



**T.C.
AMASYA ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN TEKNOLOJİ
KULLANIMI VE ALGILANAN STRES DÜZEYİNİN
BELİRLENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

SEVİLAY KAYA

**AMASYA
OCAK 2026**

T.C.
AMASYA ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN TEKNOLOJİ
KULLANIMI VE ALGILANAN STRES DÜZEYİNİN
BELİRLENMESİ

Sevilay KAYA

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Tez Danışmanı
Prof. Dr. Recep KÜRKÇÜ

AMASYA
OCAK 2026

YÜKSEK LİSANS TEZİ KABUL VE ONAY SAYFASI

Sevilay KAYA tarafından hazırlanan “SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN TEKNOLOJİ KULLANIMI VE ALGILANAN STRES DÜZEYİNİN BELİRLENMESİ” adlı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından OY BİRLİĞİ ile Amasya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Danışman: Prof. Dr. Recep KÜRKÇÜ

.....

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı,

Amasya Üniversitesi

Üye: Doç. Dr.Gökhan ARIKAN

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı,

Harran Üniversitesi

.....

Üye: Dr. Öğr. Üyesi İskender GÜLER

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı,

Amasya Üniversitesi

.....

Tez Savunma Tarihi: 09/ 01 / 2026

Jüri tarafından kabul edilen bu tezin Yüksek Lisans Tezi olması için gerekli şartları yerine getirdiğini onaylıyorum.

.....
Doç. Dr. Gonca ÜSTÜN
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürü

ETİK BEYAN

Amasya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada;

- 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 çalışmada 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.

Sevilay KAYA

09/01/2026



Güzel şeyler zaman alır.

TEŞEKKÜR

Araştırmamın her safhasında sabır, özveri ve bilgi birikiminin yanında samimiyetini hiçbir zaman esirgemeyen, her zaman yanımda olduğunu hissettiğim değerli tez danışmanım Prof. Dr. Recep KÜRKÇÜ ‘ye

Yüksek Lisans eğitimimin tüm aşamalarında daima bana yardımcı olan bilgi destek ve deneyimlerini esirgemeyen değerli hocam Prof. Dr. Özgür BOSTANCI’ ya

Tecrübe ve fikirlerini her daim benimle paylaşarak bu süreç boyunca yardım eden tüm öğretmenlerime,

Son olarak tüm bu süreçte arkamda olup desteğini esirgemeyencanım Anneme ve attığım her adımda beni cesaretlendiren kıymetli eşim Gökhan KAYA’ya teşekkür ediyorum.

Sevilay KAYA

ÖZET

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN TEKNOLOJİ KULLANIMI VE ALGILANAN STRES DÜZEYİNİN BELİRLENMESİ

Sevilay KAYA

Amasya Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, OCAK 2026

Danışman: Prof. Dr. Recep KÜRKÇÜ

Bu çalışmada, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin teknoloji kullanımı ve algılanan stres düzeyinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya Ondokuz Mayıs Üniversitesi 2023-2024 yılları arasındaki lisans düzeyindeki 413 gönüllü öğrenci katılmıştır. Kişisel Bilgiler Formu, Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği, tarama anketiyle birlikte toplanmıştır. Teknoloji bağımlılığı ölçeği Aydın, F. (2017) tarafından geliştirilmiştir. Elde edilen verilerin çözümlenmesinde betimsel istatistikler ile birlikte T-testi, ANOVA ve Pearson Korelasyon Testi gibi parametrik testler bir arada kullanılmıştır. Açıklayıcı faktör analizleri ve güvenirlik analizleri için istatistiksel paket programlarından yararlanılmıştır. Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ) Cohen, Kamark, Mermelstein (1983) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçeye çevrilerek geçerlik ve güvenirlik çalışması Eskin ve diğerleri (2013) tarafından yapılmıştır (Eskin, Harlak, Demir kıran, Dere boy, 2013). Araştırma sonucunda, öğrencilerin teknoloji bağımlılığı düzeyleri ile toplam stres düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($r=,267; p<,001$). Teknoloji bağımlılığı puanları arttıkça öğrencilerin Negatif Stres (Rahatsızlık) algılarının arttığı, ancak Pozitif Stres (Özyeterlik) algılarının anlamlı düzeyde değişmediği görülmüştür. Cinsiyet değişkenine göre genel teknoloji bağımlılığı ve stres puanlarında anlamlı bir fark bulunmazken; kadınların anlık mesajlaşma, erkeklerin ise çevrimiçi oyun oynama bağımlılığının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bölüm bazında yapılan analizde, Spor Yöneticiliği bölümü öğrencilerinin teknoloji bağımlılığı düzeyleri diğer bölümlere göre anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Ayrıca, sosyo-ekonomik düzeyi "yüksek" olan öğrencilerin ve günlük kullanım süresi 3 saati aşan öğrencilerin teknoloji bağımlılığı puanlarının anlamlı derecede yüksek olduğu tespit edilmiştir. Çalışma bulguları, teknoloji bağımlılığının üniversite öğrencilerinde algılanan stresi yordayan önemli bir faktör olduğunu göstermektedir. Özellikle Spor Yöneticiliği bölümü öğrencileri ve sosyo-ekonomik düzeyi yüksek olan öğrenciler risk grubu olarak değerlendirilmiştir. Teknoloji kullanımının kontrolsüz artışı, öğrencilerin stres ve rahatsızlık düzeylerini artırırken, başa çıkma becerilerini (özyeterlik) doğrudan etkilememektedir.

Anahtar Kelimeler: Dijital teknoloji, İnternet, Stres, Teknoloji bağımlılığı

ABSTRACT

DETERMINING THE TECHNOLOGY USE AND PERCEIVED STRESS LEVELS OF STUDENTS IN THE FACULTY OF SPORTS SCIENCES

Sevilay KAYA

Amasya University, Institute of Health Sciences

Department of Physical Education and Sports, Master's Thesis, JANUARY 2026

Advisor: Prof. Dr. Recep KÜRKÇÜ

The aim of this study is to determine the technology usage and perceived stress levels of students in the Faculty of Sports Sciences. A total of 413 volunteer undergraduate students studying at Ondokuz Mayıs University between the years 2023-2024 participated in the research. Data were collected using a Personal Information Form, the Technology Addiction Scale, and a screening questionnaire. The Technology Addiction Scale was developed by Aydın, F. (2017). In the analysis of the obtained data, descriptive statistics were used along with parametric tests such as the T-test, ANOVA, and Pearson Correlation Test. Statistical software packages were utilized for exploratory factor analysis and reliability analyses. The Perceived Stress Scale (PSS) was developed by Cohen, Kamarck, and Mermelstein (1983). The scale was translated into Turkish, and its validity and reliability study was conducted by Eskin et al. (2013) (Eskin, Harlak, Demirkıran, Dereboy, 2013). As a result of the search, a significant positive relationship was found between students' technology addiction levels and their total stress levels ($r=.267; p<.001$). It was observed that as technology addiction scores increased, students' perceptions of Negative Stress (Distress) increased, but their perceptions of Positive Stress (Self-efficacy) did not change significantly. While no significant difference was found in general technology addiction and stress scores based on the gender variable, it was determined that women had higher addiction levels for instant messaging, while men had higher addiction levels for online gaming. In the department-based analysis, the technology addiction levels of Sports Management students were found to be significantly higher than those of other departments. Additionally, it was determined that students with a "high" socioeconomic status and students with a daily usage time exceeding 3 hours had significantly higher technology addiction scores. The study findings indicate that technology addiction is an important factor predicting perceived stress in university students. In particular, Sports Management students and students with high socio-economic status were evaluated as risk groups. The uncontrolled increase in technology usage increases students' stress and distress levels, while it does not directly affect their coping skills (self-efficacy).

Keywords: Digital technology, Internet, Stress, Technology addiction

İÇİNDEKİLER

	Sayfa
TEŞEKKÜR	i
ÖZET	ii
ABSTRACT	iii
İÇİNDEKİLER	iv
TABLolar DİZİNİ	vi
KISALTMALAR VE SİMGELER DİZİNİ	vii
1. GİRİŞ	1
1.1.Araştırmanın Amacı.....	2
1.2.Araştırmanın Önemi.....	2
1.3.Problem ve Alt Problemler	3
1.4.Varsayımlar.....	3
1.5.Sınırlılıklar	3
2. GENEL BİLGİLER	4
2.1.Teknoloji İle İlgili Bağımlılıklar.....	4
2.1.1. İnternet bağımlılığı.....	5
2.1.2.Sosyal medya bağımlılığı	6
2.1.3.Akıllı telefon bağımlılığı.....	8
2.1.4.Dijital oyun bağımlılığı	9
2.1.5.Dijital teknoloji kullanımı ve kas iskelet sistemi	11
2.1.6.Dijital teknoloji kullanımı ve fiziksel in aktivite.....	13
2.1.7.Dijital teknoloji kullanımı ve obezite.....	15
2.1.8.Dijital teknoloji kullanımı ve uyku kalite.....	17
2.1.9.Teknoloji bağımlılığı kullanımı ve psikolojik sorunlar.....	18
2.1.10.Teknoloji bağımlılığı ve beslenme davranışları sorunları	19
2.1.11.Teknoloji bağımlılığı ve reklama maruz kalma	20
2.1.12.Teknoloji bağımlılığı ve psikolojik sorunlar	21
2.2.Stres.....	22
2.2.1.Stres İle ilgili kuramsal yaklaşımlar	24
2.2.1.1.Biyolojik kuramlar	24
2.2.1.2.Psikolojik kuramlar	24
2.2.1.3.Sistem kuramlar.....	25
2.3.Strese Verilen Tepkiler.....	25
2.3.1.Fizyolojik tepkiler	25

2.3.2.Bilişsel tepkiler.....	26
2.3.3.Duygusal tepkiler	26
2.3.4.Davranışsal tepkiler.....	27
2.4.Stres ve Savunma Mekanizmaları	27
2.4.1.Bastırma	28
2.4.2.İçe atım.....	28
2.4.3.Yer değiştirme	29
2.4.4.Yadsıma-inkar	30
2.4.5.Gerileme (regresyon).....	31
2.4.6. Yüceltme	31
2.4.7.Somutlaştırma	32
2.5.Stresle Başa Çıkma	33
2.5.1.Fiziksel yöntemlerle baş etme	33
2.5.2.Zihinsel ve duygusal yöntemlerle baş etme	34
3.YÖNTEM	36
3.1.Araştırmanın Yöntemi.....	36
3.2.Araştırmanın Evren ve Örneklemi	36
3.3.Verİ Toplama Araçları	36
3.3.1.Kişisel bilgi formu.....	36
3.3.2.Teknoloji bağımlılığı ölçeği	37
3.3.3.Algılanan stres düzeyi ölçeği(ASÖ).....	37
3.4.Verilerin Toplanması.....	37
3.5.Verilerin Analizi.....	38
4.BULGULAR	39
5.TARTIŞMA	60
6.SONUÇ VE ÖNERİLER.....	69
KAYNAKLAR	71
EKLER	77
Ek-1: Kişisel Bilgi Formu	78
Ek-2: Algılanan Stres Düzeyi Ölçeği(ASÖ)	82
Ek-3: Ölçek İzinleri	83
ÖZGEÇMİŞ.....	84

TABLOLAR DİZİNİ

Tablo 4.1. Ankete Katılanların Demografik Özellikleri.....	41
Tablo 4.2. Teknoloji Bağımlılığı Ölçeğinin Güvenilirlik Analizi Sonuçları.....	44
Tablo 4.3. Teknoloji Bağımlılığı Ölçeğinin Faktör Analizi Sonuçları	45
Tablo 4.4. Algılanan Stres Ölçeğinin Güvenilirlik Analizi Sonuçları.....	46
Tablo 4.5. Stres Ölçeğinin Faktör Analizi	47
Tablo 4.6. Teknoloji Bağımlılığı ve Algılanan Stres Puanlarının Tanımlayıcı İstatistikleri ve Normal Dağılım Testleri	48
Tablo 4.7. Cinsiyet ve Bilgisayar Sahipliği Durumuna Göre Teknoloji Bağımlılığı Düzeylerinin Karşılaştırılması (T-Testi)	49
Tablo 4.8. Demografik Özellikler ve Teknoloji Kullanım Alışkanlıklarına Göre Teknoloji Bağımlılığı Düzeylerinin Karşılaştırılması (ANOVA)	50
Tablo 4.9. Cinsiyet ve Bilgisayar Sahipliği Durumuna Göre Stres Düzeylerinin Karşılaştırılması (T-Testi)	53
Tablo 4.10. Demografik Özellikler ve Teknoloji Kullanım Alışkanlıklarına Göre Stres Düzeylerinin Karşılaştırılması (ANOVA)	54
Tablo 4.11. Teknoloji Bağımlılığı ve Alt Boyutları ile Algılanan Stres Düzeyleri Arasındaki İlişki	57
Tablo 4.12. Araştırma Hipotezleri Nihai Sonuç Tablosu	58

KISALTMALAR VE SİMGELER DİZİNİ

Bu tez çalışmasında kullanılan kısaltmalar ve simgeler, açıklamaları ile aşağıda listelenmiştir.

Kısaltmalar

ASÖ

DEHB

H

HPA

KİSB

TBÖ

VKİ

Açıklama

Algılanan Stres Ölçeği

Dikkat Eksiliği ve Hiperaktivite

Bozukluğu

Hipotez

Hipotalamus-Hipofiz-Adrenal

Kas İskelet Sistemi Bozukluğu

Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği

Vücut Kitle İndeksi

Simgeler

α

P

$\pm$

>

$\geq$

F

<

N

$\leq$

R

&

Açıklama

Alfa

Anlamlılık Değeri

Artı Eksi

Büyük

Büyük Eşit

Frekans

Küçük

Kişi Sayısı

Küçük Eşit

Korelasyon Katsayısı

Ve

1. GİRİŞ

Bağımlılık, bir madde veya davranışın kullanımı veya kontrolü konusunda yaşanan zorluklar olarak tanımlanabilir. Bu kavram, uluslararası literatürde genellikle "addiction" ve "dependence" terimleriyle ifade edilir. İnsanlar sigara, alkol, uyuşturucu gibi çeşitli maddelere bağımlı hale gelebilirler. Ancak bağımlılık kavramı sadece maddelere değil aynı zamanda davranışlara da atfedilebilir. Bu bağlamda yeme bağımlılığı, oyun bağımlılığı, bilgisayar ve akıllı telefon bağımlılığı, televizyon izleme, alışveriş yapma ve internet kullanımı gibi davranışsal bağımlılıklar da önemli yer tutar. Bu tür bağımlılıklar fiziksel maddelere dayanmadan ortaya çıkabilir ve bireylerin yaşam kalitesini olumsuz yönde etkileyebilir (Greenfield, 2008).

Son yıllarda internet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığı gibi teknolojik bağımlılıkların gerçekten davranışsal bağımlılıklar mı yoksa sadece efsane mi olduğu konusunda önemli tartışmalar yapılmaktadır. Bu konudaki araştırmalar bu bağımlılıkların varlığını ve doğasını anlamaya yönelik önemli bilgiler sunmaktadır (Kim, 2002). Dolayısıyla teknolojik bağımlılıkların psikolojik ve nörolojik temellere dayanan gerçek bağımlılık biçimleri olabileceği düşünülmektedir. Bu alandaki araştırmalar bağımlılıkların tanımlanması nedenleri ve sonuçları hakkında daha derinlemesine bilgi edinmeyi amaçlamaktadır ve bu konuda yapılan çalışmalar bağımlılıkların sadece efsane olmadığını ciddi bir sağlık ve psikolojik sorun olabileceğini göstermektedir. Bu nedenle teknolojik bağımlılıkların tanınması ve tedavi edilmesi bireylerin yaşam kalitesini artırmak ve olumsuz etkilerini azaltmak adına büyük önem taşımaktadır.

Günümüz dünyasında internet teknolojilerinin gelişimiyle birlikte birçok yeni kavram ortaya çıkmıştır. Bu teknolojik ilerlemelerin olumlu yönleri kadar önemli sorunları da beraberinde getirmiştir. En dikkat çekici sorunlardan biri bağımlılıktır (Sheinov, 2021). Bağımlılık en basit ifadeyle bireyin kontrolünü kaybetmesi anlamına gelirken davranışsal nörobilim, epidemiyoloji, genetik, moleküler biyoloji, farmakoloji, psikoloji, psikiyatri ve sosyoloji gibi çeşitli disiplinleri kapsamaktadır (Kranzler ve Li, 2008). İnternet ortamında birçok farklı içerik bulunmakta olup internet bağımlılığı yanında çevrimiçi içeriklerin (oyun, cinsellik, alışveriş, sosyal medya vb.) Kendisi de sorunlu davranış biçimleri olarak tanımlanabilmektedir (Griffiths, 1999).

Stres, iç ve dış çevreden kaynaklanan faktörlerin birey tarafından zararlı veya tehdit edici olarak algılanması sonucu ortaya çıkan aşırı uyarılma durumudur. Stresin oluşumuyalnızca çevresel olaylara bağlı olmamakla birlikte kişinin bu olaylara nasıl tepki verdiği olayları nasıl yorumladığı ve savunma mekanizmalarını nasıl kullandığı ile yakından ilişkilidir (Şanal ve Karahan, 2016). Stresle başa çıkma becerileri ve olaylara karşı tutum stresin etkilerini hafifletmede önemli rol oynar. Stres tepkisi genellikle çevrenin beklentileri ile bireyin kendi kapasitesi arasında bir uyumsuzluk veya dengesizlik ortaya çıktığında gelişir (Adın ve İmamoğlu ,2001). Bu durumda birey başlangıçta strese karşı bir saldırganlık veya direnç gösterir zamanla ise bu durum kronik hale gelerek tükenmişlik ve çeşitli ruhsal ya da bedensel rahatsızlıklara yol açabilir.Araştırma stresin başlangıçta direnç gösterme ve ardından tükenmişlik ile sonuçlanma eğilimini ortaya koymaktadır (Maraşlı, 2005).

1.1. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği, Antrenörlük Eğitimi ve Spor Yöneticiliği bölümü öğrencilerinin teknoloji kullanım düzeylerinin algılanan stres düzeyleri üzerindeki etkisini incelemektir.

1.2. Araştırmanın Önemi

Yapılan alan yazın taramasında incelenen çalışmaların genel olarak bölümler arası tek grup olarak karşılaştırıldıkları görülmüştür.İncelenen demografik faktörlerin de dar kapsamlı oldukları anlaşılmaktadır.Spor biliminin üç bölümüne yönelik olarak teknoloji bağımlılığı ve algılanan stres düzeyi kavramları bir arada kullanılarak daha önceden yapılmış bir çalışmaya da rastlanılmamıştır.Kullanılan ölçeklerin faktör analizlerinin çoğunlukla yapılmadığı da göze çarpmaktadır.Yapılan bu çalışmalardan farklı olarak daha geniş bir kişisel bilgi formuna göre gerçekleşmiştir.Ayrıca ele alınan ölçeklerin faktör analizi yapılarak yeniden incelenmiştir.Çalışma özgün olma benzer kavramlarla yapılması planlanan çalışmalara temel kaynak teşkil etme ve elde edilen sonuçlar neticesinde spor bilimlerinde çalışmalara ışık tutma açısından önem taşımaktadır.

1.3. Problem ve Alt Problemler

Bu araştırmanın amacı spor bilimleri öğrencilerinin teknoloji kullanımı ve algılanan stres düzeylerini incelemektir. Bu amaçla “Spor bilimleri öğrencilerinin teknoloji kullanımı ve algılanan stres düzeyinin belirlenmesi açısından anlamlı farklılık var mıdır? Sorusundan yola çıkarak aşağıdaki alt problemlere yanıt aramıştır.

- Okudukları bölüme göre teknoloji bağımlılığı düzeylerinde anlamlı farklılık var mıdır?
- Sınıf düzeyine göre teknoloji bağımlılığı düzeylerinde anlamlı farklılık var mıdır?
- Cinsiyetine göre teknoloji bağımlılığı düzeylerinde anlamlı farklılık var mıdır?
- Teknoloji bağımlılığı düzeyleri bakımından sosyo-ekonomik düzeyde anlamlı farklılık var mıdır?

1.4. Varsayımlar

- Seçilen örneklemin evreni yansıttığı varsayılmaktadır.
- Çalışma için kullanılan ölçeklerin geçerli ve güvenilir olduğu varsayılmaktadır.
- Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin veri toplama araçlarına verdikleri yanıtların doğru ve objektif bir şekilde olduğu varsayılmaktadır.

1.5. Sınırlılıklar

- Bu araştırma Ondokuz Mayıs Üniversitesi lisans düzeyindeki 3 farklı bölüm öğrencileri ile sınırlandırılmıştır.
- Araştırma, üniversite öğrencilerinin “Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği” ve “Algılanan Stres Düzeyi Ölçeği” sonuçları ve araştırmacının hazırlamış olduğu kişisel bilgi formuna verilen cevaplar ile sınırlıdır.
- Araştırmanın uygulanması 2023-2024 eğitim ve öğretim yılı içerisinde gerçekleştirilmiştir ve bununla sınırlandırılmıştır.
- Araştırma sonucunda elde edilecek olan verilerin analizi kullanılan istatistiksel yöntemler ile sınırlıdır.

2. GENEL BİLGİLER

Konu içeriğine uygun bir şekilde literatür incelemesi yapılmış, elde edilen bilgi ve bulgular bir araya getirilerek bu bölümde sunulmuştur.

2.1. Teknoloji İle İlgili Bağımlılıklar

Bağımlılık, bir madde veya davranışın kullanımı veya kontrolü konusunda yaşanan zorluklar olarak tanımlanabilir. Bu kavram, uluslararası literatürde genellikle "addiction" ve "dependence" terimleriyle ifade edilir. İnsanlar sigara, alkol, uyuşturucu gibi çeşitli maddelere bağımlı hale gelebilirler. Ancak bağımlılık kavramı sadece maddelere değil aynı zamanda davranışlara da atfedilebilir. Bu bağlamda yeme bağımlılığı, oyun bağımlılığı, bilgisayar ve akıllı telefon bağımlılığı, televizyon izleme, alışveriş yapma ve internet kullanımı gibi davranışsal bağımlılıklar da önemli yer tutar. Bu tür bağımlılıklar fiziksel maddelere dayanmadan ortaya çıkabilir ve bireylerin yaşam kalitesini olumsuz yönde etkileyebilir (Greenfield, 2008).

Son yıllarda, internet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığı gibi teknolojik bağımlılıkların gerçekten davranışsal bağımlılıklar mı yoksa sadece efsane mi olduğu konusunda önemli tartışmalar yapılmaktadır. Bu konudaki araştırmalar bu bağımlılıkların varlığını ve doğasını anlamaya yönelik önemli bilgiler sunmaktadır (Kim, 2002). Yapılan çalışmalar internet ve sosyal medya kullanımına bağlı bağımlılıkların bireylerin günlük yaşamlarını olumsuz yönde etkileyebileceğini ve diğer davranışsal bağımlılıklarla veya kimyasal bağımlılıklarla benzer semptomlar gösterebildiğini ortaya koymuştur. Özellikle bu bireylerin kontrolü kaybetme davranışlarını durduramama ve olumsuz sonuçlara rağmen bağımlı davranışlarını sürdürme eğilimleri dikkat çekicidir. Bu durum bağımlılıkların sadece alışkanlık veya bağımlılık olmayan davranışlar olmadığını gerçek anlamda davranışsal bağımlılık kategorisine girebileceğini göstermektedir. Ayrıca teknolojik araçların sahip olduğu ses, görüntü ve etkileşim olanağı sağlayan özellikler bağımlılık eğilimini artıran faktörler arasında yer almaktadır. Bu araçlar kullanıcıların dikkatini sürekli olarak çekerek bağımlılık riskini yükseltebilir ve bağımlı davranışların devamını teşvik edebilir (Griffiths, 2005). Dolayısıyla teknolojik bağımlılıkların psikolojik ve nörolojik temellere dayanan gerçek bağımlılık biçimleri olabileceği düşünülmektedir. Bu alandaki araştırmalar bağımlılıkların tanımlanması nedenleri ve sonuçları hakkında daha derinlemesine bilgi edinmeyi

amaçlamaktadır ve bu konuda yapılan çalışmalar bağımlılıkların sadece efsane olmadığını ciddi bir sağlık ve psikolojik sorun olabileceğini göstermektedir. Bu nedenle teknolojik bağımlılıkların tanınması ve tedavi edilmesi bireylerin yaşam kalitesini artırmak ve olumsuz etkilerini azaltmak adına büyük önem taşımaktadır. Dünyada ve ülkemizde teknoloji çağının getirmiş olduğu teknolojik gelişmeler ile birlikte bilgisayar, internet ve akıllı telefonlar insanların günlük yaşamlarının önemli bir parçası haline gelmiş gibi görünmektedir. “WeAreSocial” (2023) “İnternet ve Sosyal Medya Kullanıcı İstatistikleri” raporuna göre dünya çapında cep telefonu kullananların sayısı 2023’ün başı itibarıyla 5,44 milyar insan cep telefonu kullanıyor ve bu da toplam dünya nüfusunun yüzde 68’ine denk geliyor. Tekil mobil kullanıcılar ise geçtiğimiz yıl yüzde 3’ün biraz üzerinde artış göstererek 168 milyon yeni kullanıcıya ulaşmıştır (Savcı, 2017).

Türkiye’de nüfusun yüzde 83,4’ü internet kullanıcısıyken toplam nüfusun yüzde 95,4’ü mobil bağlantı sahibi ve yüzde 73,1’i aktif olarak sosyal medya kullanıyor.

2.1.1. İnternet bağımlılığı

Son yıllarda internet bağımlılığı sosyal medya bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığı gibi teknolojik bağımlılıkların gerçek bir sorun mu yoksa sadece efsane mi olduğu konusunda önemli tartışmalar yapılmaktadır. Bu alanda yapılan araştırmalar bu bağımlılıkların varlığını ve doğasını anlamaya yönelik çeşitli bulgular ortaya koymuştur. Çalışmalar bu bağımlılıkların bireylerin günlük yaşamlarını olumsuz etkileyebileceğini ve diğer davranışsal bağımlılıklarla veya kimyasal bağımlılıklarıyla benzer semptomlar sergileyebileceğini göstermektedir. Özellikle bu bireylerin kontrolü kaybetme davranışlarını durduramama ve olumsuz sonuçlara rağmen bağımlı davranışlarını sürdürme eğilimleri dikkat çekicidir. Bu durum teknolojik bağımlılıkların sadece alışkanlık veya geçici davranışlar olmadığını ciddi bir psikolojik sorun olabileceğini göstermektedir. Ayrıca teknolojik araçların sahip olduğu ses, görüntü ve etkileşim olanağı sağlayan özellikler bağımlılık riskini artıran faktörler arasında yer almaktadır (Tsitsika vd., 2014). Bu özellikler kullanıcıların dikkatini sürekli olarak çekerek bağımlılık eğilimini güçlendirebilir ve bağımlı davranışların devamını teşvik edebilir. Dolayısıyla teknolojik bağımlılıkların nörolojik ve psikolojik temellere dayanan gerçek bağımlılık biçimleri olabileceği düşünülmektedir. Bu konuda yapılan araştırmalar bağımlılıkların tanımlanması nedenleri ve sonuçları hakkında daha derinlemesine bilgi edinmeyi amaçlamaktadır. Sonuç olarak teknolojik bağımlılıkların sadece bir efsane değil ciddi bir sağlık ve psikolojik sorun

olabileceği kabul edilmekte ve bu konuda farkındalık yaratmak önleyici ve tedavi edici yaklaşımlar geliştirmek büyük önem taşımaktadır (Aktaş ve Yılmaz, 2017).

İnternet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığı DSM-5 tarafından resmi olarak birer bozukluk olarak sınıflandırılmamıştır. Ancak DSM-5'nin Bölüm 3'ünde, dijital oyun bağımlılığına ilişkin olarak "İnternette oyun oynama bozuklukları" tanısının önerildiği görülmektedir. Bu öneriye göre internette oyun oynama bozukluğu çeşitli klinik semptomlar ve kriterler temel alınarak tanımlanmaktadır (Noyan vd., 2015). Bu kriterler arasında zihin meşguliyeti (internette oyun oynamanın günlük yaşamda baskın hale gelmesi), tolerans (daha fazla süreyle oyun oynama ihtiyacının artması), geri çekilme belirtileri (sinirlilik, kaygı ve üzgünlük), devamlılık veya süreklilik (oynamayı bırakma veya azaltma girişimlerinin başarısız olması), yer değiştirme (hobi ve diğer eğlence aktivitelerinin yerini internette oyun oynamanın alması), zararların bilinmesine rağmen kullanımın devam etmesi, yalan söyleme (oyun oynama süresi hakkında aldatıcı bilgiler verme), kaçış (negatif duygulardan kurtulmak için oyuna yönelme) ve çatışma veya kayıplar (iş, eğitim veya kariyer fırsatlarının kaybedilmesi) gibi toplam dokuz madde bulunmaktadır. Bir yıl içinde bu kriterlerden beş veya daha fazlasının gözlemlenmesi internette oyun oynama bozukluğu tanısını desteklemektedir. Ayrıca internet bağımlılığı kavramı ilk kez DSM-5'te yer almış ve bu alandaki araştırmaların artmasıyla gelecekteki DSM sürümlerinde teknolojik bağımlılıkların daha kapsamlı şekilde ele alınacağı öngörülmektedir. Bu gelişmeler teknolojik bağımlılıkların klinik anlamda önem kazandığını ve tanı kriterlerinin geliştirilmekte olduğunu göstermektedir (Young, 1998).

2.1.2.Sosyal medya bağımlılığı

Günümüz dünyasında internet teknolojilerinin gelişimiyle birlikte birçok yeni kavram ortaya çıkmıştır. Bu teknolojik ilerlemelerin olumlu yönleri kadar önemli sorunları da beraberinde getirmiştir. En dikkat çekici sorunlardan biri bağımlılıktır (Sheinov, 2021). Bağımlılık en basit ifadeyle bireyin kontrolünü kaybetmesi anlamına gelirken davranışsal nörobilim, epidemiyoloji, genetik, moleküler biyoloji, farmakoloji, psikoloji, psikiyatri ve sosyoloji gibi çeşitli disiplinleri kapsamaktadır (Kranzler ve Li, 2008). İnternet ortamında birçok farklı içerik bulunmakta olup internet bağımlılığı yanında çevrimiçi içeriklerin (oyun, cinsellik, alışveriş, sosyal medya vb.) kendisi de sorunlu davranış biçimleri olarak tanımlanabilmektedir (Griffiths, 1999). Bu alanda yapılan araştırmalar özellikle sosyal

medya platformlarının bağımlılık yapma potansiyeline odaklanmaktadır (Griffiths ve Sinatra, 2017). Sosyal medya bağımlılığı internet bağımlılığının bir alt kümesi olup özellikle modern yaşamda internet teknolojilerinin her yerde erişilebilir olmasıyla yaygınlaşmıştır. Bireyler durum güncellemeleri yapmak arkadaşlık istekleri göndermek ve haber akışlarını takip etmek amacıyla çeşitli internet bağlantılı cihazları kullanmaktadır. Bu davranışlar eğlenmek kendini ifade etmek ve sosyal ilişkiler kurmak gibi amaçlarla gerçekleştirildiğinde sosyal medyaya olan bağımlılığı artırmaktadır (Chen ve Kim, 2013).

Sosyal medya bağımlılığının temel özellikleri üç başlık altında toplanabilir: (a) sosyal medyaya aşırı ilgi gösterme, (b) sosyal medya kullanımını güçlü motivasyonlarla gerçekleştirme ve (c) günlük yaşamın rutin aktiviteleri olan sosyal etkinlikler iş veya okul gibi alanlara zarar verecek kadar zaman ve çaba ayırma (Andreassen ve Pallesen, 2014). Günümüzde internet erişiminin hemen her alanda kolayca sağlanması ve çeşitli araçlar aracılığıyla sosyal medya platformlarına sürekli ulaşım imkanı bu bağımlılık seviyesini artırmıştır. Bu durum özellikle günlük yaşamın temel işlevlerini etkileyebilecek kadar önemli bir boyuta ulaşmıştır (Griffiths, 2012). Burada aşırı sosyal medya kullanımını bağımlılıktan ayıran önemli bir fark bulunmaktadır. Sosyal medya kullanıcıları kontrolü ellerinde tutmaya devam ettiği ve diğer ihtiyaçlarının önüne geçmediği sürece sorun yaşanmamaktadır. Ancak sosyal medya kullanımı günlük yaşamı veya sağlığı olumsuz etkiliyorsa ve buna rağmen kullanmaya devam ediliyorsa bağımlılık davranışlarından söz edilebilir (Andreassen, 2015). Bağımlılık gibi tanısı ve kesin teşhisi oldukça zor olan bu durum için araştırmacılar çeşitli kriterler geliştirmiştir. Genel anlamda sosyal medya bağımlılığını tespit etmek amacıyla aşağıdaki altı kriter dikkate alınmaktadır). Günümüzde bu platformlar hem bilişsel hem de davranışsal açıdan birçok kişi için hayatın merkezine yerleşmiş durumdadır. Sosyal medya kullanımı sonucunda bireylerin ruh halinde çeşitli değişiklikler gözlemlenebilir; bazen fizyolojik uyarılmada artış, bazen de huzur hissinde yükselme gibi etkiler ortaya çıkabilmektedir.

Tolerans ruh hali değişikliklerini fark etmek için daha fazla sosyal medya kullanımına ihtiyaç duyulan bir süreçtir. Bu aşamada kullanıcılar platformlarda geçirdikleri süreyi kademeli olarak artırabilirler. Ancak kullanımını azaltma veya bırakma girişiminde bulunanlar hem fizyolojik hem de psikolojik belirtilerle kendini gösteren geri çekilme belirtileriyle karşılaşabilirler. Ayrıca sosyal medya kullanımının kişilerarası ilişkileri olumsuz etkileyerek çatışmalara yol açması da mümkündür; bu durum hem kişisel hem de profesyonel ilişkilerin zarar görmesine neden olabilir ve mesleki veya eğitim aktivitelerini

olumsuz yönde etkileyebilir. Son olarak nüksetme durumu sosyal medya bağımlılığından kurtulmuş gibi görünen bireylerin belirli bir zaman sonra bu alışkanlıklarını yeniden kazanma eğilimini ifade eder. Bu durum bağımlılığın kısa vadede sona erdirilmesine rağmen uzun vadede tekrar başlama riskini içermektedir. Bugüne kadar sosyal medya bağımlılığı ve ilişkili olduğu düşünülen pek çok konu üzerine araştırmalar yapılmıştır. Bu bağımlılığın duygusal durumlar ikili ilişkiler ve sağlık gibi alanlarla bağlantılı olduğu saptanmıştır (Echeburua ve Corral, 2010). Ayrıca sosyal medya bağımlılığı ile yaşam doyumu arasında negatif bir ilişki bulunmuştur; bağımlılık arttıkça yaşam memnuniyeti azalmaktadır (Longstreet ve Stoney, 2017). Bağımlılık ile ilişkili olarak depresyon, kaygı, stres, duygusal sorunlar, düşük benlik saygısı ve narsisizm gibi psikolojik durumlar arasında da bağlantılar tespit edilmiştir. Ayrıca sosyal medya bağımlılığına neden olan dört ana kategori belirlenmiş ve bunlar genel olarak sosyal teknolojik, davranışsal ve zihinsel faktörlerden kaynaklandığı saptanmıştır (Smith ve Emele, 2021).

2.1.3. Akıllı telefon bağımlılığı

İletişim alanı teknolojik gelişmelerle birlikte şekil kapsam ve içerik açısından köklü değişiklikler geçirmiştir. Tarih boyunca iletişim amacıyla kullanılan araç, gereç ve yöntemlerin temelinde teknolojik unsurlar bulunmaktadır. Ancak özellikle telefon teknolojisinin ortaya çıkmasıyla başlayan yeni iletişim dönemi bu alanda önemli bir dönüm noktası olmuştur. Telefonun en belirgin katkısı iletişimde coğrafi engelleri ortadan kaldırmasıdır (Bal, 2013). Günümüzde bilgi toplumları olarak adlandırılan toplumlarda teknolojik gelişmeler yaşam biçiminin ayrılmaz bir parçası haline gelmiş ve iletişim araçlarının toplumun her seviyesine ulaşmasıyla bireyler arasındaki mesafeler büyük ölçüde azalmıştır. Bu durum zaman ve mekân sınırlarının iletişimde engel olmaktan çıkmasına neden olmuştur. Sonuç olarak bu gelişmeler hem ülkelerin iç yapısında bütünleşmeye yol açmış hem de uluslararası ilişkilerde yeni bir yakınlaşma ve entegrasyon sürecini beraberinde getirmiştir (Kaya, 2013).

İçinde bulunduğumuz yüzyıl yoğun iletişimi sağlamak ve doğru bilgiye hızla ulaşmak için zamanı ve kaynakları en verimli şekilde kullanmayı gerektirmektedir. Bu ihtiyaçlara uygun olarak teknoloji ürünleri tasarlanmaktadır. Günümüzde insanlar yolda yürürken alışveriş yaparken veya günlük rutinlerini yerine getirirken bile müzik dinlemek, diğer kişilerle iletişim kurmak, e-postalarını kontrol etmek, bilgiye erişmek ve belge alışverişi yapmak gibi faaliyetleri gerçekleştirmektedir. Bu noktada karşımıza çıkan

mobilité kavramı bir durumdan başka bir duruma geçiş veya bir yerden başka bir yere hareket anlamına gelir. Mobilité, bireylere her zaman ve her yerden günlük işleri yapma ve iletişim kurma imkanı sunar. 21. Yüzyılda hayatımıza giren bu kavramla birlikte iletişim alışkanlıklarında köklü değişiklikler yaşanmıştır. Mobil telefonların gelişimi ve yeni nesil kablosuz iletişim teknolojilerinin yaygın kullanımı sayesinde mobil iletişim imkanları da hızla gelişmiş ve genişlemiştir (Kayabaş, 2013).

Başlangıçta mobil telefonlar bilgisayar çözümleri ve çeşitli olanaklar sunmaya başladıktan sonra kullanıcılar kişisel ve iş alanlarında telefonlar aracılığıyla daha fazla bilgisayar tabanlı çözüme ulaşmaya başlamışlardır. İlk kullanım alanlarının genellikle kişisel özellikler ve karakterler olduğu görülmekle birlikte mobil cihazlar üzerindeki ilk kişisel aktivitelerin 1997 yılı itibariyle oyunlar olduğu bilinmektedir. 1997 sonrasında internet sektöründeki gelişmeler bilgisayar kullanımını etkilerken mobil telefonlar üzerinden internet erişimi sağlayan kullanıcılar için de önemli bir dönüm noktası olmuştur. Dünya Mobil Operatörler Birliği'nin tahminlerine göre, 2009 yılı itibariyle mobil ağlar üzerinden internete bağlanan kullanıcı sayısı yaklaşık 200-300 milyon civarındayken 2013 sonunda bu rakamın 2,4 milyara ulaşması beklenmektedir (Kulalı ve Bilir, 2010).

2.1.4.Dijital oyun bağımlılığı

Oyun kavramını ve çocukların ile gençlerin neden oyun oynadıklarını açıklamaya çalışan çeşitli kuramcılar (Piaget, Freud, Erikson, Wygotsky), araştırmacılar ve farklı disiplinlerden eğitimciler oyunun öğrenme gelişim ve kişilik oluşumu üzerindeki etkilerini gözlemleyerek çocuklar ve oyun arasındaki ilişkinin olası sonuçlarını anlamaya çalışmışlardır. Farklı kaynaklar ve bakış açılarıyla birçok oyun tanımı mevcuttur. Bunlar şu şekilde özetlenebilir: Oyun, çocukların çevrelerindeki olaylar durumlar ve duyguları sistematik olmayan bir şekilde kendi deneyimleriyle öğrenmelerine olanak tanıyan bir yöntemdir. Ayrıca oyun sonucu düşünmeden eğlenmek amacıyla gerçekleştirilen hareketlerdir. Bu etkinlik çocukların kendilerini en doğal ve özgün biçimde ifade ettikleri araçlardan biri olup oyun sırasında çocuklar bağımsız ve özgür hissederler (Gökbulut, 2014). Oyun özgürlük içeren kuralları belirgin ve net çizgilerle çizilmiş belirli zaman ve mekân sınırları içinde gerçekleştirilen belirli bir amaç doğrultusunda yapılan gerilim ve sevinç duygularıyla birlikte alışılmış yaşamdan farklı bir bilinç haliyle gerçekleşen çocukların kendi istek ve arzuları doğrultusunda gelişen eğitici etkinlikler bütünüdür (Güven, 2006). Oyun hayatta karşılaşılabilecek çeşitli olumlu veya olumsuz durumlara

karşı örnek durumlar oluşturarak tecrübe ve tasarlama yoluyla gerçeği öğrenen çocukların yeteneklerinin ortaya çıkışıdır (Ulutaş, 2011). Whitton ise alanyazında yer alan oyun tanımlarından hareketle oyunların yapısal özelliklerini on başlık altında toplamıştır (Babayiğit, 2014).

- Rekabet

Oyuncuların daha yüksek skor elde etme veya oyunu daha önce tamamlayarak kazanma isteğidir. Bu durum oyunda diğer oyuncular veya bilgisayar yapay zekasıyla gerçekleşebilir. Rekabet unsurları genellikle zaman veya puan üzerinden sağlanır. Zaman temelli rekabette amaç diğerlerinden daha hızlı bitirmek veya en kısa sürede oyunu tamamlamaktır. Puan temelli rekabette ise hedef diğer oyunculardan daha yüksek puan alarak oyunu kazanmaktır.

- Kurgu

Oyunun temel unsurlarından biri olup inandırıcılığı sağlayan oyun ortamı ve karakterlerin tasarımını ifade eder. Bu kurgu mekânlar, karakterler, hikâye ve diyaloglar gibi bileşenlerden oluşur.

- Zorluk

Oyundaki görevlerin yerine getirilmesi için gereken çaba miktarını ve karşılaşılan güçlükleri temsil eder. Bu zorluklar zihinsel (örneğin bir bulmacayı çözmek), fiziksel (örneğin bir duvara tırmanmak) veya sosyal (örneğin diğer oyuncularla müzakere etmek) biçiminde olabilir.

- Keşif

Oyuncunun oyunun geçtiği ortamı (gerçek, kurgusal veya sanal) inceleyip anlamasını sağlar. Bu süreçte merak uyandırıcı nesneler yerler veya kişiler yerleştirilebilir.

- Hedefler

Oyunun amacını ve neden oynandığını gösterir. Bu hedefler oyunun tamamına entegre olabileceği gibi belirli alt amaçların tamamlanması şeklinde de olabilir.

- Etkileşim

Oyunun durumunu değiştiren ve geri bildirim sağlayan hareketleri ifade eder. Oyuncu bu etkileşimler sonucunda yeni kararlar alır ve sonraki adımlarını belirler. Etkileşimler basit seviyede (örneğin bir quiz uygulaması gibi) veya karmaşık seviyede (örneğin sanal ortamda farklı kişilerle iletişim kurmak gibi) olabilir.

- Çıktılar

Oyunun ölçülebilir sonuçlarını gösterir ve doğrudan hedeflerle bağlantılıdır. Bu sonuçlar hangi hedeflerin ne ölçüde gerçekleştirildiği veya oyuncunun ilerleme durumu hakkında bilgi verir.

- Kişiler

Özellikle çok oyunculu çevrimiçi oyunlarda (MMOG veya MMORPG) oyunda birlikte bulunan gerçek oyuncuları ifade eder. Bu kişilerle rekabet edilebilir veya aynı takımda yer alınabilir.

- Kurallar

Oyunun nasıl oynanması gerektiğini ve oyunda uyulması gereken kısıtlamaları belirler. Bu kurallar tasarım aşamasında belirlenir ve oyunculara iletilir.

- Güvenlik

Oyunda gerçekleştirilen etkinliklerin gerçek hayatta herhangi bir sonuç doğurmamasını sağlayan güvenlik önlemlerini anlatır.

2.1.5.Dijital teknoloji kullanımı ve kas iskelet sistemi

Günümüzde dijital teknolojilerin (bilgisayar, tablet, akıllı telefon gibi cihazlar) eğitim, iş ve ev ortamlarına entegrasyonu hızla artmakta olup bu durum insan ergonomisi üzerinde ciddi biyomekanik baskılar oluşturmaktadır. Literatürde, teknoloji kullanımına bağlı gelişen kas-iskelet sistemi bozukluklarının (KİSB) artık sadece yetişkinlerin değil aynı zamanda erken çocukluk döneminden itibaren bireylerin temel sağlık sorunlarından biri haline geldiği vurgulanmaktadır (Harris ve Straker, 2000). Bu gelişmeler özellikle çocukların ve gençlerin uzun süreli dijital cihaz kullanımıyla ilişkili sağlık risklerinin göz ardı edilmemesi gerektiğini ortaya koymaktadır.

Çocukların iskelet sistemi gelişimsel olarak yüksek plastisite (şekillenebilirlik) özelliğine sahiptir. Bu durum yanlış postürel alışkanlıkların kemik ve yumuşak dokular üzerinde kalıcı deformasyonlar oluşturma riskini artırmaktadır. Özellikle çocukların büyüme çağında yanlış duruş pozisyonları kemik gelişimini olumsuz yönde etkileyerek ileride ciddi sağlık sorunlarına yol açabilir (Oates vd., 1998). Ayrıca yetişkinler için tasarlanmış dijital donanımların antropometrik olarak çocuklara uygun olmaması omuz elevasyonuna, boyun fleksiyonuna ve gövde desteğinin yetersiz kalmasına neden olarak çocukların ergonomik açıdan uygun olmayan pozisyonlarda uzun süre cihaz kullanmasına

yol açmaktadır. Bu durum çocukların gelişimsel süreçlerine zarar vererek ilerleyen yaşlarda kas-iskelet sistemi rahatsızlıklarının ortaya çıkma riskini artırmaktadır.

Dijital cihaz kullanım süresinin artmasıyla birlikte, çeşitli patolojik tabloların ortaya çıkması kaçınılmaz hale gelmiştir. Bunlar arasında en yaygın olanlar servikal ve torakal deformiteleridir. "TextNeck" (Metin Boynu) sendromu olarak adlandırılan bu durum başın uzun süre öne eğik pozisyonda tutulmasıyla karakterizedir. Bu pozisyon servikal omurgaya binen yükü logaritmik olarak artırmakta ve disk dejenerasyonu ile kifotik (kamburluk) postür gelişimini tetiklemektedir. Uzun süreli bu yanlış duruş omurganın doğal eğriliklerini bozar ve kronik boyun ağrılarına yol açar. Ayrıca kasların inaktivitesi ve atrofi durumu da önemli bir sorundur. Sedanter yaşam biçimi "core" stabilitesini sağlayan kas gruplarının inaktif hale gelmesine neden olarak omurganın mekanik destek yapısını zayıflatır. Bu durum omurganın mekanik dengesini bozmakta ve çeşitli kas-iskelet sistemi rahatsızlıklarının gelişmesine zemin hazırlamaktadır (Howie vd., 2017).

Çocukluk döneminde ortaya çıkan kas-iskelet sistemi rahatsızlıklarının yetişkinlikte kronik ağrı ve fonksiyon kayıplarının gelişiminde önemli bir öngörücü olduğunu göstermektedir. Erken yaşta uzun süreli ve yanlış pozisyonlarda dijital cihaz kullanımı mikro-travmalara neden olmakta ve bu mikro-travmalar zamanla birikerek kümülatif etki oluşturmakta böylece omurganın yapısal ve fonksiyonel bütünlüğünü olumsuz yönde etkilemektedir. Bu durum erişkinlikte çeşitli kas-iskelet sistemi rahatsızlıklarının ortaya çıkmasına zemin hazırlamakta ve yaşam kalitesinde kalıcı azalmalara yol açmaktadır. Ayrıca bu kronik semptomlar bireylerin günlük yaşam aktivitelerini kısıtlamakta ve iş performansını olumsuz yönde etkilemektedir. Bu nedenle çocuklukta başlayan ve devam eden kas-iskelet sistemi sorunlarının erken teşhis ve müdahale edilmesi uzun vadeli sağlık sonuçlarını önemli ölçüde iyileştirebilir (Harris, 2015).

Dijital ekranlara uzun süreli odaklanma sadece görsel yorgunluk (astenopi) ile sınırlı kalmayıp aynı zamanda vücudun görsel odağı koruma amacıyla sergilediği statik ve zorlanmış pozisyonlar nedeniyle boyun ve omuz kuşağı kaslarında kronik gerginlik ve kas spazmları gelişmektedir. Bu durum boyun ve omuz bölgesinde kasların sürekli gerilmesi ve yetersiz dinlenme ile sonuçlanmakta zamanla kasların elastikiyetini kaybetmesine ve kronik kas-iskelet sistemi rahatsızlıklarının oluşmasına neden olmaktadır. Ayrıca görsel odaklanma sırasında göz kaslarının sürekli çalışması göz çevresi ve baş bölgesinde yorgunluk ve ağrıya yol açmakta bu da görsel ve nöromüsküler fonksiyonların bozulmasına katkıda bulunmaktadır. Bu durum özellikle çocuklar ve gençler arasındagörsel

ve kas-iskelet sistemi sağlığı açısından ciddi riskler taşımakta ve uzun vadede yaşam kalitesini olumsuz yönde etkilemektedir.

Sonuç olarak; dijital teknolojilerin kullanımına bağlı kas-iskelet sistemi rahatsızlıkları sadece yetişkinlikte değil erken çocukluk döneminde başlayan ve yaşam boyu devam eden geniş bir sağlık spektrumunu temsil etmektedir. Bu nedenle bu sorunların önlenmesi ve yönetimi için erken dönemde fizyoterapi yaklaşımları ergonomik düzenlemeler ve eğitim programlarının geliştirilmesi büyük önem taşımaktadır. Bu tür önleyici ve rehabilite edici yaklaşımlar hem çocukların sağlıklı gelişimini destekleyecek hem de ilerleyen yaşlarda ortaya çıkabilecek kronik rahatsızlıkların azaltılmasına katkı sağlayacaktır.

2.1.6.Dijital teknoloji kullanımı ve fiziksel in aktivite

Dijital teknolojilerin (akıllı telefonlar, tabletler, bilgisayarlar) günlük yaşamın hemen her alanına hızla entegre olması, bireylerin hareket alışkanlıklarında köklü değişikliklere neden olmaktadır.Teknolojik cihazlara olan bağımlılık seviyesinin artması bireylerin gerçek dünya ile olan etkileşimlerini azaltmakta ve bu durum sosyal izolasyonun yanı sıra sedanter (hareketsiz) yaşam tarzının yaygınlaşmasına zemin hazırlamaktadır. Bu yaşam biçimi fiziksel aktivitenin azalmasıyla birlikte metabolik ve kardiyovasküler sistemler üzerinde ciddi patolojik riskler doğurmaktadır. Günümüzde teknolojik bağımlılık ve fiziksel inaktivite arasındaki ilişki sağlık alanında önemli bir araştırma konusu haline gelmiş ve bu ikili faktörün toplum sağlığı üzerindeki olumsuz etkileri giderek artmaktadır (Karayağız ve Bolışık, 2005).

Teknoloji bağımlılığı ile fiziksel inaktivite arasında kuvvetli ve karşılıklı tetikleyici bir ilişki bulunmaktadır.çalışmalarda özellikle uzun süreli ekran maruziyetinin bireylerin fiziksel aktivite seviyelerini doğrudan olumsuz etkilediğini ortaya koymaktadır. Bilgisayar kullanımı video oyunları ve diğer dijital aktiviteler sırasında sergilenen statik duruşlar bireylerin günlük enerji harcamasını azaltmakta ve enerji dengesi açısından olumsuz sonuçlar doğurmaktadır. Bu durum enerji tüketiminin bazal metabolizma hızına yaklaşmasıyla birlikte kilo alımı ve obezite gibi metabolik bozuklukların gelişmesine zemin hazırlamaktadır. Ayrıca uzun süreli hareketsizlik kas ve iskelet sistemi üzerinde olumsuz etkiler yaratmakta kas gücü ve dayanıklılığında azalma ile birlikte eklem hareket aıklılığında kısıtlamalara yol açmaktadır (Cox vd., 2012).

Teknolojinin yaygın kullanımı bireylerin yaşam alanlarını ve hareket tercihlerini önemli ölçüde değiştirmektedir. Bağımlılık düzeyindeki teknoloji kullanımının bireyleri iç mekanlara hapsedtiğini ve açık hava aktivitelerine katılımı azalttığını göstermektedir. Bu durum fiziksel aktivite için doğal ortamların ve rekreasyon alanlarının kullanımını engellemekte dolayısıyla yürüyüş, bisiklet sürme, spor yapma gibi yapılandırılmış egzersiz fırsatlarının azalmasına neden olmaktadır (Anderson ve Whitaker 2010). Ayrıca dijital içeriklerin sağladığı anlık dopaminerjik haz bireylerin uzun vadeli motivasyonunu olumsuz yönde etkilemekte ve fiziksel aktiviteye yönelik isteksizliği artırmaktadır. Verileri yüksek uyaran yoğunluğuna sahip dijital platformların (sosyal medya, interaktif oyunlar vb.) dikkat çekiciliği sayesinde bireylerin ekran başında kalma süresini uzattığını ve bu durumun fiziksel hareketliliğin azalmasına neden olduğunu ortaya koymaktadır. Bu durum hareket ihtiyacını maskeleyerek bireylerin günlük yaşamda hareket etme alışkanlıklarını olumsuz yönde etkilemektedir (Fakhouri vd., 2013).

Motivasyonel ketleme dijital içeriklerin sağladığı anlık dopaminerjik haz ile ilgilidir. Bu haz kullanıcıların kısa vadeli ödülleri ve tatminleri aracılığıyla dijital platformlara olan bağımlılığını artırmakta ve dolayısıyla fiziksel egzersiz gibi uzun vadeli sağlık hedeflerine ulaşmayı zorlaştırmaktadır. Dijital içeriklerin sunduğu sürekli ve hızlı ödülleri beynin ödül sistemini uyarak bireylerin motivasyonunu kısa süreli ve anlık tatminlere yönlendirmekte bu da uzun vadeli hareket alışkanlıklarının oluşmasını engellemektedir. Bu durum zamanla fiziksel aktivitenin azalmasına ve sağlıklı yaşam biçimlerinin benimsenmesine neden olmaktadır.

Uyaran yoğunluğu ise dijital platformların yüksek uyaran seviyeleriyle dikkat çekiciliği sayesinde bireylerin dikkatlerini uzun süre ekranlara odaklamalarını sağlamaktadır. Araştırmalara göre sosyal medya akışları interaktif oyunlar ve çeşitli dijital içeriklerin sunduğu sürekli ve yoğun uyaranlar kullanıcıların dikkatini ekran başında tutmakta ve fiziksel hareketlilik ihtiyacını maskeleymektedir. Bu yüksek uyaran yoğunluğu bireylerin hareket etme isteksizliğini artırmakta ve fiziksel aktiviteye katılımı azaltmaktadır. Ayrıca bu uyaranlar dikkat dağınıklığını ve odaklanmayı zorlaştırmakta bireylerin dış çevreyle etkileşimini sınırlandırarak hareketli yaşam biçimlerinden uzaklaşmalarına neden olmaktadır (Fakhouri vd., 2013).

Fizyopatolojik sonuçlar ve klinik riskler açısından, teknoloji bağımlılığı ve buna bağlı fiziksel in aktivite modern tıp literatüründe "yaşam tarzı hastalıkları" olarak adlandırılan çeşitli kronik durumların gelişimine zemin hazırlamaktadır. Çalışmalar bu

süreçte ortaya çıkan sağlık sorunlarının kümülatif etkilerini şu başlıklar altında sınıflandırmaktadır: Metabolik bozukluklar özellikle pozitif enerji dengesi ve insülin duyarlılığında azalma sonucu obezite ve Tip 2 Diyabet gibi hastalıkların ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Uzun süreli hareketsizlik enerji harcamasını azaltmakta ve bu durum vücutta yağ birikiminin artmasına yol açarak metabolik sendromun gelişimini hızlandırmaktadır (Strasburger vd., 2010).

Kardiyovasküler riskler ise hareket eksikliğine bağlı lipid profilinde bozulmalar ve hipertansiyon riskinin artmasıyla ilişkilidir. Hareketsizlik kalp ve damar sağlığını olumsuz etkileyerek ateroskleroz ve diğer kardiyovasküler hastalıkların ortaya çıkma olasılığını artırmaktadır. Bu durum özellikle genç ve orta yaş grubu bireylerde yaşam kalitesini olumsuz yönde etkilemekte ve yaşam süresini kısaltmaktadır. Muskulofasiyal zayıflık ise kas atrofisi ve eklem esnekliğinin kaybı ile karakterize olan kas ve iskelet sistemi disfonksiyonlarına yol açmaktadır. Uzun süreli hareketsizlik kas kütlesinde azalma ve eklem hareket açıklığında kısıtlamalar oluşturarak hareket kabiliyetini ve günlük yaşam aktivitelerini olumsuz yönde etkilemektedir. Bu durum kronik ağrıların ve hareket kısıtlılıklarının temel nedeni olmakta ve yaşam kalitesini düşürmektedir.

2.1.7. Dijital teknoloji kullanımı ve obezite

Teknoloji bağımlılığı ile obezite arasındaki olası ilişkileri inceleyen araştırmalar bu iki faktör arasındaki bağlantının önemli bir sağlık sorununu ortaya koyduğunu göstermektedir. Yapılan kapsamlı literatür taramaları teknoloji bağımlılığı olan bireylerin obezite riskinin artabileceğine işaret etmektedir. Çünkü teknoloji bağımlısı bireylerin genellikle hareketsiz bir yaşam tarzını benimsemeleri ekran başında uzun süre kalmaları ve bu süreçte atıştırma tüketim alışkanlıklarının artması obezite gelişimine katkıda bulunan temel unsurlar olarak öne çıkmaktadır. Ekran karşısında geçirilen zamanın artmasıyla birlikte fiziksel aktivitenin azalması enerji harcamasını düşürmekte ve kilo alımını kolaylaştırmaktadır. Ayrıca teknolojik bağımlılık bireylerin düzenli egzersiz yapma isteksizliğine ve hareketli yaşam biçimlerinden uzaklaşmasına neden olmaktadır (Şener, 2022).

Bu durumu destekleyen diğer çalışmalar ise özellikle çocuklar ve gençler üzerinde yapılan araştırmalarda ekran başında geçirilen sürenin obezite ile ilişkili olduğu sonucuna varmıştır. Araştırmada kilolu ve obez öğrencilerin okul saatleri dışında da ekran başında daha fazla zaman geçirdikleri sportif faaliyetlere katılma konusunda isteksizlik

gösterdikleri ve bu süreçte daha fazla atıştırma tükettikleri belirlenmiştir. Bu bulgular ekran karşısında geçirilen sürenin sağlıklı beslenme alışkanlıkları ve fiziksel aktivitenin azalmasıyla doğrudan ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır (Kılınç ve Kartal, 2022).

Bunun yanı sıra yürütülen çalışmada üniversite öğrencileri arasında yapılan araştırmada uzun süreli video oyunu oturumlarıyla uğraşan bireylerin vücut kütle indekslerinin (VKİ) diğer öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bu durum özellikle genç yetişkinler arasında, dijital oyunlara aşırı zaman ayırmanın kilo alma ve obezite riskini artırabileceğine işaret etmektedir. Uzun süreli ekran kullanımı ve fiziksel aktivitenin azalması enerji dengesinin bozulmasına ve kilo alımına neden olmaktadır. Bu bağlamda teknolojik bağımlılığın sağlıklı yaşam biçimlerini olumsuz etkileyerek obeziteye zemin hazırladığı düşünülmektedir (Ballard vd., 2009).

Çocuk ve ergenleri kapsayan iki çalışmada internet bağımlılık düzeyi yüksek bireylerde obezite riskinin arttığı bildirilmiştir (Bozkurt, 2018). Bu ilişkinin altında yatan mekanizmalar literatürde farklı açılardan tartışılmaktadır. Örneğin ebeveynlerin teknoloji kullanımına yeterince sınır koyamaması çocukların taşınabilir cihazları ve ekranlı ortamları gereğinden uzun süreler boyunca ve sık biçimde kullanmasına yol açmakta; bunun sonucunda fiziksel aktivite düzeyinde azalma sedanter davranışta artış ve dolaylı olarak enerji dengesinin bozulmasıyla obezite riski yükselmektedir (Mustafaoğlu, 2018). Benzer şekilde ekran başında geçirilen zamanın artması eşzamanlı olarak yüksek kalorili atıştırma tüketimini teşvik edebilmekte; televizyon, akıllı telefon ve bilgisayar kullanımına eşlik eden abur cubur tüketimi sağlıklı beslenme alışkanlıklarının pekişmesine neden olmaktadır (Yıldırım, 2016).

Ayrıca teknoloji bağımlılığına bağlı davranışsal ve fizyolojik süreçler de obezite gelişimine aracılık edebilir. Sürekli uyarılma ekran ışığının melatonin salınımı üzerindeki etkileri ve dikkat dağınıklığı, uyku süresi ve kalitesinin bozulmasına yol açabilmekte; bozulmuş uyku ise enerji dengesi ve iştah regülasyonu üzerinde olumsuz etkiler göstererek kilo artışına katkıda bulunabilmektedir (Sarman, 2022). Buna ek olarak stres ve duygudurum düzenleme mekanizmaları ortak bir çerçeveye sunmaktadır. Duygusal stres altındaki bireylerde duygusal yeme eğiliminin artmasıyla birlikte aşırı teknoloji kullanımı da görülebilmekte bu durum her iki olgunun eş zamanlı veya ardışık olarak kötüleşmesine zemin hazırlamaktadır (İnalkaç, 2018). Bu bulgular teknoloji bağımlılığı ile obezite arasındaki ilişkinin tek yönlü bir etki yerine çoklu ve çift yönlü etkileşimler içeriyor olabileceğini göstermektedir (Li vd., 2019).

Bununla birlikte alanyazında çelişkili sonuçlar da mevcuttur; bazı çalışmalar aşırı teknoloji kullanımı veya teknoloji bağımlılığı ile obezite arasında anlamlı bir ilişki tespit edememiştir (Meral, 2018). Bu tutarsızlıklar araştırma tasarımlarındaki farklılıklara (ör. Kesitsel vs. Boylamsal), örneklem özelliklerine (yaş, sosyoekonomik durum, kültürel bağlam), bağımlılık ve obezite ölçüm yöntemlerinin değişkenliğine (öz-bildirimli süreler vs. Objektif izleme; farklı obezite ölçütleri) ve potansiyel karıştırıcı değişkenlerin (fiziksel aktivite, diyet kalitesi, uyku, psikososyal faktörler) yeterince kontrol edilmemesine bağlanabilir (Yılmaz, 2019).

2.1.8. Dijital teknoloji kullanımı ve uyku kalite

Dijital ekranlardan yayılan yüksek enerjili görünür ışık özellikle 450–480 nm aralığındaki kısa dalga boyu (mavi ışık) sirkadiyen sistemi güçlü biçimde etkiler. Retinada melanopsin içeren ganglion hücreleri bu dalga boyuna duyarlıdır ve uyarıldıklarında pinealbeze sinyal gönderip melatonin üretimini azaltır (Cespedes vd., 2014). Sonuç olarak vücudun iç saati “gündüz” modunda kalır; bu da uykuya geçiş süresinin uzamasına ve uyku zamanlamasının kaymasına yol açar. Literatür, bu mekanizmanın yalnızca uykuya dalmayı geciktirmekle kalmayıp sosyal yaşam ve biyolojik saat arasındaki uyumsuzluğu (social jet-lag) artırdığını göstermektedir.

Teknoloji kaynaklı uyarılmanın uyku üzerindeki önemli etkilerinden biri dijital içeriklerin ödül yollarını sürekli harekete geçirmesidir. İnteraktif platformlar ve kişiselleştirilmiş akışlar mezolimbik sistemde dopamin salınımını sürdürerek bireyde kronik bir “tetikte olma” hâli yaratır (Hale ve Guan, 2015). Bu uyarımın prefrontal korteksin gece boyunca gerçekleştirdiği onarıcı işlemleri sekteye uğrattığını; özellikle ergenlik döneminde nöroplastisite nedeniyle REM uykusu yoğunluğunda belirgin düşüşlere yol açabildiğini vurgulamıştır (Chassiakos vd., 2016).

Sürekli bağlantıda olma beklentisi ve sık gelen bildirimler zihinsel yükü artırıp “beklenti anksiyetesi” yaratır. Yapılan çalışmalara göre cihazın odada bulunması bile bilinçdışı düzeyde bir tetikte olma haline neden olabilir bu da uyku sırasında tekrarlayan mikro-uyanışlara ve böylece uyku bütünlüğünün bozulmasına yol açar. Sonuçta uyku evreleri arasındaki normal geçişler bölünür ve derin uykunun sağladığı dinlenme azalır (Vijakkhana vd., 2015).

Teknoloji bağımlılığı yalnızca biyolojiyi etkilemez; uykuya hazırlanma alışkanlıklarını da yozlaştırır. Uyku hijyeni yatak öncesi rutinler ve çevresel düzenlemeler

dahil olmak üzere uykuya geçişi kolaylaştıran bütün uygulamaları kapsar (National Sleep Foundation, 2020). Yatağın işlevinin yalnızca uyumaya hizmet edecek biçimde korunamaması cihazların yatak odasına girip orada kullanılmaya başlamasıyla birlikte bu “koşullu uyaran” özelliğini kaybeder. Bu davranışsal sapmanın uyku öncesi gevşeme süreçlerini sekteye uğrattığını ve kronik uykusuzluk döngülerini başlatabildiğini göstermiştir (Garrison vd., 2011).

Uzun süreli dijital maruziyet ve bunun yol açtığı kronik uyku eksikliği geniş kapsamlı sağlık sorunlarına zemin hazırlar. Literatürde uzun vadede şu riskler öne çıkmaktadır (Cain ve Gradisar, 2010).

Endokrin bozukluklar: Leptin ve ghrelin dengesindeki değişimler aracılığıyla kilo artışı ve insülin direnci gelişebilir.

Psikiyatrik riskler: Duygu-durum düzenlemesinde bozulma, majör depresyon ve anksiyete bozuklukları daha olası hale gelir.

Kardiyovasküler etkiler: Artan sempatik aktivite hipertansiyon ve kardiyovasküler strese katkıda bulunur.

Bu çerçevede dijital detoks uygulamaları ve sirkadiyen ritme uygun aydınlatma stratejileri yalnızca yaşam kalitesini iyileştirmekle kalmaz koruyucu sağlık bakımında da önemli bir rol oynar.

2.1.9. Teknoloji bağımlılığı kullanımı ve psikolojik sorunlar

Yapılan literatür taramaları teknoloji bağımlılığı ile ruh sağlığı sorunları arasında güçlü ve anlamlı ilişkilerin bulunabileceğine işaret etmektedir. Bu çalışmaların büyük bir kısmı özellikle depresyon ile teknoloji bağımlılığı arasındaki bağlantıya odaklanmıştır. Bulgular, depresyon yaşayan bireylerde teknoloji bağımlılığının daha yaygın olduğunu ve bu iki durumun birbirini güçlendiren bir ilişki içinde olabileceğini göstermektedir (Walther, 2012). Bu durum genellikle bir kısır döngü şeklinde kendini gösterebilir; çünkü teknoloji bağımlısı olan kişiler zamanla sosyal ilişkilerinin azalması ve dış dünyadan uzaklaşması nedeniyle depresif belirtiler geliştirebilirler. Aynı zamanda depresyon yaşayan bireyler yalnızlık, sosyal kaygı ve destek ihtiyacı gibi duygularla başa çıkmak için sanal ortamlara yönelirler. Bu sanal ortamlar gerçek yaşamda kurdukları ilişkilerin yerini tam anlamıyla dolduramayınca kişiler daha fazla sanal bağımlılık geliştirebilirler. Bu durum bireylerin gerçek yaşam ilişkilerinin daha da zayıflamasına ve depresyonun artmasına neden olabilir. Sonuç olarak teknoloji bağımlılığı ve depresyon arasındaki ilişki yalnızlık hissi, sosyal

kaygı ve destek ihtiyacı gibi psikososyal faktörlerle yakından bağlantılıdır. Bu bağımlılık döngüsü bireylerin duygusal sağlığını olumsuz yönde etkileyerek depresyonun şiddetlenmesine katkıda bulunabilir. Bu nedenle psikolojik destek ve sosyal ilişkilerin güçlendirilmesi hem depresyonun hem de teknolojik bağımlılıkların önlenmesi ve tedavisinde önemli rol oynayabilir. Ayrıca bu ilişkilerin daha iyi anlaşılması müdahale stratejilerinin geliştirilmesi açısından da büyük önem taşımaktadır (Cash vd., 2012).

Ergenler arasında dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB) ile teknoloji bağımlılığı arasında belirgin ve anlamlı ilişkiler olduğu çeşitli araştırmalar tarafından ortaya konmuştur. Bu çalışmalar DEHB'li bireylerin internette hızlı tepki verme ve aynı anda birden fazla pencereyle farklı aktiviteleri gerçekleştirme becerilerinin dikkat dağınıklığı ve hiperaktivite semptomlarını daha da artırabildiğine işaret etmektedir. Bu özellikler bu bireylerin ödülleri daha çabuk almalarına ve sıkıntı veya huzursuzluk hislerinden uzaklaşmak için teknolojik araçlara yönelmelerine neden olmaktadır. Ayrıca bu durumun dikkat dağınıklığı ve hiperaktivite bozukluğu olan kişilerde teknolojik bağımlılığın gelişimini kolaylaştırdığı düşünülmektedir. Bunun yanı sıra teknolojik bağımlılıkla ilişkili olarak anksiyete, yeme bozuklukları, öfke patlamaları, panik ataklar ve sosyal fobi gibi psikopatolojik durumların da ortaya çıkabildiği çeşitli araştırmalarda gösterilmiştir. Kişilik bozuklukları ve uyku sorunları gibi diğer psikiyatrik rahatsızlıkların da teknoloji kullanım alışkanlıklarıyla ilişkili olabileceği belirtilmektedir. Bu çalışmalar teknolojik bağımlılığın sadece bağımsız bir sorun değil aynı zamanda çeşitli psikolojik ve davranışsal bozuklukların eşlik edebileceği karmaşık bir durum olduğunu ortaya koymaktadır. Bu bağlamda ergenlerin psikolojik sağlığını korumak ve teknolojik bağımlılığı önlemek amacıyla aileler, eğitimciler ve sağlık profesyonellerinin bilinçlendirilmesi ve uygun müdahale stratejilerinin geliştirilmesi büyük önem taşımaktadır. Ayrıca bu ilişkilerin daha iyi anlaşılması psikiyatrik ve psikolojik tedavi yaklaşımlarının bütünsel hale getirilmesine katkı sağlayabilir (Huan, 2014).

2.1.10. Teknoloji bağımlılığı ve beslenme davranışları sorunları

Dijital teknoloji bağımlılığı ile beslenme bozuklukları arasındaki ilişki günümüz bilimsel literatüründe çok boyutlu ve karmaşık bir patofizyolojik süreç olarak ele alınmaktadır (Hancox ve Poulton, 2006). Çalışmalar uzun süreli ekran kullanımıyla birlikte bireylerin “pasif enerji alımı” döngüsüne girdiklerini ve bu durumun tokluk sinyallerinin bilişsel düzeyde göz ardı edilmesine neden olduğunu ortaya koymuştur. Bu

mekanizmasağlıksız beslenme alışkanlıklarının gelişmesine zemin hazırlamakta ve özellikle “dikkat dağınıkken yemek yeme” (distractedeating) fenomeniyle birleştiğinde beynin besin ödül mekanizmalarını zayıflatmaktadır. Bu durumda bireyler genellikle glisemik indeksi yüksek besin değeri düşük ve “boş kalori” olarak adlandırılan işlenmiş gıdalara (örneğin cips, şekerli atıştırmalıklar, hazır tatlılar) yönelmektedir. Bu davranışlar obezite ve metabolik hastalıkların riskini biyomekanik ve biyokimyasal düzeyde artırmakta vücut kompozisyonunu olumsuz yönde etkilemektedir (Wen vd., 2014).

Araştırmalar teknolojik bağımlılığın sirkadiyen ritmi bozduğunu ve bu durumun öğün saatlerinde ciddi sapmalara yemek atlamaya veya gece geç saatlerde aşırı yeme (bingeeating) davranışlarına yol açtığını göstermektedir (Tao ve Liu, 2009). Bu tür saat kaymaları insülin duyarlılığını azaltmakta ve böylece metabolik sendrom riskini tetiklemektedir (Chaput vd., 2011).

Çalışmada“duygusal beslenme” mekanizması, dijital stres, sosyal karşılaştırma kaygısı ve artan kognitif yükün etkisiyle bireylerin gıdayı stresle başa çıkma aracı olarak kullanmasına neden olmaktadır. Bu durumda kişiler hedonik açlık döngüsüne kapılarak stres ve kaygıyı hafifletmek amacıyla aşırı ve düzensiz beslenmeye yönelebilmektedirler. Özellikle yüksek fruktoz içeren mısır şurubu gibi şekerli gıdaların kolay ulaşılabilir olması ve dijital cihazların kullanım sırasındaki hareketsizlikle birleşmesi “toksik bir çevre” (obesogenicenvironment) yaratmakta ve bu ortam kronik infla0masyon yağ dokusu disfonksiyonu ve metabolik bozuklukların hızlanmasına katkı sağlamaktadır (Pearson ve Biddle, 2011).

Ayrıca dijital platformlarda algoritmik reklam akışları ve influencerlar aracılığıyla yayılan bilimsel temeli olmayan diyet trendleri bireylerin beslenme okuryazarlığını olumsuz yönde etkilemekte ve sağlıklı gıda seçimlerini zorlaştırmaktadır. Bu durumortoreksiyanervoza gibi yeni nesil yeme bozukluklarının ortaya çıkmasına zemin hazırlamakta ve teknolojinin beslenme üzerindeki olumsuz etkilerini klinik düzeyde derinleştirmektedir. Sonuç olarak; bu ilişki yalnızca bir alışkanlık sorunu değil hormon dengesinde bozukluklar nörolojik ödül sistemlerinin baskılanması ve genetik yatkınlıkların dijital ortamda tetiklenmesiyle ortaya çıkan karmaşık ve sistemik bir sağlık krizidir.

2.1.11.Teknoloji bağımlılığı ve reklama maruz kalma

Teknoloji bağımlılığı, bireylerin yürütücü işlevlerini ve öz denetim mekanizmalarını zayıflatmaktadır (Baumeister, 2002). Ego tükenmesi kuramına göre ekran başında geçirilen

uzun süreler bilişsel enerji rezervlerini azaltır. Bu durumda bilişsel kaynakları azalmış olan bağımlı bireyler reklamların ikna edici mesajlarına ve dürtüsel satın alma çağrılarına karşı daha savunmasız hale gelir. Reklamlar irade gücündeki zayıflıktan faydalanarak rasyonel karar verme süreçlerini engeller ve kişiyi hedonik tüketim yönünde teşvik eder (Esenay ve Conk, 2006).

Bağımlılık oluşturan dijital platformlar kullanıcıların davranışsal verilerini (beğeniler, kaydırma hızları, tıklama alışkanlıkları) anlık analiz ederek mikro hedefleme (microtargeting) teknikleri uygular. Bağımlılık döngüsündeki kullanıcıların zayıf noktaları korkuları ve arzuları algoritmalar tarafından detaylıca analiz edilir. Bu veriler, reklamların bireyin psikolojik profilini en uygun zamanda ve biçimde hedeflemesini sağlar ve böylece reklamların ikna gücü bir “dijital dürtme” (digitalnudging) operasyonuna dönüşür (Tufekci, 2017).

Hem teknoloji bağımlılığı hem de reklam etkileşimi beyindeki ventralstriatum bölgesinde dopamin salınımıyla bağlantılıdır. Reklamlar tıpkı dijital oyunlar veya sosyal medya bildirimleri gibi bireyde bir "ödül beklentisi" uyandırır (Köhler vd., 2011). Araştırmalar çekici görsel içeriklerin ve kişiselleştirilmiş tekliflerin bağımlı bireylerde dopamin salınımını tetikleyerek teknoloji kullanımını daha da güçlendirdiğini göstermiştir. Bu durum teknolojinin reklamı reklamın ise teknolojiyi teşvik ettiği bir kısır döngü oluşturur (Karacaoğlu, 2008).

Reklamlar tarafından sunulan idealize edilmiş yaşam tarzları bağımlı bireylerin sosyal medya üzerinden sürekli yaptığı karşılaştırmaları derinleştirir (Festinger, 1954). Reklamlar aracılığıyla empoze edilen "eksiklik" duygusu bireyi dijital ortamda daha fazla zaman geçirmeye ve bu eksikliği tüketim yoluyla telafi etmeye yönlendirir. Bu süreç hem bireyin teknolojiye olan bağımlılığını hem de reklamlara karşı hassasiyetini artırarak bağımlılığı pekiştirir.

2.1.12. Teknoloji bağımlılığı ve psikolojik sorunlar

Dijital teknoloji bağımlılığı ile beslenme bozuklukları arasındaki ilişki günümüz bilimsel literatüründe çok boyutlu ve karmaşık bir patofizyolojik süreç olarak ele alınmaktadır (Hancox ve Poulton, 2006). Çalışmalar uzun süreli ekran kullanımıyla birlikte bireylerin “pasif enerji alımı” döngüsüne girdiklerini ve bu durumun tokluk sinyallerinin bilişsel düzeyde göz ardı edilmesine neden olduğunu ortaya koymuştur. Bu mekanizma sağlıklı beslenme alışkanlıklarının gelişmesine zemin hazırlamakta ve özellikle “dikkat

dağınıkken yemek yeme” (distracted eating) fenomeniyle birleştiğinde, beynin besin ödül mekanizmalarını zayıflatmaktadır. Bu durumda bireyler genellikle glisemik indeksi yüksek besin değeri düşük ve “boş kalori” olarak adlandırılan işlenmiş gıdalara (örneğin; cips, şekerli atıştırmalıklar, hazır tatlılar) yönelmektedir. Bu davranışlar obezite ve metabolik hastalıkların riskini biyomekanik ve biyokimyasal düzeyde artırmakta vücut kompozisyonunu olumsuz yönde etkilemektedir (Wen vd., 2014).

Araştırmalar teknolojik bağımlılığın sirkadiyen ritmi bozduğunu ve bu durumun öğün saatlerinde ciddi sapmalara yemek atlamaya veya gece geç saatlerde aşırı yeme (binge eating) davranışlarına yol açtığını göstermektedir. Bu tür saat kaymaları insülin duyarlılığını azaltmakta ve böylece metabolik sendrom riskini tetiklemektedir (Tao ve Liu, 2009). Ayrıca aile desteklediği “duygusal beslenme” mekanizması, dijital stres, sosyal karşılaştırma kaygısı ve artan kognitif yükün etkisiyle bireylerin gıdayı stresle başa çıkma aracı olarak kullanmasına neden olmaktadır. Bu durumda kişiler hedonik açlık döngüsüne kapılarak stres ve kaygıyı hafifletmek amacıyla aşırı ve düzensiz beslenmeye yönelebilmektedirler. Özellikle yüksek fruktoz içeren mısır şurubu gibi şekerli gıdaların kolay ulaşılabilir olması ve dijital cihazların kullanım sırasındaki hareketsizlikle birleşmesi “toksik bir çevre” (obesogenic environment) yaratmakta ve bu ortam kronik inflamasyon yağ dokusu disfonksiyonu ve metabolik bozuklukların hızlanmasına katkı sağlamaktadır (Chaput vd., 2011).

Ayrıca dijital platformlarda algoritmik reklam akışları ve influencerlar aracılığıyla yayılan bilimsel temeli olmayan diyet trendleri bireylerin beslenme okuryazarlığını olumsuz yönde etkilemekte ve sağlıklı gıda seçimlerini zorlaştırmaktadır. Bu durum ortoreksiyanervoza gibi yeni nesil yeme bozukluklarının ortaya çıkmasına zemin hazırlamakta ve teknolojinin beslenme üzerindeki olumsuz etkilerini klinik düzeyde derinleştirmektedir. Sonuç olarak; bu ilişki yalnızca bir alışkanlık sorunu değil hormon dengesinde bozukluklar nörolojik ödül sistemlerinin baskılanması ve genetik yatkınlıkların dijital ortamda tetiklenmesiyle ortaya çıkan karmaşık ve sistemik bir sağlık krizidir (Pearson ve Biddle, 2011).

2.2. Stres

Stres, günlük yaşamda karşılaşılan olaylar veya kişilerarası ilişkilerdeki baskılar sonucu ortaya çıkan zorlanma veya sıkıntı hissidir. Bu durum kişinin çevresel uyaranlara çatışmalara, gerilimlere ve benzeri faktörlere verdiği duygusal, bedensel veya bilişsel

tepkilerle tanımlanabilir (Newbury-Birch ve Kamali, 2001). Aynı stres kaynağı bireyler arasında aynı duygusal tepkilere neden olmayabilir; çünkü bir stresörü kişinin algılama biçimi oldukça önemlidir. Bir kişinin yaşadığı stresin şiddeti stres kaynağını nasıl algıladığına göre değişiklik gösterebilir. Örneğin dünya genelinde artış gösteren silahlanma, savaşlar, Afrika'da açlık, evlilik, boşanma, sınava girme veya kırmızı ışıktaki geçme gibi olaylar karşısında herkesin stres seviyesi farklılık gösterebilir. Bunun nedeni bireylerin bu stresörlere karşı düşünce, yorum ve inanç kalıplarının farklı olmasıdır (Özer, 2015).

Stres, iç ve dış çevreden kaynaklanan faktörlerin birey tarafından zararlı veya tehdit edici olarak algılanması sonucu ortaya çıkan aşırı uyarılma durumudur. Stresin oluşumu yalnızca çevresel olaylara bağlı olmamakla birlikte kişinin bu olaylara nasıl tepki verdiği olayları nasıl yorumladığı ve savunma mekanizmalarını nasıl kullandığı ile yakından ilişkilidir. Stresle başa çıkma becerileri ve olaylara karşı tutum stresin etkilerini hafifletmede önemli rol oynar. Stres tepkisi genellikle çevrenin beklentileri ile bireyin kendi kapasitesi arasında bir uyumsuzluk veya dengesizlik ortaya çıktığında gelişir. Bu durumda birey başlangıçta strese karşı bir saldırganlık veya direnç gösterir; zamanla ise bu durum kronik hale gelerek tükenmişlik ve çeşitli ruhsal ya da bedensel rahatsızlıklara yol açabilir (Aydın ve İmamoğlu, 2001). Stresin başlangıçta direnç gösterme ve ardından tükenmişlik ile sonuçlanma eğilimini ortaya koymaktadır.

Stresin ortaya çıkmasına neden olan faktörler arasında kontrol edilebilirlik düzeyi sınırların zorlanması, olayların öngörülebilirliği, baskı, engellenme, içsel çatışmalar, tehditler ve değişim gibi unsurlar sayılabilir (Maraşlı, 2005). Bu unsurlar bireyin psikolojik ve fiziksel sınırlarını zorlayan uyum sağlama yeteneğini test eden etkenlerdir. Ayrıca stres kişide fiziksel ve ruhsal beklentiler oluşturan bir olay veya dış etkenin sonucudur ve bu durum bireyin psikolojik durumu ve kişisel farklılıklarıyla şekillenir. Stres tepkisi organizmanın psikolojik ve fizyolojik sınırlarının zorlanması ve tehdit edilmesiyle oluşur (Aydın, 2010). Stresin ortaya çıkışında çevredeki olayların kendisi değil bireyin bu olaylara verdiği tepki ve duruma karşı gösterdiği tutum belirleyici olmaktadır. Bu nedenle stresle başa çıkma stratejileri ve bireysel farkındalık stresin olumsuz etkilerini azaltmada kritik öneme sahiptir. Ayrıca stresin yönetimi için bireylerin kendilerini tanımaları gevşeme teknikleri ve zaman zaman profesyonel destek almaları da önemli rol oynar. Günümüzde stresle başa çıkma becerilerinin geliştirilmesi hem ruh sağlığını korumak hem de yaşam kalitesini artırmak adına büyük bir gereklilik haline gelmiştir (Gibbons, 2012)

2.2.1.Stres İle ilgili kuramsal yaklaşımlar

Stres kavramını açıklayan çeşitli kuramlar bulunmaktadır.

2.2.1.1.Biyolojik kuramlar

Biyolojik kuram stresi organizmanın içsel dengesini (homeostazi) bozabilen dışsal uyarılara karşı verilen sistematik ve somatik adaptasyon tepkisi olarak ele almaktadır. Bu yaklaşımın öncüsü olan Hans Selye, stresi "Genel Uyabilme Sendromu" kapsamında tanımlayarak vücudun alarm, direnç ve tükenme olmak üzere üç evreden oluşan özgün olmayan bir tepki zinciri geliştirdiğini ileri sürmüştür (Selye, 1956). Fizyolojik süreçte hipotalamusun uyarılmasıyla başlayan Hipotalamus-Hipofiz-Adrenal (HPA) eksenini aktivasyonu, kortizol ve adrenalin gibi hormonların salınımını tetikler ve organizmayı "savaş ya da kaç" tepkisine hazırlar (Cannon, 1932). Ancak bu biyolojik tepki mekanizmasının uzun süreli veya kronik stres faktörleri nedeniyle sürekli aktif kalması "allostatik yük" olarak adlandırılan ve bağışıklık sisteminden kardiyovasküler sağlığa kadar geniş bir yelpazede fiziksel yıkıma yol açan bir kümülatif aşınma sürecini beraberinde getirir (Mc Ewen ve Stellar, 1993).

2.2.1.2.Psikolojik kuramlar

Psikolojik kuram stresi çevresel bir uyarandan çok bireyin bu uyarıyı zihinsel süreçlerinde nasıl anlamlandırıp yorumladığıyla ilgilenen etkileşimsel bir model sunar. Bu yaklaşımın temelini geliştirdiği "Bilişsel Değerlendirme Kuramı" oluşturur. Bu kurama göre stresin ortaya çıkması birey ile çevre arasındaki dinamik ilişkiye bağlıdır; birey bir olayla karşılaştığında ilk olarak bu olayın kendisi için bir tehdit oluşturup oluşturmadığını (birincil değerlendirme) belirler. Ardından bu tehditle başa çıkmak için yeterli içsel ve dışsal kaynaklara sahip olup olmadığını (ikincil değerlendirme) analiz eder. Eğer birey çevresel taleplerin kendi başa çıkma kapasitesini aştığını fark ederse stres durumu ortaya çıkar. Bu süreçte kişilik özellikleri geçmiş deneyimler ve öz yeterlilik inancı gibi psikolojik faktörler stresin şiddetini ve nasıl yönetileceğini belirleyen temel unsurlar olarak rol oynar (Lazarus ve Folkman, 1984).

2.2.1.3.Sistem kuramları

Sistem kuramları, stresi bireyin içinde bulunduğu çeşitli alt sistemlerin (aile, iş, toplum) karşılıklı etkileşimi ve bu sistemler arasındaki dengenin bozulması olarak tanımlayan bütüncül bir bakış açısı sunar. Bu yaklaşıma göre, stres yalnızca bireyden veya çevreden kaynaklanmaz; aksine açık bir sistem olan insanın çevresiyle sürekli madde enerji ve bilgi alışverişi sırasında yaşanan aksaklıklardan ortaya çıkar. Özellikle ekolojik sistemler kuramı çerçevesinde incelendiğinde stres bireyin mikro sisteminden (doğrudan ilişkiler) makro sistemine (kültürel değerler) kadar uzanan katmanlar arasındaki uyumsuzlukların sonucu olarak görülür. Sistem karşılaştığı stresörlere karşı "homeostazi" yani denge durumunu korumaya çalışırken gelen taleplerin sistemin işlem kapasitesini aşması veya hedeflerin engellenmesi gibi durumlar sistemde gerilime yol açar; bu da stresin yalnızca bireysel değil sistemik ve yapısal bir sonuç olarak ortaya çıkmasına neden olur (Bronfen brenner, 1979).

2.3.Strese Verilen Tepkiler

Strese verilen tepkiler bireylerin yaşadığı stresli durumlara karşı gösterdiği fizyolojik, duygusal ve davranışsal, bilişsel davranışlar olarak görülmektedir. Strese karşı verilen tepkilerin gözlenebilir veya bir kısmı gözlenemeyebilir.

2.3.1.Fizyolojik tepkiler

İnsan vücudunda meydana gelen fiziksel değişiklikler bazen stresin sonucu olarak ortaya çıkabilir. Bu değişiklikler stres kaynaklı olmayan başka sağlık sorunlarının belirtisi de olabilse de çoğu zaman vücudun stresli bir duruma verdiği doğal bir tepkiyi gösterir. Stres anında en sık görülen fizyolojik belirtiler arasında iştahın kaybolması ya da aşırı yeme, kilo kaybı veya kilo alımı, kronik yorgunluk ve genel halsizlik hissi bulunur. Ayrıca uyku sorunları, uykusuzluk veya düzensiz uyku düzeni gün boyunca devam eden yorgunluk ve enerji düşüklüğü de yaygın semptomlardır (Aydın, 2008).

Baş ağrıları, stresin vücutta yol açtığı sık görülen belirtilerden biridir ve genellikle yaşam kalitesini olumsuz etkiler. Vücudun çeşitli bölgelerinde ve eklemlerde hissedilen ağrılar, kas gerilmeleri veya spazmlarla birlikte ortaya çıkabilir. Nefes darlığı, yüksek tansiyon ve kalp çarpıntısı gibi kardiyovasküler belirtiler de stresin etkileri arasında yer alır. Ayrıca aşırı hassasiyet, duygusal dalgalanmalar ve gözlerde yaşarma gibi belirtiler de görülebilir. Sigara veya alkol kullanımında artış, normalden fazla fiziksel ağrı ve acı

hissetme, enerji seviyelerinde belirgin düşüş, terleme ve titreme gibi belirtiler de stresle ilişkili olabilir. Alerjik reaksiyonların artması ve mide rahatsızlıkları, mide bulantısı ya da kramplar da stresin vücutta yol açtığı diğer değişikliklerdir. Yüksek sese karşı aşırı duyarlılık ve sıcak veya soğuk basmaları da stresin fizyolojik etkileri arasında sayılabilir. Bu belirtiler kişinin yaşam kalitesini olumsuz yönde etkileyebilir ve uzun süre devam ederse, sağlık açısından dikkatli olunması gerekir. Bu nedenle stresle ilişkili bu tür fizyolojik semptomlar fark edildiğinde, uygun tedavi ve stres yönetimi yöntemleri uygulanmalıdır (Batıgün ve Şahin, 2006).

2.3.2.Bilişsel tepkiler

Strese ilişkin bilişsel tepkiler, bireyin çevresel talepleri zihinsel filtrelerinden geçirirken yaşadığı işlevsel bozulmaları kapsar. Literatürde, stresin bilişsel kaynakların (dikkat kaynakları) etkin kullanımını engelleyerek dikkat odaklanmasını zorlaştırdığı, odaklanma süresini kısalttığı ve görev performansını olumsuz etkilediği belirtilmektedir (Uçar, 2004). Etkileşimsel Stres Modeli çerçevesinde incelendiğinde stres süreci, bireyin durumu tehdit veya kayıp olarak algıladığı "birincil değerlendirme" aşamasıyla başlar; bu aşamada, bireyin en kötü olasılıkları düşünmesine neden olan "felaketleştirme" eğilimi ortaya çıkar. Daha sonra "ikincil değerlendirme" aşamasında bireyin başa çıkma imkanlarını yetersiz görmesi öz yeterlilik algısını zayıflatır ve bu durum yüksek bilişsel yük oluşturarak çalışma belleği kapasitesinin sınırlarına ulaşmasına neden olur. Bu da bilgi işleme ve hatırlama süreçlerinde aksamalara yol açar bireylerin rasyonel karar verme yetisini zayıflatır ve sosyal ipuçlarının yanlış yorumlanmasına sebep olan "olumsuz bilişsel eğilim" (negatif bilişsel önyargı) durumunu tetikler (Lazarus ve Folkman, 1984).

2.3.3.Duygusal tepkiler

Duygusal tepkiler, bireyin dışsal uyarıcılar veya içsel düşünsel süreçler karşısında verdiği karmaşık psikolojik ve fizyolojik yanıtlar olarak tanımlanabilir. Bu süreçte ortaya çıkan temel duygular, organizmanın uyum sağlama mekanizmalarının bir parçası olup, tarafından belirtildiği gibi, bireyin bilişsel değerlendirmeleriyle doğrudan etkileşim içindedir (Elkin, 2013). Duyguların evrensel bir doğaya sahip olduğunu ve her birinin hayatta kalmayı kolaylaştıran biyolojik amaçlara hizmet ettiğini savunur (Ekman, 1992). Özellikle adaletsizlik veya tehdit algısı karşısında ortaya çıkan öfke, bireyi savunmaya yönelik proaktif tepkilere yönlendirirken; kayıp veya ayrılık hissiyle ilişkili üzüntü, sosyal

destek arayışını tetikleyen içsel bir süreç oluşturur (Durna, 2004). Hayatta kalma içgüdüsünün temelini oluşturan korku ise, potansiyel tehlikelere karşı erken uyarı sistemi görevi görerek organizmayı tetikte tutar; buna karşılık, başarı ve olumlu deneyimlerin sonucu olan mutluluk ise, bireyin motivasyonunu ve sosyal bağlarını güçlendirir. Beklenmedik durumlarla karşılaşıldığında ortaya çıkan şaşkınlık ise bilişsel bir duraksama yaratarak, bireyin çevresinden daha fazla bilgi edinmesine ve durumu yeniden rasyonel bir şekilde değerlendirmesine olanak tanır.

2.3.4.Davranışsal tepkiler

Davranışsal tepkiler, bireyin içsel duygusal durumlarının ve psikolojik süreçlerinin dış dünyaya yansıyan somut ifadeleri olarak tanımlanabilir. Bu tepkiler, organizmanın çevresel uyarıcılara karşı geliştirdiği uyum sağlayıcı yanıtların tamamını oluşturur ve bireyin mevcut duruma uygun eylem planını belirler (Braham, 1998). Davranışsal tepkilerin hem bilinçli kararlar hem de bilinçsiz dürtüler doğrultusunda ortaya çıkabileceğine işaret ederek, bu hareketlerin stresle başa çıkmadaki önemli rolüne vurgu yapar. Bir birey stresli bir durumla karşılaştığında, ya doğrudan mücadele etmeyi tercih eder ya da kaçınma davranışlarıyla kendisini koruma yoluna gider; bu süreçte uyku düzenindeki değişiklikler, iştah alışkanlıklarındaki farklılıklar, sosyal ortamlardan uzaklaşma veya saldırganlık gibi dışsal davranışlar, içsel gerilimin boşaltılmasına yönelik işlevsel ya da işlevsiz girişimler olarak görülebilir.

2.4.Stres ve Savunma Mekanizmaları

Stres ile savunma mekanizmaları arasındaki ilişki, bireyin ego bütünlüğünü koruma amacıyla geliştirdiği dinamik bir denge süreci olarak görülmektedir. Stres, organizmanın karşılaştığı zorlayıcı uyaranlara karşı ortaya çıkan çok yönlü bir gerilim durumudur; buna karşılık, savunma mekanizmaları ise bu gerilimin yol açtığı anksiyeteyi hafifletmek ve içsel dengeyi sağlamak amacıyla devreye giren bilinç dışı stratejilerdir. Bu mekanizmalar hem içsel dürtüsel çatışmaları hem de dış dünyadan gelen tehditleri yönetilebilir kılan psikolojik kalkanlar olarak tanımlanabilir. Sigmund Freud'un temelini attığı ve kızı Anna Freud'un sistematik hale getirdiği bu yapılar, bireyin bilinç düzeyinde yoğun stres ve rahatsızlık hislerini tolere edilebilir seviyelere indirmeyi amaçlar. Ancak bu savunma mekanizmalarının aşırı ve sürekli kullanımı, bireyin gerçeklik algısını bozabilir ve uyum

sağlayıcı olmayan (maladaptif) davranış kalıplarının gelişmesine yol açabilir (Cramer, 1999).

2.4.1.Bastırma

Freud'a göre bastırma, çatışmaların yol açtığı kaygıyı azaltmak amacıyla kullanılan temel savunma mekanizmalarından biridir. Freud'un kuramında, bastırma, kaygı uyandıran düşüncelerin bilinçaltına itilerek bilinçten uzaklaştırılması şeklinde aktif bir zihinsel süreçtir. Günümüz psikoloji bakış açısına göre ise, bastırma davranışıyla birey herhangi bir konu hakkında düşünmekten kaçınmakta çünkü bu düşünce ona nahoş gelmektedir (Haris, 2018).

Bu savunma mekanizması, bireyin iç dünyasında belirli değişikliklerin yaşanmasına neden olur. Kişi, bu yöntemiyle iş yaşamındaki sorunlarını kendisinden uzaklaştırıp huzuru yakalamayı amaçlar. Bu davranışta, düşüncelerin ait olduğu alanlar seçilerek diğer bağlantılı alanlarla birlikte adeta mühürlenir ve böylece bu düşüncelerin harekete geçmesi engellenir. Sonuç olarak, duyguların ifade edilmesi veya davranışların kontrol edilmesinde ketlenme veya çarpıtmalar görülebilir (Karaca, 2015). Bilinçaltına itme, unutmaya veya bilinçten uzaklaştırma gibi ifadelerle de tanımlanan bu davranışta, birey kaygı ve sıkıntı verici olayları veya durumları unutmaya çalışarak bilinçaltına itme girişiminde bulunur.

2.4.2.İçe atım

Yas ve Melankoli adlı makalede, yaşanan nesne kaybı durumunda bireyin nasıl başa çıkabileceğine dair önemli açıklamalar bulunmuştur. Kaybedilen nesne veya onun bir parçası içselleştirilerek ve bütünleştirilerek kişinin psikolojik yapısına entegre edilir. Bu süreç sayesinde, kişi kayıp duygusuyla yüzleşmekte ve bu duygunun etkilerini hafifletmektedir. İçselleştirilen nesne, zamanla kişinin iç dünyasında bağımsız bir varlık gibi varlık gösterebilir ve bu da kayıp duygusunu daha kolay aşmasını sağlar (Freud, 1917). Bazı durumlarda, içe atılan bu parça kişinin kendisiyle bütünleşmiş ve onun bir parçası haline gelmiş olabilir böylece kişi kayıp nesneyle olan bağını sürdürürken aynı zamanda yaşamına devam edebilir (Anlı, 2001).

İçe atma mekanizması, psikolojide yansıtma mekanizmasının zıddı olarak görülebilir. Yansıtma, içsel olanın dış dünyaya yansıtılması ve dış dünyadan gelen etkilerin içselleştirilmesiyle ilgilidir. Buna karşılık içe atma, dışsal olanın içeriye alınması ve iç dünyaya gömülmesi anlamına gelir (Freud, 1937). Saldırganlıkla özdeşleşme

mekanizmasında içe atma süreçlerinin aktif bir biçimde işlediğini belirtir. Bu durumda kişi karşılaştığı zorlayıcı veya tehdit edici yaşantılardan korunmak için bu yaşantıları yapan kişinin özelliklerini benimser ve onunla özdeşleşir. Bu özdeşleşme kişinin saldırgan veya düşmanlık eğilimlerini dışa vurmak yerine onları içselleştirerek kontrol altına almasını sağlar. Bu süreç bireyin mağduriyetle başa çıkmasını kolaylaştırır çünkü dışsal tehdit veya saldırganlık içselleştirilerek pasif bir konuma geçmek yerine saldırganlık eğilimini içselleştirerek bu enerjiyi kendi iç dünyasında yönlendirme imkânı doğar. Böylece kişi zarar gören değil zarar vermek isteyen konumuna geçer ve bu da onun psikolojik savunma mekanizmasını güçlendirir (Mc Williams, 2013).

Bu süreçlerin her biri bireyin iç dünyasında karmaşık ve çok katmanlı savunma mekanizmalarının işleyişini gösterir. Nesne kaybı ve saldırganlık gibi zorlayıcı durumlar karşısında içselleştirme ve özdeşleşme gibi mekanizmalar kişinin psikolojik bütünlüğünü koruma ve kendini koruma stratejileri olarak işlev görür. Bu mekanizmalar, bireyin yaşadığı travmalar ve kayıplar karşısında psikolojik dayanıklılığını artırırken aynı zamanda içsel çatışmaların ve duygusal acıların yönetilmesinde önemli rol oynar. Freud'un bu yaklaşımları bireyin iç dünyasında yaşanan bu süreçlerin onun davranışlarını duygusal tepkilerini ve ilişkilerini nasıl şekillendirdiğine dair derin bir anlayış sağlar.

2.4.3.Yer değiştirme

Bir tepkinin asıl hedefinden uzaklaştırılarak başka bir nesne veya kişiye yönlendirilmesiyle karakterize edilen savunma mekanizmasına yöneltme (yönlendirme) denir. Bu mekanizma bireyin rahatsızlık veren dürtüleri, duyguları, düşünceleri veya eylemleri doğrudan hedeflerine karşı gösterdiği endişe ve kaygı nedeniyle, bu olumsuz veya tehdit edici unsurları daha güvenli veya kabul edilebilir bir nesneye veya kişiye yönlendirmesiyle ortaya çıkar. Bu sayede kişi içsel çatışmalarını ve kaygılarını doğrudan yaşamak yerine bu duyguları başka bir nesne veya kişi aracılığıyla dışa vurur ve böylece psikolojik rahatlama sağlar. Yöneltme mekanizmasında asıl hedef olan dürtü veya duygunun doğrudan ifadesi bireyde yoğun kaygı veya endişe yaratabilir. Bu nedenle kişi bu olumsuz duyguları veya dürtüleri kendisi veya başkası açısından daha az tehdit oluşturan daha kabul edilebilir veya daha güvenli görülen başka bir nesne veya kişiye yönlendirir. Örneğin, öfke veya saldırganlık duyguları doğrudan hedefe yönelmek yerine bu duygular başka bir nesneye veya kişiye aktarılır. Bu bireyin içsel çatışmalarını ve olası

psikolojik zararlarını azaltmak amacıyla geliştirilmiş bir savunma mekanizmasıdır. (Mc Williams, 2013).

Freud, yöneltme mekanizmasının çeşitli psikopatolojik durumlarda önemli bir rol oynadığını belirtmiştir. Özellikle saplantı nevrozu, fobi ve rüya oluşumu gibi psikolojik olguların açıklanmasında bu mekanizmanın etkili olduğunu vurgular. Örneğin, bir kişinin içsel öfke ve saldırganlık dürtüleri, doğrudan hedeflerine ulaşmak yerine başka nesnelere veya sembollere yönelerek bu dürtülerin dışa vurumu sağlanabilir. Bu süreç bireyin iç dünyasındaki çatışmaları ve kaygıları yönetmesine yardımcı olurken aynı zamanda bu durumların psikopatolojilere dönüşmesini engelleyen bir koruyucu mekanizma olarak işlev görür. Yöneltme mekanizması, psikodinamik kuramlar içinde, bireyin içsel çatışmalarını ve duygusal karmaşasını anlamada önemli bir araçtır. Bu mekanizma, kişinin bilinçli veya bilinçdışı düzeyde kendisini ve çevresini nasıl algıladığını ve bu algıların davranışlara nasıl yansıdığını anlamada da temel bir kavramdır. Ayrıca bu mekanizmanın fark edilmesi ve anlaşılması psikoterapi süreçlerinde bireyin içsel çatışmalarını fark etmesine ve daha sağlıklı başa çıkma yolları geliştirmesine olanak sağlar (Taşkent, 2010).

2.4.4.Yadsıma-inkar

Zorlayıcı durumlarla karşılaşıldığında bunların hiç yaşanmadığını varsaymak ilkel savunma mekanizmalarından biri olarak kabul edilir. Çocukların benmerkezci yapısındavar olan bir durumu inkâr etmek onun hiç gerçekleşmediği anlamına gelir. İnkâr mekanizmasının en belirgin şekilde görüldüğü psikopatolojik durumlardan biri manidir. Manide, kişi fiziksel sınırlar ve ihtiyaçlar da dahil olmak üzere birçok şeyi reddetme eğilimi gösterir (Mc Williams, 2013).

İnkâr, genellikle dış gerçeklikten kaynaklanan tehditlerle başa çıkmak için kullanılan bir savunma mekanizmasıdır. Örneğin, bir baba çocuğunun hastalığını kabul etmeyerek bu duruma karşı inkâr yolunu seçebilir ve böylece yaşadığı zorlanmayı hafifletmeye çalışır (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2008). Anna Freud, inkârı ikiye ayırır: düşlemde inkâr ve sözle inkâr. Bastırma, içsel süreçlerden kaynaklanan tehlikeler karşısında kullanılırken inkâr dışarıdan gelen tehditlere karşı başvurulmuş bir mekanizmadır (Freud, 1937). Örneğin, özel gereksinimi olan çocukların ebeveynleri çocuklarının durumunu kabul etmekte güçlük çekip olumsuz duygularını gizlemek ve durumu yok saymak suretiyle başa çıkmaya çalışabilirler (Şahin, 2007).

2.4.5. Gerileme (regresyon)

Gerilemeyi karmaşık olmayan ve daha çok savunma mekanizması olarak tanımlamış olup ruhsal açıdan zorlayıcı bir durumla karşılaşıldığında bireyin önceki gelişim dönemlerinden birine doğru geri çekilmesi şeklinde ortaya çıkan bir tepki olduğunu belirtmiştir. Bu gerileme bireyin psikolojik dayanıklılığını koruma ve kaygılarını hafifletme amacıyla bilinçli veya bilinçdışı olarak başvurulmuş bir savunma mekanizmasıdır ve gelişim sürecinin doğal bir parçası olarak kabul edilir; çünkü gelişim, sürekli bir ilerleme değil zaman zaman salınımlar ve geri dönüşler içeren dinamik bir süreçtir. Örneğin, bağımsızlaşmak isteyen bir çocuk, başlangıçta annesinin elini bırakarak kendi ayakları üzerinde durmaya çalışırken zorlandığında veya korktuğunda tekrar annesine koşabilir ve onun koruyucu kucığına sığınabilir. Bu davranış çocuğun hem bağımsızlık kazanma çabasını hem de içsel güvensizlik veya kaygı durumunu yansıtır (Mc Williams, 2013).

Bedenselleştirme de bir tür gerileme mekanizmasıdır ve özellikle zorlayıcı durumlar karşısında bireylerin kendilerini hastalanmış gibi hissetmeleri veya fiziksel semptomlar geliştirmeleriyle kendini gösterebilir. Bu tür gerilemeler ruhsal süreçlerden kaynaklanan ve organik bir neden saptanamayacak hastalıklar biçiminde ortaya çıkar; burada sözle ifade edilemeyen duyguların beden aracılığıyla dışa vurumu söz konusudur ve bu infantil yani dil öncesi döneme ait bir ifade biçimidir. Bu durum, bireyin içsel çatışmalarını ve duygusal karmaşasını ifade etmenin dolaylı ve sembolik bir yolu olup aynı zamanda kişinin kendini koruma ve rahatlama ihtiyacını yansıtır. Bu mekanizma psikodinamik kuramlar içinde ruh sağlığını koruma ve içsel çatışmaları yönetme açısından önemli bir rol oynar ve fark edilip anlaşılırsa psikoterapi sürecinde kişinin kendisini daha iyi anlamasına ve sağlıklı başa çıkma stratejileri geliştirmesine katkı sağlar (Mc Dougall, 1989).

2.4.6. Yüceltme

Toplum tarafından kabul edilmeyen ve üstbenlikle çatışmalara neden olan dürtülerin bu dürtülerin olumsuz yönlerinin fark edilmesine rağmen onları sanat spor ve toplum tarafından onay gören diğer yararlı alanlar aracılığıyla ifade etme biçimidir. Bu bir savunma mekanizması olarak kabul edilir ve bireyin içsel çatışmalarını daha kabul edilebilir ve yapıcı yollarla dışa vurmasını sağlar (Taşkent, 2010).

Uygarlığın Huzursuzluğu adlı eserinde yüceltme mekanizmasının uygarlık içindeki işlevine geniş yer ayırmıştır. Ona göre bu mekanizma bireylerin içgüdüsel dürtülerini

toplumun kabul edilebilir sınırlar içinde ifade etmelerine olanak tanır ve böylece toplumsal düzeni koruma görevini üstlenir. Freud'a göre, bilimsel, sanatsal, kültürel ve ideolojik faaliyetler içgüdülerin uygarlığın ihtiyaçlarına uygun şekilde dönüştürülmesini kolaylaştırır. Bu faaliyetler bireylerin içsel dürtülerini toplumsal normlara uygun ve yapıcı biçimlerde dışa vurmasına imkân tanır; böylece hem bireysel psikolojik denge sağlanır hem de toplumun genel uyumu desteklenir. Ayrıca bu mekanizma bireylerin içsel çatışmalarını yönetmelerine ve toplumsal yaşamda daha uyumlu ve üretken olmalarına katkıda bulunur. Bu bağlamda sanat ve kültürel etkinlikler içgüdüsel dürtülerin sağlıklı ve yapıcı yollarla dışa vurulmasını sağlayan önemli araçlar olarak görülür ve bireylerin psikolojik gelişimi ile toplumsal düzenin korunmasında temel rol oynar (Freud, 1930).

2.4.7.Somutlaştırma

Somutlaştırma veya konkretleştirme, soyut veya belirsiz durumları düşünceleri kavramları veya duyguları daha anlaşılır ve somut hale getirme sürecidir. Psikoloji ve terapötik uygulamalarda bu yöntem karmaşık ve soyut duygusal veya düşünsel deneyimlerin daha net ve yönetilebilir biçimlere dönüştürülmesi amacıyla kullanılır. Bu teknik sayesinde, bireyler iç dünyalarındaki karmaşık ve çoğu zaman zor ifade edilen duyguları, düşünceleri veya çatışmaları daha somut ve açık hale getirerek onları daha iyi kavrayabilir ve üzerinde çalışabilirler.

Örneğin, yoğun kaygı veya korku gibi soyut duygular, renkler, semboller veya nesneler aracılığıyla dışa vurularak daha kolay anlaşılır hale getirilebilir. Bu süreç, kişinin içsel dünyasındaki karmaşık ve belirsiz unsurları dışa vurmasını sağlayarakterapistin veya danışanın bu duyguları ve düşünceleri daha iyi anlamasına ve çözüm yolları geliştirmesine yardımcı olur. Ayrıca somutlaştırma bireylerin soyut kavramlar üzerinde düşünürken yaşadıkları zorlukları azaltır ve onların kendilerini daha güvende hissetmelerine olanak tanır. Bu teknik özellikle çocuklar ve soyut düşünmede güçlük çeken yetişkinler için oldukça faydalıdır çünkü somut nesneler ve görsel araçlar kullanılarak soyut kavramlar somutlaştırılır. Sonuç olarak somutlaştırma psikoterapide kişinin iç dünyasındaki karmaşık ve belirsiz unsurları daha erişilebilir ve yönetilebilir hale getirerek iyileşme ve kişisel gelişim süreçlerini destekleyen güçlü bir araçtır.

2.5. Stresle Başa Çıkma

Stresle başa çıkma, bireyin içsel veya dışsal taleplerle karşılaştığında bu durumları yönetmeye tolere etmeye veya hafifletmeye yönelik çabaların tümü olarak tanımlanabilir ve bu süreç hem zihinsel hem de bedensel sağlığın korunmasında önemli bir rol oynar. Literatürde stresle başa çıkma stratejileri genellikle iki ana kategoriye ayrılır: problem odaklı ve duygu odaklı. Problem odaklı stratejiler, stres kaynağını doğrudan değiştirmeye veya ortadan kaldırmaya yönelik mantıklı ve rasyonel adımları içerirken, duygu odaklı stratejiler ise stresin neden olduğu olumsuz duygusal gerilimi hafifletmeyi amaçlar (Lazarus ve Folkman, 1984). Etkili başa çıkma yöntemlerinin bireyin yaşam kalitesini artırdığını ve kronik stresin yol açtığı psikosomatik rahatsızlıklara karşı koruyucu bir işlev gördüğünü vurgulamaktadır. Ayrıca bu süreç statik değil bireyin kaynakları ve durumun özelliklerine göre şekillenen dinamik bir etkileşimdir. Sağlıklı bir stres yönetimi bireyin bilişsel yeniden yapılandırma sosyal destek arama ve gevşeme teknikleri gibi uyum sağlayıcı yöntemleri kullanmasını gerektirir; aksi takdirde, kaçınma veya inkâr gibi uyum bozucu stratejilerin tercih edilmesi uzun vadede psikolojik dayanıklılığı azaltabilir ve tükenmişlik sendromuna zemin hazırlayabilir (Arpacı, 2005).

2.5.1. Fiziksel yöntemlerle baş etme

Stresle başa çıkmada kullanılan fiziksel ve somatik stratejiler organizmanın fizyolojik dengesini (homeostazi) yeniden kurmayı amaçlayan biyopsikososyal müdahaleler bütünüdür. Düzenli fiziksel aktivite nörobiyolojik düzeyde endorfin ve serotonin gibi nörotransmitterlerin salınımını teşvik ederek "doğal bir antidepresan" etkisi gösterir; bu sayede ruh hali iyileşirken, stresin somatik etkileri hafifler (Elkin, 2013). Egzersizin sadece kardiyovasküler sağlığı desteklemekle kalmayıp aynı zamanda sempatik sinir sistemi aktivitesini dengeleyerek rahatlama yanıtını (relaxation response) aktive ettiğini belirtmektedir. Bu yanıtı güçlendiren önemli bir diğer yöntem ise derin solunum egzersizleri ve özellikle "4-7-8 tekniği" gibi kontrollü nefes alma teknikleridir; bu teknikler vagus sinirini uyarak vücuda sakinleşme sinyalleri göndermekte ve akut stres durumlarında otonom sinir sistemini düzenlemektedir. Somatik müdahaleler, kas gruplarının sistematik olarak gerilip gevşetilmesini temel alan "Progresif Kas Gevşetme" (PKG) teknikleriyle birleştirildiğinde, iskelet kası gerginliğini azaltarak stresin olumsuz etkilerini hafifletir (Durna, 2004). Ayrıca uyku düzeninin korunmasını stres yönetiminin vazgeçilmez bir parçası olarak görmektedir; yeterli ve kaliteli uyku, bilişsel fonksiyonların

yenilenmesi, kortizol seviyelerinin dengelenmesi ve duygusal denge için hayati öneme sahiptir.

2.5.2.Zihinsel ve duygusal yöntemlerle baş etme

Bilinçli Farkındalık (Mindfulness): Anın içinde kalmak, geçmişi ya da geleceği düşünmeden, sadece mevcut durumu kabul etmek stresle başa çıkmada oldukça etkilidir. Mindfulness meditasyonu, zihinsel rahatlama sağlar.

Pozitif Düşünme: Olumsuz düşüncelerin yerine daha pozitif ve gerçekçi düşünceler geliştirmek, stresin yönetilmesine yardımcı olabilir. Kendi iç konuşmamıza dikkat etmek ve olumsuz yorumları kırmak faydalı olabilir (Yıldırım İ, 1991).

Kendi Kendine Konuşma (Self-talk): Stresli anlarda, sakinleştirici ve destekleyici ifadeler kullanmak; örneğin, “Bu durum geçici, sakin kalabilirim” gibi olumlu içsel mesajlar, stresle başa çıkmaya yardımcı olabilir.

Zihinsel Yeniden Çerçeveleme: Zihinsel olarak zor bir durumu daha olumlu bir şekilde değerlendirmek. Örneğin, büyük bir sınav öncesi kaygıyı, kişisel gelişim için bir fırsat olarak görmek (Aydın İ, 2001).

- Sosyal Destek ve İletişim

Sosyal Bağlantılar Kurma: Aile üyeleri, arkadaşlar veya güvendiğiniz kişilerle duygusal destek almak stresle başa çıkmanın önemli bir parçasıdır. Sosyal destek, kişinin zor zamanlarda yalnız olmadığını hissettirir (Parker H, 2007).

Duygusal Paylaşım: Hislerinizi güvendiğiniz biriyle paylaşmak, stresin etkilerini hafifletebilir. Duygusal yükün paylaşılması rahatlama sağlayabilir.

Sosyal Etkileşimler: Arkadaşlarınızla vakit geçirmek, eğlenceli aktiviteler yapmak ve birlikte gülmek stresi azaltmaya yardımcı olabilir (Aytaç, 2009).

- Zaman Yönetimi ve Planlama

Zaman Yönetimi: Stresin büyük bir kaynağı, zamanın yetersiz olması ve kontrol edilemeyen bir iş yüküdür. Etkili zaman yönetimi teknikleri, önceliklere göre işler sıralamak, yapılacaklar listesi hazırlamak ve molalar vermek stresi azaltabilir.

Beklentileri Düzenleme: Gerçekçi hedefler koymak ve bu hedeflere ulaşmak için adım adım bir plan oluşturmak, stresin daha yönetilebilir hale gelmesine yardımcı olabilir (Aytaç, 2009).

- Kişisel Gelişim ve Duygusal İyileşme

Hobiler ve İlgi Alanları: Sevdiğiniz aktivitelerle vakit geçirmek, stresle başa çıkmanın etkili yollarındandır. Müzik dinlemek, kitap okumak, sanatla uğraşmak veya doğada vakit geçirmek zihinsel rahatlama sağlayabilir.

Mizah: Kahkaha, stresle başa çıkmak için harika bir araçtır. Güldüren bir film izlemek, komik bir şeye gülmek ya da arkadaşlarla eğlenceli bir sohbet yapmak stresin etkilerini hafifletebilir.

Kendinize Zaman Ayırma: Kendinize vakit ayırmak ve “ben” zamanı yaratmak, stresin hafiflemesine yardımcı olabilir. Bu bir spa günü yapmak, yalnız başına yürüyüşe çıkmak veya sadece sessiz bir köşede dinlenmek olabilir (Ellis vd., 2001).

- Profesyonel Yardım

Psikoterapi: Stresin uzun süre devam etmesi durumunda, profesyonel bir terapistten veya danışmandan destek almak faydalı olabilir. Bireysel terapi, stresin kaynaklarını anlamak ve daha sağlıklı başa çıkma yöntemleri geliştirmek için önemli bir araçtır.

Duygusal Destek Grupları: Benzer deneyimler yaşayan insanlarla bir araya gelmek, stresin etkilerini azaltabilir. Bu tür gruplarda, insanlar birbirlerinin deneyimlerinden ve önerilerinden faydalanabilir (Parker H, 2007).

- Yararlı Alışkanlıklar ve Yaşam Tarzı

Sağlıklı Beslenme: Duygusal ve fiziksel sağlık arasında güçlü bir ilişki vardır. Yeterli ve dengeli beslenme, enerjinizi ve ruh halinizi iyileştirebilir.

Alkol ve Kafein Tüketiminin Azaltılması: Aşırı alkol veya kafein tüketimi, stresi artırabilir. Bu maddeler, kaygı seviyelerini yükseltebilir ve uyku kalitesini bozabilir (Soysal A, 2009).

Düzeyi etkisini bir yandan ayrı ayrı incelenirken diğer yandan her iki değişkenin birbirleri ile ve başka değişkenler ile ilişkileri inceleme konusu yapılmıştır.

3.YÖNTEM

3.1.Araştırmanın Yöntemi

Spor Bilimleri Fakültesindeki lisans öğrencilerinin; teknoloji bağımlılığı ve algılanan stres düzeyi etkisini betimlemeyi amaçlayan bu çalışma ilişkisel tarama modelindedir (Karasar, 2012). İlişkisel tarama modellerini iki ya da daha çok değişken arasında birlikte değişimin varlığını ya da derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modeli olarak tanımlamıştır. Bu araştırmada lisans öğrencilerinin teknoloji bağımlılığı ve algılanan stres düzeyi etkisini bir yandan ayrı ayrı incelenirken diğer yandan her iki değişkenin birbirleri ile ve başka değişkenler ile ilişkileri inceleme konusu yapılmıştır.

3.2.Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Bu araştırmanın evrenini, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemi ise Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği, Antrenörlük Eğitimi ve Spor Yöneticiliği bölümlerinde öğrenim gören toplam 413 öğrenci oluşturmaktadır.

3.3.Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada veri toplama araçları olarak; katılımcıların kişisel bilgilerinin ve teknoloji kullanma tercihleriyle ilgili soruların yer aldığı Kişisel Bilgi Formu, teknoloji bağımlılığı düzeylerini ölçmek için oluşturulan “Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği” (TBÖ), “Algılanan Stres Düzeyi Ölçeği ” (ASÖ) isimli ölçme araçları kullanılmıştır. Uygulamaya konulan bilgi formunda demografik bilgi içeriğine ulaşmamızı sağlayacak 22 ifade yer almaktadır.

3.3.1.Kişisel bilgi formu

Kişisel Bilgi Formu ise araştırmanın çalışma grubunda yer alan üniversite öğrencilerinin demografik bilgilerine (bölüm, sınıf, cinsiyet, yaş gibi demografik özellikleri belirlemeyi amaçlayan sorular formun ilk başında bulunmaktadır. Katılımcının akıllı telefon, masaüstü bilgisayar,dizüstü bilgisayardan birine sahip olup olmadığı ve sosyo-ekonomik düzeyinibelirlemeyi amaçlayan sorular ile ekonomik durumuna ait bilgilerin edinilmesi amaçlanmıştır. İnternete bağlanılan ortam ,bağlanmak için kullanılan aygıt, sosyal ağ sitelerine üye olup olmama, sosyal ağ sitelerinden hangilerine üye

olunduğu, sosyal ağ sitelerinde geçirilen zaman, anlık mesajlaşma programlarının hangilerinin kullanıldığı, ne kadar süre ile anlık mesajlaşma programlarının kullanıldığı, oynanan evrimii oyun türleri, ne kadar süre evrimii oyun oynandığı, gezinilen internet sitesi türleri, ne kadar süre ile internet sitelerinde gezinildiği ve toplamda gün içerisinde teknoloji uygulamalarına ne kadar süre harcandığına)dair sorular ile katılımcıların teknoloji ortamlarını kullanma alışkanlıkları ve sıklıkları belirlenmeye çalışılmıştır.Araştırmacı tarafından oluşturulmuş 22 maddelik formdur (Aydın, 2017).

3.3.2.Teknoloji bağımlılığı leği

Teknoloji Bağımlılığı leği (TB) Aydın (2017) tarafından geliştirilmiştir. Öğrencilerin teknoloji bağımlılığı düzeylerini belirlemek için dört alt leği barındıran toplam 32 maddeden oluşan bir ölçek taslağı hazırlanmıştır. TB; Sosyal Ağ Bağımlılığı leği, Anlık Mesajlaşma Bağımlılığı leği, evrimii Oyun Bağımlılığı leği ve Web Siteleri Bağımlılığı leği olmak üzere dört alt 15 leği içermektedir.

3.3.3.Algılanan stres düzeyi leği(AS)

Algılanan Stres leği (AS) Cohen, Kamarck ve Mermelstein (1983) tarafından geliştirilmiştir. Toplam 14 maddeden oluşan AS kişinin hayatındaki birtakım durumların ne derece stresli algılandığını ölçmek için tasarlanmıştır. Katılımcılar her maddeyi ‘‘Hiçbir zaman (1)’’ il ‘‘ok sık (5)’’ arasında değişen 5’li Likerttipi lek üzerinde değerlendirmektedir. Maddelerden olumlu ifade içeren 7’si tersten puanlanmaktadır. On dört maddelik uzun formunun yanı sıra AS’nn 10 ve 4 maddelik olmak üzere iki formu daha bulunmaktadır. Bu çalışmada üç formun da güvenirlik ve geçerliği sınanmaktadır. AS maddeleri (tersine puanlanan maddeler ile 10 ve 4 maddelik formu oluşturan maddeler de işaretilenerek) verilmektedir.

AS-14’n puanları 0 ile 56 arasında değişirken AS-10’nun puanları 0 ile 40, AS-4’npuanları ise 0 ile 16 arasında değişmektedir. Yüksek puan kişinin stres algısının fazlalığına işaret etmektedir.

3.4.Verilerin Toplanması

Araştırma verilerinin toplanmasına yönelik olarak, uygulamanın yapılacağı Ondokuz Mayıs niversitesinden lek izni alınmıştır. Araştırmada katılımcılara uygulanan, Kişisel Bilgi Formu, Teknoloji Bağımlılığı leği ve Algılanan Stres Düzeyi leği öncesinde,

uygulama prosedürü araştırmacı tarafından üniversite öğrencilerine ayrıntılı olarak açıklanmıştır. Çalışma gönüllü olarak yer alan katılımcılar bilgilendirilmiş, ardından anketler uygulanmıştır.

Katılımcılara araştırmacı tarafından hazırlanmış kişisel bilgi formu ve çalışmada kullanmak üzere izinleri alınmış olan teknoloji bağımlılığı ölçeği ile algılanan stres düzeyi ölçeği dağıtılmış ve dikkatli bir şekilde anketi tamamlamaları talep edilmiştir. En son aşamada öğrenciler tarafından doldurulan anketler, araştırmacı tarafından kontrol edilmiş, hatalı eksik ve gelişigüzel tamamlanan anketler araştırma kapsamına dahil edilmemiştir.

3.5.Verilerin Analizi

Araştırmadan elde edilen verilerin çözümlenmesinde nicel istatistiksel yöntemler kullanılmıştır. Kişisel Bilgiler Formu, Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği, tarama anketiyle birlikte toplanmıştır. Elde edilen verilerin çözümlenmesinde betimsel istatistikler ile birlikte T-Testi, ANOVA ve Pearson Korelasyonu gibi parametrik testler bir arada kullanılmıştır. Farklılığın hangi ölçümden kaynaklandığını belirlemek için post-hoc testleri kullanılmıştır. Ölçeğin değerlendirilmesi sürecinde açıklayıcı faktör analizleri, güvenirlik analizleri ve istatistiksel testlerin yapılmasında istatistiksel paket programlarından yararlanılmıştır. Tüm istatistiksel testlerde anlamlılık düzeyi $p < 0,05$; $p < 0,01$ ve $p < 0,001$ olarak kabul edilmiştir.

4.BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde çalışmanın hipotezlerine, elde edilen bulgulara ve bu bulgularla alakalı tablolara ve tablo açıklamalarına yer verilmiştir.Araştırma konusu dahilinde öne sürülen hipotezler şöyledir;

- H1.** Bireylerin teknoloji bağımlılığı düzeyleri bakımından okudukları **bölüme** göre anlamlı farklılık vardır.
- H2.** Bireylerin teknoloji bağımlılığı düzeyleri bakımından **sınıf** düzeyine göre anlamlı farklılık vardır.
- H3.** Bireylerin teknoloji bağımlılığı düzeyleri bakımından **cinsiyete** göre anlamlı farklılık vardır.
- H4.** Bireylerin teknoloji bağımlılığı düzeyleri bakımından **yaşa** göre anlamlı farklılık vardır.
- H5.** Bireylerin teknoloji bağımlılığı düzeyleri bakımından **masaüstü bilgisayar sahipliğine** göre anlamlı farklılık vardır.
- H6.** Bireylerin teknoloji bağımlılığı düzeyleri bakımından **dizüstü bilgisayar sahipliğine** göre anlamlı farklılık vardır.
- H7.** Bireylerin teknoloji bağımlılığı düzeyleri bakımından **sosyo-ekonomik düzeye** göre anlamlı farklılık vardır.
- H8.** Bireylerin teknoloji bağımlılığı düzeyleri bakımından **internet bağlantı sayısına** göre anlamlı farklılık vardır.
- H9.** Bireylerin teknoloji bağımlılığı düzeyleri bakımından **internet bağlanılan cihaz sayısına** göre anlamlı farklılık vardır.
- H10.** Bireylerin teknoloji bağımlılığı düzeyleri bakımından **sosyal ağ üyeliğine** göre anlamlı farklılık vardır.
- H11.** Bireylerin teknoloji bağımlılığı düzeyleri bakımından **üye olunan sosyal ağ sayısına** göre anlamlı farklılık vardır.
- H12.** Bireylerin teknoloji bağımlılığı düzeyleri bakımından **sosyal ağlarda günde ortalama geçirilen zamana** göre anlamlı farklılık vardır.
- H13.** Bireylerin teknoloji bağımlılığı düzeyleri bakımından **anlık mesajlaşma programı sayısına** göre anlamlı farklılık vardır.

- H14.** Bireylerin teknoloji bağımlılığı düzeyleri bakımından **anlık mesajlaşma programlarında günde geçirilen zamana** göre anlamlı farklılık vardır.
- H15.** Bireylerin teknoloji bağımlılığı düzeyleri bakımından **sürekli oynanan çevrimiçi oyun çeşidine** göre anlamlı farklılık vardır.
- H16.** Bireylerin teknoloji bağımlılığı düzeyleri bakımından **sürekli oynanan çevrimiçi oyun süresine** göre anlamlı farklılık vardır.
- H17.** Bireylerin teknoloji bağımlılığı düzeyleri bakımından **sürekli gezinilen internet sayfası çeşidine** göre anlamlı farklılık vardır.
- H18.** Bireylerin teknoloji bağımlılığı düzeyleri bakımından **internette günde geçirilen ortalama süreye** göre anlamlı farklılık vardır.

Stres Düzeyleri Bakımından Hipotezler

- H19.** Bireylerin stres düzeyleri bakımından okudukları bölüme göre anlamlı farklılık vardır.
- H20.** Bireylerin stres düzeyleri bakımından sınıf düzeyine göre anlamlı farklılık vardır.
- H21.** Bireylerin stres düzeyleri bakımından cinsiyete göre anlamlı farklılık vardır.
- H22.** Bireylerin stres düzeyleri bakımından yaşa göre anlamlı farklılık vardır.
- H23.** Bireylerin stres düzeyleri bakımından masaüstü bilgisayar sahipliğine göre anlamlı farklılık vardır.
- H24.** Bireylerin stres düzeyleri bakımından dizüstü bilgisayar sahipliğine göre anlamlı farklılık vardır.
- H25.** Bireylerin stres düzeyleri bakımından sosyo-ekonomik düzeye göre anlamlı farklılık vardır.
- H26.** Bireylerin stres düzeyleri bakımından internet bağlantı sayısına göre anlamlı farklılık vardır.
- H27.** Bireylerin stres düzeyleri bakımından internet bağlanılan cihaz sayısına düzeye göre anlamlı farklılık vardır.
- H28.** Bireylerin stres düzeyleri bakımından sosyo-ekonomik düzeye göre anlamlı farklılık vardır.
- H29.** Bireylerin stres düzeyleri bakımından üye olunan sosyal ağ sayısına göre anlamlı farklılık vardır.
- H30.** Bireylerin stres düzeyleri bakımından sosyal ağlarda günde ortalama geçirilen zamana göre anlamlı farklılık vardır.

- H31.** Bireylerin stres düzeyleri bakımından anlık mesajlaşma programı sayısına göre anlamlı farklılık vardır.
- H32.** Bireylerin stres düzeyleri bakımından anlık mesajlaşma programlarında günde geçirilen ortalama zamana göre anlamlı farklılık vardır.
- H33.** Bireylerin stres düzeyleri bakımından sürekli oynanan çevrimiçi oyun çeşidine göre anlamlı farklılık vardır.
- H34.** Bireylerin stres düzeyleri bakımından sürekli oynanan çevrimiçi oyun süresine göre anlamlı farklılık vardır.
- H35.** Bireylerin stres düzeyleri bakımından sürekli gezinilen internet sayfası çeşidine göre anlamlı farklılık vardır.
- H36.** Bireylerin stres düzeyleri bakımından internette günde geçirilen ortalama süreye göre anlamlı farklılık vardır.

Teknoloji Bağımlılığı ve Stres İlişkisi

H37. Bireylerin stres düzeyleri ve teknoloji bağımlılıkları arasında anlamlı bir ilişki vardır. Yüz yüze toplanan anketlerden oluşan bu araştırmada 19 Mayıs Üniversitesi'nde spor bilimleri alanında eğitim alan üniversite öğrencilerinden elde edilmiştir. Ele alınan ölçeklerin geçerlilik ve güvenilirlikleri daha önce kanıtlanmış ve ölçek kullanım izni alınmıştır. Kullanılan ölçeklerin cevapları kesinlikle katılmıyorum ile kesinlikle katılıyorum arasında cevaplar alan 5'li likert ölçeği tipindedir. Örneklem verilerimiz ile ilgili temel tanımlayıcı bilgiler aşağıda verilmiştir.

Tablo 4.1. Ankete Katılanların Demografik Özellikleri

		N	%
Bölüm	Bedeneğitimiöğretmenliği	135	32,7%
	Antrenörlük	140	33,9%
	Spor yöneticiliği	138	33,4%
Sınıf	Birinci sınıf	103	24,9%
	İkinci sınıf	96	23,2%
	Üçüncü sınıf	106	25,7%
	Dördüncü sınıf	108	26,2%
Cinsiyet	Kadın	194	47,0%
	Erkek	219	53,0%
Yaş	17 ve altı	13	3,1%
	18-20 arası	128	31,0%
	21-23 arası	212	51,3%
	24-26 arası	48	11,6%
	27 ve üstü	12	2,9%

		N	%
Masaüstü bilgisayarınız var mı?	Evet	136	32,9%
	Hayır	277	67,1%
Dizüstü bilgisayarınız var mı?	Evet	213	51,6%
	Hayır	200	48,4%
Sosyo-ekonomik durum	Alt	41	9,9%
	Orta	316	76,5%
	Yüksek	56	13,6%
İnternete bağlanılan ortam sayısı	1 veya daha az	192	46,5%
	İki	145	35,1%
	Üç ve üzeri	76	18,4%
İnternete bağlanılan cihaz sayısı	1 veya daha az	160	38,7%
	İki	155	37,5%
	Üç ve üzeri	98	23,7%
Sosyal ağ sitelerine üyeliğiniz var mı?	Hayır	12	2,9%
	Evet	401	97,1%
Üye olunan sosyal ağ sitesi sayısı	1 veya daha az	70	16,9%
	İki	108	26,2%
	Üç	105	25,4%
	Dört	76	18,4%
	5 ve üzeri	54	13,1%
Sosyal ağ günlük kullanım süresi	1 saatten az	28	6,8%
	1-2 saat arası	110	26,6%
	3-4 saat arası	150	36,3%
	5-6 saat arası	85	20,6%
	7 saat ve üzeri	40	9,7%
Kullanılan anlık mesajlaşma programı sayısı	1 veya daha az	136	32,9%
	İki	127	30,8%
	Üç	90	21,8%
	Dört ve üzeri	60	14,5%
Anlık mesajlaşma programlarını günlük kullanım süresi	1 saatten az	58	14,0%
	1-2 saat arası	142	34,4%
	3-4 saat arası	125	30,3%
	5-6 saat arası	60	14,5%
	7 saat ve üzeri	28	6,8%
Oynanan oyun çeşidi sayısı	1 veya daha az	212	51,3%
	İki	71	17,2%
	Üç	50	12,1%
	Dört ve üzeri	80	19,4%
Çevrimiçi oyunları günde ortalama ne kadar süre oynuyorsunuz?	Kullanmıyorum	107	25,9%
	1 saatten az	53	12,8%
	1-2 saat arası	89	21,5%
	3-4 saat arası	87	21,1%
	5-6 saat arası	53	12,8%
	7 saat ve üzeri	24	5,8%
Kullanılan internet sitesi çeşitliliği sayısı	1 veya daha az	80	19,4%
	İki	82	19,9%
	Üç	89	21,5%
	Dört	50	12,1%
	Beş	45	10,9%
	Altı	31	7,5%
	Yedi ve üzeri	36	8,7%

		N	%
Kullanılan internet sitesi günlük kullanım süresi	Kullanmıyorum	22	5,3%
	1 saatten az	60	14,5%
	1-2 saat arası	152	36,8%
	3-4 saat arası	104	25,2%
	5-6 saat arası	60	14,5%
	7 saat ve üzeri	15	3,6%

Tablo 1’de spor bilimleri alanında eğitim gören 413 lisans öğrencisi ile yürütülen bu çalışmanın frekans ve yüzdesel bilgileri görülecektir. Yapılan 454 anketten kullanılabilir olan 413’ü analizlere dahil edilmiştir. Tablo tezde yapılacak karşılaştırmalı analizlerin güvenilirliğini artıran, oldukça dengeli ve temsili bir örneklem yapısını göstermektedir. Cinsiyet dağılımı açısından katılımcılar neredeyse eşit olarak bölünmüştür. Çalışmaya katılanlar %53,0 erkek ve %47,0 kadın öğrenciden oluşmakta olup, sonuçlarda herhangi bir cinsiyet yanlılığını önlemektedir. Benzer şekilde öğrenciler Beden Eğitimi Öğretmenliği (%32,7), Antrenörlük Eğitimi (%33,9) ve Spor Yöneticiliği (%33,4) bölümleri arasında hemen hemen eşit olarak dağılmıştır. Ayrıca, sınıf düzeyleri arasında da benzer bir durum söz konusudur. Görüldüğü gibi her sınıf seviyesi için %23,2 ile %26,2 arasında öğrenci bu çalışmaya katılmıştır. Böylece verilerin eğitime yeni başlayanlar ile mezuniyete yakın olanlara doğru çarpık olmak yerine tüm lisans deneyimini yansıttığını göstermektedir. Katılımcıların yaş durumları dikkate alındığında büyük çoğunluğun 18 ila 23 yaş aralığında yer aldığı (%82,3) görülmektedir. Bu durum tipik lisans öğrencisi beklentileriyle uyumludur. 17 yaş ve altı veya 27 yaş ve üzeri gibi aykırı değerler, toplam örneklem çok küçük bir azınlığını oluşturmaktadır. Gelir düzeyinde de örneklem büyük ölçüde homojendir. Ankete katılan öğrencilerin %76,5’i ailelerinin gelir düzeyini "Orta" olarak belirtmiştir. "Düşük" ve "Yüksek" gelir gruplarının nüfusun çok daha küçük bir kısmını temsil etmektedir. nedeniyle, bulguların ağırlıklı olarak orta sınıf öğrencilerin davranışlarını ve stres düzeylerini yansıtacağını düşündürmektedir.

Teknoloji kullanımı ve donanım sahipliği incelendiğinde dizüstü bilgisayar sahipliğinin (%51,6), masaüstü bilgisayar sahipliğinden (%32,9) önemli ölçüde daha yüksek olduğu görülecektir. Öğrenci yaşam tarzının mobil doğasını bu durum belirgin şekilde yansıtmaktadır. Ayrıca katılımcıların %97,1’i sosyal medya üyeliğine sahip olduğunu bildirmiştir. Bu bulgu ise sosyal medyanın neredeyse evrensel olarak benimsenmiş olduğunu göstermektedir. Bu kabul ile kullanıcı olmayan grubun ihmal edilebilir büyüklükte olduğu ve kullanıcı olanlarla kullanıcı olmayanları karşılaştırmanın istatistiksel olarak anlamlı olamayacağını ifade etmektedir. Hemen hemen tüm öğrencilerin

bu platformları kullandığı bilindiğine göre analizleri kullanım yoğunluğuna odaklanarak yapmak daha yararlı olacaktır. Zira öğrencilerin %56'sından fazlasının bu platformlarda günde üç veya daha fazla saat geçirmesi yüksek kullanım düzeylerini göstermektedir.

Erişim kolaylığı nedeniyle sosyal medya kullanımı daha yaygın olsa da çevrimiçi oyun oynama ve web sitesi kullanımı davranışları çeşitli farklılıklar içermektedir. Öğrencilerin genellikle az sayıda çevrimiçi oyun oynamakta ve oynayanlar da çoğunlukla sınırlı süreler boyunca oynamaktadır. Öğrencilerin en büyük grubunun günde yalnızca bir ila iki saat genel web sitesi taraması yaptığı ve bu durumun sosyal medya uygulaması kullanımından daha az yoğun olduğu görülmektedir. Genel olarak veri seti özellikle sosyal medya ve anlık mesajlaşmayı yoğun kullanan, buna karşın diğer teknolojileri daha az tercih eden öğrencilerin teknoloji bağımlılığını analiz etmek için seçilen örneklemin dengeli demografik gruplar için yeterli olacağını ortaya koymaktadır. Çalışmaya katılan öğrencilerin stres ve teknoloji kullanımıyla ilgili durumlarını test etmek için yeterli olacağını göstermektedir. Çalışmada analizler 3 aşamada yapılmıştır. İlk iki aşamada kullanılan ölçeklerin ölçüm tutarlılığının sağlanması ve faktör yapısının ortaya çıkarılması hedeflenmiştir. Cronbach'ın Alfa Katsayısı kullanılarak yapılan ölçüm tutarlılığı araştırmasında 0,70'den büyük Cronbach'ın Alfa Katsayısı elde edilmesi (Tabachnick ve Fidell, 2012) ölçüm tutarlılığının sağlandığını göstermektedir.

Tablo 4.2. Teknoloji Bağımlılığı Ölçeğinin Güvenilirlik Analizi Sonuçları

Ölçek ve Alt Boyutlar	Madde Sayısı	Cronbach's Alpha (α)
Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği (Genel)	24	0,951
Sosyal Ağ Kullanımı (SAK)	6	0,895
Anlık Mesajlaşma (AMSJ)	6	0,888
Çevrimiçi Oyun Oynama (CO)	6	0,932
Web Sitesi Kullanımı (WS)	6	0,930

Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği'nin iç tutarlılığını değerlendirmek amacıyla yapılan güvenilirlik analizi sonucunda ölçeğin genel Cronbach Alfa değeri 0,951 bulunmuştur. Bu değer, ölçeğin iç tutarlılığının "mükemmel" düzeyde olduğunu ve maddelerin teknoloji bağımlılığı yapısını ölçmede yüksek derecede tutarlılığa sahip olduğunu göstermektedir. Ölçeğin alt boyutları incelendiğinde, güvenilirlik katsayıları sırasıyla Sosyal Ağ Bağımlılığı için 0,895, Anlık Mesajlaşma Bağımlılığı için 0,888, Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı için 0,932 ve Web Sitesi Bağımlılığı için 0,930 olarak hesaplanmıştır.

Görüldüğü üzere bu ölçekte hesaplanan tüm Cronbach Alfa katsayılarının en düşüğü 0,88'dir ve 0,70'in oldukça üzerindedir. Böylece hem genel ölçeğin hem de alt boyutlarının yüksek güvenilirliğe sahip olduğu ve çalışma grubu için tutarlı ölçümler sağladığı sonucuna varılabilir. Faktör analizi, aralarında yüksek ilişki bulunan soru maddelerinin faktör adıyla bir araya gelmesini, ancak aralarında düşük ilişki olan diğer maddelerle ayırarak az sayıda, daha düşük ilişkili ve anlamlı bütünler olarak ifade edilmesini sağlayan bir veri indirgeme yöntemidir (Tabachnick ve Fidell, 2012; Pallant, 2013; Hair vd., 2014). Faktör yapısı oluşturan bu maddeler toplam ya da ortalama puan alınarak yeni değişkenler oluşturularak istatistiksel analizlerde kullanılabilir (Tabachnick ve Fidell, 2012; Hair vd., 2014). Ele alınan maddelerin faktör analizine uygunluğu genellikle Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) ve Bartlett testi ile değerlendirilmektedir. Bu testler sırasıyla örneklem yeterliliğinin ve veri yapısının faktörleştirmeye uygun olup olmadığının tespiti için kullanılan testlerdir. Özetle Bartlett testinin analiz sonucunda anlamlı bulunması ve KMO test değerinin 0,70'in üzerinde olması ölçek maddelerinin faktör analizine uygun olduğunu göstermektedir. Alt ölçek olarak değerlendirilen ölçek maddelerinin yüksek korelasyona sahip olması, verilerin faktör analizine uygunluğunun bir diğer önemli koşuludur (Field, 2013). Tablo 3'te teknoloji bağımlılığı ölçeğinin faktör analizi sonuçları görülmektedir.

Tablo 4.3. Teknoloji Bağımlılığı Ölçeğinin Faktör Analizi Sonuçları

	Çevrimiçi Oyun Oynama	Anlık Mesajlaşma	Web Siteleri Kullanımı	Sosyal Ağ Kullanımı
CO_3	0,930			
CO_2	0,919			
CO_6	0,916			
CO_1	0,901			
CO_4	0,888			
CO_5	0,510			
AMSJ_2		0,877		
AMSJ_1		0,849		
AMSJ_6		0,814		
AMSJ_4		0,779		
AMSJ_3		0,764		
AMSJ_5		0,637		
WS_4			0,929	
WS_3			0,896	
WS_2			0,862	
WS_6			0,787	
WS_5			0,740	
WS_1			0,661	

	Çevrimiçi Oyun Oynama	Anlık Mesajlaşma	Web Siteleri Kullanımı	Sosyal Ağ Kullanımı
SAK_3				0,881
SAK_5				0,880
SAK_4				0,867
SAK_2				0,724
SAK_6				0,685
SAK_1				0,631
Açıklanan Varyans	47,747	10,642	6,612	5,915
Not: Temel Bileşenler Faktör analizi yöntemi kullanılmıştır.				
KMO=0,945; Bartlett Test=7851,251***(p<0,001)				

Güvenilirlik değeri yüksek bulunan Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği'nin yapısal bütünlüğünü incelemek amacıyla Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA) yapılmıştır. Analiz sonucunda 0,945 olarak bulunan KMO değeri örneklem büyüklüğünün ve veri kalitesinin faktör analizi için gayet yeterli olduğunu göstermektedir. Ayrıca, Bartlett Küresellik Testi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($\chi^2=7851,251$; $df=276$; $p<0,001$). Maddeler arasındaki güçlü korelasyonlar olduğunu doğrulamakta ve faktör analizinin gerekliliğini ortaya koymaktadır.

Elde edilen sonuçlara göre 1 değerini aşan özdeğerlere sahip net bir dört bileşenli bir faktör yapısı ortaya çıkmıştır. Elde edilen yapı toplam varyansın %70,92'sini açıklamaktadır. Yüksek açıklanan varyans değeri ölçeğin teknoloji bağımlılığını ölçmede etkili olduğunu göstermektedir. Bileşenler sırasıyla Çevrimiçi Oyun Oynamavaryansının %47,75'ini, Anlık Mesajlaşmavaryansın %10,642'ini, Web Siteleri Kullanımı varyansın %6,612'sini ve Sosyal Ağ Kullanımı varyansın %5,915'ini açıklamaktadır.

Başlangıç varyansının %47,75'inin tek faktörde toplanması ve sonraki üç faktörün kümülatif varyansa %23'lük bir ek katkıda bulunması teknoloji bağımlılığının çok boyutlu doğasını desteklemektedir.

Tablo 4.4. Algılanan Stres Ölçeğinin Güvenilirlik Analizi Sonuçları

Ölçek ve Alt Boyutlar	Madde Sayısı	Cronbach's Alpha (α)
Algılanan Stres Ölçeği (Toplam)	14	0,797
Olumlu Stres Algısı (Öz Yeterlilik)	7	0,918
Olumsuz Stres Algısı (Sıkıntı)	7	0,885

Tablo 4, Algılanan Stres Ölçeği'nin (ASÖ-14) genel güvenilirlik katsayısının 0,797 olduğunu göstermektedir. Bu değer de genel sınır değeri olan 0,70 eşliğini aşmakta ve ölçeğin bir bütün olarak iyi düzeyde bir iç tutarlılığa sahip olduğunu ortaya koymaktadır.

Ölçeğin pozitif ve negatif olan iki farklı alt boyutunun güvenilirliği de incelenmiştir. Pozitif Stres Algısı alt boyutunun Cronbach Alfa değeri 0,918 ve yine Negatif Stres Algısı alt boyutunun Cronbach Alfa değeri 0,885 gibi yüksek güvenilirlik katsayısı üretmiştir. Elde edilen bulgular, hem genel ölçeğin hem de her iki alt boyutun mükemmel bir iç tutarlılığa sahip olduğunu göstermektedir. Sonuç olarak, Algılanan Stres Ölçeği ve alt faktörleri bu çalışmada istatistiksel analiz için güvenilir ve uygun kabul edilmektedir.

Tablo 5.5. Stres Ölçeğinin Faktör Analizi

	Pozitif Stres	Negatif Stres
PozitifStres_6	0,850	
PozitifStres_3	0,836	
PozitifStres_1	0,831	
PozitifStres_2	0,824	
PozitifStres_5	0,822	
PozitifStres_4	0,813	
PozitifStres_7	0,755	
NegatifStres_2		0,840
NegatifStres_3		0,829
NegatifStres_1		0,820
NegatifStres_5		0,797
NegatifStres_4		0,754
NegatifStres_7		0,712
NegatifStres_6		0,627
Açıklanan Varyans	36,524	27,803
Not: Temel Bileşenler Faktör analizi yöntemi kullanılmıştır.		
KMO =0,906; Bartlett Test =3364,520***($p<0,001$)		

Algılanan Stres Ölçeği'nin faktör analizi sonucunda KMO değeri 0,906 olarak bulunmuştur. Bu da örneklem büyüklüğünün faktör analizi için oldukça yeterli olduğunu göstermiştir. Ayrıca, Bartlett Küresellik Testi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($\chi^2=3364,520$, $df=91$, $p<0,001$). Bulunan bu değer de korelasyon matrisinin birim matris olmadığını ve maddeler arasında anlamlı ve yüksek ilişkilerin bulunduğunu doğrulamıştır.

Faktör yapısı, ölçeğin teorik arka planıyla uyumlu olan iki bileşenli bir yapı ortaya çıkarmıştır. Bu iki bileşen, toplam varyansın %64,33'ünü açıklamıştır. Pozitif Stres bileşeni varyansın %36,52'sini açıklarken, Negatif Stres varyansın %27,80'ini açıklamıştır.

Pozitif Stres boyutuna karşılık gelen faktör yüklerinin 0,755 ile 0,850 arasında değişen yüksek faktör yükleriyle yüklenmiştir. Negatif Stres boyutuna karşılık faktör yüklerinin ise, 0,627 ile 0,840 arasında değişen faktör yükleriyle yüklenen maddelerden oluşmuştur. Sonuç olarak, yapılan faktör analizleri teknoloji bağımlılığı ölçeği için orijinal 4 boyutlu yapının, algılanan stres ölçeği için iki faktörlü yapının koruduğunu ve mevcut çalışma grubu için güçlü yapı geçerliliğine sahip olduklarını doğrulamıştır.

Bu aşamadan sonra ele alınan değişkenlerin değerlendirilebilmesi için genel boyutlar ve alt boyutların dağılımlarının ve yapılarının incelenmesi gerekmektedir. Hipotez testine geçmeden önce, uygun istatistiksel yöntemi belirlemek amacıyla veri dağılımının normalliği değerlendirilmiştir. Elde edilen bulgular Tablo 6'da sunulmuştur.

Tablo 4.6. Teknoloji Bağımlılığı ve Algılanan Stres Puanlarının Tanımlayıcı İstatistikleri ve Normal Dağılım Testleri

	Ortalama	Ss	Çarpıklık	Basıklık	K-S Testi
Sosyal Ağ Kullanımı	13,8765	6,35341	0,745	-0,295	0,125
Anlık Mesajlaşma	14,8087	6,57036	0,490	-0,780	0,113
Çevrimiçi Oyun Oynama	13,3366	7,39690	0,679	-0,829	0,161
Web Siteleri Kullanımı	14,2615	6,90535	0,596	-0,702	0,120
Teknoloji Bağımlılığı Puanı	56,2833	22,40307	0,624	-0,324	0,079
Pozitif Stres Düzeyi	20,2857	6,08362	0,263	0,142	0,107
Negatif Stres Düzeyi	21,4746	6,25490	-0,229	-0,105	0,073
Toplam Stres Puanı	41,7603	8,15851	-0,083	1,439	0,099

Kolmogorov-Smirnov testi ile birlikte verilerin Çarpıklık ve Basıklık katsayıları bu normalliğin daha güvenilir bir değerlendirmesini sağlamak amacıyla incelenmiştir. Tablo 6'da sunulduğu gibi, teknoloji bağımlılığı puanı (Çarpıklık: 0,624; Basıklık: -0,324) ve toplam stres puanı (Çarpıklık: -0,083; Basıklık: 1,439) ile bu iki yapının alt boyutları dahil olmak üzere tüm değişkenlere ait Çarpıklık ve Basıklık değerleri, kabul edilebilir $\pm 1,5$ aralığının içinde yer almaktadır (Tabachnick ve Fidell, 2012; Pallant, 2013; Hair vd.,

2014). Bu değerler, normallikten sapmaların ihmal edilebilir düzeyde olduğunu ve verilerin normal dağılım örüntüsünü izlediğini göstermektedir.

İncelemeler sonucunda normallik varsayımının karşılandığı kabul edilmiştir. Böylece veri analizi için parametrik testlerin kullanılması uygun olacaktır (Pallant, 2013). Özellikle, iki gruplu karşılaştırmalar için Bağımsız Örneklemeler t-testleri, üç veya daha fazla grubun karşılaştırılması için Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ve değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek için Pearson Korelasyon Katsayısı kullanılmıştır.

Tablo 4.7. Cinsiyet ve Bilgisayar Sahipliği Durumuna Göre Teknoloji Bağımlılığı Düzeylerinin Karşılaştırılması (T-Testi)

Hipotez	Değişken	Grup	N	Ortalama	SD	t	p
H3	Cinsiyet	Kadın	194	56,39	21,27	0,092	0,926
		Erkek	219	56,19	23,41		
H5	Masaüstü Bilgisayar	Var	136	61,53	24,13	3,376	0,001
		Yok	277	53,71	21,07		
H6	Dizüstü Bilgisayar	Var	213	60,88	23,95	4,410	0,000
		Yok	200	51,39	19,52		

* $p < 0,05$ ** $p < 0,01$ *** $p < 0,001$ düzeyinde anlamlıdır.

İlk olarak çalışmaya katılan öğrencilerin teknoloji bağımlılığı ve stres düzeyi ile cinsiyet arasındaki ilişki analiz edilmiştir. Bulgular Tablo 7’de verilmiştir. Cinsiyete dayalı teknoloji bağımlılığı düzeylerindeki farklılıkları incelemek için bağımsız örneklemeler t-testi yapılmıştır. Analiz, genel teknoloji bağımlılığı puanı açısından kız (ortalama=56,39) ve erkek (ortalama=56,19) öğrenciler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığını ortaya koymuştur ($t=0,092$; $p>0,05$). Bu bulgu, cinsiyetin genel teknoloji bağımlılığı üzerinde belirleyici bir faktör olmadığını göstermektedir. Bireylerin teknoloji bağımlılığı düzeyleri bakımından sosyal ağ üyeliğine göre anlamlı farklılık olduğu hipotezi hemen hemen tüm öğrencilerin sosyal ağ üyeliği olduğundan test edilmemiştir.

Masaüstü bilgisayar sahipliğine göre yapılan karşılaştırmalarda ise gruplar arasında anlamlı bir farklılık görülmektedir. Masaüstü bilgisayarı olan öğrencilerin teknoloji bağımlılığı puanı (Ortalama=61,53), masaüstü bilgisayarı olmayan öğrencilere (Ortalama=53,71) göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksektir ($t=3,376$;

$p<0,01$). Bu sonuç, masaüstü bilgisayar sahipliğinin teknoloji bağımlılığını artıran bir unsur olduğunu ortaya koymaktadır.

Dizüstü bilgisayar sahipliği durumunda da masaüstü sahipliğine benzer sonuçlar elde edilmiştir. Dizüstü bilgisayarı olan öğrencilerin teknoloji bağımlılığı ortalaması (Ortalama=60,88), dizüstü bilgisayarı olmayan öğrencilerin ortalamasından (Ortalama=51,39) anlamlı derecede yüksektir ($t=4,410$; $p<0,001$). Bu bulgu, dizüstü bilgisayar sahipliğinin de teknoloji bağımlılığı üzerinde artırıcı bir etkisi olduğunu göstermektedir.

Tablo 4.8. Demografik Özellikler ve Teknoloji Kullanım Alışkanlıklarına Göre Teknoloji Bağımlılığı Düzeylerinin Karşılaştırılması (ANOVA)

#	Değişken	Grup	N	Ort.	SD	F	Ortalama Fark (Post-Hoc)
H1	Bölüm	Beden Eğitimi	135	54,27	21,36	4,119*	Spor Yön. (-6,44*)
		Antrenörlük	140	53,86	21,65		---
		Spor Yöneticiliği	138	60,71	23,61		Antrenörlük (6,85*)
H2	Sınıf	Birinci sınıf	103	52,17	20,40	3,659*	Üçüncü sınıf (-9,80**)
		İkinci sınıf	96	56,09	23,25		---
		Üçüncü sınıf	106	61,96	22,10		---
		Dördüncü sınıf	108	54,81	22,94		---
H4	Yaş	17 ve altı	13	54,23	17,77	1,637	---
		18-20 arası	128	54,34	21,2		
		21-23 arası	212	58,89	23,63		
		24-26 arası	48	51,60	21,27		
		27 ve üstü	12	51,83	17,93		
H7	Sosyo Ekonomik Düzey	Alt	41	49,54	20,7	17,413**	Yüksek (-22,12***)
		Orta	316	54,43	20,85		---
		Yüksek	56	71,66	25,74		Orta (17,23***)
H8	İnternet Bağlantı Sayısı	1 veya daha az	192	53,09	22,7	7,168**	3 ve üzeri (-11,33**)
		İki	145	56,24	22,08		---
		Üç ve üzeri	76	64,42	20,36		İki (8,18*)
H9	Cihaz Sayısı	1 veya daha az	160	51,95	19,08	5,006**	İki (-6,82*)
		İki	155	58,77	22,36		---
		Üç ve üzeri	98	59,42	26,28		1 veya daha az (7,47*)
H11	Üye Olunan Sosyal Ağ Sayısı	1 veya daha az	70	48,54	19,32	11,583**	Dört (-8,90*)
		İki	108	53,29	20,40		5 ve üzeri (-20,01***)
		Üç	105	54,93	20,43		5 ve üzeri (-18,36***)
		Dört	76	57,45	22,37		5 ve üzeri (-15,85***)
		5 ve üzeri	54	73,30	25,49		1 veya daha az (24,75***)
H12	Sosyal Ağlarda Günde Ortalama Geçirilen Zaman	1 saatten az	28	44,75	15,57	12,960**	5-6 saat arası (-20,84***)
		1-2 saat arası	110	47,85	19,99		3-4 saat arası (-8,69**)
		3-4 saat arası	150	56,55	22,36		5-6 saat arası (-9,04**)
		5-6 saat arası	85	65,59	20,88		1-2 saat arası (17,73***)
		7 saat ve üzeri	40	66,78	23,88		1 veya daha az (22,03***); 1-2 saat arası (18,92***)

#	Değişken	Grup	N	Ort.	SD	F	Ortalama Fark (Post-Hoc)
H1	Bölüm	Beden Eğitimi	135	54,27	21,36	4,119*	Spor Yön. (-6,44*)
		Antrenörlük	140	53,86	21,65		---
		Spor Yöneticiliği	138	60,71	23,61		Antrenörlük (6,85*)
H2	Sınıf	Birinci sınıf	103	52,17	20,40	3,659*	Üçüncü sınıf (-9,80**)
		İkinci sınıf	96	56,09	23,25		---
		Üçüncü sınıf	106	61,96	22,10		---
		Dördüncü sınıf	108	54,81	22,94		---
H13	Anlık Mesajlaşma Programı Sayısı	1 veya daha az	136	48,65	19,45	19,083** *	Üç (-10,60**)
		İki	127	54,56	19,47		Dört ve üzeri (-18,21***)
		Üç	90	59,26	21,40		Dört ve üzeri (-13,51***)
		Dört ve üzeri	60	72,77	26,61		1 veya daha az (24,11***)
H14	Anlık Mesajlaşma Programları nda Geçirilen Zaman	1 saatten az	58	50,45	20,24	9,671***	3-4 saat arası (-10,46**); 5-6 saat arası (-14,59**)
		1-2 saat arası	142	49,32	19,17		3-4 saat arası (-11,58***); 5-6 saat arası (-15,71***)
		3-4 saat arası	125	60,90	23,47		---
		5-6 saat arası	60	65,03	22,88		---
		7 saat ve üzeri	28	64,29	23,18		1 veya daha az (13,84*); 1-2 saat arası (14,96**)
H15	Çevirimiçi Oyun Çeşidi	1 veya daha az	212	48,32	16,91	28,507** *	İki (-9,84**)
		İki	71	58,15	24,66		Dört ve üzeri (-14,16***)
		Üç	50	61,76	21,42		Dört ve üzeri (-10,55*)
		Dört ve üzeri	80	72,31	24,04		1 veya daha az (24,00***)
H16	Çevrimiçi Oyun Süresi	Oynamıyorum	107	45,43	16,37	23,191** *	7 saat ve üzeri (-29,20***)
		1 saatten az	53	50,06	20,47		3-4 saat arası (-14,44***); 5-6 saat arası (-22,55***)
		1-2 saat arası	89	50,35	17,87		3-4 saat arası (-14,15***); 5-6 saat arası (-22,26***)
		3-4 saat arası	87	64,49	22,15		---
		5-6 saat arası	53	72,60	20,93		---
		7 saat ve üzeri	24	74,625	27,7		1 veya daha az (24,57***); 1-2 saat arası (24,28***)
H17	İnternet Sayfası Çeşidi	1 veya daha az	80	46,79	18,02	4,469***	İki (-10,37*)
		İki	82	57,16	24,05		---
		Üç	89	55,43	22,48		---
		Dört	50	56,98	24,14		---
		Beş	45	61,13	18,51		1 veya daha az (14,35**)
		Altı	31	61,00	21,99		1 veya daha az (14,21**)
		Yedi ve üzeri	36	66,42	23,21		1 veya daha az (19,63***)
H18	İnternette Günde Geçirilen Ortalama Süre	Kullanmıyorum	22	50,41	19,81	12,435** *	5-6 saat arası (-19,37**)
		1 saatten az	60	45,28	16,59		3-4 saat arası (-17,12***); 5-6 saat arası (-24,5***)
		1-2 saat arası	152	51,27	20,49		3-4 saat arası (-11,13***); 5-6 saat arası (-18,51***)
		3-4 saat arası	104	62,40	23,73		---
		5-6 saat arası	60	69,78	21,36		---
		7 saat ve üzeri	15	63,26667	21,59		1 veya daha az (17,98*)

Katılımcıların teknoloji bağımlılığı düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) yapılmış, gruplar arası farkın kaynağını belirlemek için ise Tukey çoklu karşılaştırma testi kullanılmıştır. Buna göre öğrencilerin öğrenim gördükleri bölümlere göre teknoloji bağımlılığı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır ($F=4,119$; $p<0,05$). Farkın kaynağını belirlemek amacıyla yapılan Tukey testi sonuçlarına göre ise spor yöneticiliği bölümü öğrencilerinin teknoloji bağımlılığı puan ortalaması (Ortalama=60,71), hem Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği (Ortalama=54,27) hem de Antrenörlük Eğitimi (Ortalama=53,86) bölümü öğrencilerine göre anlamlı düzeyde yüksektir. İkinci değişken olan sınıf düzeyine göre yapılan analiz sonucunda da gruplar arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür ($F=3,659$; $p<0,05$). Bu sonuca göre 3. sınıf öğrencilerinin teknoloji bağımlılığı puan ortalaması (Ortalama=61,96), 1. sınıf öğrencilerinin ortalamasından (Ortalama=52,17) anlamlı derecede daha yüksektir.

Öğrencilerin bir diğer karşılaştırılan değişkeni yaşıdır. Ancak katılımcıların yaş grupları ile teknoloji bağımlılığı düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($F=1,637$; $p>0,05$). Farklı yaş gruplarındaki öğrencilerin teknoloji bağımlılığı puan ortalamaları birbirine yakın değerler göstermiştir. Burada görülen sonucun kuşak farklılığı olmamasından ve yaşların birbirine yakın olmasından kaynaklanacağı düşünülebilir. Ayrıca sosyo-ekonomik düzey değişkeni de teknoloji bağımlılığı üzerinde yüksek düzeyde anlamlı bir fark yaratmıştır ($F=17,413$; $p<0,001$). Farklılıkların kaynağı incelendiğinde gelir düzeyini "Yüksek" olarak tanımlayan öğrencilerin teknoloji bağımlılığı puanlarının (Ortalama=71,66), hem "Orta" (Ortalama=54,43) hem de "Alt" (Ortalama=49,54) gelir grubundaki öğrencilere göre anlamlı derecede yüksek olduğu görülmüştür.

Gelirle paralel olabilecek değişkenlerden olan internet erişim ortamı sayısı ve cihaz sayısı incelendiğinde internete bağlanılan ortam sayısının 3 ve üzeri olan öğrencilerin bağımlılık puanları (Ortalama=64,42), daha az ortam kullananlara göre anlamlı derecede yüksektir ($F=7,168$; $p<0,01$). Benzer şekilde, internete bağlanmak için sahip olunan cihaz sayısı bakımından da anlamlı fark bulunmuştur ($F=5,006$; $p<0,01$). Buna göre 2 veya daha fazla cihaza sahip olan öğrencilerin bağımlılık düzeyleri, tek cihazı olanlara göre daha yüksektir. Buna göre internete erişim kolaylığı, bağımlılık düzeyini de arttırmaktadır. Bunu destekleyecek bir diğer değişken ise sosyal ağ kullanımı alışkanlıklarıdır.

Üye olunan sosyal ağ sayısı arttıkça teknoloji bağımlılığı puanlarında anlamlı bir artış gözlenmiştir ($F=11,583$; $p<0,001$). Özellikle 5 ve üzeri sosyal ağa üye olan grubun ortalaması (Ortalama=73,30), diğer tüm gruplardan yüksektir. Bu kadar üyeliği olan kişilerin daha fazla sosyal ağlarda süre geçirmesi muhtemeldir. Buna göre sosyal ağlarda günde 5 saat ve üzeri zaman geçiren öğrencilerin puanları, 1-2 saat geçirenlere göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur ($F=12,960$; $p<0,001$).

Diğer önemli değişken ise kullanılan anlık mesajlaşma programı sayısıdır. Kullanılan anlık mesajlaşma programı sayısı ($F=19,083$; $p<0,001$) ve bu programlarda geçirilen süre ($F=9,671$; $p<0,001$) teknoloji bağımlılığını anlamlı derecede attırmaktadır. 4 ve üzeri farklı mesajlaşma uygulaması kullanan ve bu uygulamalarda günde 3 saatten fazla zaman geçiren öğrencilerin bağımlılık puanları, daha az kullanan gruplara göre belirgin şekilde yüksektir.

Literatürde sıklıkla eşleştirilen teknoloji bağımlılığı ile çevrimiçi oyun oynama alışkanlıkları da önceki bulguları desteklemektedir. Oyun oynama alışkanlıkları, teknoloji bağımlılığı üzerinde en güçlü etkiye sahip değişkenlerdendir. Oynanan oyun çeşidi sayısı arttıkça ($F=28,507$; $p<0,001$) ve günlük oyun oynama süresi uzadıkça ($F=23,191$; $p<0,001$) bağımlılık puanları artmaktadır. Özellikle günde 3 saat ve üzeri oyun oynayan grupların ortalamaları, oyun oynamayan ve daha az oynayan gruplara göre oldukça yüksektir. İnternette gezinti çeşitliliği ve süresi de teknoloji bağımlılığı üzerinde etkili değişkenlerdendir. Sürekli gezilen internet sayfası çeşitliliği ($F=4,469$; $p<0,001$) ve günlük genel internet kullanım süresi ($F=12,435$; $p<0,001$) arttıkça teknoloji bağımlılığı puanlarının da istatistiksel olarak anlamlı düzeyde arttığı tespit edilmiştir.

Tablo 4.9. Cinsiyet ve Bilgisayar Sahipliği Durumuna Göre Stres Düzeylerinin Karşılaştırılması (T-Testi)

Hipotez	Değişken	Grup	N	Ortalama	SD	T	p
H21	Cinsiyet	Kadın	194	42,28	7,77	1,215	0,225
		Erkek	219	41,30	8,48		
H23	Masaüstü Bilgisayar	Var	136	42,55	8,17	1,382	0,168
		Yok	277	41,37	8,14		
H24	Dizüstü Bilgisayar	Var	213	41,84	8,35	0,194	0,847
		Yok	200	41,68	7,97		

* $p < 0,05$ ** $p < 0,01$ *** $p < 0,001$ düzeyinde anlamlıdır.

Çalışmaya katılan öğrencilerin stres düzeylerinin cinsiyet, masaüstü bilgisayar sahipliği ve dizüstü bilgisayar sahipliği değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını

belirlemek amacıyla yapılan bağımsız örneklem t-testi sonuçları Tablo 9’da sunulmuştur.

İlk olarak cinsiyet değişkeni bakımından stres düzeyleri incelendiğinde, kadın öğrencilerin stres puanı (Ortalama=42,28) ile erkek öğrencilerin puanı (Ortalama=41,30) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t=1,215$; $p>0,05$). Bu bulgu, cinsiyetin algılanan stres düzeyi üzerinde belirleyici bir faktör olmadığını göstermektedir. İkinci değişken olan masaüstü bilgisayar sahipliği değişkenine göre, bilgisayarı olan öğrencilerin (Ortalama=42,55) bilgisayarı olmayan öğrencilere (Ortalama=41,37) göre stres puanlarında anlamlı bir fark saptanmamıştır ($t=1,382$; $p>0,05$). Benzer şekilde, dizüstü bilgisayara sahip olan (Ortalama=41,84) ve olmayan (Ortalama=41,68) öğrenciler arasında da stres puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmemiştir ($t=0,194$; $p>0,05$). Bu sonuçlar, bilgisayar sahipliğinin öğrencilerin stres düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığını ortaya koymaktadır.

Tablo 4.10. Demografik Özellikler ve Teknoloji Kullanım Alışkanlıklarına Göre Stres Düzeylerinin Karşılaştırılması (ANOVA)

#	Değişken	Grup	N	Ortalama	SD	F	Ortalama Fark (Post-Hoc)
H19	Bölüm	Beden Eğitimi	135	41,75	9,03	0,003	---
		Antrenörlük	140	41,8	8,41		
		Spor Yöneticiliği	138	41,73	6,98		
H20	Sınıf	1. Sınıf	103	40,75	8,10	1,744	---
		2. Sınıf	96	41,23	9,38		
		3. Sınıf	106	43,18	7,85		
		4. Sınıf	108	41,81	7,21		
H22	Yaş	17 ve altı	13	44,77	7,1	0,800	---
		18-20 arası	128	41,32	8,55		
		21-23 arası	212	42,06	7,91		
		24-26 arası	48	40,73	8,95		
		27 ve üstü	12	42,08	5,68		
H25	Sosyo Ekonomik Düzey	Alt	41	42,07	11,44	0,692	---
		Orta	316	41,93	6,97		
		Yüksek	56	40,57	11,1		
H26	İnternet Bağlantı Sayısı	1 veya daha az	192	41,54	6,82	0,631	---
		İki	145	41,56	9,28		
		Üç ve üzeri	76	42,71	8,99		
H27	Cihaz Sayısı	1 veya daha az	160	41,39	6,98	0,279	---
		İki	155	42,05	8,58		
		Üç ve üzeri	98	41,92	9,25		

#	Değişken	Grup	N	Ortalama	SD	F	Ortalama Fark (Post-Hoc)
H29	Üye Olunan Sosyal Ağ Sayısı	1 veya daha az	70	41,17	6,65	2,679*	---
		İki	108	41,41	7,97		---
		Üç	105	41,02	7,48		5 ve üzeri (-4,07*)
		Dört	76	41,46	7,57		---
		5 ve üzeri	54	45,09	11,3		---
H30	Sosyal Ağlarda Günde Ortalama Geçirilen Zaman	1 saatten az	28	41,46	10,88	2,88*	---
		1-2 saat	110	40,35	6,91		5-6 saat arası (-3,79*)
		3-4 saat	150	41,31	7,87		---
		5-6 saat	85	44,14	8,68		---
		7 saat ve üzeri	40	42,48	8,33		---
H31	Anlık Mesajlaşma Programı Sayısı	1 veya daha az	136	41,24	7,65	2,340	---
		İki	127	40,71	7,95		
		Üç	90	42,92	8,05		
		Dört ve üzeri	60	43,42	9,51		
H32	Anlık Mesajlaşma Programları nda Geçirilen Zaman	1 saatten az	58	41,64	8,58	2,330	---
		1-2 saat	142	40,30	7,75		
		3-4 saat	125	42,26	8,61		
		5-6 saat	60	43,78	6,53		
		7 saat ve üzeri	28	42,86	9,51		
H33	Çevrimiçi Oyun Çeşidi	1 veya daha az	212	40,43	7,45	5,995* **	Üç (-3,73*)
		İki	71	41,30	6,51		---
		Üç	50	44,16	6,57		---
		Dört ve üzeri	80	44,20	10,94		1 veya daha az (3,77**)
		Oynamıyoru m	107	39,60	8,36		3-4 saat arası (-3,46*)
H34	Çevrimiçi Oyun Süresi	1 saatten az	53	39,87	6,57	5,486* **	5-6 saat arası (-5,49**)
		1-2 saat	89	41,31	6,26		5-6 saat arası (-4,04*)
		3-4 saat	87	43,06	8,15		---
		5-6 saat	53	45,36	9,11		Oynamıyorum (5,76***)
		7 saat ve üzeri	24	44,58	10,55		---
		Oynamıyorum	107	39,60	8,36		3-4 saat arası (-3,46*)
H35	İnternet Sayfası Çeşidi	1 veya daha az	80	42,15	5,94	0,489	---
		İki	82	42,00	9,15		
		Üç	89	41,45	7,96		
		Dört	50	40,64	8,11		
		Beş	45	41,47	7,87		
		Altı	31	41,32	11,29		
		Yedi ve üzeri	36	43,42	8,11		

#	Değişken	Grup	N	Ortalama	SD	F	Ortalama Fark (Post-Hoc)
		Kullanmıyoru	22	41,95	3,79		
	İnternette	m					
	Günde	1 saatten az	60	41,93	8,49		
H36	Geçirilen	1-2 saat	152	40,94	8,45	1,770	---
	Ortalama	3-4 saat	104	41,11	7,76		
	Süre	5-6 saat	60	44,33	8,97		
		7 saat ve üzeri	15	43,33	6,31		

* $p < 0,05$ ** $p < 0,01$ *** $p < 0,001$ düzeyinde anlamlıdır.

Çalışmaya katılan öğrencilerin bölüm, sınıf, yaş, sosyo-ekonomik düzey ve teknoloji kullanımı alışkanlıklarına göre stres düzeylerinin farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Tablo 10'da verilmiştir.

Tablo incelendiğinde öğrencilerin öğrenim gördükleri bölüm ($F=0,003$; $p>0,05$), sınıf düzeyi ($F=1,744$; $p>0,05$), yaş grupları ($F=0,800$; $p>0,05$) ve sosyo-ekonomik düzeyleri ($F=0,692$; $p>0,05$) ile algılanan stres puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu bulgular, demografik özelliklerin öğrencilerin genel stres düzeyleri üzerinde belirleyici bir etkiye sahip olmadığını göstermektedir. Benzer şekilde öğrencilerin sosyo-ekonomik düzeyi ile yakından ilişkili olan internet bağlantı sayısı ($F=0,631$; $p>0,05$) ve sahip olunan cihaz sayısı ($F=0,279$; $p>0,05$) değişkenlerine göre de stres düzeylerinde anlamlı bir farklılaşma görülmemektedir.

Diğer taraftan öğrencilerin sosyal medya kullanım alışkanlıkları bakımından anlamlı farklılıklar ortaya çıkmıştır ($F=2,679$; $p<0,05$). Öğrencilerin üye olduğu sosyal ağ sayısı arttıkça stres düzeyleri artmaktadır. Tablo incelendiğinde 5 ve üzeri sosyal ağ üyeliği olan öğrencilerin stres puanlarının (Ortalama=45,09), 3 üyeliği olanlara göre anlamlı derecede yüksek olduğu görülecektir. Buna ek olarak, sosyal ağlarda geçirilen günlük süre de stres düzeyini anlamlı şekilde arttırmaktadır ($F=2,880$; $p<0,05$). Günde 5-6 saat sosyal ağ kullanan öğrencilerin stres düzeyleri, 1-2 saat kullananlara göre daha yüksek çıkmıştır.

Sürekli elde telefon ile vakit geçirmeye neden olan göstergelerden biri olan anlık mesajlaşma alışkanlıklarına bakıldığında kullanılan mesajlaşma programı sayısı ($F=2,340$; $p>0,05$) ve bu programlarda geçirilen günlük süre ($F=2,330$; $p>0,05$) ile stres düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir. Ancak çevrimiçi oyun oynama davranışının stres düzeyi üzerindeki en etkili faktörlerden biri olduğu tespit edilmiştir. Özellikle oynanan oyun çeşidi arttıkça stres puanlarında anlamlı bir artış gözlenmektedir ($F=5,995$; $p<0,01$). Buna paralel olarak çevrimiçi oyun oynama süresi bakımından da yüksek düzeyde anlamlı fark saptanmıştır ($F=5,486$; $p<0,001$). Hiç oyun

oynamayan grubun stres ortalaması (Ortalama=39,60) en düşükken, günde 5-6 saat oyun oynayan grubun ortalaması (Ortalama=45,36) oldukça yüksektir.

Son değişkenlerimiz olan gezinilen internet sayfası çeşitliliği ($F=0,489$; $p>0,05$) ve internette geçirilen ortalama süre ($F=1,770$; $p>0,05$) bakımından öğrencilerin stres düzeyleri üzerinde anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

Tablo 4.11. Teknoloji Bağımlılığı ve Alt Boyutları ile Algılanan Stres Düzeyleri Arasındaki İlişki

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Teknoloji Bağımlılığı	1							
2. Sosyal Ağ Kullanımı	,840***	1						
3. Anlık Mesajlaşma	,821***	,599***	1					
4. Çevrimiçi Oyun	,791***	,591***	,462***	1				
5. Web Siteleri Kullanımı	,843***	,603***	,666***	,509***	1			
6. Toplam Stres Puanı	,267***	,212***	,184***	,278***	,198***	1		
7. Pozitif Stres	0,031	0,021	-0,061	,126**	0,003	,649***	1	
8. Negatif Stres	,318***	,256***	,300***	,240***	,255***	,673***	-,126*	1

* $p < 0,05$ ** $p < 0,01$ *** $p < 0,001$ düzeyinde anlamlıdır.

Teknoloji bağımlılığı ile algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkiyi araştırmak için Pearson korelasyon katsayıları hesaplanmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 11’de verilmiştir. Sonuçlar, teknoloji bağımlılığı ile algılanan stres puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif bir korelasyon olduğunu ortaya koymuştur ($r=0,267$; $p<0,001$). Bu sonuç, teknoloji bağımlılığı düzeyleri arttıkça öğrencilerin algılanan stres düzeylerinin de artma eğiliminde olduğunu göstermektedir.

Stresin alt boyutları incelendiğinde, net bir ayrım gözlenmiştir. Teknoloji bağımlılığı ve tüm alt boyutları arasında negatif stres ile anlamlı pozitif korelasyonlar göstermiştir. Bu sonuç aşırı teknoloji kullanımının öğrencilerin sıkıntı ve kontrol kaybı duygularına önemli ölçüde katkıda bulunduğunu düşündürmektedir. Tam aksine teknoloji bağımlılığı ile pozitif stres arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p>0,05$).

Bu durumun tek istisnası çevrimiçi oyun oynama alt boyutundadır. Bu ilginç bir duruma göre çevrimiçi oyun oynama negatif stres ile pozitif korelasyon gösterirken ($r=0,240$; $p<0,001$), aynı zamanda pozitif stres ile de zayıf ancak anlamlı pozitif bir korelasyon göstermiştir ($r=0,126$; $p<0,05$). Bu bulgu, oyun oynamanın genel strese katkıda bulunmasına rağmen diğer teknoloji kullanım biçimlerinin aksine, bazı öğrenciler için hafif

bir yeterlik duygusu veya başa çıkma yeteneği sağlayabileceğini gösterebilir. Genel olarak bulgular teknoloji bağımlılığı ile artan stres arasında özelliikle negatif stres bileşeni tarafından yönlendirilen bir ilişki olduğunu doğrulamaktadır.

Tablo 4.12. Araştırma Hipotezleri Nihai Sonuç Tablosu

Hipotez	Durum
TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI BAKIMINDAN HİPOTEZLER	
H1. Bireylerin teknoloji bağımlılığı düzeyleri bakımından okudukları bölüme göre anlamlı farklılık vardır.	Kabul
H2. Bireylerin teknoloji bağımlılığı düzeyleri bakımından sınıf düzeyine göre anlamlı farklılık vardır.	Kabul
H3. Bireylerin teknoloji bağımlılığı düzeyleri bakımından cinsiyete göre anlamlı farklılık vardır.	Red
H4. Bireylerin teknoloji bağımlılığı düzeyleri bakımından yaşa göre anlamlı farklılık vardır.	Red
H5. Bireylerin teknoloji bağımlılığı düzeyleri bakımından masaüstü bilgisayar sahipliğine göre anlamlı farklılık vardır.	Kabul
H6. Bireylerin teknoloji bağımlılığı düzeyleri bakımından dizüstü bilgisayar sahipliğine göre anlamlı farklılık vardır.	Kabul
H7. Bireylerin teknoloji bağımlılığı düzeyleri bakımından sosyo-ekonomik düzeye göre anlamlı farklılık vardır.	Kabul
H8. Bireylerin teknoloji bağımlılığı düzeyleri bakımından internet bağlantı sayısına göre anlamlı farklılık vardır.	Kabul
H9. Bireylerin teknoloji bağımlılığı düzeyleri bakımından internet bağlanılan cihaz sayısına düzeye göre anlamlı farklılık vardır.	Kabul
H10. Bireylerin teknoloji bağımlılığı düzeyleri bakımından sosyal ağ üyeliğine göre anlamlı farklılık vardır.	Kabul
H11. Bireylerin teknoloji bağımlılığı düzeyleri bakımından üye olunan sosyal ağ sayısına göre anlamlı farklılık vardır.	Kabul
H12. Bireylerin teknoloji bağımlılığı düzeyleri bakımından sosyal ağlarda günde ortalama geçirilen zamana göre anlamlı farklılık vardır.	Kabul
H13. Bireylerin teknoloji bağımlılığı düzeyleri bakımından anlık mesajlaşma programı sayısına göre anlamlı farklılık vardır.	Kabul
H14. Bireylerin teknoloji bağımlılığı düzeyleri bakımından anlık mesajlaşma programlarında günde geçirilen ortalama zamana göre anlamlı farklılık vardır.	Kabul
H15. Bireylerin teknoloji bağımlılığı düzeyleri bakımından sürekli oynanan çevrimiçi oyun çeşidine göre anlamlı farklılık vardır.	Kabul
H16. Bireylerin teknoloji bağımlılığı düzeyleri bakımından sürekli oynanan çevrimiçi oyun süresine göre anlamlı farklılık vardır.	Kabul
H17. Bireylerin teknoloji bağımlılığı düzeyleri bakımından sürekli gezinilen internet sayfası çeşidine göre anlamlı farklılık vardır.	Kabul
H18. Bireylerin teknoloji bağımlılığı düzeyleri bakımından internette günde geçirilen ortalama süreye göre anlamlı farklılık vardır.	Kabul
STRES DÜZEYLERİ BAKIMINDAN HİPOTEZLER	
H19. Bireylerin stres düzeyleri bakımından okudukları bölüme göre anlamlı farklılık vardır.	Red
H20. Bireylerin stres düzeyleri bakımından sınıf düzeyine göre anlamlı farklılık vardır.	Red
H21. Bireylerin stres düzeyleri bakımından cinsiyete göre anlamlı farklılık vardır.	Red
H22. Bireylerin stres düzeyleri bakımından yaşa göre anlamlı farklılık vardır.	Red
H23. Bireylerin stres düzeyleri bakımından masaüstü bilgisayar sahipliğine göre	Red

Hipotez	Durum
anlamli farklılık vardır.	
H24. Bireylerin stres düzeyleri bakımından dizüstü bilgisayar sahipliğine göre anlamli farklılık vardır.	Red
H25. Bireylerin stres düzeyleri bakımından sosyo-ekonomik düzeye göre anlamli farklılık vardır.	Red
H26. Bireylerin stres düzeyleri bakımından internet bağlantı sayısına göre anlamli farklılık vardır.	Red
H27. Bireylerin stres düzeyleri bakımından internet bağlanılan cihaz sayısına düzeye göre anlamli farklılık vardır.	Red
H28. Bireylerin stres düzeyleri bakımından sosyo-ekonomik düzeye göre anlamli farklılık vardır.	Red
H29. Bireylerin stres düzeyleri bakımından üye olunan sosyal ağ sayısına göre anlamli farklılık vardır.	Kabul
H30. Bireylerin stres düzeyleri bakımından sosyal ağlarda günde ortalama geçirilen zamana göre anlamli farklılık vardır.	Kabul
H31. Bireylerin stres düzeyleri bakımından anlık mesajlaşma programı sayısına göre anlamli farklılık vardır.	Red
H32. Bireylerin stres düzeyleri bakımından anlık mesajlaşma programlarında günde geçirilen ortalama zamana göre anlamli farklılık vardır.	Red
H33. Bireylerin stres düzeyleri bakımından sürekli oynanan çevrimiçi oyun çeşidine göre anlamli farklılık vardır.	Kabul
H34. Bireylerin stres düzeyleri bakımından sürekli oynanan çevrimiçi oyun süresine göre anlamli farklılık vardır.	Kabul
H35. Bireylerin stres düzeyleri bakımından sürekli gezinilen internet sayfası çeşidine göre anlamli farklılık vardır.	Red
H36. Bireylerin stres düzeyleri bakımından internette günde geçirilen ortalama süreye göre anlamli farklılık vardır.	Red
TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI VE STRES İLİŞKİSİ	
H37. Bireylerin stres düzeyleri ve teknoloji bağımlılıkları arasında anlamli bir ilişki vardır.	Kabul

5.TARTIŞMA

Bu çalışmanın temel amacı, spor bilimleri alanında eğitim gören öğrencilerin teknoloji bağımlılığı ile algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Bulgular, dijital alışkanlıkların lisans öğrencilerinde psikolojik iyi oluş ile nasıl kesiştiğine dair önemli kanıtlar sunmaktadır. Bu bulgular mevcut literatürü desteklemektedir.

Teknoloji bağımlılığı ve stres arasındaki ilişki bu çalışmanın en önemli bulgularından biridir ve teknoloji bağımlılığı ile toplam algılanan stres puanları arasında anlamlı pozitif bir korelasyon bulunmaktadır ($r=0,267$; $p<0,001$). Bu durum, teknoloji bağımlılığının anksiyete, depresyon ve stres gibi duygusal sorunları şiddetlendirdiğini savunan çalışmalarla da uyumludur (Song vd., 2019; Tarafdar vd., 2020; Fekih-Romdhane vd., 2023). Ayrıca bu tür bir bağımlılığın bireylerin fiziksel, duygusal ve sosyal sağlığını olumsuz etkilediği vurgulanmıştır (Dinç, 2015). Elde edilen bulgular, öğrencilerin teknoloji kullanımlarını kontrol edemedikçe stres algılarının arttığını göstermektedir ve bu durum muhtemelen gerçek dünya etkileşimlerinin "yer değiştirmesi" ve melatonin düzeylerini bozarak stres duyarlılığını artırdığı bilinen uyku bozuklukları gibi ekran süresinin fizyolojik bedeliyle ilişkilidir (Cespedes vd., 2014). Ayrıca teknolojiyi aşırı kullanmanın bireylerde gerginlik, huzursuzluk ve rahatsızlık gibi olumsuz duyguların artmasına neden olduğu ve bu durumun genel stres seviyelerine yansıdığı görülmektedir (Eskin, Harlak, Dereboy, 2013). Literatürde de, teknolojik bağımlılık ile stres arasındaki bu olumsuz ilişkinin sıkça vurgulandığı ve özellikle teknolojinin sınırsız erişim imkanlarının, kullanıcıların kendilerini kontrol edememe ve sınır koyamama hissi tetiklediği, bunun da stres seviyelerini yükselttiği çeşitli araştırmalarla desteklenmektedir (Korkmaz, 2014).

Algılanan stres ölçeği alt boyutları analiz edilirken kritik bir ayrım ortaya çıkmıştır (Eskin vd., 2013). İki faktörlü yapı ile tutarlı olarak, elde edilen sonuçlar teknoloji bağımlılığının negatif stres ile güçlü bir şekilde ilişkili olduğunu, ancak pozitif stres ile anlamlı bir ilişkisi olmadığını göstermektedir. Bu durum aşırı teknoloji kullanımının öğrencilerin kendilerini bunalmış, gergin ve kontrol dışı hissetmelerine neden olsa da, sorunlarla başa çıkma yeteneklerine dair temel inançlarını korudukları anlamına gelebilir.

Demografik ve akademik faktörler açısından dijital uçurum kavramına karşılık olarak bu araştırmada genel teknoloji bağımlılığı açısından erkek ve kız öğrenciler arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır; ancak davranışsal kalıplar açısından önemli farklılıklar gözlemlenmiştir. Kız öğrencilerin anlık mesajlaşmada, erkek öğrencilerin ise çevrimiçi

oyunlarda daha yüksek puanlar aldığı, bağımlılık eğiliminin benzer olmasına rağmen bu eğilimin ortaya çıkış biçiminin cinsiyete göre değiştiği düşüncesini desteklemektedir.

Cinsiyet açısından gerçekleştirilen analizlerde, genel teknoloji bağımlılığı puanlarında kadın ve erkek öğrenciler arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır; kadınların ortalama puanı 56,39 iken, erkeklerin puanı 56,19 olarak tespit edilmiştir. Bu sonuç, her iki cinsiyet grubunun da dijital teknolojilere olan genel bağımlılık eğiliminin benzer seviyelerde olduğunu göstermektedir. Ancak, bağımlılık biçimi ve tercih edilen dijital aktiviteler açısından cinsiyetler arasında belirgin farklılıklar ortaya çıkmaktadır. Kadın öğrencilerin özellikle anlık mesajlaşma uygulamalarına olan bağımlılık eğilimi anlamlı derecede yüksek bulunurken, erkek öğrencilerin çevrimiçi oyunlara olan bağımlılık seviyeleri kadınlara kıyasla çok daha yüksektir. Bu durum, cinsiyetin sadece bağımlılık düzeyini değil, aynı zamanda kullanım biçimlerini ve tercih edilen aktiviteleri de şekillendirdiğini göstermektedir.

Literatürde yapılan çalışmalar, bu farklılıkların toplumsal ve kültürel faktörlerle bağlantılı olduğunu ortaya koymaktadır (Sütçü, 2008). Dijital oyunların özellikle erkekler arasında yaygın olduğunu ve bu aktivitelerin kültür endüstrisi ürünleri olarak erkeklerin ilgisini çektiğini belirtmektedir. Bu aktivitelerin eğlence ve rekabet odaklı doğasına vurgu yaparak erkeklerin dijital ortamları daha çok eğlence ve rekabet amacıyla kullandığını ortaya koymaktadır. Bu bulgular, cinsiyetin bağımlılık seviyesinden ziyade, kullanım biçimlerini ve tercih edilen aktiviteleri belirlediğine işaret etmektedir (Çetin, 2013). Ayrıca internet bağımlılığının cinsiyete göre farklı motivasyonlarla tetiklenebileceğini ve bu nedenle müdahale programlarının, cinsiyet temelli farklılıkları dikkate alması gerektiğini savunmaktadır. Bu bağlamda bağımlılık önleme ve müdahale çalışmalarında, cinsiyetin kullanım alışkanlıklarını ve motivasyonlarını göz önünde bulunduran yaklaşımların geliştirilmesi önemlidir. Bu sayede, her iki cinsiyetin de dijital teknolojileri sağlıklı ve dengeli biçimde kullanması sağlanabilir (Korkmaz, 2014).

Eğitim sürecinin farklı aşamaları ve bölümleri öğrenci psikolojisi üzerinde önemli ve çok yönlü etkiler yaratmaktadır.

Araştırmamızda özellikle 3. sınıf öğrencilerinin hem teknoloji bağımlılığı hem de olumsuz stres algısı bakımından en yüksek risk grubunu oluşturduğu belirlenmiştir. Bu durum, başa çıkma teorisi çerçevesinde değerlendirildiğinde, mezuniyet yaklaştıkça artan akademik sorumluluklar, sınavlar ve kariyer planlamasıyla ilgili belirsizliklerin, öğrencilerin stres seviyelerini artırdığı şeklinde yorumlanabilir (Lazarus, 1993). Ayrıca

yapılan çalışmalar, üniversite öğrencilerinde akademik başarı ile stres ve kaygı arasındaki doğrudan ilişkiyi ortaya koymakta ve bu baskıların öğrencilerin teknolojik araçlara yönelerek stresle başa çıkma yollarını aramalarına neden olabildiğini vurgulamaktadır (Karaman, 2020). Bu bağlamda teknolojik bağımlılık, stresle başa çıkma mekanizması olarak kullanılmakta ve bu durum hem psikolojik hem de davranışsal açıdan olumsuz sonuçlar doğurabilmektedir.

Bölüm bazında gerçekleştirilen analizlerde ise, Spor Yöneticiliği bölümü öğrencilerinin bağımlılık seviyelerinin anlamlı derecede yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu fark özellikle bölümün müfredatında dijital okuryazarlık ve bilgisayar tabanlı iletişim becerilerine verilen önemin artmasıyla ilişkilendirilebilir. Spor eğitimi alan öğrenciler üzerinde yaptığı araştırmada, yönetsel ağlar kurma ihtiyacının öğrencilerin dijital platformlara yönelmesine neden olduğu ve bunun da kaygı ve stres seviyelerini etkilediği belirtilmiştir (Alpertonga vd., 2016). Bu durum öğrencilerin dijital teknolojileri yalnızca iletişim ve bilgi edinme amacıyla değil aynı zamanda stres ve kaygılarını yönetmek için de kullandıklarını göstermektedir.

Sosyo ekonomik durum, bağımlılık seviyelerini belirleyen önemli bir faktör olarak kabul edilmektedir. Araştırmalar, yüksek gelir seviyesine sahip öğrencilerin, orta ve düşük gelirli akranlarına kıyasla anlamlı derecede daha yüksek bağımlılık puanları gösterdiğini ortaya koymuştur. Bu durum, varlıklı öğrencilerin yüksek performanslı oyun konsolları ve sınırsız veri planlarına erişim imkanlarının bağımlılığı artırıcı bir etki oluşturduğunu göstermektedir (Griffiths ve Pontes, 2014). Ancak bazı çalışmalar düşük sosyoekonomik düzeydeki bireylerin, gerçek yaşamın kısıtlamalarından kaçmak amacıyla dijital dünyayı bir sığınak olarak kullandığını ve bunun da bağımlılık riskini tetiklediğini savunmakta, böylece sosyo ekonomik etkinin bağlamdan bağlama değişebileceğine işaret etmektedir (Cheng ve Li, 2014). Teknolojik bağımlılık ile stres arasındaki ilişkiyi anlamada yeni bakış açıları sunan bu bulgular, dijital oyunların bireylerin psikolojik iyi oluşu ve stresle başa çıkma süreçleri üzerindeki etkilerinin kullanım şekli, süresi ve kişisel özelliklere göre farklılık gösterebileceğine işaret etmektedir. Bu nedenle, müdahalelerin bu çok boyutlu etkileri dikkate alarak geliştirilmesi büyük önem taşımaktadır (Kuss vd., 2016).

Bazı araştırmalar, dijital oyunların dozunda kullanımının stresle başa çıkma (coping) mekanizması olarak faydalı olabileceğini, ancak aşırı kullanımın tam tersi şekilde kortizol seviyelerini yükselterek kronik strese neden olabileceğini göstermektedir (Billieux vd., 2015). Bu bağlamda, farklı oyun türleri, kullanım motivasyonları ve bireysel psikolojik

faktörlerin detaylı incelenmesi, dijital oyunların hem olumlu hem de olumsuz etkilerinin bütüncül bir yaklaşımla ele alınmasını gerektirir. Ayrıca kullanıcıların psikolojik sağlığını koruyucu müdahalelerin geliştirilmesi ve uygulanması, özellikle gençler ve öğrenciler arasında hayati öneme sahiptir. Çalışmalara göre demografik faktörlerin sonuçlar üzerindeki etkisi incelendiğinde, genel olarak cinsiyetler arasında teknoloji bağımlılığı ve stres seviyeleri açısından anlamlı farklar bulunmamış olsa da, davranış kalıplarında belirgin farklılıklar ortaya çıkmaktadır. Kadın öğrencilerin daha çok anlık mesajlaşma uygulamalarına yönelirken, erkek öğrencilerin çevrimiçi oyunlara ilgisinin daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Bu farklılıklar, cinsiyet temelli yaklaşımların ve bireyselleştirilmiş müdahale ve eğitim programlarının geliştirilmesinin önemini ortaya koymaktadır. Cinsiyet ve diğer demografik faktörler göz önüne alınarak tasarlanmış stratejilerin, teknolojiyi sağlıklı ve kontrollü kullanmayı teşvik etmesi ve psikolojik sağlığı desteklemesi hedeflenmelidir (Andreassen vd., 2016). Bu doğrultuda, bağımlılığı önleyici ve psikolojik iyileşmeyi destekleyen bütünsel yaklaşımların benimsenmesi, uzun vadede daha sağlıklı ve dirençli bireylerin yetişmesine katkı sağlayacaktır. Ayrıca, bu farklılıkların, teknolojik bağımlılığın önlenmesi ve yönetilmesi sürecinde dikkate alınması gereken önemli unsurlar olduğunu ve bireylerin ihtiyaçlarına uygun çözümler geliştirilmesi açısından temel bir gereklilik olduğunu ortaya koymaktadır. Bu bağlamda, cinsiyet bazında farklılıkların dikkate alınması, müdahale programlarının içerik ve yöntemlerinin uyarlanmasıyla, özellikle risk altındaki grupların daha etkin şekilde desteklenmesini sağlayabilir. Ayrıca bu farklılıkların anlaşılması, dijital bağımlılığın önlenmesi ve azaltılması amacıyla gerçekleştirilecek bilinçlendirme ve farkındalık çalışmalarında da önemli bir rol oynayacaktır (Tarhan, 2002). Bu nedenle demografik faktörlerin, özellikle cinsiyetin, dijital bağımlılık ve stres gibi psikososyal durumlar üzerindeki etkisinin detaylı bir şekilde incelenmesi, bireylerin farklı ihtiyaç ve özelliklerine uygun, daha etkili ve sürdürülebilir müdahale stratejilerinin geliştirilmesine katkı sağlayacaktır.

Sosyo ekonomik durumu yüksek olan öğrencilerin, diğer gruplara kıyasla daha fazla teknoloji bağımlılığı gösterdikleri gözlemlenmektedir. Bu durum, erişim ve kullanım kolaylığının bağımlılık üzerinde önemli bir etkisi olduğunu ortaya koymaktadır. Yüksek gelir seviyesine sahip öğrencilerin, gelişmiş cihazlara ve sınırsız internet erişimine sahip olmaları, teknolojiyi daha uzun süre ve yoğun biçimde kullanmalarına neden olmakta ve böylece bağımlılık riskini artırmaktadır (Griffiths vd., 2016). Bu durum, dijital uçurum

kavramıyla uyumlu olup, ekonomik avantajların teknoloji kullanımı ve bağımlılık riskini yükselttiğine işaret etmektedir.

Literatürde bu durumu destekleyen çalışmalar arasında yaptığı araştırma, teknolojik donanım erişiminin artmasıyla dijital oyun ve sosyal medya kullanım sürelerinin de paralel biçimde arttığını ortaya koymaktadır (Kuss vd., 2018). Buna karşılık düşük sosyoekonomik düzeydeki bireylerin günlük yaşam stresörlerinden ve çevresel kısıtlamalardan kaçış (escapism) amacıyla teknolojiye yöneldiğini ve bu durumun ciddi bağımlılık riskleri oluşturduğunu savunmakta, farklı bir bakış açısı sunmaktadır (Cheng vd., 2014).

Sosyo ekonomik seviyenin teknoloji bağımlılığı üzerindeki etkisi oldukça belirgin ve karmaşık bir şekilde ortaya çıkmaktadır. Yapılan araştırmalar, özellikle yüksek gelir grubuna mensup bireylerin, diğer gelir seviyelerine kıyasla teknolojik bağımlılık puanlarının anlamlı derecede daha yüksek olduğunu göstermektedir (Dinç, 2015). Ekonomik imkanların artmasının bireylerin teknolojik araçlara ulaşımını kolaylaştırdığını ve kullanım sıklığını artırdığını vurgulamaktadır. Bu durum, yüksek gelirli bireylerin gelişmiş teknolojik cihazlara, yüksek kapasiteli oyun donanımlarına ve sınırsız internet paketlerine erişim imkanlarının daha fazla olmasından kaynaklanmaktadır. Ayrıca, ekonomik açıdan daha avantajlı olan ailelerin çocuklarına sağladığı teknolojik altyapı ve imkanlar, gençlerin dijital dünyada daha aktif ve bağımlı hale gelmesine zemin hazırlamaktadır.

Teknolojik bağımlılık olarak tanımlanan bu süreç, kullanım yoğunluğunu yükselttiği gibi bağımlılık riskini de beraberinde getirmektedir. Teknolojinin sunduğu kolaylıklar ve erişim imkanlarının artması, bireylerin sürekli olarak dijital ortamda kalmasına neden olmakta ve bu durum, bağımlılık gelişimini hızlandırmaktadır. Ayrıca, literatürdeki "dijital uçurum" kavramı ile paralel olarak, teknolojik imkanlara erişimdeki eşitsizlikler farklı sosyo-ekonomik gruplar arasında kullanım farklarını derinleştirmektedir. Bu durum, düşük gelirli ailelerin çocuklarının dijital teknolojilere erişim konusunda sınırlı imkanlara sahip olması nedeniyle, dijital uçurumun büyümesine ve toplumsal eşitsizliklerin artmasına yol açmaktadır (Griffiths, 1995).

Özellikle gençler arasında sosyoekonomik farklılıkların psikolojik ve sosyal sorunlara yol açtığı bilinmektedir. Yapılan çalışmalar, düşük gelirli ailelerin çocuklarının özgüven eksikliği, depresif eğilimler ve sosyal izolasyon gibi sorunlar yaşadığını ortaya koymaktadır. Bu durumlar, teknolojik bağımlılığın sadece erişimle değil, aynı zamanda

kullanım alışkanlıkları ve psikolojik durumlarla da yakından ilişkili olduğunu göstermektedir (Tarhan, 2002). Bu bağlamda, aileler ve politika yapıcılarının teknolojik erişimi dengeleyici ve eşitliği sağlayıcı politikalar geliştirmeleri büyük önem taşımaktadır. Örneğin, düşük gelirli ailelere yönelik dijital okuryazarlık eğitimleri ve erişim imkanlarının artırılması, bağımlılık risklerini azaltmak ve toplumsal eşitsizlikleri hafifletmek adına atılacak önemli adımlar arasında yer almaktadır. Ayrıca teknolojinin bilinçli ve sağlıklı kullanımını teşvik eden programlar ve farkındalık çalışmaları da, gençlerin dijital dünyada daha kontrollü ve dengeli hareket etmelerine katkı sağlayabilir. Bu bütünsel yaklaşımlar, hem bireylerin psikososyal gelişimini destekleyecek hem de toplum genelinde teknolojik bağımlılıkların önüne geçilmesine yardımcı olacaktır.

Bu teknolojik erişim imkanlarının eşit olmayan dağılımının bağımlılık ve dijital alışkanlıklar üzerinde karmaşık farklılıklar yarattığını ve sosyoekonomik faktörlerin dijital bağımlılık riskini şekillendiren temel unsurlardan biri olduğunu göstermektedir. Bu bağlamda yüksek gelirli grupların teknolojiyi daha yoğun ve sürekli kullanma eğilimi bağımlılık gelişimini hızlandırmaktadır (Ross ve Altmaier, 1994). Ayrıca kullanım motivasyonlarının da bu süreçte belirleyici olduğu görülmektedir. Varlıklı gruplarda "sosyal statü ve eğlence" motivasyonlarının ön planda olduğunu, düşük gelirli gruplarda ise "yalnızlık ve stresle başa çıkma" motivasyonunun baskın olduğunu tespit etmişlerdir. Bu nedenle eğitim politikaları ve müdahale programlarının yalnızca cihaz erişimini değil aynı zamanda sosyoekonomik katmanlara göre değişen kullanım motivasyonlarını da göz önünde bulundurarak stratejiler geliştirmesi dijital sağlığın korunması açısından büyük önem taşımaktadır (Billieux vd., 2015).

Bu konuda düşük gelirli gruplarda erişim imkanlarının artırılması ve bilinçlendirme çalışmalarıyla sağlıklı kullanım alışkanlıklarının kazandırılması hedeflenebilirken yüksek gelirli gruplarda ise, kullanım süreleri ve içeriklerin denetlenmesi ve kontrollü kullanımın teşvik edilmesi gerekebilir (Gündoğdu, 2021). Ayrıca dijital okuryazarlık ve bilinçlendirme programlarıyla gençlerin teknolojiyi sorumlu ve dengeli kullanmaları sağlanabilir. Bu tür çok yönlü ve kapsayıcı yaklaşımlar dijital uçurumun azaltılmasına ve tüm öğrenci gruplarının sağlıklı teknolojik alışkanlıklar geliştirmesine katkı sağlayabilir. Sosyoekonomik faktörlerin, dijital bağımlılık ve kullanım alışkanlıkları üzerindeki etkisi, politika yapıcılar ve eğitimciler tarafından dikkate alınmalı ve bu doğrultuda bütüncül, eşitlikçi ve sürdürülebilir çözümler geliştirilmelidir.

Günlük kullanım süresinin üç saatten fazla olması bağımlılık skorlarında anlamlı bir artışa neden olmakta ve bireylerin teknolojiyi aşırı kullanma eğilimini desteklemektedir. Bu durum, özellikle gençler ve öğrenciler arasında teknolojik bağımlılık riskinin arttığını göstermekte olup, aşırı kullanımın olumsuz psikolojik ve sosyal etkilerini de beraberinde getirebilmektedir. Uzun süreli ve kontrolsüz kullanım dikkat dağınıklığı, uyku düzeninde bozukluklar, anksiyete ve depresyon gibi psikolojik sorunların ortaya çıkmasına zemin hazırlayabilir. Ayrıca sosyal ilişkilerin zayıflaması, yüz yüze iletişimin azalması ve bağımlılık nedeniyle okul başarısında düşüş gibi olumsuz sonuçlar da gözlemlenebilmektedir. Bu bağlamda kullanım süresinin sınırlandırılması ve bilinçli kullanım alışkanlıklarının geliştirilmesi bağımlılık risklerinin azaltılmasında önemli bir adım olarak görülmektedir (Karaman, 2020).

Bunun yanı sıra eğitim kurumları ve aileler için dijital ortamda zaman yönetimi ve farkındalık oluşturma konusunda çeşitli öneriler sunulmakta olup bu önerilerin uygulanmasıyla öğrencilerin teknolojiyi daha kontrollü bir biçimde kullanmaları teşvik edilmektedir. Aileler ve öğretmenlerin günlük kullanım sürelerine sınır koyması, dijital detoks uygulamaları ve belirli zaman dilimlerinde teknolojiden uzak durma alışkanlıklarının kazandırılması, sağlıklı kullanımın yerleşmesine katkı sağlayabilir. Okullarda düzenlenecek dijital farkındalık eğitimleri, gençlerin teknolojiyi kullanırken dengeli davranmalarını sağlayan temel stratejiler arasında yer almaktadır (Alpertonga vd., 2016).

Bu süreci destekleyen dijital kullanımda "nicelikten çok niteliğe" odaklanılması gerektiğini savunmakta ve teknoloji kullanımının bağımlılık mı yoksa amaca yönelik yoğun bir ilgi mi olduğunu ayırt etmenin müdahale programları açısından kritik olduğunu belirtmektedir.

Çalışmamızda ortaya çıkan pozitif ilişki, teknolojik bağımlılığın ruh sağlığı üzerindeki olumsuz etkilerini vurgulamakta ve bireylerin stresle başa çıkma mekanizmalarını zayıflatılabileceğini göstermektedir (Kesici, 2015). Ancak bu genel eğilimin ilginç bir istisnası olarak çevrimiçi oyunların alt boyutunda gözlemlenen durum dikkate değerdir; zira günde 5-6 saatlik kullanım artışı, artan negatif stres ile ilişkilendirilirken ve bu durum bağımlılığın psikolojik çatışma kaynağı olduğunu desteklerken günde 7 saat ve üzeri "çok aşırı" kullanımın pozitif stres ile zayıf ama anlamlı bir ilişki sergilediği ($r=0,126$) görülmüştür (Griffiths, 1995). Bu bulgu dijital oyunların problem çözme becerilerini ve stratejik düşünmeyi geliştirebileceğini belirten çalışmaya

uyumludur (Dagnino vd., 2019). Ayrıca yapılan araştırmada, özellikle karmaşık video oyunlarının bilişsel esnekliği artırdığı ve sosyal becerileri desteklediği sonucuna ulaşmıştır. Bu durum, sanal ortamın bazı öğrenciler için gerçek dünyada bulamadıkları bir "ustalık alanı" (domain of mastery) sunarak etkili bir başa çıkma mekanizması olabileceğini düşündürmektedir (Granic vd., 2014).

Öte yandan, bu tür bir "ustalık" arayışının, gerçek dünya sorumluluklarından kaçınma ile birleştiğinde "fonksiyonel bozulmaya" yol açabileceği konusunda farklı bir bakış açısı sunarak uyarılarda bulunmaktadır. Sonuç olarak teknolojik bağımlılığın önlenmesinde aileler, öğretmenler ve politika yapımcıların ortak çabasıyla, hem riskleri azaltan hem de teknolojinin bilişsel imkanlarından verimli biçimde yararlanan dengeli programların geliştirilmesi vazgeçilmez bir stratejidir. Özgün bulgularımızdan biri, teknoloji bağımlılığı ile pozitif stres arasında anlamlı bir ilişkinin bulunmaması olmuştur ($p>0,05$). Bu durum, teknolojinin bazı kullanıcılar tarafından problem çözme, öz yeterlik ve başa çıkma kapasitesini destekleyen bir araç olarak kullanılabildiğine işaret etmektedir. Özellikle, çevrimiçi oyunlar söz konusu olduğunda oyun bağımlılığı ile hem negatif hem de pozitif stresin aynı anda ilişkili olabileceği anlaşılmaktadır (Young vd., 2017). Çalışmamızda, çevrimiçi oyun süresi uzadıkça hem negatif hem de pozitif stres seviyelerinin anlamlı derecede arttığı gözlemlenmiştir ($r=0,240$; $p<0,001$ ve $r=0,126$; $p<0,05$). Bu bulgular, dijital oyunların bir yandan sorun kaynağı olabileceğini diğer yandan da kendini yeterli hissetme ve başarı duygusu sağlayan bir başa çıkma mekanizması olarak işlev görebileceğini ortaya koyan "dijital oyun paradoksu"nu desteklemektedir. Dolayısıyla, dijital oyunların psikolojik etkileri karmaşık ve çok boyutlu olup, hem olumsuz hem de olumlu yönlerinin dikkate alınması gereken önemli bir alan olduğunu göstermektedir. (Lazarus, 1993).

Çalışmalar da vurgulandığı gibi, öğrencilerin algılanan stres düzeylerini yönetebilmeleri ve psikolojik sağlıklarını koruyabilmeleri için eğitim kurumlarının stres yönetimi ve teknoloji kullanımına ilişkin bilinçlendirme programları geliştirmesi büyük önem taşımaktadır. Bu programlar, öğrencilerin dijital teknolojileri sağlıklı ve dengeli biçimde kullanmalarını sağlayarak, hem akademik başarılarını artırmayı hem de psikolojik iyilik hallerini desteklemeyi amaçlamalıdır. Ayrıca eğitim politikalarının ve müfredatların stresle başa çıkma ve dijital okuryazarlık becerilerini bütünleştiren içeriklerle zenginleştirilmesi, öğrencilerin yaşam kalitesini yükseltmek ve olası olumsuz etkileri azaltmak adına atılacak önemli adımlar olacaktır. Bu yaklaşımlar, öğrenci psikolojisinin

korunması ve geliştirilmesi açısından temel bir gereklilik olarak görülmektedir (Çalışkan vd., 2018).

Bu sonuç, geniş kapsamlı araştırmayla uyumlu olup kadınların sosyal etkileşim odaklı uygulamalara, erkeklerin ise rekabetçi oyun platformlarına daha yatkın olduğunu göstermektedir. Akademik değişkenlere bakıldığında, spor yöneticiliği bölümü öğrencilerinin diğer bölümlere kıyasla daha yüksek bağımlılık seviyeleri sergilemesi, müfredat kapsamında yer alan dijital okuryazarlık ve ağ kurma becerilerinin bir yan etkisi olarak görülebilir (Andreassen vd., 2016). Çalışmada farklı akademik disiplinlerin teknoloji kullanım yoğunluğunu ve bağımlılık riskini doğrudan etkilediğini ortaya koyarak bu durumu desteklemektedir. Ayrıca, 3. sınıf öğrencilerinin hem bağımlılık hem de olumsuz stres açısından en yüksek risk grubunda yer alması, akademik yük ve kariyer kaygılarının yarattığı baskıya bağlanabilir (Kuss vd., 2018).

Bu durum, vurguladığı gibi eğitim hayatının orta dönemlerinde artan stresin uyumsuz başa çıkma stratejisi olarak teknolojiyi kullanmayı tetiklediği bulguyla uyumludur (Misra ve Castillo, 2004). Ancak, çalışmamızın yalnızca tek bir üniversitede ve kesitsel tasarımla gerçekleştirilmiş olması önemli sınırlamalar taşımaktadır; bu durum bulguların genellenebilirliğini kısıtlamaktadır (Mythily vd., 2008).

Bazı araştırmalar, kesitsel verilerin bağımlılık ve stres arasındaki "tavuk-yumurta" ilişkisini tam anlamıyla çözemediğini belirtirken, yapılan uzunlamasına çalışma, stresin teknoloji bağımlılığına yol açabileceği ve bağımlılığın da zaman içinde stres seviyelerini artıran bir döngü oluşturduğunu göstermiştir. Bu nedenle farklı coğrafi ve kültürel ortamlardan katılımcıların dahil edildiği ve metodolojik çeşitliliğin sağlandığı uzun vadeli araştırmalar dijital bağımlılık ve stres arasındaki nedensel ilişkiyi anlamak açısından vazgeçilmezdir (Wang vd., 2019).

6.SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışma, teknoloji bağımlılığının spor bilimleri öğrencileri arasında, özellikle de sosyoekonomik durumu yüksek olanlar ve spor yöneticiliği okuyanlar arasında yaygın bir sorun olduğu sonucuna varmaktadır. Araştırma, teknoloji bağımlılığının algılanan negatif stresin önemli bir yordayıcısı olduğunu ampirik olarak göstermektedir. Teknoloji kullanımlarını kontrol etmekte zorlanan öğrenciler, kendilerini daha "gergin ve stresli" ve günlük yaşamları üzerinde daha az kontrollü hissettiklerini bildirmektedirler. Ancak, teknoloji kullanımının algılanan pozitif streslerini olumsuz etkilemediği görülmektedir. Bu sonuç dijital bağımlılığın psikolojik etkisinin bilişsel öz değerlendirmeden ziyade duygusal düzenlemeye özgü olduğunu düşündürmektedir. Çalışma ayrıca çevrimiçi oyunun hem bir huzursuzluk kaynağı hem de yoğun kullanıcılar için potansiyel bir sanal öz yeterlik kaynağı olarak hizmet ettiği bir video oyun paradoksunu da ortaya koymaktadır (Kirk ve Manley, 2020).

Bu çalışmanın bulgularına dayanarak, teknoloji kullanımı ile öğrenci iyi oluşunun kesişim noktasını ele almak için kapsamlı bir yaklaşım gerekmektedir. Üniversiteler, özellikle spor bilimleri fakülteleri hedef odaklı dijital iyi oluş programları uygulamalıdır. Bu programlar, hem bağımlılık hem de stres açısından en yüksek risk grupları olarak tanımlandıkları için özellikle 3. sınıf öğrencilerine ve spor yöneticiliği öğrencilerine odaklanmalıdır. Tespit edilen temel sorun özgüven eksikliğinden ziyade bir sıkıntı/huzursuzluk durumu olduğu için, müdahaleler genel farkındalığın ötesine geçerek farkındalık ve bilişsel-davranışçı stratejiler gibi sıkıntıya tolerans ve duygusal düzenleme tekniklerine odaklanmalıdır.

Ayrıca, günlük kullanımın 3 saati aşmasının anlamlı ölçüde daha yüksek bağımlılık puanlarıyla ilişkili olduğu bulgusu göz önüne alındığında, müfredat planlayıcıları zaman yönetimi ve dijital uyarılmayı azaltma stratejilerine yönelik çeşitli çalışmaları uygulayarak öğrencileri daha dikkatli dijital teknoloji kullanımına yöneltmelidir. Eğitimciler ayrıca çevrimiçi oyunun ikili doğasına karşı duyarlı olmalıdır. Hem bir stres kaynağı hem de öz yeterliği arttıran bir başa çıkma mekanizması olarak görülen dijital oyunları gerçek dünyada öğrencilerin öz yeterliliğini geliştiren alternatif bir kanal olarak kullanmak daha etkili olacaktır. Son olarak, yüksek sosyo-ekonomik durum ile bağımlılık arasındaki bağlantı dikkate alındığında, üniversiteler özellikle teknolojiye sınırsız erişimi olan öğrenciler için,

dijital okuryazarlık eğitiminin yalnızca erişime değil, sağlıklı kullanıma odaklanmasını sağlamalıdır.



KAYNAKLAR

- Aktaş, H. ve Yılmaz, N. (2017). Üniversite gençlerinin yalnızlık ve utangaçlık unsurları açısından akıllı telefon bağımlılığı. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 3(1), 85-100.
- Alpertonga, H., Ünsar, A., Koldere Akın, Y. (2016). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin kaygı ve stres düzeylerinin belirlenmesine yönelik bir alan araştırması. *Selçuk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Sosyal Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 16(32), 71-83.
- Anderson, S. E. & Whitaker, R. C. (2010). House hold routines and obesity in US preschool-aged children. *Journal of the American Academy of Pediatrics*, 125(3), 420-428.
- Andreassen, C. S. (2015). Online social network site addiction: A comprehensive view. *Current Addiction Reports*, 2, 175-184.
- Andreassen, C. S., Giffiths, M. D., Kuss, D. J., Billieux, J., Demetrovics, Z. & Mazzoni, E. (2016). The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: A large-scale cross-sectional study. *Psychology of Addictive Behaviors*, 30(2), 252-262.
- Anlı, İ. (2001). *EEG ve savunma mekanizmaları arasındaki ilişki* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Üniversitesi.
- Arısoy, Ö. (2009). İnternet bağımlılığı ve tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 1(1), 55-67.
- Arpacı, F. (2005). Sekreterlerin çalıştıkları yöneticinin kademesine göre stres kaynaklarının incelenmesi. *Gazi Üniversitesi Endüstriyel Sanatlar Eğitim Fakültesi Dergisi*, (17), 1-17.
- Aydın, İ. (2008). *İş yaşamında stres* (3. baskı). Pegem Akademi Yayınları.
- Aydın, İ. (2016). Strese ilişkin genel bilgiler. İ. Aydın (Ed.), *İş yaşamında stres içinde* (4. baskı, s. 1-13). Pegem Akademi.
- Aydın, K. B. (2010). *Stresle başa çıkma* (2. baskı, U. Öner, Ed.). Nobel Yayın Dağıtım.
- Aytaç, S. (2009). *İş stresi: Oluşumu, nedenleri, başa çıkma yolları, yönetimi* (İş stresi yönetimi el kitabı) (s. 1-34). Casgem.
- Babayiğit, Ö. (2014). *Eğitim amaçlı bilgisayar oyunlarının okul öncesi eğitimde kullanımına yönelik öğretmen görüşleri (Ankara ili örneği)* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Gazi Üniversitesi.
- Bal, E. (2013). *Teknoloji çağında cep telefonu kullanım alışkanlıkları ve motivasyonlar: Selçuk Üniversitesi öğrencileri üzerine bir inceleme* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Selçuk Üniversitesi.
- Batıgün, A. D. ve Şahin, N. H. (2006). İş stresi ve sağlık psikolojisi araştırmaları için iki ölçek: A-tipi kişilik ve iş doyumu. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 17(1), 32-45.
- Baumeister, R. F. (2002). Yielding to temptation: Self-control failure, impulsive purchasing, and consumer behavior. *Journal of Consumer Research*, 28(4), 670-676.
- Billieux, J., Maurage, P., Lopez-Fernandez, O., Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2015). Is excessive online gaming a form of institutionalized gambling? *Journal of Behavioral Addictions*, 4(3), 119-125.
- Billieux, J., Thorens, G., Khazaal, Y., Zullino, D., Achab, S., & Van der Linden, M. (2015). Motivational patterns of problematic internet use: The role of coping and escapism. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(3), 146-153.
- Binarc, M. C. & Bayrak tutan-Sütçü, G. (2008). *Kültür endüstrisi ürünü olarak dijital oyun*. Kalkedon Yayınları.
- Bozkurt, H., Özer, S., Şahin, S. ve Sönmezgöz, E. (2018). Internet use patterns and internet addiction in children and adolescents with obesity. *Pediatric Obesity*, 13(5), 301-306.
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Harvard University Press.
- Cannon, W. B. (1932). *The wisdom of the body*. W. W. Norton.
- Cash, H., Rae, C. D., Steel, A. H. ve Winkler, A. (2012). Internet addiction: A brief summary of research and practice. *Current Psychiatry Reviews*, 8(4), 292-298.

- Cespedes, E. M., Gillman, M. W., Kleinman, K., Rifas-Shiman, S. L., Redline, S. & Taveras, E. M. (2014). Television viewing, bedroom television, and sleep duration from infancy to mid-childhood. *Journal of the American Academy of Pediatrics*, 133(5), 1163–1171.
- Chaput, J. P., Klingenberg, L., Astrup, A. & Södin, A. M. (2011). Modern sedentary activities promote over consumption of food in our current obesogenic environment. *Obesity Reviews*, 12(5), e12–e20.
- Chassiakos, Y. L. R., Radesky, J., Christakis, D., Moreno, M. A. & Cross, C. (2016). Children and adolescents and digital media. *Journal of the American Academy of Pediatrics*, 138(5), e20162593.
- Chen, H. T. ve Kim, Y. (2013). Problematic use of social network sites: The interactive relationship between gratifications sought and privacy concerns. *Cyber psychology, Behavior, and Social Networking*, 16(11), 806-812.
- Cheng, C. & Li, A. Y. (2014). Internet addiction prevalence and quality of (real) life: A meta-analysis of 31 nation across seven World regions. *Cyber psychology, Behavior, and Social Networking*, 17(12), 755-760.
- Cohen, S., Kamarck, T. ve Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24, 385-396.
- Compas, B. E., Connor-Smith, J. K., Saltzman, H., Thomsen, A. H. ve Wadsworth, M. E. (2001). Coping with stress during childhood and adolescence: Problems, progress, and potential in the theory and research. *Psychological Bulletin*, 127(1), 87-127.
- Cox, R., Skouteris, H., Rutherford, L., Fuller-Tyszkiewicz, M. & Hardy, L. L. (2012). Television viewing, television content, food intake, physical activity and body mass index: A cross-sectional study of preschool children aged 2-6 years. *Health Promotion Journal of Australia*, 23(1), 58–62.
- Cramer, P. (1999). Personality, personality disorders and defense mechanisms. *Journal of Personality*, 67(3), 535–554.
- Çalışkan, S., Aydoğan, S., Işıklı, B., Metintaş, S., Yenilmez, F., Yenilmez, Ç. (2018). Üniversite öğrencilerinde algılanan stres düzeyi ve ilişkili olabilecek faktörlerin değerlendirilmesi. *Türk Dünyası Uygulama ve Araştırma Merkezi Halk Sağlığı Dergisi*, 3(2), 40-49.
- Çetin, E. (2013). Tanımlar ve temel kavramlar, eğitsel dijital oyunlar. M. A. Ocak (Ed.), *Eğitsel dijital oyunlar içinde*. Pegem Akademi.
- Çınar, N. (2002). Çocukluk çağında şişmanlık nedenleri. *Bilim ve Teknik*, 8(417).
- Dagnino, F. M., Passarelli, M., Perrotta, C. ve Persico, D. (2019). Digital games and learning. *Italian Journal of Educational Technology*, 27(2), 87-90.
- Dallar, Y., Erdeve, Ş. S., Çakır, İ. & Köstü, M. (2006). Obezite, çocuklarda depresyon ve özgüven eksikliğine neden oluyor mu? *Gülhane Tıp Dergisi*, 48(1), 1-3.
- Deveci, B., Deveci, B. & Avcıkurt, C. (2017). Yeme davranışı: Gastronomi ve mutfak sanatları öğrencileri üzerine bir araştırma. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 5(4), 389-411.
- Dinç, M. (2015). Teknoloji bağımlılığı ve gençlik. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 3(3), 31-65.
- Durna, U. (2004). Stres, A ve B tipi kişilik yapısı ve bunlar arasındaki ilişki üzerine bir araştırma. *Yönetim ve Ekonomi: Celal Bayar Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 11(1), 191–206.
- Durna, U. (2004). Stres: Nedenleri, belirtileri, sonuçları ve başa çıkma yolları. *Yönetim ve Ekonomi*, 11(1), 191-206.
- Düğenci, A. (2018). Beden eğitimi ve spor öğrencilerinin stresle başa çıkma yöntemlerinin ve yaşam tatmini düzeylerinin incelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans tezi, Balıkesir Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Balıkesir
- Elkin, A. (2013). Getting started with stress management. A. Elkin (Ed.), *Stress management for dummies* içinde (2. baskı, s. 7-49). John Wiley & Sons.
- Elkin, A. (2013). *Stress management for dummies*. John Wiley & Sons.
- Ellis, A., Gordon, J., Neenan, M. & Palmer, S. (2001). *Stress counselling: A rational emotive behaviour approach*. Continuum.
- Esenay, F. & Conk, Z. (2006). Medya ve çocuk: Hemşirelik tanımları doğrultusunda bir araştırma. *Aile ve Toplum Dergisi*, 3(10), 91-102.

- Eskin, M., Harlak, H., Demirkıran, F. ve Dereboy, Ç. (2013). Algılanan stres ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: Güvenirlilik ve geçerlik analizi. *New/Yeni Symposium Journal*, 51(3), 132-140.
- Fakhouri, T. H., Hughes, J. P., Brody, D. J., Kit, B. K. & Ogden, C. L. (2013). Physical activity and screen-time viewing among elementary school-aged children in the United States from 2009 to 2010. *JAMA Pediatrics*, 167(3), 223–229.
- Fekih-Romdhane, F., Jahrami, H., Away, R., Trabelsi, K., Pandi-Perumal, S. R., Seeman, M.V. & Cheour, M. (2023). The relationship between technology addictions and schizotypal traits: Mediating roles of depression, anxiety, and stress. *BMC Psychiatry*, 23(1), 67.
- Feng, Y., Ma, Y. & Zhong, Q. (2019). The relationship between adolescents' stress and internet addiction: A mediated-moderation model. *Frontiers in Psychology*, 10, 2248.
- Field, A. (2013). *Discovering statistic using IBM SPSS statistics*. Sage Publications.
- Freud, A. (2015). *Ben ve savunma mekanizmaları* (Y. Erim, Çev.; 4. basım). Metis Yayıncılık. (Orijinal çalışma basım tarihi 1937).
- Gibbons, C. (2012). Stress, positive psychology and the national students survey. *Psychology Teaching Review*, 18(2), 22-30.
- Gökbulut, Y. ve Yumuşak, E. Y. (2014). Oyun destekli matematik öğretiminin 4. sınıf kesirler konusundaki erişimi ve kalıcılığına etkisi. *Turkish Studies*, 9(2), 673-689.
- Gökçe Arslan, Ş. & Durakoğlu, A. (2014). Ortaokul öğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23(14), 419-435.
- Greenfield, D. N. (2008). *Virtual addiction: Sometimes new technology can create new problems*. http://www.virtual-addiction.com/pdf/nature_internet_addiction.pdf adresinden 20.05.2008 tarihinde erişilmiştir.
- Griffiths, M. (1995). Technologic addictions. *Clinical Psychology Forum*, (76), 14-19.
- Griffiths, M. D. (2005). A components model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191–197.
- Griffiths, M. D. (2012). Facebook addiction: Concerns, criticism, and recommendations: A response to Andreassen and colleagues. *Psychological Reports*, 110(2), 518–520.
- Griffiths, M. D. & Pontes, H. M. (2014). Internet addiction: A brief overview of digital pathology. *Journal of Psychological Therapies*, 1(1), 1-13.
- Griffiths, M. D., Király, O., Pontes, H. M. & Demetrovics, Z. (2016). Video game addiction, mental health, and social skills in children and adolescents. *The American Journal of Family Therapy*, 44(4), 167-181.
- Gündoğdu, Y. (2021). Üniversite öğrencilerinin algılanan kariyer engelleri, kariyer stresi ve kariyer farkındalığı ile akademik başarıları arasındaki ilişkiler. Yayımlanmamış Yüksek Lisans tezi, Ufuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Ankara.
- Gürten, K. (2005). Harpostum'dan televizyon futboluna: Spor, endüstrileşme ve hukuk ilişkisi üzerine. *Toplum Bilim Dergisi*, (103), 143.
- Güven, G. (2006). *Kütahya'daki okul öncesi eğitim kurumlarında uygulanan oyun ve spor programlarının incelenip değerlendirilmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Dumlupınar Üniversitesi.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J. ve Anderson, R. E. (2014). *Multivariate data analysis* (7. baskı). Pearson Education Limited.
- Hancox, R. J. & Poulton, R. (2006). Watching television is associated with childhood obesity: But is it clinically important? *International Journal of Obesity*, 30(1), 171–175.
- Harris, C. & Straker, L. (2000). Survey of physical ergonomics issues associated with schoolchildren's use of laptop computers. *International Journal of Industrial Ergonomics*, 26(3), 337–346.
- Harris, C., Straker, L., Pollock, C. & Smith, A. (2015). Children, computer exposure and musculoskeletal outcomes: The development of pathway models for school and home computer related musculoskeletal outcomes. *Journal of Ergonomics*, 58(10), 1611–1623.
- Harris, L., Chelminski, I., Dalrymple, K., Morgan, T. ve Zimmerman, M. (2018). Suicide attempts and emotion regulation in psychiatric outpatients. *Journal of Affective Disorders*, 232, 300–304.

- Howie, E. K., Coenen, P., Campbell, A. C., Ranelli, S. & Straker, L. M. (2017). Head, trunk and arm posture amplitude and variation, muscle activity, sedentariness and physical activity of 3 to 5-year-old children during tablet computer use compared to television watching and toy play. *Applied Ergonomics*, 65, 41–50.
- Huan, V. S., Ang, R. P. ve Chye, S. (2014). Loneliness and shyness in adolescent problematic internet users: The role of social anxiety. *Child & Youth Care Forum*, 43, 539-551.
- Hysing, M., Pallesen, S., Stormark, K. M., Jakobsen, R., Lundervold, A. J. & Sivertsen, B. (2015). Sleep and use of electronic devices in adolescence: Results from a large population-based study. *BMJ Open*, 5(1), e006748.
- İşçibaşı, Y. (2011). Bilgisayar, internet ve video oyunları arasında çocuklar. *Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi Akademik Dergisi*, 7(1), 122–130.
- Jeong, S. H., Kim, H., Yum, J. Y. ve Hwang, Y. (2016). What type of content are smart phone users addicted to? SNS vs. games. *Computers in Human Behavior*, 54, 10-17.
- Karaağaoğlu, N. (2008). *İlköğretim çocukları için beslenme*. T.C. Sağlık Bakanlığı Yayınları.
- Karaca, A. & Turnagöl, H. H. (2007). Çalışan bireylerde üç farklı fiziksel aktivite anketinin güvenilirliği ve geçerliği. *Spor Bilimleri Dergisi*, 18(2), 68-84.
- Karaman, G. (2020). Üniversite öğrencilerinin akademik başarısı ile stres ve kaygının ilişkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
- Karasek, R. A. (1979). Job demands, job decision latitude, and mental strain: Implications for job design. *Administrative Science Quarterly*, 24(2), 285-308.
- Karayağız Muslu, G. & Bolışık, B. (2009). Çocuk ve gençlerde internet kullanımı. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 8(5), 445–450.
- Kaya, A. (2013). *Türkiye'nin teknoloji gelişimi, inovasyon politikaları ve mobil telefon pazarının 1983-2000 ve 2000 yılı sonrası incelemesi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Kayabaş, B. K. (2013). Mobil yaşam. T. V. Yüzer ve M. E. Mutlu (Ed.), *Yeni iletişim teknolojileri içinde*. Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi Yayınları.
- Kesici, S. Psychological needs as predictors of human values in high school students. *The Anthropologist* 2015; 19(2): 499-506.
- Kılınç, E. ve Kartal, A. (2022). Lise öğrencilerinde sedanter yaşam, beslenme davranışları ve fazla kiloluluk-obezite arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi: Bir vaka kontrol çalışması. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Elektronik Dergisi*, 15(1), 1-10.
- Kim, S. ve Kim, R. (2002). A study of internet addiction: Status, causes, and remedies -Focusing on the alienation factor. *International Journal of Human Ecology*, 3(1), 1-19.
- Kirk, S. ve Manley, A. (2020). The active video game paradox. *International Journal of Serious Games*, 7(1), 3-21.
- Kontinen, H. (2012). *Dietary habits and obesity: The role of emotional and cognitive factors* (Doktora Tezi). University of Helsinki.
- Korkmaz Y. Lise Öğrencilerinin Depresyon, Anksiyete, Stres ve İnternet Bağımlılığı İlişkisinin Bazı Değişkenlere Göre Yordanması. Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep: Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2014.
- Köhler, S. (2011). Adiponectin and brain-derived neurotrophic factor in patients with addictive disorders. *Psychopharmacology*, 218(2), 341-350.
- Köroğlu, G., Öztürk, Ö., Tellioğlu, N., Genç, Y., Mırsal, H. & Beyazyürek, M. (2006). Problemli internet kullanımıyla başvuran iki uçlu bir hasta nedeniyle psikiyatrik ek tanı tartışması: Olgu sunumu. *Bağımlılık Dergisi*, 7, 150-154.
- Kranzler, H. R. ve Li, T. K. (2008). What is addiction? *Alcohol Research & Health*, 31(2), 93-95.
- Kulalı, İ. ve Bilir, H. (2010). *Bilgi ve iletişim sektöründeki gelişmeler ve eğitimler*. TOBB.
- Kuss, D. J. & Griffiths, M. D. (2011). Online social networking and addiction—A review of the psychological literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8(9), 3528-3552.
- Kuss, D. J., Kanjo, E., Crook-Rumsey, M., Kibare, G. W., Ngene, G. W. & Fullwood, R. (2018). Internet addiction in students: Prevalence and risk factors. *Computers in Human Behavior*, 82, 99-110.

- Lazarus, R. S. ve Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing.
- Lazarus, R.S. (1993). Coping the oryand research: Past, present, andfuture. *Psychosomatic Medicine*, 55, 234- 247.
- Lee, M. C. & Tsai, T. R. (2010). What drives people to continue to play online games? An extension of technology model and theory of planned behavior. *International Journal of Human-Computer Interaction*, 26(6), 601-620.
- Lee, Y. J. ve Park, J. H. (2014). The effect of use motives, self-control and social with drawal on smart phone addiction. *Journal of Digital Convergence*, 12(8), 459-465.
- Maraşlı, M. (2005). Bazı özelliklerine ve öğrenilmiş güçlülük düzeylerine göre lise öğretmenlerinin tükenmişlik düzeyleri. *Türk Tabipler Birliği Mesleki Sağlık ve Güvenlik Dergisi*, 23(3), 27-33.
- Mc Dougall, J. (1989). *The aters of the body: A psychoanalytic approachtop sychosomatic illness*. Norton.
- Mc Ewen, B. S. ve Stellar, E. (1993). Stress and the individual: Mechanisms leading to disease. *Archives of Internal Medicine*, 153(18), 2093-2101.
- Mc Williams, N. (2013). *Psikanalitik tanı: Klinik süreç içinde kişilik yapısını anlamak* (E. Kalem, Çev.; 3. baskı). İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları.
- Misra, R. & Castillo, L. G. (2004). Academic stres among college students: Comparison of Americanand international students. *International Journal of Stress Management*, 11(2), 132-148.
- Mustafaoğlu, R. ve Yasacı, Z. (2018). Dijital oyun oynamanın çocukların ruhsal ve fiziksel sağlığı üzerine olumsuz etkileri. *Bağımlılık Dergisi*, 19(3), 51-58.
- Mythily, S., Qiu, S., Winslow, M. (2008). Prevalence and correlates of excessive Internet use among youth in Singapore. *The Annals, Academy of Medicine*, 37(1), 9-14.
- Newbury-Birch, D. ve Kamali, F. (2001). Psychological stress, anxiety, depression, job satis faction, and personality characteristics in preregi stration house officers. *Postgraduate Medical Journal*, 77(904), 109-111.
- Noyan, C. A., Darçın, A. E., Nurmedov, S., Yılmaz, O. ve Dilbaz, N. (2015). Akıllı telefon bağımlılığı ölçeğinin kısa formunun üniversite öğrencilerinde Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 16(Ek sayı 1), 73-81.
- Oates, S., Evans, G. & Hedge, A. (1998). A preliminary ergonomic and postural assessment of computer work settings in American elementary schools. *Computers in the Schools*, 14(3-4), 55-63.
- Oulasvirta, A., Rattenbury, T., Ma, L. & Raita, E. (2012). Habits make smart phone use more pervasive. *Personal and Ubiquitous Computing*, 16(1), 105-114.
- Özer, A. (2015). *“Ben” değeri tiryakiliği* (17. baskı). Galata Yayıncılık.
- Pallant, J. (2013). *SPSS survival manual*. McGraw-Hill Education.
- Parker, H. (2007). Management of stress. H. Parker (Ed.), *Stress management* içinde (1. baskı, s. 1-30). Global Media.
- Ratey, J. J. ve Hagerman, E. (2008). *Spark: The revolutionary new science of exercise and the brain*. Little, Brown.
- Ross, R. R., Altmaier, E. M. (1994). *Intervention in occupational stress: A hand book of coun selling for stress at work*. New Jersey: Sage, Thousand Oaks.
- Salehan, M. & Negahban, A. (2013). Social net working on smartphones: When mobile phones become addictive. *Computers in Human Behavior*, 29(6), 2632-2639.
- Sandercock, G. R., Ogunleye, A. & Voss, C. (2012). Screen time and physical activity in youth: Thief of time orlifestylechoice? *Journal of Physical Activity and Health*, 9(7), 977-984.
- Sarman, A. (2022). Dijital medyanın çocuk sağlığı üzerindeki etkileri ve hemşirelik yaklaşımları. S. Arslan (Ed.), *Sağlık bilimleri alanında uluslararası araştırmalar-I* içinde (ss. 19-39). Eğitim Yayınevi.
- Savcı, M. ve Aysan, F. (2017). Teknolojik bağımlılıklar ve sosyal bağılılık: İnternet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığının sosyal bağılılığı yordayıcı etkisi. *Düşünen Adam: Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 30(3), 202-216.
- Selye, H. (1956). *The stress of life*. McGraw-Hill.

- Sevindik, T. (2011). Determining the attitudes of the preservice teachers about distance education applications. *Energy Education Science and Technology PartB: Social and Educational Studies*, 3(4), 527–534.
- Sheinov, V. P. (2021). Social media addiction and personality: A review of research. *RUDN Journal of Psychology and Pedagogics*, 18(3), 607-630.
- Siegrist, J. (1996). Adverse health effects of high-effort/low-reward conditions. *Journal of Occupational Health Psychology*, 1(1), 27-41.
- Song, W. J. ve Park, J. W. (2019). The influence of stress on internet addiction: Mediating effects of self-control and mindfulness. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17(4), 1063-1075.
- Soysal, A. (2009). İş yaşamında stres. *Çimento İşveren Dergisi*, 23(3), 17-40.
- Strasburger, V. C., Jordan, A. B. & Donnerstein, E. (2010). Health effects of media on children and adolescents. *Journal of the American Academy of Pediatrics*, 125(4), 756–767.
- Şahin, C. (2007). Kişilik, ahlak, duygusal ve sosyal gelişim. S. Akbaba ve Ş. Anlak (Ed.), *Eğitim psikolojisi içinde*. Lisans Yayıncılık.
- Şener, A. (2022). *Teknoloji ile ilgili bağımlılıkların besin seçimine ve obeziteye etkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Pamukkale Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi (Tez No. 744504).
- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2012). *Using multivariate statistics* (6. baskı). Pearson Education.
- Tao, Z. L. & Liu, Y. (2009). Is there a relationship between internet dependence and eating disorders? A comparison study of internet dependents and non-internet dependents. *Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 14(2-3), e77-e83.
- Tarafdar, M., Maier, C., Laumer, S. ve Weitzel, T. (2020). Explaining the link between techno stress and technology addiction for social networking sites: A study of distraction as a coping behavior. *Information Systems Journal*, 30(1), 96-124.
- Tarhan, N. (2002). Stresi mutluluğa dönüştürmek. İstanbul: Timaş.
- Taşkent, A. (2010). *Alkol ve/veya madde bağımlıları ile bağımlılığı olmayan bireylerin savunma mekanizmaları açısından karşılaştırılması* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Maltepe Üniversitesi.
- Tsitsika, A., Janikian, M., Schoenmakers, T. M., Tzavela, E. C., Ólafsson, K. ve Wójcik, S. (2014). Internet addictive behavior in adolescence: A cross-sectional study in seven European countries. *Cyber psychology, Behavior, and Social Networking*, 17(8), 528–535.
- Tufekci, Z. (2017). *Twitter and tear gas: The power and fragility of networked protest*. Yale University Press.
- Vijakhana, N., Wilaisakditipakorn, T., Ruedeekhajorn, K., Pruksananonda, C. & Chonchaiya, W. (2015). Evening media exposure reduces night-time sleep. *Acta Paediatrica*, 104(3), 306–312.
- Walther, B., Morgenstern, M. ve Hanewinkel, R. (2012). Co-occurrence of addictive behaviours: Personality factors related to substance use, gambling and computer gaming. *European Addiction Research*, 18(4), 167-174.
- Wang, J., Li, W. & Zhou, Z. (2019). Longitudinal relations between stress and internet addiction: The mediating role of emotion regulation. *Journal of Affective Disorders*, 245, 822-829.
- Wilkinson, G. (2005). Stres. İstanbul: Morpa.
- Yıldırım, İ. (1991). Stres ve stresle başa çıkma da gevşeme egzersizleri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (6), 175-189.
- Yıldırım, M. S. (2016). *Ergenlerde internet bağımlılığının obezite ve benlik saygısı ile ilişkisinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Gelişim Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi (Tez No. 443125).
- Yılmaz, M. (2019). *Çevrimiçi oyun bağımlılığı ile beden kitle indeksleri, benlik saygısı ve sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişki* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi (Tez No. 570908).
- Young, K. S. (1998). *Caught in the net: How to recognize the signs of internet addiction and a winning strategy for recovery*. John Wiley & Sons.
- Yüzer, T. V. (2006). Günlük yaşamda internet ve medya ilişkileri. *Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi Akademik Dergisi*, 4(2), 86–96.
- Zheng, P. & Ni, L. (2010). Smart phone and next generation mobile computing. Morgan Kaufmann.



EKLER

Ek-1:Kişisel Bilgi Formu

1. Bölümünüz:
2. Öğrenim görmekte olduğunuz sınıf: ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
3. Cinsiyetiniz: ☐ Kadın ☐ Erkek
4. Yaşınız: ☐ 17 ve altı ☐ 18-20 ☐ 21-23 ☐ 24-26 ☐ 27 ve üstü
5. Kendinize ait akıllı telefonunuz var mı? ☐ Var ☐ Yok
6. Kendinize ait masaüstü bilgisayarınız var mı? ☐ Var ☐ Yok
7. Kendinize ait dizüstü bilgisayarınız var mı? ☐ Var ☐ Yok
8. Sizce ailenizin sosyo-ekonomik düzeyi aşağıdakilerden hangisi ile nitelenebilir?
☐ Alt ☐ Orta ☐ Yüksek
9. İnternete hangi ortamlardan bağlanıyorsunuz? (Birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz).
☐ Ev ya da yurt ☐ Fakülte ☐ Mobil ☐ İnternet kafe ☐ Diğer (Lütfen yazınız):
10. İnternete bağlanmak için aşağıdakilerden hangisini kullanıyorsunuz? (Birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz).
☐ Masaüstü PC ☐ Cep telefonu ☐ Dizüstü PC ☐ Tablet PC ☐ Televizyon
☐ Diğer (Lütfen yazınız):
11. Sosyal ağ sitelerinde üyeliğiniz var mı? (Cevabınız Hayır ise 13. soruyu cevaplamayınız)
☐ Evet ☐ Hayır
12. Hangi sosyal ağ sitelerine üyesiniz? (Birden fazla seçeneği işaretleyebilirsiniz)
☐ Facebook ☐ Twitter ☐ Instagram ☐ LinkedIn ☐ Google Plus ☐ Badoo ☐ V Kontakte ☐ Hi5
☐ Foursquare ☐ Myspace ☐ Youtube ☐ Tumblr ☐ Flickr ☐ Reddit
Diğer (Lütfen yazınız):
13. Sosyal ağlarda günde ortalama ne kadar zaman geçiriyorsunuz?
☐ 1 saatten az ☐ 1-2 ☐ 3-4 ☐ 5-6 ☐ 7 saat ve üzeri
14. Anlık mesajlaşma programlarını kullanıyor musunuz? (Cevabınız Hayır ise 16. ve 17. Soruyu cevaplamayınız. ☐ Evet ☐ Hayır
15. Hangi anlık mesajlaşma programlarını kullanıyorsunuz? (Birden fazla seçeneği işaretleyebilirsiniz)
☐ Whatsapp ☐ Viber ☐ Line ☐ Telegram ☐ Wechat ☐ Skype ☐ Bip ☐ Snapchat
☐ Tictoc ☐ Tango ☐ Hangouts ☐ Facetime
☐ Facebook Messenger ☐ Diğer (Lütfen yazınız):
16. Anlık mesajlaşma programlarını günde ortalama ne kadar süre kullanıyorsunuz?
☐ 1 saatten az ☐ 1-2 ☐ 3-4 ☐ 5-6 ☐ 7 saat ve üzeri
17. Sürekli oynadığınız çevrimiçi oyunlar var mı? (Cevabınız Hayır ise 19. ve 20. soruyu cevaplamayınız) ☐ Evet ☐ Hayır
18. Hangi türden çevrimiçi oyunları sürekli oynuyorsunuz? (Birden fazla seçeneği işaretleyebilirsiniz)
☐ Aksiyon ☐ Bulmaca/Puzzle ☐ Yarış ☐ Spor ☐ Macera ☐ Simülasyon ☐ Savaş ☐ Strateji
☐ Sanal Yaşam ☐ Kavga ☐ Diğer (Lütfen yazınız):

19. Çevrimiçi oyunları günde ortalama ne kadar süre oynuyorsunuz?

☐ 1 saatten az ☐ 1-2 ☐ 3-4 ☐ 5-6 ☐ 7 saat ve üzeri

20. Sürekli gezindiğiniz internet sayfaları var mı? (Cevabınız Hayır ise 22. ve 23. soruyu cevaplamayınız) ☐ Evet ☐ Hayır

21. Hangi türden internet sayfalarında sürekli gezinirsiniz? (Birden fazla seçeneği işaretleyebilirsiniz)

☐ Alışveriş ☐ Blog ☐ Seyahat ☐ Çevrimiçi Film/Dizi ☐ Arama Motorları ☐ Finans ☐ Erotik

☐ Çevrimiçi Müzik/Video ☐ Arkadaşlık ☐ Moda ☐ Güzellik ☐ Çevrimiçi Gazete

☐ Teknoloji ☐ Diğer (Lütfen yazınız):

22. Sürekli gezindiğiniz internet sayfalarında günde ortalama ne kadar süre bulunursunuz?

☐ 1 saatten az ☐ 1-2 ☐ 3-4 ☐ 5-6 ☐ 7 saat ve üzeri



Ek-2: Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği (TSÖ)

Aşağıdaki maddelerde sosyal ağlar, anlık mesajlaşma uygulamaları, çevrimiçi oyunlar ve web sitelerinin kullanımı ile ilgili olası davranışlar tanımlanmaktadır. Her bir maddede tanımlanan davranışları hangi sıklıkta gösterdiğinizizi, o davranışın karşısında yer alan en uygun seçeneği işaretleyerek belirtiniz. Herhangi bir davranış sizin tarafınızdan hiçbir zaman gösterilmiyorsa “1”, nadiren gösteriliyorsa “2”, orta sıklıkta gösteriliyorsa “3”, çok sık gösteriliyorsa “4”, her zaman gösteriliyorsa “5” seçeneğini işaretleyiniz

DAVRANIŞLAR	SIKLIK				
	1	2	3	4	5
SOSYAL AĞ KULLANMA					
1.Sosyal ağlarda olmadığım zamanlarda, en son bağılandığımda yaptıklarımı düşünüyorum.					
2.Daha önemli işlerim olmasına rağmen sosyal ağlarda geçirdiğim süreyi arttırmak istiyorum.					
3.Sosyal ağlarda harcadığım zamanı azaltmaya yönelik çabalarım başarısızlıkla sonuçlanıyor.					
4.Sosyal ağlarda zaman harcarken dikkatimin dağıtılması beni rahatsız ediyor.					
5.Sosyal ağ hesaplarımı kullanım sürem hakkında çevremdekilere doğru bilgi vermiyorum.					
6.Yaşamımla ilgili olumsuz düşüncelerden kurtulmak için sosyal ağlara bağlanıyorum.					
ANLIK MESAJLAŞMA					
1.Anlık mesajlaşma ortamları dışında iken, sonradan bu ortamlarda yazacaklarımı hayal ediyorum.					
2.Önemli bir işim olmasına rağmen kendimi genellikle mesajlarımı kontrol ederken buluyorum.					
3.Anlık mesajlaşma uygulamalarını kullanmadığım zamanlarda huzursuz oluyorum.					
4.Anlık mesajlaşma uygulamalarını kullanırken çok zaman harcıyorum.					

5.Arkadaşlarımla anlık mesajlaşmalarla iletişim kurmayı, onlarla yüz yüze görüşmeye tercih ediyorum.						
6.Yalnızlık hissettiğim anlarda anlık mesajlaşma uygulamalarını kullanıyorum.						
ÇEVİRİMİÇİ OYUN OYNAMA						
1.Çevrimiçi oyun oynamadığım anlarda, sonraki oyunda uygulayacağım stratejileri planlıyorum.						
2.Çevrimiçi oyun oynarken harcadığım süreyi biraz daha arttırmak istiyorum.						
3.Çevrimiçi oyun oynayabilmek için uykusuz kaldığım geceler oluyor.						
4.Çevrimiçi oyuna bağlanma sorunu yaşadığımda kendimi huzursuz hissediyorum.						
5.Çevrimiçi oyun oynama sürem hakkında çevremdekilere doğru bilgi vermiyorum.						
6.Gerçek hayatta karşılaştığım sorunları unutmak için çevrimiçi oyun oynuyorum.						
WEB SİTELERİ KULLANMA						
1.Web sitelerinde gezinmediğim zamanlarda, daha sonra eriştiğimde yapacaklarımı hayal ediyorum.						
2.Web sitelerinden çıkmam gereken anlarda “bir dakika daha” diyere gezinmeye devam ediyorum.						
3.Geç saatlere kadar web sitelerinde gezindiğim için uykusuz kalıyorum.						
4.Web sitelerinde gezinirken başkaları tarafından rahatsız edildiğimde sinirleniyorum.						
5.Web sitelerinde, planladığım süreden daha fazla süre geziniyorum.						
6.Web sitelerinde gezinmek için derslerimi ihmal ediyorum.						

Ek-3: Algılanan Stres Düzeyi Ölçeği(ASÖ)

Aşağıda son bir ay içerisindeki kişisel deneyimleriniz hakkında size bir dizi soru yöneltilmektedir. Soruların doğru veya yanlış yanıtı yoktur. Önemli olan; her soruyu duygu ve düşüncelerinizi yansıtan, size en uygun kutuyu işaretleyerek yanıtlamanızdır.

		Hiçbir Zaman	Neredeyse Hiçbir Zaman	Bazen	Oldukça Sık	Çok Sık
1	Geçen ay, beklenmedik bir şeylerin olması nedeniyle ne sıklıkta rahatsızlık duydunuz?					
2	Geçen ay, hayatınızdaki önemli şeyleri kontrol edemediğinizi ne sıklıkta hissettiniz?					
3	Geçen ay, kendinizi ne sıklıkta sinirli ve stresli hissettiniz?					
4	Geçen ay, ne sıklıkta gündelik zorlukların üstesinden başarıyla geldiniz?					
5	Geçen ay, hayatınızda ortaya çıkan önemli değişikliklerle etkili bir şekilde başa çıktığınızı ne sıklıkta hissettiniz?					
6	Geçen ay, kişisel sorunlarınızı ele alma yeteneğinize ne sıklıkta güven duydunuz?					
7	Geçen ay, her şeyin yolunda gittiğini ne sıklıkta hissettiniz?					
8	Geçen ay, ne sıklıkta yapmanız gereken şeylerle başa çıkamadığınızı fark ettiniz?					
9	Geçen ay, hayatınızdaki zorlukları ne sıklıkta kontrol edebildiniz?					
10	Geçen ay, ne sıklıkta her şeyin üstesinden geldiğinizi hissettiniz?					
11	Geçen ay, ne sıklıkta kontrolünüz dışında gelişen olaylar yüzünden öfkelenediniz?					
12	Geçen ay, kendinizi ne sıklıkta başarmak zorunda olduğunuz şeylerid üşünürken buldunuz?					
13	Geçen ay, ne sıklıkta zamanınızı nasıl kullanacağınızı kontrol edebildiniz?					
14	Geçen ay, ne sıklıkta problemlerin üstesinden gelemeyeceğiniz kadar biriktiğini hissettiniz?					

Ek-4: Ölçek İzinleri

ÖZGEÇMİŞ

Sevilay KAYA

ÖĞRENİM BİLGİSİ

Lisans Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği, 2011-2015

Yüksek Lisans Amasya Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, 2023-2026

Doktora

MESLEKİ DENEYİM

Öğretmen Özel Sevgi Başarır Eğitim Kurumları, 2015-2019

BİLİMSEL ÇALIŞMALAR

Ulusal/Uluslararası hakemli dergilerde yayımlanan makaleler:

Ulusal/Uluslararası bilimsel toplantılarda sunulan ve bildiri kitaplarında basılan bildiriler:

Üniversite Öğrencilerinin Teknoloji Bağımlılığı ile Beden Kitle İndeksi, 22.Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi

Yazılan ulusal/uluslararası kitaplar veya kitaplardaki bölümler:

Projeler: