1146/annurev.ps.44.020193.002321>
- Sümer, M. (2022). *Spor öğretmenlerinin bilgi ve iletişim teknolojileri becerileri ile e-öğrenme tutumlarının araştırılması*. (Yüksek lisans tezi), Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Beden eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Sakarya.
- Taze, Y. (2021). *Spor yöneticilerinin liderlik davranışlarının ve iletişim becerilerinin incelenmesi (İstanbul ili örneği)*. (Doktora tezi), İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Lisansüstü Enstitüsü Spor Yönetimi Bilimleri Anabilim Dalı, İstanbul.

- Tepeköylü, Ö., Soytürk, M., & Çamlıyer, H. (2009). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu (besyo) öğrencilerinin iletişim becerisi algılarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(3), 115-124. https://doi.org/10.1501/Sporm_0000000160
- Terzi, M. G. (2021). *Üniversite öğrencilerinin çeşitli değişkenler açısından iletişim becerilerinin incelenmesi: Gümüşhane üniversitesi beden eğitimi ve spor yüksekokulu ve muğla sıtkı koçman üniversitesi spor bilimleri fakültesi örneği*. (Yüksek lisans tezi), Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı, Muğla.
- Tutar, H., & Yılmaz, M. K. (2003). *Genel iletişim*. (3. Baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Uluğ B. (2007). *Alkol kullanımı ile ilişkili bozukluklar*. In Psikiyatri Temel Kitabı (Eds. C, Güleç., E, Köroğlu). Ankara: HYB Basım Yayın.
- Ünsal, G. H. (2019). *Spor yapan ve yapmayan lise öğrencilerinin özgüven, öz-yeterlik ve iletişim becerilerinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi), Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Samsun.
- Üstün, B. (2005). Çünkü iletişim çok şeyi değiştirir. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 8(2), 88- 94.
- Voight, D. (1998). *Spor sosyolojisi*. Ayşe Atalay (Çev.) İstanbul: Alkım Yayınevi.
- Yang, S. C., & Tung, C. J. (2007). Comparison of Internet addicts and non-addicts in Taiwanese high school. *Computers in human behavior*, 23(1), 79-96. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2004.03.037>
- Yanık, M. (2015). Spor türü ve diğer bazı değişkenlerin beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin iletişim beceri düzeylerine etkisi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 12(2), 1366-1376.
- Yaşar, M. N. (2017). *Rekreasyon bölümlerinde okuyan öğrencilerin iletişim becerileri ve çatışma yönetimi stratejilerinin araştırılması*. (Yüksek lisans tezi), Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Anabilim Dalı, Kayseri.
- Yetim, A. (2000). *Sosyoloji ve spor*. Ankara: Topkar Matbaacılık.
- Yetim, A. A. ve Cengiz, R. (2012). *İletişim ve spor*. (2. baskı.). Ankara: Berikan Yayınevi.
- Yetim, A.A. ve Cengiz, R. (2016). *Sporda etkili iletişim*. Ankara: Spor Yayın Evi ve Kitapevi.
- Young, K.S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1(3), 237–244. <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237>
- Yüksel, Ş. F. (1997). *Grupla iletişim becerileri eğitiminin üniversite öğrencilerinin iletişim becerileri düzeylerine etkisi*. (Doktora tezi), Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bilim Dalı, Ankara.
- Zılhoğlu, M. (2007). *İletişim nedir?* İstanbul: Cem yayınevi.
- World Healthy Organization. (2018). Addictive behaviours: Gaming disorder. <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/addictive-behaviours-gaming-disorder>

EKLER

EK-1 Veri Toplama Aracı

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN

İLETİŞİM BECERİ VE TEKNOLOJİ KULLANIM ALIŞKANLIK DÜZEYLERİ

Bu araştırma; "Genel Bilgiler", "İletişim Becerileri Ölçeği" ve "Teknoloji Kullanım Alışkanlığı Ölçeği" olmak üzere toplam üç bölümdeki sorulardan oluşmaktadır. Yanıtlarınız, bilimsel süreçlere uygun bir şekilde ve sadece bu araştırmada kullanılacaktır. Değerlendirmeniz için teşekkür ederiz, lütfen her ifadeyi yanıtlayınız.

Tuğba ÇETİN, Dr. Öğr. Üyesi Mehmet İMAMOĞLU

Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı, Sinop Üniversitesi

Bölüm 1 - Genel Bilgiler

S-1) Doğum/...../.....
Tarihiniz?

S-2) (1) Erkek (2) Kadın
Cinsiyetiniz?

S-3) (1) Antrenörlük (2) Beden (3) (4) Spor
Bölümünüz? Eğitimi Eğitimi ve Spor Rekreasyon Yöneticiliği

S-4) Sınıfınız? (1) Birinci Sınıf (2) İkinci Sınıf (3) Üçüncü Sınıf (4) Dördüncü Sınıf

S-5) Kendinize ait elektronik araçları işaretleyiniz? Birden fazla seçeneği işaretleyebilirsiniz.

(1) Akıllı telefon (2) Tablet (3) Bilgisayar (4) Oyun konsolu (5) Hiçbiri

Bölüm 2 - İletişim Becerileri Ölçeği

Bu ölçek iletişimle ilgili bazı özelliklerinizi ölçmeye yöneliktir. Aşağıda sunulan ifadeleri, o ifadelerle ilgili genelde kendinizi nasıl bulduğunuzu düşünerek okuyunuz. İlişkilerimizdeki özelliklerimiz elbette kiminle, hangi koşullarda, ne zaman ilişkide bulunduğumuza bağlı olarak farklılıklar göstermektedir. O nedenle ifadeleri genelde gösterdiğiniz tepkilere göre değerlendiriniz. Değerlendirmenizi 1-Hiçbir Zaman, 2-Nadiren, 3-Bazen, 4-Sıklıkla, 5-Her Zaman olmak üzere yaptıktan sonra ifadenin karşısındaki uygun yere (X) işareti koyarak belirtiniz.					
İFADELER	Hiçbir Zaman (1)	Nadiren (2)	Bazen (3)	Sıklıkla (4)	Her Zaman (5)
1. İnsanları oldukları gibi kabul ederim.	①	②	③	④	⑤
... (Ölçek sorularının tamamına ulaşmak için yazarından izin alınmalıdır.)...					
25. Eğer karşımdakinin işine yarayacaksa yaşadığım benzer deneyimleri onunla paylaşıyorum.	①	②	③	④	⑤

Bölüm 3 - Teknoloji Kullanım Alışkanlığı Ölçeği

Bu ölçek Teknoloji Kullanım Alışkanlıklarınıza yönelik görüşlerinizi tespit etmek amacıyla hazırlanmıştır. Düşüncelerinize en yakın seçeneği işaretlemeniz önemlidir. Sorularda yer alan “Ekran” kavramı; bilgisayar, tablet, cep telefonu gibi akıllı cihazları ifade etmektedir. “Sanal ortam” ifadesi; Facebook, Twitter, Instagram, Snapchat, Swarm, Periscobe, LinkedIn vb. mobil veya masaüstü uygulamaları ifade etmektedir. Değerlendirmenizi 1-Kesinlikle Katılmıyorum, 2-Katılmıyorum, 3-Biraz Katılıyorum, 4-Katılıyorum, 5-Kesinlikle Katılıyorum olmak üzere yaptıktan sonra ifadenin karşısındaki uygun yere (X) işareti koyarak belirtiniz. İFADELER	Kesinlikle Katılmıyorum (1)	Katılmıyorum (2)	Biraz Katılıyorum (3)	Katılıyorum (4)	Kesinlikle Katılıyorum (5)
1. Sanal ortamda zamanın nasıl geçtiğini fark etmem.	①	②	③	④	⑤
2. Kısa bir süre için girdiğim internette daha uzun zaman harcarım.	①	②	③	④	⑤
3. Bildirim gelmediğinde bile cep telefonumu belli aralıklarla kontrol ederim.	①	②	③	④	⑤
4. Telefon ve tablet gibi mobil cihazlarımı evde unuttuğumda kendimde eksiklik duygusu yaşarım.	①	②	③	④	⑤
5. Ekran karşısında geçirdiğim zaman yüzünden bazı sorumluluklarımı ihmal etmiş olabilirim.	①	②	③	④	⑤
6. Çevrimiçi olmadığım veya olmadığımda bir şeyleri kaçırdığım hissiyle rahatsız olurum.	①	②	③	④	⑤
7. Elektronik cihazlarımla daha mutluyum.	①	②	③	④	⑤
8. Günlük yaşamımız ekranlar tarafından istila edilmektedir.	①	②	③	④	⑤
9. Uykuya dalmadan önce elektronik cihazlarımı son bir kez kontrol ederim.	①	②	③	④	⑤
10. Ekranlar karşısında aşırı zaman geçirdiğim gerekçesiyle yakın çevrem tarafından uyarıldım.	①	②	③	④	⑤
11. Beslenme ve diğer ihtiyaçlarımı karşılarken akıllı telefonum yanımda olur.	①	②	③	④	⑤
12. Sanal ortama girdiğimde veya elektronik cihazları kullanmaya başladığımda gerçek kaygı ve problemlerimi unuturum.	①	②	③	④	⑤
13. Elektronik cihazlardan uzun süre uzak kalamam.	①	②	③	④	⑤
14. Elektronik cihazlardan biriyle meşgulken başka bir cihazı da kontrol ederim.	①	②	③	④	⑤
15. Eve geldiğimde hemen elektronik cihazlara yönelirim.	①	②	③	④	⑤
16. Geceleri, elektronik cihazlarla meşgulsem daha geç uyurum.	①	②	③	④	⑤
17. Gece telefonumu açık tutarım.	①	②	③	④	⑤
18. Elektronik cihazları kullanışımın herhangi bir nedenle kısıtlanması veya engellenmem benim için ciddi bir sorundur.	①	②	③	④	⑤
19. Zihnim çoğunlukla elektronik cihazlarla meşgul olur.	①	②	③	④	⑤
20. Hastalık durumlarında hemen doktora gitmek veya bir uzmana danışmak yerine önce internet araştırması yapmayı tercih ederim.	①	②	③	④	⑤
21. Merak ettiğim her şey için internete bakarım.	①	②	③	④	⑤
22. Mobil cihazlarımın bataryasının azalması beni endişelendirir.	①	②	③	④	⑤
23. Her gün sosyal medyayı kullanırım.	①	②	③	④	⑤
24. Uyanır uyanmaz akıllı telefonumu kontrol ederim.	①	②	③	④	⑤
25. Günümüzde çevrimiçi olmak bir zorunluluktur.	①	②	③	④	⑤
26. Cep telefonum uyurken bile başucumdadır.	①	②	③	④	⑤
27. Yeni bir elektronik cihazı kullanmam gerektiğinde strese girerim.	①	②	③	④	⑤
28. Gerçek yaşamda karşılayamadığım ihtiyaçları, sanal ortamda karşılamayı tercih ederim.	①	②	③	④	⑤
29. Daha fazla mutlu olmak için teknolojiyle daha çok vakit geçiririm.	①	②	③	④	⑤
30. Teknolojik araçların olmadığı bir dünyayı hayal edemiyorum.	①	②	③	④	⑤
31. Yeni çıkan elektronik cihazları takip eder ve satın alırım.	①	②	③	④	⑤
32. Herhangi bir nedenle elektronik cihazlardan uzak kalmak veya kullanım kısıtlaması beni strese sokar.	①	②	③	④	⑤

EK-2 Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Araştırma İzni

Evrak Tarih ve Sayısı: 09.06.2022-E.49520



T.C.
SAKARYA UYGULAMALI BİLİMLER ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Spor Bilimleri Fakültesi Dekanlığı

Sayı : E-49065572-200-49520
Konu : Araştırma İzni (Tuğba ÇETİN)

09.06.2022

SİNOP ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü

İlgi : E-59368527-200-82084 sayılı ve 14.02.2022 tarihli yazınız,

Enstitünüz Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı Teli Yüksek Lisans öğrencilerinden Tuğba ÇETİN'in "Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin İletişim Beceri ve Teknoloji Kullanım Alışkanlık Düzeyleri" konulu tez çalışması kapsamında Fakültemiz öğrencilerine anket uygulaması uygun görülmüş ve çalışma tamamlanmıştır.

Gereğini bilgilerinize arz ederim.

Prof. Dr. Nevzat MİRZEOĞLU
Dekan

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Pin Kodu: 83303

Adres: Yazı İşleri Birimi

Telefon No: 0 264 616 03 21 Faks No: 0 264 616 00 14

e-Posta: sporbilimleri@subu.edu.tr Elektronik Ağ: www.subu.edu.tr

Kep Adresi: sakaryauygulamalibilimler@ku01.kep.tr

Belge Takip Adresi : https://ebs.ssbu.edu.tr/en/Vision/Validate_Doc.aspx?eDe=BCUBLMSTSP&eSe=49520

Bilgi için: Nuray Şahin Akgül

Unvanı: Bilgisayar İşletmeni

Telefon No: 0336



EK-3 İletişim Becerileri Ölçeği İzni

10 Eki 2021 Paz 22:23 tarihinde Fidan KORKUT <fidan.korkut@es.bau.edu.tr> şunu yazdı:

Merhaba Tuğba,

İletişim Becerileri Ölçeği'ni tezinde elbette kullanabilirsin.

Ekte ölçek maddelerini anahtar bulacaksın. Makaleye ulaşmış olduğunu çıkartımda da makaleyi de ekledim. Orada gerekli diğer bilgileri de bulacaksın. kaynaklara yazarken aşağıdaki yazmanı önereceğim:)

Korkut-Owen, F. & Bugay, A. (2014). İletişim becerileri ölçeği'nin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 10(2), 51-64.

Bu arada ölçek maddelerinin tamamını hiç bir biçimde yayınlamaman (tezinde seçilmiş maddeler verebilirsin) ve ölçeği dışmanın dışındaki araştırmacılarla paylaşmaman gerektiğini biliyorsundur. Yine de anımsatmak istedim..

Kolaylıklar dilerim.

Fidan Korkut-Owen, Prof. Dr.

From: Tugba Cetin <tugba.cetin5456@gmail.com>

Sent: Sunday, October 10, 2021 4:13 AM

To: Fidan KORKUT <fidan.korkut@es.bau.edu.tr>

Subject: Ölçek İzni Hakkında

EK-4 Teknoloji Kullanım Alışkanlığı Ölçeği İzni

10 Eki 2021 Paz 20:31 tarihinde Mert küçükvardar <merkvardar@gmail.com> şunu yazdı:
Merhaba Tuğba, ölçeği dilediğin şekilde kullanabilirsin. Tez çalışmasında başarılar dilerim.

Tugba Cetin <tugba.cetin5456@gmail.com>, 10 Eki 2021 Paz, 11:15 tarihinde şunu yazdı:
Merhaba hocam,

Ben Tuğba Çetin, Sinop Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı Yüksek Lisans öğrencisiyim. Danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Mehmet İmamoğlu ile "SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN İLETİŞİM BECERİ VE TEKNOLOJİ KULLANIM ALIŞKANLIK DÜZEYLERİ" başlıklı tez üzerine çalışmayı düşünüyoruz. Araştırmamızın amacı spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin iletişim beceri ve teknoloji kullanım alışkanlık düzeylerini incelemek ve bu bağlamda iletişim beceri düzeyleri ile teknoloji kullanım bağımlılığı arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktır. Araştırmamızda eğer uygun görürseniz geliştirmiş olduğunuz "Teknoloji Kullanım Alışkanlığı Ölçeği"ni kullanmak istiyoruz (Küçükvardar, 2020).
Teşekkür ederim, iyi çalışmalar ve sağlıklı günler dilerim.

Küçükvardar, M. (2020). Teknoloji Kullanım Alışkanlığı Ölçeği'nin Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları. Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Dergisi, 21 (46), 40-56.

EK-5 Etik Kurul



T.C.
SINOP ÜNİVERSİTESİ
İNSAN ARAŞTIRMALARI ETİK KURULU

İnsan Araştırmaları Etik Kurulu Yönetim Kurulu Kararları

Toplantı Tarihi	Toplantı Sayısı	Karar Sayısı
27.12.2021	8	2021/144

Sinop Üniversitesi İnsan Araştırmaları Etik Kurulu Yönetim Kurulu Dr. Öğr. Üyesi Abdullah Nuri DİCLE başkanlığında 27.12.2021 tarihinde 20.00-23.00 saatleri arasında online olarak toplanarak aşağıdaki kararları almıştır.

KARAR NO:2021/144

Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı Yüksek Lisans Öğrencisi Tuğba ÇETİN 'in 15.11.2021 tarihinde Üniversitemiz İnsan Araştırmaları Etik Kuruluna online başvurusu ile ilgili görüşüldü.

Tuğba ÇETİN ve Dr. Öğr. Üyesi Mehmet İMAMOĞLU 'nun "*Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin İletişim Beceri ve Teknoloji Kullanım Alışkanlık Düzeyleri*" başlıklı çalışmalarının ve çalışmalarında kullanacakları aşağıda örneği verilmiş iki (2) sayfalık ölçme araçlarının fikri, hukuki ve telif hakları bakımından metot ve ölçeğine ilişkin sorumluluğu başvurulara ait olmak üzere Üniversitemiz İnsan Araştırmaları Etik Kurulu Yönergesine uygun olduğunun kabulüne, sonucun Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı Yüksek Lisans Öğrencisi Tuğba ÇETİN 'e bildirilmesine ve bilgilendirmek amacı ile Rektörlük Makamına arzına oybirliği ile karar verildi.

ÖZGEÇMİŞ

Adı Soyadı : Tuğba ÇETİN

Yabancı Dili : İngilizce

Eğitim Durumu

Lise : Sakarya Güneşler Anadolu Lisesi, 2016

Lisans : Sakarya Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği, 2020

Yüksek Lisans : Sinop Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı, 2022

