

T.C.
BOLU ABANT İZZET BAYSAL ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
SPOR YÖNETİCİLİĞİ ANABİLİM DALI
SPOR YÖNETİCİLİĞİ BİLİM DALI



SPORA KATILIMIN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN
DİJİTAL BAĞIMLILIĞINA ETKİSİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

MUTHANNA HUSSEİN ABBAS

TEZ DANIŞMANI
Prof. Dr. Ali AYCAN

BOLU, TEMMUZ - 2024

KABUL VE ONAY SAYFASI

Muthanna Hussein ABBAS tarafından hazırlanan “**SPORA KATILIMIN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN DİJİTAL BAĞIMLILIĞINA ETKİSİ**” adlı tez çalışması jürimiz tarafından Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı Spor Yöneticiliği Bilim Dalı’nda Yüksek Lisans Tezi olarak oy birliği/ oy çokluğuyla kabul edilmiştir. 12/07/2024

Jüri Üyeleri

İmza

Danışman
Prof. Dr. Ali AYCAN
Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi

.....

Üye
Prof. Dr. Hanifi ÜZÜM
Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi

.....

Üye
Dr. Öğr. Üyesi Mensur PEHLİVAN
Düzce Üniversitesi

.....

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Onayı

Prof. Dr. İbrahim KÜRTÜL
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü

ETİK BEYAN

Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim 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.

Teze ilişkin Turnitin adlı programında enstitü müdürlüğünce belirlenen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan benzerlik raporuna göre, tezin benzerlik oranı %30'u geçmemektedir.

Bu çalışma için Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi İnsan Araştırmaları Etik Kurulundan 2023/435 sayısı ile etik izin alınmıştır.

.....

MUTHANNA HUSSEİN ABBAS

ÖZET

**SPORA KATILIMIN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN DİJİTAL
BAĞIMLILIĞINA ETKİSİ
YÜKSEK LİSANS TEZİ
MUTHANNA HUSSEİN ABBAS
BOLU ABANT İZZET BAYSAL ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
SPOR YÖNETİCİLİĞİ ANABİLİM DALI
SPOR YÖNETİCİLİĞİ BİLİM DALI
(TEZ DANIŞMANI: PROF. DR. ALİ AYCAN)**

**BOLU, TEMMUZ - 2024
(X + 42)**

Bu araştırma, spora katılımın üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılığına etkisini belirlemek amacıyla yapılmıştır. Araştırma amacı doğrultusunda genel tarama modellerinden biri olan kesit alama yaklaşımına göre yapılmıştır. Bu araştırmanın örnekleme aynı zamanda araştırmanın çalışma evrenini oluşturmaktadır. Kolayda örneklem yöntemiyle seçilen Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Gölköy Kampüsünde 2023-2024 eğitim öğretim dönemine devam eden 562 öğrenci araştırmanın örneklemini oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak; Ahmet KESİCİ ve Nazenin Fidan TUNÇ'un 2018' de üniversite öğrencilerine yönelik olarak geliştirdikleri “Dijital Bağımlılık Ölçeği” formu kullanılmıştır. Araştırma sonucunda, öğrencilerin spora katılım durumlarının dijital bağımlılıkları üzerinde etkisinin olduğu belirlenmiştir. Genel olarak değerlendirildiğinde, spor yapan öğrencilerin dijital bağımlılıklarının spor yapmayanlara göre daha düşük düzeyde olduğu tespit edilmiştir.

ANAHTAR KELİMELELER: Dijital bağımlılık, Spora katılım, Üniversite öğrencileri

ABSTRACT

THE EFFECT OF SPORTS PARTICIPATION ON THE DIGITAL ADDICTION OF UNIVERSITY STUDENTS

MASTER THESIS

MUTHANNA HUSSEİN ABBAS

BOLU ABANT İZZET BAYSAL UNIVERSITY

INSTITUTE OF GRADUATE STUDIES

DEPARTMENT OF SPORT MANAGEMENT

(SUPERVISOR: PROF. DR. ALİ AYCAN)

BOLU, JULY 2024

(X + 42)

This research was conducted to determine the effect of participation in sports on the digital addiction of university students. The research was conducted according to the cross-sectional approach, which is one of the general screening models. The sample of this research also constitutes the study population of the research. 562 students attending the 2023-2024 academic year at Bolu Abant İzzet Baysal University Gölköy Campus, selected by convenience sampling method, constitute the sample of the research. As a data collection tool in the research; The "Digital Addiction Scale" form developed by Ahmet KESİCİ and Nazenin Fidan TUNÇ for university students in 2018 was used. As a result of the research, it was determined that students' participation in sports had an impact on their digital addictions.

KEYWORDS: Digital addiction, Sport participation, University students

İÇİNDEKİLER

Sayfa

KABUL VE ONAY SAYFASI	iii
ETİK BEYAN.....	iv
ÖZET.....	v
ABSTRACT	vi
İÇİNDEKİLER	vii
TABLO LİSTESİ	ix
TEŞEKKÜR	x
GİRİŞ	1
BİRİNCİ BÖLÜM.....	4
1. GENEL BİLGİLER	4
1.1 Spor Kavramı.....	4
1.2 Sporun Faydaları.....	5
2.2.1 Sporun Fizyolojik Faydaları	5
2.2.2 Sporun Sosyal Faydaları	6
2.2.3 Sporun Psikolojik Faydaları	7
1.3 Bağımlılık Kavramı	7
1.4 Bağımlılık Çeşitleri	8
1.4.1 Madde Bağımlılığı.....	8
1.4.2 Davranış Bağımlılığı	8
1.4.3 Dijital Bağımlılık	9
1.4.4 Akıllı Telefon Bağımlılığı	10
1.4.5 Sosyal Medya Bağımlılığı	10
1.4.6 Dijital Oyun Bağımlılığı.....	11
1.5 Dijital Bağımlılık ile Mücadelede Sporun Rolü	12
1.6 Spor ve Dijital Bağımlılık İlişkisi Konusunda Yapılan Çalışmalar	12
İKİNCİ BÖLÜM	16
2. YÖNTEM.....	16
2.1 Araştırmanın Modeli.....	16
2.2 Araştırmanın Problem Cümlesi ve Alt Problemler	16
2.2.1 Alt Problemler	16
2.3 Araştırmanın Evren ve Örneklemi.....	17
2.4 Veri Toplama Aracı.....	17
2.5 Varsayımlar	17
2.6 Sınırlılıklar.....	18
2.7 Araştırma Verilerinin Toplanması.....	18
2.8 Araştırma Verilerinin Analizi.....	18
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	19
3. BULGULAR ve TARTIŞMA	19

3.1 Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Kişisel Bilgilerine Ait Bulgular	19
3.2 Öğrencilerinin Spor Yapma Durumlarına Göre Dijital Bağımlılık Düzeylerinin “cinsiyet” Değişkeni Açısından Karşılaştırılması.....	20
3.2.1 Spor Yapan Öğrencilerinin Dijital Bağımlılık Düzeylerinin “cinsiyet” Değişkeni Değişkenine Göre Karşılaştırılması.....	20
3.2.2 Spor Yapmayan Öğrencilerinin Dijital Bağımlılık Düzeylerinin “cinsiyet” Değişkeni Değişkenine Göre Karşılaştırılması.....	21
3.3 Öğrencilerinin Spor Yapma Durumlarına Göre Dijital Bağımlılık Düzeylerinin “en çok kullanılan dijital medya aracı” Değişkeni Açısından Karşılaştırılması	22
3.3.1 Spor Yapan Öğrencilerinin Dijital Bağımlılık Düzeylerinin “en çok kullanılan dijital medya aracı” Değişkeni Değişkenine Göre Karşılaştırılması.....	22
3.3.2 Spor Yapmayan Öğrencilerinin Dijital Bağımlılık Düzeylerinin “en çok kullanılan dijital medya aracı” Değişkenine Göre Karşılaştırılması.....	23
3.4 Öğrencilerinin Spor Yapma Durumlarına Göre Dijital Bağımlılık Düzeylerinin “dijital medya kullanım amacı” Değişkeni Açısından Karşılaştırılması.....	25
3.4.1 Spor Yapan Öğrencilerinin Dijital Bağımlılık Düzeylerinin “dijital medya kullanım amacı” Değişkenine Göre Karşılaştırılması.....	25
3.4.2 Spor Yapmayan Öğrencilerinin Dijital Bağımlılık Düzeylerinin “dijital medya kullanım amacı” Değişkenine Göre Karşılaştırılması.....	26
3.5 Öğrencilerinin Spor Yapma Durumlarına Göre Dijital Bağımlılık Düzeylerinin “genel not ortalaması” Değişkeni Açısından Karşılaştırılması	28
3.5.1 Spor Yapan Öğrencilerinin Dijital Bağımlılık Düzeylerinin “genel not ortalaması” Değişkenine Göre Karşılaştırılması	28
3.5.2 Spor Yapmayan Öğrencilerinin Dijital Bağımlılık Düzeylerinin “genel not ortalaması” Değişkenine Göre Karşılaştırılması.....	29
3.6 Düzenli Spor Yapan Öğrenciler ile Düzenli Spor Yapmayan Öğrencilerin Dijital Bağımlılıkları Arasındaki Farkın Karşılaştırılması	30
3.7 Düzenli Spor Yapan Öğrencilerin Haftada Spor Yaptıkları Gün Sayısı ile Dijital Bağımlılıkları Arasındaki İlişki.....	31
SONUÇ ve ÖNERİLER.....	33
KAYNAKLAR	35
EKLER.....	41
Ek. 1 Katılımcı Bilgi Formu	41
Ek. 2 Dijital Bağımlılık Ölçeği.....	42

TABLO LİSTESİ

Sayfa

Tablo 1. Katılımcıların Kişisel Özelliklerine İlişkin Toplam ve Yüzde Puanları.....	19
Tablo 2. Spor yapan öğrencilerin “cinsiyet” değişkenine göre t-testi sonuçları.	20
Tablo 3. Spor Yapmayan Öğrencilerinin “cinsiyet” Değişkenine Göre t- testi Sonuçlar.....	21
Tablo 4. Spor Yapan Öğrencilerin “kullanılan dijital medya aracı” Değişkenine Göre t-testi Sonuçları	23
Tablo 5. Spor Yapmayan Öğrencilerin “kullanılan dijital medya aracı” Değişkenine Göre t-testi Sonuçları	24
Tablo 6. Spor Yapan Öğrencilerin “dijital medya kullanım amacı” Değişkenine Göre t-testi Sonuçları	26
Tablo 7. Spor Yapmayan Öğrencilerin “dijital medya kullanım amacı” Değişkenine Göre t-testi Sonuçları	27
Tablo 8. Spor Yapan Öğrencilerin “genel not ortalamaları” ile Dijital Bağımlılıkları Arasındaki İlişki.....	29
Tablo 9. Spor Yapmayan Öğrencilerin “genel not ortalamaları” ile Dijital Bağımlılıkları Arasındaki İlişki.....	29
Tablo 10. Öğrencilerin Spor Yapma Durumlarına Göre Dijital Bağımlılıklarının t-test Sonuçları	30
Tablo 11. Öğrencilerin Haftada Spor Yaptıkları Gün Sayısı ile Dijital Bağımlılıkları Arasındaki İlişki.....	32

TEŞEKKÜR

Çalışmalarımın her aşamasında bilgi ve tecrübesini benimle paylaşan ve samimiyetle bana destek olan değerli danışmanım Prof. Dr. Ali AYCAN'a şükranlarımı sunarım.

Öğrenim hayatım boyunca bana her zaman destek olan ve bana inanan sevgili eşime teşekkür ederim. Babam Hüseyin Abbas'a, anneme ve tüm kardeşlerime teşekkür ediyor, saygı ve şükranlarımı sunuyorum.

Ayrıca, sevgili oğlum ve kızım Yusuf ve Aryam'a bana verdikleri mutluluk ve moralden dolayı sonsuz şükran ve sevgilerimi sunuyorum.



GİRİŞ

Teknolojik gelişmeler cep telefonu, masaüstü bilgisayar, dizüstü bilgisayar, akıllı TV, tablet gibi dijital cihazların çok daha işlevsel duruma gelmesine, ucuzlamasına ve yaygınlaşmasına yol açmıştır. Dijital medya araçları ile kolaylıkla kullanılabilen birçok uygulama gündelik işler için kullanımların yanında iş yaşamında da oldukça etkili ve verimli araçlar haline almıştır.

Günlük yaşantımızda her ne amaçlı olursa olsun sürekli yanımızda bulundurduğumuz ve kullandığımız bu akıllı cihazlar ayrılmaz bir parçamız olarak birlikte yaşadığımız en yakın arkadaşlarımıza dönüşmüşlerdir. Ancak bu cihazların amacı dışında ve ölçüsüz kullanımı önemli sorunları da beraberinde getirmeye başlamıştır. Dijital bağımlılık birçok alt türü ile bilimsel araştırmalarda yerini almaya devam etmektedir.

Bağımlılıkların oluşmasında her zaman kişinin biyolojik ve/veya genetik yatkınlığı, psikolojik yapısı, sosyal çevresi ve yapılan aktivitenin doğası gibi birçok faktör etkili olmaktadır (Griffiths 1999). Griffiths'e (2005) göre bağımlılığın bileşenleri belirginlik, duygudurum değişikliği, hoşgörü, geri çekilme, çatışma ve nüksetmedir.

Griffiths (1996)'e göre, bağımlılıkların sadece uyuşturucu madde kullanımıyla ilişki olmadığını, bütün kontrolsüz ve aşırı davranışlarında madde bağımlılığına benzer özelliklere sahip olduğunu belirtmiştir.

Alkol ve uyuşturucu gibi maddelerin kullanımına bağlı olarak kişide görülen zihinsel, davranışsal ve psikolojik sorunlar madde bağımlılığı olarak tanımlanmaktadır. Herhangi bir maddeye bağımlı olmaksızın madde bağımlılığında görülen patolojik sorunların (TV, kumar, oyun, internet) görüldüğü bağımlılık davranışsal bağımlılık olarak tanımlanmaktadır (Griffiths 1999).

Dışsal tetikleyici faktörler her ne olursa olsun, çok çeşitli tekrarlayan davranışları bağımlılık belirtileri olarak kabul etmek yerinde olacaktır. Bu belirtiler birçok benzerlik ve farklılığa sahiptir (Marks, 1980).

Dijital bağımlılık, uzun süredir devam eden internet bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı veya diğer dijital medya bağımlılığıyla ilgili konuları kapsamaktadır (Christakis, 2019). Bağımlılık bireyin toplum ile bağının zayıflamasına, verimliliğinin ve özgüveninin azalmasına sebep olmaktadır. Bireye zarar veren bağımlılık tedavi edilmesi gereken bir durumdur (Çoban, 2013).

Park ve vd. (2016) spora katılımın birçok bağımlılığının tedavisinde kendilik kontrolü sağlamasından dolayı faydalı bir araç olarak kullanılabileceğini vurgulamışlardır.

Düzenli egzersizin insanlara sağladığı faydalardan biri de ruh sağlığını olumlu yönde desteklemesidir. Çeşitli çalışmalar, düzenli fiziksel aktivite ve egzersize katılımın, insanların hormonal yapılarını destekleyerek ruh sağlığı ve esenlik düzeylerine katkıda bulunduğunu göstermiştir (Civan, Özdemir, Gencer ve Yılmaz, 2018).

Eski zamanlarda spor; avcılık, savaşa hazırlık, vücut kondisyonunu koruma, eğlence, oyun vb. Bu amaçlar için gerçekleştirilen bir dizi fiziksel hareketten oluşmuştur. Bu hareketler, toplumların daha yüksek bir kültürel düzeye, yani gelenekselden modern topluma geçişi sırasında sosyo-kültürel yaşamdaki değişime paralel olarak sürekli değişmiştir. Bu değişim sonucunda çeşitli amaçlarla yapılan bu tür fiziksel hareketler belirli kurallar çerçevesinde oluşmuş ve günümüzde spor olarak adlandırılan düzenli hareketler haline gelmiştir (Adiloğulları, 2008).

Bu bilgiler ışığında, sporun insan sağlığı üzerinde çok yönlü olumlu etkilerinin olduğu açık bir gerçektir. Dijital araç ve uygulamaların oldukça hızlı bir şekilde yaygınlaşması olumsuz etkilerinin de aynı oranda ortaya çıkmasına neden olmuştur. Özellikle çocukların ve gençlerin üzerinde olumsuz etkilerinin fazlaca görüldüğü bu konunun her açıdan incelenmesinin hayati öneme sahip olduğu düşünülmektedir. Dolayısıyla bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin spora katılım düzeylerin dijital bağımlılıklarına etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Bu çalışma, üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılığın zararlarından korunmasında sporun gücünü ve önemini ortaya koymasından önemlidir.

Bunun yanında, günümüzün başlıca sorunlarından biri haline gelmiş dijital bağımlılık konusunda farkındalığı arttıracakı düşünülmektedir. Ayrıca, bu çalışmanın konuya ilişkin alan yazına kaynak oluşturacak olması açısından da faydalı olabileceği düşünülmektedir.



BİRİNCİ BÖLÜM

1. GENEL BİLGİLER

1.1 Spor Kavramı

Pitts, Fielding ve Miller (1994)'e göre spor, öncelikli odağı fitness, rekreasyon, atletizm ve eğlence ile ilgili olan herhangi bir aktivite, deneyim veya ticari girişimdir (aktaran: Parks, Quarterman ve Thibault, 2006)

Avrupa Birliği (2001) sporu, fiziksel uygunluğu ve zihinsel sağlığı geliştirmeyi, sosyal ilişkiler kurmayı veya her düzeyde rekabette sonuç elde etmeyi amaçlayan gayri resmi veya organize katılım yoluyla yapılan her türlü fiziksel aktivite olarak tanımlamıştır (aktaran: Parks, Quarterman ve Thibault, 2006).

Spor, insanların yaşadığı doğal ortamdaki mücadeleleri sonucunda elde ettiği becerileri, geliştirdiği yöntemleri, savaşlarında ve serbest zaman artışına paralel olarak bireysel ya da birlikte barışçıl biçimde benzetim yoluyla oyun, eğlence ve günlük sıradanlıktan kurtulmak için kullanmasına dayalı estetik, teknik, fiziksel, yarışmacı ve toplumsal bir süreçtir (Fişek, 1988).

Parks, Quarterman ve Thibault (2006)'a göre, sporun rekabetçi olması ve her zaman özel ekipman veya kurallar içermesi gerekmez, aslında spor, egzersiz yapmak, yüzmek, koşmak, tekneye binmek ve dans etmek gibi aktiviteleri içerir.

Yukarıda verilen tanımlar incelendiğinde, sporun her şeyden önce fiziksel olarak aktif/hareket halinde olmayı gerektirdiği görülmektedir. Farklı amaç, araç/araçsız ve resmi veya gayri resmi katılım şeklinde yapılabilecek bu aktiviteler sonucunda farklı kazanımlarda etmenin mümkün olduğu anlaşılmaktadır. Genel olarak değerlendirildiğinde ise, sporun birçok bileşeni bünyesinde barındıran, birey ve toplum açısından oldukça faydalı olan bir kavram olduğu söylenebilir.

1.2 Sporun Faydaları:

Teknolojik gelişmelerin insanı hareketsizliğe sevk eden bir yaşam tarzı gelişmesine neden olması neticesinde fizyolojik, psikolojik ve sosyal açıdan sorunlar yaşanmasına zemin hazırlamaktadır. Bu durum özellikle çocuk ve gençler

üzerinde olumsuz etkiler yaratmaktadır. Gençlerin sağlıklı bir şekilde yetişmeleri ve zararlı alışkanlıklardan korunmalarında küçük yaşlardan itibaren edindirilen spora karşı olumlu tutum önem arz etmektedir (Başkan ve Başkan, 2022; Ektirici, 2023).

Küçük ve Koç (2014)'a göre sporun yalnızca fiziksel olarak gerçekleştirilen bazı faaliyetler bütünü olarak anlaşılmaması gerekir. Bununla birlikte bireyin sosyal, duygusal ve toplumsal açıdan da gelişmesi için önemli olan sosyal olgu olduğu unutulmamalıdır.

Sporun çok boyutlu yapısı göz önüne alındığında, sporun faydalarını fizyolojik, psikolojik ve sosyal yönden incelemek mümkün görülmektedir.

1.2.1 Sporun Fizyolojik Faydaları:

Sporun bilinen en temel özelliği fiziksel gelişime katkı sağlamasıdır. Eskiden beri fiziksel hareketlerin bedenin gücünü arttırmak amacıyla yapıldığı bilinmektedir. Modern zamanlarda ise serbest zamanın artması ile sporun yararları daha da anlaşılır hale gelmiştir (Özdenk, 2018).

Düzenli spor yapmanın bazı fizyolojik faydaları maddeler halinde şöyle sıralanabilir (İnal, 2003).

- Enerjiyi artırır.
- Şişmanlığı önler
- Kalp hastalıklarını azaltır.
- Vücut direncini artırır.
- Özellikle kılcal damarlarda artışa neden olur
- Kalbin verimli çalışmasını sağlar.
- Kalbin ve organların daha iyi kanlanmasını sağlar.

Spora katılımın bireylerin fizyolojik gelişimleri üzerine katkılarının olmasının yanında bazı psikolojik ve sosyal özellikleri üzerine de olumlu etkileri bulunmaktadır (Salar, Hekim, Tokgöz, 2012).

1.2.2 Sporun Sosyal Faydaları:

Spora katılımın diğerleriyle birlikte etkileşim içinde sosyalleşmeyi gerektirmesi şüphesiz sosyal faydalarının oluşmasında başlıca etken olarak görülebilir. Küçük ve Koç (2014)'a göre spor, bireyin aktif sosyal çevrelere katılımı sağlamaya yardımcı bir sosyal etkinlik olmasından dolayı kişinin sosyalleşmesinde önemli bir role sahiptir. Özdenk (2018)' e göre spor, insanların grup halinde çalışmasını sağlayarak karşılıklı dayanışmayı geliştirmektedir.

Sporun sosyalleşme sürecindeki etkileri, bireyler ve toplumlar arasında dostluk ve kardeşlik duygularını geliştirerek dünya barışına pozitif katkılar sağlamaktadır (Özdiñ, 2005). Spor yapmanın bireye kazandırdığı olumlu özellikler içinde yaşadığı topluma da zamanla yansiyarak toplumun düzen içinde birlikteliğine katkıda bulunur (Başkan ve Başkan, 2022)

Spor insanların biz duygusu içinde davranma duygusunu geliştirir. Bireyler spor sayesinde aynı amaçlara etrafında toplanır ve birlikte hareket etmeye başlarlar. Toplumsal bütünlüğün oluşmasına katkı sağlayarak, toplumun bir arada birlik beraberlik içinde varlığını sürdürmesine olanak sağlar.

Spor, bireyleri etkileyerek toplumun ilgi ve alakasını kazanmış sosyal bir olgudur. Sporun sosyal fonksiyonlarından bazıları şu şekil de özetlenebilir (Yetim, 2000):

- Serbest zamanların olumlu değerlendirilmesine katkıda bulunur.
- Sosyalleşme ve sosyal sorumluluğu geliştirir.
- Sosyal statü sağlar.
- İnsanlar arası ilişkileri geliştirir.
- Toplumsal aidiyeti geliştirir.

- Uluslararası ilişkileri güçlendirir.
- Arkadaşlık, liderlik, hoşgörü, takdir etme ve edilme özelliklerini geliştirir.

1.2.3 Sporun Psikolojik Faydaları:

Çocukların ve gençlerin zararlı alışkanlıklardan korunmasında ve psikolojik açıdan daha sağlıklı bireyler haline gelmelerinde spora katılım önemli katkılar sağlamaktadır (Salar, vd., 2012). Özdenk (2008) fiziksel hareketin insan sağlığını arttırmanın en kolay yolu olduğunu, düşük düzeyde bile fiziksel olarak aktif olmanın sinirleri yatıştırıcı, mutluluğu ve morali yükseltici etkileri olduğunu belirtmiştir.

Sporun bireylerin kişiliklerinin gelişmesinde pozitif katkılar sağlayan bir araçtır. Özellikle çocukların ve gençlerin kişiliklerin gelişmesinde spordan faydalanılarak duygusal ve sosyal yönden sağlıklı nesiller yetişmek mümkün olacaktır (Küçük ve Koç, 2014).

Sporun doğası bulunan planlı, disiplinli ve mücadeleci olmayı gerektiren özellikleri, her yaştan bireyin karşılaştığı sorunların üstesinden gelmede onlara yardımcı olabileceği söylenebilir.

1.3 Bağımlılık Kavramı:

Bağımlılık terimi uyuşturucu bir ilacın alımını içermesinin ötesinde bir dizi davranışı da içerecek şekilde tanımlanması gerekir. Bu çeşitlilik, bağımlılık yaratan davranışın ne olduğuna dair her şeyi kapsayan yeni tanımlara yol açmıştır. Kumar oynama, video oyunu oynama, aşırı yeme, aşırı egzersiz yapma, aşk ilişkileri ve televizyon izleme bunlara örnek olarak verilebilir (Young, 1999; Giriffiths, 2000). Bağımlılık, genel olarak bireyin biyolojik ya da genetik yatkınlığı, psikolojik durumu, sosyal çevresi ve bağımlılığın birçok faktörünü içeren etkileşim sonucu oluşmaktadır (Giriffiths, 1999).

1.4 Bağımlılık Çeşitleri:

Bağımlılık kavramı madde bağımlılığı ve davranışsal bağımlılık olarak iki temel başlık altında toplanabilir. Alkol, uyuşturucu, kahve gibi maddelere

bağımlılık madde bağımlılığı içerisinde yer alırken, bir davranışın bireyin sorunlar yaşamasına neden olacak şekilde aşırı ve düzensiz sergilenmesi davranışsal bağımlılık olarak adlandırılır (Karaman ve Kurtoglu, 2009; Uzabay, 2009).

1.4.1 Madde Bağımlılığı:

Madde bağımlılığı, belirli bir etkiyi elde etmek için bu maddenin alınması sürecinde ortaya çıkan fiziksel, zihinsel veya sosyal sorunlara rağmen bir maddenin alınmasının devam ettiği, madde alma isteğinin durdurulamadığı, madde alınmadığında yoksunluk belirtilerinin ortaya çıktığı" bir durumdur (Hazar ve Zekihan, 2018). Söz konusu yoksun durumunda bulantı, kusma, terleme, baş ağrısı, ishal, uykusuzluk, sinir krizleri, epilepsi nöbetleri gibi belirtiler ortaya çıkabilmektedir. (Duyan ve Gövebakan, 2021).

Nalbantoğlu ve Tuncay (2023)'ın çalışmasında madde kullanımına neden olan faktörlerin sosyal çevre ve arkadaş etkisi, sorunlardan kaçış, travmatik yaşantılar, anlam arayışı ve aile içi sorunlar olarak belirlemişlerdir. Bunun yanında bağımlılığın sonucunda ortaya çıkan sorunları sosyal yaşama ilişkin sorunlar, yasal sorunlar ve sağlık ile ilgili sorunlar şeklinde tespit etmişlerdir.

1.4.2 Davranışsal Bağımlılık:

Griffiths (1996) çalışmasında, bağımlılıkların sadece uyuşturucu alımıyla sınırlı olmadığını ve tüm aşırı davranışların pek çok ortak noktaya sahip olduğuna dair kanıtların arttığını belirtmiştir. Davranışsal bağımlılıkların mevcut olduğunu, daha yerleşik (kimyasal) bağımlılıklardan farklı bir şekilde ele alınmaması gerektiğini ve insanların, sürekli ve anında ödül sağlayan herhangi bir faaliyetteki potansiyel bağımlılık konusunda eğitilmesi gerektiğini ifade etmiştir.

Davranışsal ve madde bağımlılıkları fenomenolojik benzerliklere sahiptir. Davranışsal bağımlılığı olan birçok kişi, madde kullanımından önce madde kullanım bozukluğu olan bireylerde olduğu gibi, davranışı başlatmadan önce bir dürtü veya özlem durumu bildirmektedir (Grant, J. E., Potenza, M. N., Weinstein, A. Ve Gorelick, D. A. (2010). Dış tetikleyicileri ne olursa olsun, çok çeşitli tekrarlayan davranışları bağımlılık sendromları olarak kabul etmek faydalıdır. Bu sendromlar pek çok benzerliğe sahiptir ve farklılıklara sahiptir (Marks, 1980).

Günümüzde yaşanan gelişme ile karşımıza teknoloji bağımlılığı olan bir başka bağımlılık türü daha çıkmış, teknolojinin insan hayatında vazgeçilmez bir unsur haline gelmesi beraberinde birtakım sorunları da getirmiştir. İnternetin teknolojiye eklenmesi, yeni cihazların geliştirilmesine katkıda bulunmuştur. Teknoloji ve internetin birleşimiyle ortaya çıkan bu cihazlar kelimenin tam anlamıyla insanları tuzağa düşürdü. Bu ürünler cep telefonları, internet, TV, sosyal medya, tabletler ve dijital oyunlardır. Eğlence ve eğlence gibi bir alışkanlık olarak başlayan bu ürünlerin kullanımı bir süre sonra bağımlılığa dönüşmektedir. Artık maddelerle ilişkilendirilen bağımlılık kavramı içerik ve anlam olarak değişmiştir. Teknolojinin aşırı kullanımı bir tür bağımlılıktır (Tarhan, Nurmedov, 2018).

Yaşadığımız çağda teknolojinin hızla gelişmesi özellikle internet tabanlı uygulamaların (sosyal medya uygulamaları) ve cihazların (cep telefonu, bilgisayar vb.) yaygın bir şekilde kullanılmasına yol açmıştır. Bu durum davranışsal bağımlılığın bir çeşidi olan dijital bağımlılığın ortaya çıkmasına zemin hazırlamıştır.

1.4.3 Dijital Bağımlılık:

Dijital bağımlılık, dijital cihazların problemlili kullanımı araştırarak yeni ortaya çıkan bir araştırma alanıdır. Son yıllarda, sosyal medya kullanımı veya çevrimiçi video oyunları gibi dijital ve İnternet özellikli cihazların zorlayıcı ve aşırı kullanımı ve buna bağlı psikolojik ve fiziksel zararlar konusunda toplumsal kaygılar artmaktadır. Bununla birlikte, sorunlu kullanım veya bağımlılık yaratan davranışlar, Batı ülkelerindeki herhangi bir önemli teşhis sisteminde henüz teşhis edilebilir ruh sağlığı sorunları olarak yer almamaktadır ve bu olgunun kavramsallaştırılması hala tutarsızdır (Almourad, McAlaney, Skinner, Pleya ve Ali, (2020).

Dijital bağımlılık, uzun zamandır devam eden internet bağımlılığı sorununun, çok tartışılan oyun bağımlılığı sorununun ve sosyal medya bağımlılığı veya diğer dijital medya bağımlılığıyla ilgili yeni ortaya çıkan konunun alt türlerini içeren bir şemsiye terimdir (Christakis, 2019).

1.4.4 Akıllı Telefon Bağımlılığı:

Çok işlevli akıllı telefonların son dönemdeki gelişimi ve bunun ardından gelen küresel popülerlik, iletişim ve bilgi ortamını değiştirdi; birçok kullanıcının

ilgi alanlarını, değerlerini ve isteklerini yeniden şekillendirmekte ve dünya çapında aşırı kullanım ve bağımlılıkla ilgili endişeleri tetiklemektedir (Panova ve Carbonel, 2018).

Günlük hayatımıza verimlilik ve kolaylık getiren kullanışlı bir teknoloji olarak karşımıza çıkan akıllı telefon kullanımı psikolojik ve davranışsal uyumsuz bağımlılığı da tetikleyerek bağımlılığa yol açabilmektedir. Bu açıdan cihazların bağımlılığına dikkat edilmesi ve olası olumsuz sonuçlardan kaçınılması önem kazanmaktadır. Bir kullanıcı akıllı telefon güdülerini öncelikle oyun oynama, ruh halini düzenleme, eğlence ve akranlarının onaylamamasından kaçınma üzerine gösteriyorsa, o zaman akıllı telefon bağımlısı olma olasılığı daha yüksektir (Zang, Chen ve Lee, 2014).

Akıllı telefonların internete bağlanabilmesi, yaygınlaşan internet tabanlı oyun ve sosyal medya uygulamaları akıllı telefonların daha sık kullanılmasına neden olarak akıllı telefon bağımlılığını artırabilmektedir. Özellikle sosyal medya ve dijital oyun bağımlılığın artmasına neden olabileceği düşünülebilir.

1.4.5 Sosyal Medya Bağımlılığı:

Sosyal medyanın ortaya çıkışı ve fonksiyonlarının çeşitlenmesi, kullanıcılar tarafından kişisel ve sosyal tatmin için kapsamlı keşiflere ve içerik yaratılmasına yol açmıştır (Balakrishnan ve Griffiths, 2017). Sosyal medya, bireyin bunları kolayca kullanmasına ve internet üzerinden erişmesine izin veren tüm sosyal paylaşım sitelerinin adıdır. Bireyin sosyal paylaşım sitelerini kullanarak çok zaman harcaması ve bu sürenin giderek artması bireyin işlevlerini olumsuz etkiler ve bozar (Durar, 2018).

Griffiths'e (2005) göre bağımlılığın bileşenleri belirginlik, duygudurum değişikliği, hoşgörü, geri çekilme, çatışma ve nüksetmedir. Sosyal medya bağımlıları genellikle bu tür medyaları, siteleri ve uygulamaları kullanmaya nasıl daha fazla zaman ayırabileceklerini düşünerek çok zaman harcarlar (Belirginlik). Çoğu zaman, aynı düzeyde keyif elde etmek için giderek daha fazla kullanıma acil bir ihtiyaç olduğunu hissederek, bu tür medyaya başlangıçta amaçladıklarından daha fazla zaman harcıyorlar (Hoşgörü). Genellikle sosyal medyayı suçluluk, kaygı, huzursuzluk ve depresyon duygularını azaltmak ve ayrıca kişisel sorunları

unutmak için kullanırlar (Duygudurum değişiklikleri). Sosyal medya kullanımı yasaklanırsa, bağımlıların dikkati dağılır, huzursuz olur, rahatsız olur veya asabi olurlar ve sosyal medyaya yeniden giremedikleri takdirde kendilerini rahatsız hissederler (Çekilme). Bağımlılar, sosyal medyada geçirilen zamanı azaltmak için başkalarının tavsiyelerini dinlemez, ancak sosyal medyayı eskisinden daha az kullanmaya karar verdiklerinde bu yönde başarılı olamazlar (Tekrarlama). Sosyal medya bağımlıları hobilere, çalışmalara/çalışmaya, eğlence faaliyetlerine ve spora daha az öncelik verir ve sosyal medya faaliyetleri için eşlerini, aile üyelerini ve arkadaşlarını göz ardı ederler (Çatışma). Sosyal medya bağımlıları sıklıkla bu tür medyayı aşırı derecede kullanarak sağlıklarını, uyku kalitelerini, ilişkilerini ve refahlarını olumsuz yönde etkilerler (Problem) (Dalvi-Esfahani, vd., 2019)

1.4.6 Dijital Oyun Bağımlılığı:

Griffiths (2005)' in belirttiği bağımlılığın bileşenleri belirginlik, duygudurum değişikliği, hoşgörü, geri çekilme, çatışma ve nüksetme dijital oyun bağımlılığına uygulanırsa dijital oyun bağımlılıklarının aşağıdaki belirtileri göstermeleri muhtemel görünmektedir.

- Oyun siteleri ve uygulamaları sürekli düşünme
- Sürekli artarak oyun oynama davranışı geliştirme
- Kişisel sorunlardan uzaklaşma amacıyla oyun oynama
- Oyun oynamaz ya da kısıtlanırlarsa huzursuz ve rahatsız olma
- Oyun oynadıkları zamanı azaltmada başarısız olma
- Sosyal çevreden ve faaliyetlerden uzaklaşma
- Bazı sağlık sorunları ile karşılaşma

1.5 Dijital Bağımlılık ile Mücadelede Sporun Rolü:

Gelişen ve ucuzlayan teknolojinin (bilgisayar tabanlı oyun araçlarının) kolaylıkla ulaşılabilir olması ve kullanımına ilişkin bilinçli bir farkındalığın bulunmaması, bu teknolojinin beklenen fayda yerine dezavantajlı bir sonuç ortaya çıkacak bir noktaya gelmesine neden olmaktadır. Bunun sonucunda pasif bir yaşam

tarzını benimseyen, obezite gibi sağlık sorunları yaşayan, sosyal ilişkileri zayıf, özgüveni düşük, bireysel ve toplumsal ihtiyaç ve görevlere sahip "dijital oyun bağımlılarının" sayısı her geçen gün artmaktadır (Hazar vd. 2017).

Sportif, sosyal ve gelişimsel faaliyetlere katılımın disiplin, süreklilik ve zamanı etkili kullanım gerektirmesinden dolayı söz konusu faaliyetlere katılan üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılıklarının diğerlerine göre daha düşük olduğunu tespit edilmiştir. (Orak, Üzüm ve Yılmaz, 2021).

Park ve vd. (2016) spora katılımın kendilik kontrolü sağlayarak birçok bağımlılığının tedavisinde kullanılabileceğini ve ergenlerin gelişiminde karşılaşılan çeşitli problemlerin çözümünde de kullanılması gereken önemli bir araç olduğunu vurgulamışlardır.

– Türkel (2010)'e göre, Spor katılım kişinin fiziksel ve ruhsal sağlığını iyileştirici etkiye sahiptir.

_Yalçın (2009)'a göre, spora katılım sosyalleşmeyi, özgüveni ve dengeli bir yaşam durumu oluşturmayı sağlamaktadır.

Dijital bağımlılığın fiziksel, ruhsal ve sosyal etkileri olan bir sağlık sorunu olduğu ve bu sorunun çözümünde insan sağlığında çok yönlü olumlu etkilere sahip sporun etkili olabileceği söylenebilir.

1.6 Spor ve Dijital Bağımlılık İlişkisi Konusunda Yapılan Çalışmalar

Ayçan ve Üzüm (2020) spora katılımın lise öğrencilerinin internet bağımlılığına etkisini araştırdıkları çalışmada, spora katılım düzeyi yüksek olan öğrencilerin bağımlılık düzeylerinin katılmayanlara oranla da düşük olduğunu tespit etmişlerdir.

Akgöl (2023)'ün üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılık ve sosyal beceri düzeylerinin sportif etkinliklere katılım durumlarına göre incelenmesinin amaçladığı doktora tezinde, dijital bağımlılık düzeyinin azaltılmasında ve sosyal beceri düzeyinin artırılmasında sporun önemli bir faktör olduğu sonucuna varmıştır.

Hazar vd. (2017)'nin ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı ve fiziksel aktivite düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesini amaçladıkları çalışmada, dijital oyun bağımlılığının bireyleri fiziksel aktivitelerden uzaklaştırdığı, fiziksel aktivitenin ise dijital oyun bağımlılığı engellediğini belirterek dijital oyun bağımlılığı ile mücadelede fiziksel aktivite-sporun önemli bir araç olabileceğini ifade etmişlerdir.

Hazar, (2014)'ün lise öğrencileri örnekleminde yapmış olduğu yüksek lisans tezinde, spora katılan öğrencilerin katılmayanlara oranla akademik başarılarının daha düşük, internet ve toplam bağımlılık puanlarının ise daha yüksek olduğunu belirlemiştir. Özellikle erkek katılımcıların lisanslı olarak spor yapma yılı arttıkça bağımlılık düzeyi de artmaktadır.

Can, Demir ve Yirci (2018)'nin çalışmasında, spor yapmanın internet bağımlılığını azaltıcı etkiye sahip olduğu, bilgisayar oyunu ve internet kullanımının internet bağımlılık düzeyini artırdığı tespit etmişlerdir.

Alaçam (2012)'in yapmış oldu araştırmada, internet bağımlılığı yüksek olan üniversite öğrencilerinin katıldıkları spor aktivitelerini sürdürmekte zorlandıkları sonucuna varılmıştır.

Yazan, Köksal ve Yazan (2024)'in lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin spor alışkanlıkları ve demografik özellikleri açısından inceledikleri çalışmada, okul takımlarında yer alan öğrencilerin almayanlara göre, takım sporu ile uğraşanların bireysel spor yapanlara göre ve genel olarak spor yapanların yapmayanlara göre sosyal medya bağımlılıkları daha yüksek olarak bulunmuştur.

Tekkurşun-Demir ve Cicioğlu (2019)'un araştırmasında, lise öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının artması ile dijital oyun oynamaya ilişkin arzularının ve dijital oyunlar aracılığıyla eğlenme güdülerinin azaldığı sonucuna varılmıştır.

Can (2018)'in üniversite öğrencilerinde internet bağımlılık düzeylerinin spor ile ilişkisini incelediği çalışmada, Spor yapma durumu açısından ise spor yapan öğrencilerin spor yapmayanlardan daha az bağımlı oldukları sonucuna ulaşmıştır.

Orhan (2018)'ın 10-14 yaş grubundaki çocuklar ile gerçekleştirdiği çalışmada, Fiziksel aktivitenin dijital oyun bağımlılığı ve dikkat üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Araştırma neticesinde, katılımcıların fiziksel aktivite düzeyleri yükseldikçe dijital oyun bağımlılıklarının azaldığı, ayrıca dijital oyun bağımlılığı azaldıkça da dikkat seviyelerinin anlamlı şekilde arttığı belirlenmiştir.

Ektirici (2023)'nin üniversite öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu, dijital oyun tutumu ve problem çözme becerileri arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında, fiziksel aktiviteye katılma motivasyonu arttıkça dijital oyun oynama tutumunun azaldığı, dijital oyun oynamaya yönelik tutum arttıkça problem çözme düzeylerinin azaldığı, fiziksel aktiviteye katılma motivasyonu arttıkça ise problem çözme düzeylerinin arttığı sonucuna varılmıştır.

Sunarro, Saputra ve Riza (2023) çalışmalarında, yüzmeye yönelik tutum, yüzmeye katılım ve teknolojik bağımlılık arasındaki anlamlı düzeyde negatif ilişki belirlenmiş ve yüzmenin bağımlılık davranışlarına karşı koruyucu bir faktör olarak potansiyel işlevinin olduğunu belirtmişlerdir.

Okudan ve Karakullukçu (2021)'nin spor eğitiminin sosyal medya bağımlılığına etkisini inceledikleri çalışmada, spor eğitimi alan öğrencilerin sosyal medya bağımlılığının spor eğitimi almayan öğrencilere göre daha düşük olduğu tespit edilmiş ve spor eğitiminin sosyal medya bağımlılığının azaltılmasında faydalı olacağı sonucuna varılmıştır. Spor eğitimi almayan üniversite öğrencilerine spor eğitimi alma ve spor yapma olanaklarının sağlanması önerilmektedir.

Borrego ve Cuadrado ve Marquez (2024)'in araştırmasında, spor faaliyeti ile ilgili ergenlerin sosyal ağlara karşı daha az takıntılı oldukları, daha fazla kişisel kontrol gösterdikleri, daha az sosyal ağ tüketimine sahip oldukları ve bağlantı kurmaktan daha az tatmin hissettikleri sonucuna varılmıştır.

Çakmak ve Tanrıöver (2024)'in üniversite öğrencilerinde obezite ve beden algısı bozukluğu sosyal medyayla bağımlılığı ile lakasını araştırdıkları çalışmanın bulguları, sosyal medya bağımlılığının obezite için risk faktörlerinin artmasına ve bunun sonucunda genç yetişkinlerde beden algısının bozulmasına yol açabileceğini desteklemektedir.

Shutzman ve Gershy (2023)'nin araştırma sonuçları dijital medya kullanımının değil, dijital medya bağımlılığının çocukların duygusal, davranışsal ve akademik zorluklarıyla ilişkili olduğunu ve olumsuz ebeveynlik ve davranışsal düzensizliğin dijital bağımlılığı riskini artırdığını, bunun da duygusal, davranışsal ve akademik zorlukları ortaya çıkardığını göstermiştir.

Fiedler, Heidari, Birnkraut ve Kellmann (2023)'in araştırmasının sonuçları hem dijital medya bağımlılığının hem de sosyal medyada geçirilen zamanın ergen sporcularda ruh sağlığı ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Bu ilişkiye sosyal karşılaştırma ve uyku kalitesi aracılık etmektedir. Performans düzeyinin dijital medya kullanımı ile ruh sağlığı arasındaki ilişkiyi etkilemediği ifade edilmiştir.

Fenn (2024)'e göre, pandemi sırasında çevrimiçi oyunların hızla büyümesi, evde sıkışıp kalan birçok genç için onu sosyal bir yaşam çizgisi haline getirmiş ve bazılarını oyun bağımlısına dönüştürmüştür. Çevrimiçi oyunlar yalnızca diğer gençlerle bağlantı kurmakla kalmayıp, aynı zamanda hızlı düşünme ve hızlı parmaklarla gerçekleştirilebilecek maceralar ve görevlerle dolu fantastik dünyaların kapılarını da açmaktadır. Buradaki başarı daha fazla bağımlılığa yol açabilir ve gerçek dünyadaki sosyal yaşamlarını ters yönde etkileyebilir. Buradan hareketle, çevrimiçi dünyadaki başarıları ile gerçek dünyadaki sosyal uyumları arasındaki uçurum, sahtekarlık duygusu olarak ortaya çıkabilir mi? Sorusunun cevabını araştırdığı çalışmasında, oyun bağımlılığı ile sahtekarlık fenomeni arasında güçlü bir pozitif ilişki olduğunu, erkeklerde daha yüksek düzeyde oyun bağımlılığı ve sahtekarlık fenomeni bulunduğunu, oyun oynamanın sosyal uyum ile olumsuz bir ilişkisi içinde olduğu sonucuna varmıştır.

İKİNCİ BÖLÜM

2. YÖNTEM

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

2.1 Araştırmanın Modeli

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

2.2 Araştırmanın Problem Cümlesi ve Alt Problemler

Üniversite öğrencilerinin spora katılım durumları dijital bağımlılık düzeylerini etkilemekte midir?

2.2.1 Alt problemler

1. Spor yapan öğrencilerinin cinsiyetlerine göre dijital bağımlılık düzeyleri arasında bir fark var mıdır?
2. Spor yapmayan öğrencilerinin cinsiyetlerine göre dijital bağımlılık düzeyleri arasında bir fark var mıdır?
3. Spor yapan öğrencilerinin en çok kullandığı dijital medya aracına göre dijital bağımlılık düzeyleri arasında bir fark var mıdır?
4. Spor yapmayan öğrencilerinin en çok kullandığı dijital medya aracına göre dijital bağımlılık düzeyleri arasında bir fark var mıdır?
5. Spor yapan öğrencilerinin dijital medyayı kullanım amacına göre dijital bağımlılık düzeyleri arasında bir fark var mıdır?

6. Spor yapmayan öğrencilerinin dijital medyayı kullanım amacına göre dijital bağımlılık düzeyleri arasında bir fark var mıdır?

7. Spor yapan öğrencilerinin genel not ortalamalarına ile dijital bağımlılık düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır?

8. Spor yapmayan öğrencilerinin genel not ortalamalarına ile dijital bağımlılık düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır?

9. Düzenli spor yapan ve spor yapmayan öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeyleri arasında bir fark var mıdır?

10. Öğrencilerin bir haftada spor yaptıkları gün sayısı ile dijital bağımlılık düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır?

2.3 Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Bu araştırmanın örneklemini aynı zamanda araştırmanın çalışma evrenini oluşturmaktadır. Kolayda örneklem yöntemiyle seçilen Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Gölköy Kampüsünde 2023-2024 eğitim öğretim dönemine devam eden 562 öğrenci araştırmanın örneklemini oluşturmaktadır.

2.4 Veri Toplama Aracı

Araştırmada veri toplama aracı olarak KESİCİ ve TUNÇ (2018)'un üniversite öğrencilerine yönelik olarak geliştirdikleri “Dijital Bağımlılık Ölçeği” formu kullanılmıştır. Ölçek, 19 madde ve beşli Likert derecelendirmesi (1= Kesinlikle katılmıyorum, 5 =Tamamen katılıyorum) ile puanlanan ifadelerden oluşan beş boyutlu bir yapıya sahiptir. Ölçekte ters puanlanan bir ifade bulunmamaktadır. Ölçekten en az 19 puan, en çok 95 alınabilir. Ölçeğin bu çalışma için iç tutarlılık katsayısı olarak bulunmuştur.

2.5 Varsayımlar

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

2. Bu çalışmada kullanılan veri toplama aracının çalışmanın amacına en uygun ölçek olduğu varsayılmıştır.

2.6 Sınırlılıklar

1. Bu çalışma Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Gölköy Kampüsünde 2023-2024 eğitim öğretim dönemine devam eden öğrenciler ile sınırlıdır.

2.7 Araştırma Verilerinin Toplanması

Araştırma verileri 2023-2024 eğitim öğretim yılı bahar dönemi mart ve nisan aylarında yüz yüze görüşme yöntemiyle toplanmıştır. Etik izin alınmasının ardından, Araştırmamanın amacı ve ölçeklere ilişkin gerekli açıklamalar yapıldıktan sonra, araştırmaya gönüllü olarak katılmak isteyen öğrencilerden ölçek formlarının doldurulması istenmiştir. Verilerin toplanmasının ardından 562 öğrenciden elde edilen veriler değerlendirmeye alınmıştır.

2.8 Araştırma Verilerinin Analizi

Araştırma verilerinin analizinde parametrik testler kullanılmıştır. Verilerin analizinde katılımcılara ilişkin kişisel bilgiler yüzde ve frekans dağılımı kullanılarak belirlenmiştir. Bunun yanında, katılımcıların kişisel özelliklerinin dijital bağımlılık düzeylerine olan etkisini belirlemek amacıyla iki grubun karşılaştırılması için t-testi ve gruplandırılmayan sürekli sayısal veriler için Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. BULGULAR VE TARTIŞMA

Araştırmanın bu bölümünde üniversite öğrencilerinin bazı kişisel bilgilerine ve dijital bağımlılık düzeylerine ilişkin bulgular yer almaktadır.

3.1 Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Kişisel Bilgilerine Ait Bulgular

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerine ilişkin bazı kişisel bilgilere ilişkin toplam ve yüzde puanları aşağıdaki tablo 1’ de verilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların Kişisel Özelliklerine İlişkin Toplam ve Yüzde Puanları

Değişkenler		N	%
Cinsiyet	Kadın	228	40,6
	Erkek	334	59,4
	Toplam	562	100
Sınıf	1. Sınıf	125	22,2
	2. Sınıf	93	16,5
	3. Sınıf	148	26,3
	4. Sınıf	195	34,7
En fazla vakit geçirilen dijital medya aracı	Cep Telefonu	537	95,6
	Bilgisayar	25	4,4
	Tablet	0	0
	Televizyon	0	0
	Diğer	0	0
Dijital medyanın en çok kullanılan amacı	Eğitim	18	3,2
	Eğlence	444	79,0
	Haberleşme	85	15,1
	Diğer	15	2,7
Düzenli olarak spor yapma durumu	Evet	301	53,6
	Hayır	257	45,7
Lisanslı olarak aktif spor yapma durumu	Evet	162	28,8
	Hayır	141	25,1

Araştırmaya katılan toplam 562 öğrencinin 228’inin (%40,6) kadın ve 334’ünün (%59,4) ise erkek olduğu anlaşılmaktadır. Öğrencilerin en fazla kullandığı dijital medya aracının cep telefonu olduğu (%95,6), %34’ünün 4. Sınıf öğrencisi olduğu, dijital medyayı en çok eğlence amaçlı (%79,0) kullandıkları, %53,6 sınıfın düzenli olarak spor yaptığı ve düzenli olarak spor yapanların içinde lisanslı olarak spor yapanların oranının %28,8 olduğunu Tablo 3.1’de gösterilmiştir.

3.2 Öğrencilerinin Spor Yapma Durumlarına Göre Dijital Bağımlılık Düzeylerinin “cinsiyet” Değişkeni Açısından Karşılaştırılması

Araştırmaya katılan öğrencilerinin spor yapma durumlarına göre cinsiyetleri ile dijital bağımlılık düzeyleri arasında fark olup olmadığını belirlemek amacı ile yapılan t-test sonuçları Tablo 2 ve Tablo 3’de verilmiştir.

3.2.1 Spor Yapan Öğrencilerinin Dijital Bağımlılık Düzeylerinin “cinsiyet” Değişkeni Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Araştırmaya katılan spor yapan öğrencilerinin cinsiyetleri ile dijital bağımlılık düzeyleri arasında fark olup olmadığını belirlemek amacı ile yapılan t-test sonuçları Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2. Spor Yapan Öğrencilerin “cinsiyet” Değişkenine Göre t-testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	$\bar{x}$	Ss	Sd	t	p
Aşarı Kullanım	Kadın	77	2,93	0,79	301	-1,95	0,05
	Erkek	226	2,74	0,72			
Nüks Etme	Kadın	77	3,35	1,01	301	-1,09	0,27
	Erkek	226	3,22	0,88			
Engelleme	Kadın	77	3,37	1,07	301	-1,92	0,05
	Erkek	226	3,11	0,87			
Duygu Durum	Kadın	77	3,29	0,91	301	-0,71	0,47
	Erkek	226	3,21	0,75			
Bırakamama	Kadın	77	1,95	1,02	301	1,05	0,29
	Erkek	226	2,08	0,75			
Toplam	Kadın	77	57,27	14,42	301	-1,29	0,20
	Erkek	226	54,95	11,03			

*p<0,05

Tablo 2 incelendiğinde, araştırmaya katılan spor yapan öğrencilerinin cinsiyetleri ile dijital bağımlılık düzeyleri arasında herhangi bir boyutta istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$). Buna rağmen, genel olarak değerlendirildiğinde kadın öğrencilerin dijital bağımlılıklarının erkeklere oranla daha yüksek olduğu söylenebilir.

3.2.2 Spor Yapmayan Öğrencilerinin Dijital Bağımlılık Düzeylerinin “cinsiyet” Değişkeni Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Araştırmaya katılan spor yapmayan öğrencilerinin cinsiyetleri ile dijital bağımlılık düzeyleri arasında fark olup olmadığını belirlemek amacı ile yapılan t- test sonuçları Tablo 3’te verilmiştir.

Tablo 3. Spor Yapmayan Öğrencilerinin “cinsiyet” Değişkenine Göre t- testi Sonuçlar

	Cinsiyet	N	$\bar{x}$	Ss	Sd	t	p
Aşarı Kullanım	Kadın	151	2,82	0,68	257	0,33	0,74
	Erkek	108	2,85	0,69			
Nüks Etme	Kadın	151	3,28	0,90	257	3,01	0,00*
	Erkek	108	3,14	0,98			
Engelleme	Kadın	151	3,36	0,87	257	2,01	0,04*
	Erkek	108	3,58	0,84			
Duygu Durum	Kadın	151	3,18	0,78	257	2,61	0,00*
	Erkek	108	3,44	0,80			
Bırakamama	Kadın	151	2,03	0,98	257	3,44	0,01*
	Erkek	108	2,51	1,18			
Toplam	Kadın	151	56,29	11,19	257	3,14	0,00*
	Erkek	108	60,86	12,00			

*p<0,05

Tablo 3 incelendiğinde ise, araştırmaya katılan spor yapmayan öğrencilerin cinsiyetleri ile dijital bağımlılık düzeyleri arasında “nüks etme” boyutunda ($t=3,01$; $p=,00$), “engelleme” boyutunda ($t=2,01$; $p=,04$), “duygu durumu” boyutunda ($t=2,61$; $p=,00$) ve “bırakamama” boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Başka bir deyişle, nüks etme boyutunda kadınların diğer boyutlarda ise erkeklerin dijital bağımlılık düzeyleri istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksektir.

Spor yapan ve spor yapmayan grupların dijital bağımlılıkları cinsiyetleri açısından genel olarak değerlendirildiğinde, cinsiyetin dijital bağımlılığa etkisinin spor yapmayan grupta erkekler lehine daha belirgin olduğu görülmektedir. Bu durumun nedeni olarak erkeklerin dijital araç ve hizmetleri kadınlardan daha fazla kullanması (<https://datareportal.com/reports/digital-2024-turkey>) ve erkeklerin

dijital oyun oynama motivasyonunun daha yüksek olması gösterilebilir. Lise ve üniversite öğrencileri ile yapılan bazı çalışmalarda erkeklerin dijital oyun oynama motivasyonlarının ve bağımlılıklarının kadınlara oranla daha fazla olduğu belirtilmiştir (Tekkurşun ve Cicioğlu, 2019; Arslan, 2019; Karataş, 2021; Orak, Üzüml, Yılmaz, 2021; Gezer, 2022).

Ayrıca her iki grubun kadınları birbirine yakın bağımlılık puanlarına sahipken, spor yapmayan gruptaki erkeklerinin bağımlılık puanlarının spor yapan gruptakilere oranla daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu çalışmada, spor yapmanın özellikle erkeklerin bağımlılığını azaltıcı etkiye sahip olduğu sonucuna varılabilir. Lise ve üniversite öğrencileri örnekleminde yapılan çalışmalarda, erkek öğrencilerin daha yüksek bağımlılık puanına sahip oldukları ve spora katılımın bu bağımlılığı azaltıcı etkisinin olduğu belirtilmiştir (Tekmen 2019; Orak, Üzüml, Yılmaz, 2021; Arslan ve Bardakçı 2020; Semerci ve Balcı 2020; Kayhan, Sabah, 2022).

3.3 Öğrencilerinin Spor Yapma Durumlarına Göre Dijital Bağımlılık Düzeylerinin “en çok kullanılan dijital medya aracı” Değişkeni Açısından Karşılaştırılması

Araştırmaya katılan öğrencilerinin spor yapma durumlarına göre en çok kullanılan dijital medya aracı değişkeni ile dijital bağımlılık düzeyleri arasında fark olup olmadığını belirlemek amacı ile yapılan t-test sonuçları Tablo 4 ve Tablo 5’te verilmiştir.

3.3.1 Spor Yapan Öğrencilerinin Dijital Bağımlılık Düzeylerinin “en çok kullanılan dijital medya aracı” Değişkeni Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Araştırmaya katılan spor yapan öğrencilerinin en çok kullandıkları dijital medya aracı ile dijital bağımlılık düzeyleri arasında fark olup olmadığını belirlemek amacı ile yapılan t-test sonuçları Tablo 4’te verilmiştir.

Tablo 4. Spor Yapan Öğrencilerin “kullanılan dijital medya aracı” Değişkenine Göre t-testi Sonuçları

	Medya aracı	N	$\bar{X}$	Ss	Sd	t	p
Aşarı Kullanım	Cep Tel	290	2,78	0,75	301	-0,49	0,62
	Bilgisayar	13	2,89	0,53			
Nüks Etme	Cep Tel	290	3,26	0,91	301	0,61	0,53
	Bilgisayar	13	3,10	1,00			
Engelleme	Cep Tel	290	3,19	0,93	301	0,94	0,34
	Bilgisayar	13	2,94	0,94			
Duygu Durum	Cep Tel	290	3,23	0,79	301	0,17	0,85
	Bilgisayar	13	3,19	0,82			
Bırakamama	Cep Tel	290	2,06	0,83	301	1,26	0,20
	Bilgisayar	13	1,76	0,69			
Toplam	Cep Tel	290	55,62	12,04	301	0,59	0,55
	Bilgisayar	13	53,61	11,19			

*p<0,05

Tablo 4 incelendiğinde, araştırmaya katılan spor yapan öğrencilerinin en çok kullandıkları dijital medya aracı ile dijital bağımlılık düzeyleri arasında herhangi bir boyutta istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır (p>0,05)

3.3.2 Spor Yapmayan Öğrencilerinin Dijital Bağımlılık Düzeylerinin “en çok kullanılan dijital medya aracı” Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Araştırmaya katılan spor yapmayan öğrencilerinin en çok kullandıkları dijital medya ile dijital bağımlılık düzeyleri aracı arasında fark olup olmadığını belirlemek amacı ile yapılan t-test sonuçları Tablo 5’ te verilmiştir.

Tablo 5. Spor Yapmayan Öğrencilerin “kullanılan dijital medya aracı” Değişkenine göre t-testi Sonuçları

	Medya aracı	N	$\bar{X}$	Ss	Sd	t	p
Aşarı Kullanım	Cep Tel	247	2,84	0,69	257	1,20	0,22
	Bilgisayar	12	2,60	0,48			
Nüks Etme	Cep Tel	247	3,44	0,94	257	0,59	0,55
	Bilgisayar	12	3,27	1,18			
Engelleme	Cep Tel	247	3,45	0,86	257	0,23	0,81

	Bilgisayar	12	3,39	0,80			
Duygu Durum	Cep Tel	247	3,29	0,80	257	0,11	0,91
	Bilgisayar	12	3,27	0,82			
Bırakamama	Cep Tel	247	2,25	1,09	257	1,13	0,25
	Bilgisayar	12	1,88	1,00			
Toplam	Cep Tel	247	58,34	11,79	257	0,91	0,36
	Bilgisayar	12	55,16	10,23			

*p<0,05

Tablo 5 incelendiğinde, araştırmaya katılan spor yapmayan öğrencilerinin en çok kullandıkları dijital medya aracı ile dijital bağımlılık düzeyleri arasında herhangi bir boyutta istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$).

Spor yapan ve spor yapmayan grupların dijital bağımlılıkları kullanılan medya aracı açısından genel olarak değerlendirildiğinde, her iki grupta da kullanılan medya aracına göre dijital bağımlılık düzeyi istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemiştir (Tablo 4; Tablo 5). Bunun nedeni olarak katılımcıların büyük bir çoğunluğunun cep telefonu kullanıcısı (% 96,4) iken bilgisayarı birincil medya aracı olarak kullananların oranının (%4,4) düşük düzeyde kalması gösterilebilir. Üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada, öğrencilerin internete girmek için bilgisayar yerine %97,7'sinin cep telefonunu tercih ettiklerini belirtilmiştir (Yusufoğlu, 201; Çiftçi, 2018). Bazı çalışmalarda günümüzde bilgisayara veya mobil bir cihaza sahip olma oranının diğer oyun oynamak için üretilen ekipmanlara sahip olma oranından yüksek olmasının nedeni olarak mobil cihazların oyun oynamak haricinde birçok farklı amaçlar için de kullanılabilir olmalarından kaynaklanabileceği belirtilmiştir (Yusufoğlu, 2017; Orak, Üzümlü ve Yılmaz, 2021).

Buna rağmen, her iki grupta da cep telefonu kullananların bağımlılık düzeylerinin bilgisayar kullananlara oranla daha yüksek olduğu görülmüştür. Dijital araçların haz duygusuyla ilişkilendirilmesi, kullanıcının her aklına geldiğinde dopamin salgılanmasına, bireyin bu cihazlara özlem duymasına ve cihazları tekrar kullanmasına neden olarak dijital bağımlılığa yol açar (Biricik, 2022). Üzgü, Bozgüney, Ozlu, vd. (2023)'nün üniversite öğrencileri ile dijital bağımlılık ve yalnızlık düzeylerini araştırdıkları çalışmada, katılımcıların dijital araç kullanım faktörüne bağlı dijital bağımlılık düzeylerinde istatistiksel olarak

anlamli bir farklılık tespit edilmemiştir. Ayrıca, spor yapmayan grubun bağımlılık düzeyinin diğer gruptan yüksektir. Aycan, üzüm 2020 spora katılımın lise öğrencilerinin internet bağımlılığına etkisi isimli çalışmasında, spor yapmayanların cep telefonu sahiplik süresine paralel olarak internet bağımlılıklarının arttığını, spor yapanlarda ise azaldığının tespit etmişlerdir.

3.4 Öğrencilerinin Spor Yapma Durumlarına Göre Dijital Bağımlılık Düzeylerinin “dijital medya kullanım amacı” Değişkeni Açısından Karşılaştırılması

Araştırmaya katılan öğrencilerinin spor yapma durumlarına göre dijital medya kullanım amacı ile dijital bağımlılık düzeyleri arasında fark olup olmadığını belirlemek amacı ile yapılan t-test sonuçları Tablo 6 ve Tablo 7’de verilmiştir.

3.4.1 Spor Yapan Öğrencilerinin Dijital Bağımlılık Düzeylerinin “dijital medya kullanım amacı” Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Araştırmaya katılan spor yapan öğrencilerinin dijital medya kullanım amaçları ile dijital bağımlılık düzeyleri arasında fark olup olmadığını belirlemek amacı ile yapılan t-test sonuçları Tablo 6’da verilmiştir

Tablo 6. Spor Yapan Öğrencilerin “dijital medya kullanım amacı” Değişkenine Göre t-testi Sonuçları

	Kullanım amacı	N	X	Ss	Sd	t	p
Aşırı Kullanım	Eğlence	234	2,70	,69	301	-3,25	0,00*
	Diğer	69	3,07	,84			
Nüks Etme	Eğlence	234	3,18	,86	301	-2,16	0,03*
	Diğer	69	3,48	1,05			
Engelleme	Eğlence	234	3,11	,89	301	-2,46	0,01*
	Diğer	69	3,42	1,02			
Duygu Durum	Eğlence	234	3,15	,78	301	-3,07	0,00*
	Diğer	69	3,48	,78			
Bırakamama	Eğlence	234	2,01	,78	301	-1,60	0,11
	Diğer	69	2,19	,95			
Toplam	Eğlence	234	54,21	11,15	301	-3,61	0,00*
	Diğer	69	60,04	13,65			

*p<0,05

Tablo 6 incelendiğinde, araştırmaya katılan spor yapan öğrencilerin dijital medya kullanım amaçları ile dijital bağımlılık düzeyleri arasında “aşırı kullanım” boyutunda ($t=-3,25$; $p=,00$), “nüks etme” boyutunda ($t=-2,16$; $p=,03$), “engelleme” boyutunda ($t=-2,46$; $p=,01$) ve “duygu durumu” boyutunda ($t=-3,61$; $p=,00$) istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Başka bir deyişle, dijital araçları diğer amaçlar için kullananların bağımlılık düzeyleri bütün boyutlarda ve toplamda eğlence amaçlı kullananlara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksektir.

3.4.2 Spor Yapmayan Öğrencilerinin Dijital Bağımlılık Düzeylerinin “dijital medya kullanım amacı” Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Araştırmaya katılan spor yapmayan öğrencilerinin dijital medya kullanım amaçları ile dijital bağımlılık düzeyleri arasında fark olup olmadığını belirlemek amacı ile yapılan t-test sonuçları Tablo 7’de verilmiştir.

Tablo 7. Spor Yapmayan Öğrencilerin “dijital medya kullanım amacı” Değişkenine Göre t-testi Sonuçları

	Kullanım amacı	N	X	Ss	Sd	t	p
Aşırı Kullanım	Eğlence	210	2,78	0,690	257	-2,22	0,02*
	Diğer	49	3,02	0,641			
Nüks Etme	Eğlence	210	3,43	0,968	257	0,01	0,98
	Diğer	49	3,43	0,879			
Engelleme	Eğlence	210	3,44	0,852	257	-0,41	0,67
	Diğer	49	3,50	0,927			
Duygu Durum	Eğlence	210	3,28	0,810	257	-0,58	0,55
	Diğer	49	3,35	0,775			
Bırakamama	Eğlence	210	2,27	1,124	257	1,23	0,22
	Diğer	49	2,08	0,958			
Toplam	Eğlence	210	57,98	11,82	257	-0,61	0,54
	Diğer	49	59,12	11,38			

* $p<0,05$

Tablo 7 incelendiğinde, araştırmaya katılan spor yapmayan öğrencilerin dijital medya kullanım amaçları ile dijital bağımlılık düzeyleri arasında “aşırı kullanım” boyutunda ($t=-2,22$; $p=,02$) istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır

($p<0,05$). Başka bir deyişle, aşırı kullanım boyutunda dijital araçları diğer amaçlar için kullananların bağımlılık düzeyleri eğlence amaçlı kullananlara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksektir.

Spor yapan ve spor yapmayan grupların dijital bağımlılıkları kullanım amacı açısından genel olarak değerlendirildiğinde, dijital araçları yoğun kullanmalarında haberleşme, bilgi edinme vd. hususların temel rol oynadığını göstermektedir (Tablo 6: Tablo 7). Dijital medyanın daha çok serbest zamanları değerlendirme amaçlı kullanıldığı düşünülürse, spor ile serbest zamanlarını değerlendiren öğrencilerin eğlence dışındaki amaçlar ile dijital medyayı kullanmasına ve dijital bağımlılıklarının bu konularda spor yapmayanlara göre daha güçlü olmasına neden olmuş olabilir. Taştan (2020) yapmış olduğu çalışmada, akıllı telefonu sosyal medyada gezinmek amacıyla kullananların internet bağımlılık düzeyi, diğer amaçlarla kullananların internet bağımlılık düzeyinden daha yüksek olduğu sonucuna varmıştır. Tekmen (2019) çalışmada, spor yapan lise öğrencilerinin cep telefonu sahiplik süjesine göre dijital bağımlılıklarının azalmasında öğrencilerin spor yoluyla sosyalleşme ihtiyaçlarını karşılamış olmalarından kaynaklanmış olabileceğini ifade etmiştir. Ayrıca, üniversite öğrencilerinin bilgi edinme, haberleşme, araştırma yapma, derslere kayıtlanma, notlarını görebilme vb. birçok faaliyeti icra edebilmesi dijital araçları yoğun ve etkili kullanmasını gerekli kılmaktadır. Biricik (2022)' de lisans üstü öğrenciler ile yapmış olduğu nitel çalışmada, katılımcıların bilgi almak, haberdar olmak ve eğlenme bağlamında dijital teknolojilerden fayda sağladıklarını belirttiklerini ve zamanlarının çoğunu bu teknolojileri kullanarak geçirdiklerini belirtmiştir. Yapılan bazı çalışmaların sonuçları, interneti çoğunlukla sohbet, eğlence ve sosyal ağ amaçlı kullanan üniversite öğrencilerinin problemli internet kullanım düzeylerinin, interneti eğitim amaçlı, bilgi edinme, haberleşme ve haber okuma amaçlı kullanan öğrencilere göre belirgin şekilde daha yüksek olduğuna işaret etmektedir (Tekinarslan ve Gürer 2011; Ceyhan, 2011).

3.5 Öğrencilerinin Spor Yapma Durumlarına Göre Dijital Bağımlılık Düzeylerinin “genel not ortalaması” Değişkeni Açısından Karşılaştırılması

Araştırmaya katılan öğrencilerinin spor yapma durumlarına göre genel not ortalaması ile dijital bağımlılık düzeyleri arasında fark olup olmadığını belirlemek amacı ile yapılan t-test sonuçları Tablo 8 ve Tablo 9’da verilmiştir.

3.5.1 Spor Yapan Öğrencilerinin Dijital Bağımlılık Düzeylerinin “genel not ortalaması” Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Araştırmaya katılan spor yapan öğrencilerin “genel not ortalamaları” ile dijital bağımlılıkları arasındaki ilişki olup olmadığını belirlemek amacı ile yapılan pearson korelasyon katsayısı analiz sonuçları Tablo 8’de verilmiştir.

Tablo 8. Spor Yapan Öğrencilerin “genel not ortalamaları” ile Dijital Bağımlılıkları Arasındaki İlişki

		Aşırı Kullanım	Nüks Etme	Engellenme	Duygu Durumu	Bırakamama	Toplam
Genel not ortalaması	r	0,09	0,07	0,12*	0,06	0,10	0,12*
	p	0,09	0,21	0,03	0,25	0,08	0,03

**p<0,01 *p<0,05

Tablo 8 incelendiğinde, spor yapan öğrencilerin “genel not ortalamaları” ile dijital bağımlılıkları arasında “engelleme” boyutunda pozitif yönlü düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=,12$, $p=,03<0,05$).

3.5.2 Spor Yapmayan Öğrencilerinin Dijital Bağımlılık Düzeylerinin “genel not ortalaması” Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Araştırmaya katılan spor yapmayan öğrencilerin “genel not ortalamaları” ile dijital bağımlılıkları arasındaki ilişki olup olmadığını belirlemek amacı ile yapılan pearson korelasyon katsayısı analiz sonuçları Tablo 9’da verilmiştir.

Tablo 9. Spor Yapmayan Öğrencilerin “genel not ortalamaları” ile Dijital Bağımlılıkları Arasındaki İlişki

		Aşırı Kullanım	Nüks Etme	Engellenme	Duygu Durumu	Bırakamama	Toplam
Genel not ortalaması	r	-0,01	-0,08	-0,15*	-0,09	0,10	0,11
	p	0,77	0,16	0,01*	0,13	0,09	0,06

**p<0,01 *p<0,05

Tablo 9 incelendiğinde, spor yapmayan öğrencilerin “genel not ortalamaları” ile dijital bağımlılıkları arasında “engelleme” boyutunda negatif yönlü düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=-,15$, $p=,01<0,05$).

Spor yapan ve spor yapmayan grupların dijital bağımlılıkları genel not ortalamaları açısından genel olarak değerlendirildiğinde, hayatın akışını engelleme boyutunda istatistiksel olarak düşük düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur (Tablo 8; Tablo 9). Bu ilişki spor yapan grupta pozitif yönlü olurken spor yapmayan grupta negatif yönlüdür. Başka bir ifade ile, spor yapanların akademik başarısı ile dijital bağımlılıkları birlikte azalıp artmakta iken, spor yapmayanlarda ise dijital bağımlılıkları arttıkça akademik başarıları azalmakta ya da tersi bir durum ortaya çıkmaktadır. Bu bulgudan hareketle, spor yapanların dijital araçları daha çok eğitim amaçlı kullanırken, spor yapmayanların ise eğitim dışında kalan amaçlar için kullandığı söylenebilir. Rekreatif amaçlı yoğun internet kullanımının akademik başarısızlığa (Akgül, 2016) ve akademik başarının da internet bağımlılığında azalmaya (Kısa, 2018) neden olduğu belirtilmiştir. Yaraşır (2018), akademik başarılarını yüksek olarak algılayan üniversite öğrencilerinin düşük algılayanlara oranla internet bağımlılık düzeylerinin daha yüksek olduğunu belirtmiştir.

3.6 Düzenli Spor Yapan Öğrenciler ile Düzenli Spor Yapmayan Öğrencilerin Dijital Bağımlılıkları Arasındaki Farkın Karşılaştırılması

Araştırmaya katılan öğrencilerinin spor yapma durumlarına göre dijital bağımlılık düzeyleri arasında fark olup olmadığını belirlemek amacı ile yapılan t-test sonuçları Tablo 10’da verilmiştir.

Tablo 10. Öğrencilerin Spor Yapma Durumlarına Göre Dijital Bağımlılıklarının t-test Sonuçları

	Spor Yapma Durumu	N	X	Ss	Sd	t	p
Aşarı Kullanım	Evet	303	2,79	0,74	560	-0,67	0,49
	Hayır	259	2,83	0,68			
Nüks Etme	Evet	303	3,25	0,91	560	-2,29	0,02*
	Hayır	259	3,43	0,95			
Engelleme	Evet	303	3,18	0,93	560	-3,54	0,00*
	Hayır	259	3,45	0,86			
Duygu Durum	Evet	303	3,23	0,79	560	-0,96	0,33
	Hayır	259	3,29	0,80			
Bırakamama	Evet	303	2,05	0,83	560	-2,24	0,02*
	Hayır	259	2,23	1,09			
Toplam	Evet	303	55,54	12,00	560	0,70	0,00*
	Hayır	259	58,19	11,73			

*p<0,05

Tablo 10 incelendiğinde, araştırmaya katılan öğrencilerin spor yapma durumları ile dijital bağımlılık düzeyleri arasında “nüks etme” ($t=-2,29$; $p=,02$), “engelleme” ($t=-3,54$; $p=,00$) ve “bırakamama” ($t=-2,24$; $p=,02$) boyutlarında ve toplam dijital bağımlılık puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Başka bir deyişle, düzenli spor yapmayan öğrencilerin bu boyutlarda ve toplamda dijital bağımlılık düzeyleri düzenli spor yapanlara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksektir. Bu durum, spor yapmanın dijital bağımlılığı azalttığı şeklinde yorumlanabilir. Parks, vd. (2016) internet bağımlılığı tedavi programlarında ve diğer bağımlılıklarda spor ve fiziksel aktivitenin etkili gerekli olduğunu vurgulamışlardır. Gümüşgöl, (2018) rekreasyonel spor yapan üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığının yapmayanlara göre daha düşük olduğu sonucuna varmıştır. Hazar, vd. (2017)’nin ortaokul öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığı ve aktivite düzeyi arasındaki ilişkiyi belirledikleri çalışmada, dijital oyun bağımlılığı sorununun çözümünde fiziksel sporun önemli bir araç olabileceği ifade etmişlerdir. Kayhan ve Sabah (2022)’ın çalışmasında, spor yapmayan üniversite öğrencilerin dijital oyun bağımlılıklarının amatör ve profesyonel olarak spor yapanlara oranla daha yüksek olduğunu sonucuna varılmıştır. Aycan ve Üzüm (2020)’ün lise öğrencileri ile yapmış oldukları

çalışmada, lisanslı spor yapan grubun internet bağımlılık düzeyinin yapmayan gruptan istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha düşük olduğunu belirtmişlerdir. Tekmen (2019) çalışmasında, spor yapan lise öğrencilerinin sanal bağımlılık düzeylerini bütün boyutlarda spor yapmayanlara oranla anlamlı düzeyde düşük bulmuştur. Alaçam (2012)'in üniversite öğrencileriyle gerçekleştirmiş olduğu çalışmada, spora daha çok katılanların internet bağımlılık düzeylerinin daha az katılanlara oranla daha düşük düzeyde olduğunu belirtmiştir. Sportif ve gelişimsel faaliyetlere katılım sağlamanın belirl

3.7 Düzenli Spor Yapan Öğrencilerin Haftada Spor Yaptıkları Gün Sayısı ile Dijital Bağımlılıkları Arasındaki İlişki

Düzenli spor yapan öğrencilerinin haftada spor yaptıkları gün sayısına ile dijital bağımlılık düzeyleri arasında ilişki olup olmadığını belirlemek amacı ile yapılan pearson korelasyon katsayısı analiz sonuçları Tablo 11’de verilmiştir.

Tablo 11. Öğrencilerin Haftada Spor Yaptıkları Gün Sayısı ile Dijital Bağımlılıkları Arasındaki İlişki

		Aşırı Kullanım	Nüks Etme	Engellenme	Duygu Durumu	Bırakamama	Toplam
Haftada spor yapılan gün sayısı	r	0,08	0,01	0,05	0,05	0,13*	0,09
	p	0,13	0,79	0,36	0,31	0,01*	0,11

*p<0,05 **p<0,01

Tablo 11 incelendiğinde, düzenli spor yapan öğrencilerin “haftada spor yaptıkları gün sayısı” ile dijital bağımlılıkları arasında “bırakamama” boyutunda pozitif yönlü düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=-,15$, $p=,01<0,05$).Dijital bağımlılığın bırakamam boyutu sahip olunan dijital araçların telefon, tablet vd sürekli yanında bulundurma isteği ile alakalı olması, bağımlılık ile ilişkili olmasının yanında günümüzde gereklilik halini almış olmasının da bu durumu bir bakıma sıradan bir davranış haline getirdiği düşünülebilir. Özellikle cep telefonun spora katılım esnasında müzik dinlemek ve bazı sağlık uygulamalarını kullanmak maksadıyla kullanılması bu sonucun bir nedeni olarak görülebilir. Taştan (2020) çalışmasında, düzenli spor yapanların internete bağımlılık ve nomofobi düzeyleri, düzenli spor yapmayanlardan daha yüksek olduğunu tespit

etmesine rağmen, konuyla ilgili farklı sonuçların bulunduğu çalışmalar olduğunu ve araştırmalar arasında farklılıkların nedeninin internetin ve telefonun kullanım amacı ve kullanım sıklığından kaynaklanabileceğini belirtmiştir. Bu bağlamda, Atın ve Altın (2021) lise öğrencilerinde fiziksel aktivite düzeyi yüksek olanlarda düşük nomofobi ve düşük kaygı düzeyinin gözlemlendiğini ifade etmişlerdir. Bichu and Kumar (2021)' de gerçekleştirdikleri çalışmada, genç yetişkinlerde Nomofobi ile fiziksel aktivite düzeyi arasında negatif bir ilişki olduğunu belirlemişlerdir.



DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

4. SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmaya ilişkin sonuç ve öneriler de bu bölümde yer almaktadır.

4.1 Sonuç:

Spora katılımın üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılığına etkisini belirlemeye yönelik yapılan çalışmada, elde edilen verilerin araştırmanın amacına göre analiz edilmesi sonucunda ulaşılan bulgular ışında aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır.

1. Spora katılım dijital bağımlılığı azaltmaktadır.
2. Spora katılımın özellikle erkek öğrencilerin dijital bağımlılıkları üzerinde olumlu etkisi vardır.
3. Üniversite öğrencilerinin dijital medya aracı olarak büyük çoğunluğu cep telefonu kullanmaktadır.
4. Üniversite öğrencilerinin dijital medyayı eğlence amaçlı kullanmalarına rağmen diğer amaçlar için kullanmak bağımlılığı arttırmaktadır.
5. Üniversite öğrencilerinin akademik başarıları dijital bağımlılıklarını etkilememektedir.

4.2 Öneriler:

1. Dijital bağımlılığın oldukça genel bir kavram olması nedeni ile daha kesin sonuçlara ulaşabilmek için dijital bağımlılık alt türleri (ekran bağımlılığı, televizyon bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı, çevrimiçi alışveriş bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, internet bağımlılığı, oyun bağımlılığı, vb.) özelinde araştırılabilir.

2. Günümüz yaşamında dijital araçların her alanda kullanımının kaçınılmaz olması, dijital araçların kullanım amacının önemli kıldı ından, yapılacak çalışmalarda kullanım amacının çok iyi belirlenmesi avantaj sağlayabilir.

3. Nicel ve nitel araştırma yöntemlerinin birlikte kullanılması daha sağlıklı sonuçlara ulaşmayı sağlayabilir.

4. Dijital bağımlılık ve türleri üzerinde etkili olan farklı konuların araştırılması konun çok boyutlu değerlendirilmesinde etkili olabilir.



KAYNAKLAR

(Bu tez çalışmasında APA 6 atıf sistemi kullanılmıştır.)

Adiloğulları, B. (2008). Çocuk Tribünü Uygulamasının Çocuklar ve Futbol Taraftarları Üzerine Etkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Akgül, B. M. (2016). The Reflections of Smartphone Use And Recreational Use of Internet By High School Students to Leisure Boredom and Academic Achievement. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 2(5),1-20.

Akgül, F. (2023). Üniversite Öğrencilerinin Dijital Bağımlılık ve Sosyal Beceri Düzeylerinin Sportif Etkinliklere Katılım Durumlarına Göre İncelenmesi. Yayınlanmamış doktora tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Aktan, E. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Erciyes İletişim Dergisi*, 5 (4), 405-421.

Alaçam, H. (2012). Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığının Görülme Sıklığı ve Yetişkin Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu ile İlişkisi. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Pamukkale Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Denizli.

Almourad, M. B., McAlaney, J., Skinner, T., Pleya, M. ve Ali, R. (2020). Defining Digital Addiction: Key Features From the Literature. *Psihologija*, 53(3), 237-253.

Altın, S. ve Altın, Y. (2021). Pandemi Döneminde Akıllı Telefon Kullanan Bireylerde Nomofobi, Kaygı ve Fiziksel Aktivite İlişkisinin İncelenmesi. *Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, Cilt 2, Sayı 3, 98-120

Altun, M. ve Atasoy, M. (2018). Investgation Of Digital Game Addicton Of Children Between 9-11 Age Groups: Kırşehir Sample. *International Journal of Eurasia Social Sciences*, 9(33), 1740-1757.

Arslan, A. ve Bardakçı, S. (2020). Üniversite Öğrencilerinin Dijital Bağımlılık Düzeylerinin İletişim Becerileri Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 8(20), 36-63.

Arslan, A. (2020). Üniversite Öğrencilerinin Dijital Bağımlılık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *International E-Journal of Educational Studies*, 4(7), 27-41. <https://doi.org/10.31458/iejes.600483>

Aycan, A. ve Üzümlü, H. (2020). Spora Katılımın Lise Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığına Etkisi. *Journal of Human Sciences*, 17(4), 1022-1033. doi:10.14687/jhs.v17i4.6051

Ayhan, B. ve Çavuş, S. (2015). Online game addiction among high school students. *Daba-Buzoianu*. C., Arslan, H. ve İcbay, M. A. (Ed.). *Contextual Approaches in Communication* içinde (s. 85-93). Frankfurt, Almanya: Peterlang Academic Research.

Bağımlılık Nasıl Oluşur?. (06. 09. 2023). Bağımlılık nedir?. Erişim Adresi: <https://www.yesilay.org.tr/tr/bagimlilik/bagimlilik-nedir?>

Balakrishnan, J. ve Griffiths, M. D. (2017). Social Media Addiction: What is the Role of Content in YouTube?. *Journal of Behavioral Addictions*, 6(3), 364-377.

Bardakçı, S. ve Arslan, A. (2021). Üniversite Öğrencilerinin Dijital Bağımlılıklarının Sosyal Kaygı Düzeyleri Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi, *Milli Eğitim Dergisi*, 50 (230), 899- 922. <http://doi.org/10.37669/milliegitim.710703>

Borrego, I., Cuadrado, I. ve Márquez, R. (2024). Do Factors Such As Sex and Playing Sports Influence Social Network Addiction in Adolescents? American Research Journal of Humanities & Social Science (ARJHSS), 7 (1), 64-73.

Başkan, A. H. ve Başkan, A. H. (2022). Z Kuşağında Yer Alan Öğrencilerin Spora Yönelik Tutumları ve Buna Etki Eden Faktörler. Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi, 9(4), 365-386.

Bichu, E. ve Kumar, N. (2021). Association of Level of Physical Activity in Physiotherapy Undergraduates with Nomophobia. International Journal of Physical Education, Sports and Health 2021; 8(4): 96-98

Biricik, Z. (2022). Dijital Bağımlılıklar ve Dijital Bağımlılıklardan Kurtulma Yolu Olarak Dijital Minimalizm. Turkish Online Journal of Design Art and Communication, 12(3), 897-912.

Can, Hasan Ceyhan (2018). Üniversite Öğrencilerinin İnternet Bağımlılık Düzeylerinin Spor ve Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Atatürk üniversitesi, Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü. Erzurum.

Can, Ö., Demir, C. ve Yirci, R. (2018). Lise Öğrencilerinin İnternet Bağımlılık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi, (66), 145-163.

Ceyhan, A. (2011). İnternet Kullanma Temel Nedenlerine Göre Üniversite Öğrencilerinin Problemleri İnternet Kullanımı Ve Algıladıkları İletişim Beceri Düzeyleri. Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri, 11(1), 59 – 77.

Christakis, D. A. (2019). The Challenges of Defining and Studying "digital addiction" in Children. JAMA, 321, 2277–2278. <https://doi.org/10.1001/jama.2019.4690>

Civan A, Özdemir G, Gencer YG, Durmaz M. Egzersiz ve stres hormonları. Türkiye Spor Bilimleri Dergisi 2018; (1): 1-14.

Comings, D. E. (1994). Tourette's syndrome: A behavioral spectrum disorder. Advances in Neurology. 65, 293-303.

Cover, R. (2004). Digital addiction: The cultural production of online and video game junkies. Media International Australia incorporating Culture and Policy, 113(1) 123-110.

Çakmak, S. ve Tanrıöver, Ö. (2024). Is obesity and body perception disturbance related to social media addiction among university students? Journal of American College Health, 72(1), 302-309.

Çam, E. (2012). Öğretmen Adaylarının Eğitsel Ve Genel Amaçlı Facebook Kullanımları Ve Facebook Bağımlılıkları (SAÜ Eğitim Fakültesi Örneği). Yayımlanmış yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.

Çiftçi, H. (2018). Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığı. MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi, 7 (4), 417- 434.

Çoban, R. (2013). Lise Öğrencilerinde Dindarlık ve Sanal Bağımlılık Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma (Burdur Gölhisar Örneği). Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Isparta.

Dalvi-Esfahani, M., Niknafs, A., Kuss, D. J., Nilashi, M. ve Afrough, S. (2019). Social Media Addiction: Applying the DEMATEL Approach. Telematics and Informatics, 43, 101250.

Demir, G. T. ve Cicioğlu, H. İ. (2020). Dijital Oyun Bağımlılığına İlişkin Farkındalık Ölçeği (Dobifö): Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. Avrasya Spor Bilimleri Ve Eğitim Dergisi, 2(1), 1-17.

Durar, E. (2018). Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığının Depresyon ve Sosyal Fobi ile İlişkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kafkas Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kars.

Duyan, V. ve Gövebakan, R. (2021). Madde Bağımlılığı ve Aile. İstanbul: Yeni İnsan Yayınevi

Dünya Sağlık Örgütü. (2019, Nisan). ICD-11 for Mortality and Morbidity Statistics. <https://icd.who.int/browse11/lm/en#/http%3a%2f%2fid.who.int%2fcd%2fentity%2f1448597234>.

Ektirici, A. (2023). The relationship between university students' physical activity participation motivation, digital gaming attitudes, and problem-solving skills, E-International Journal of Educational Research, 14(3), 92-104. DOI: <https://doi.org/10.19160/e-ijer.1257874>

Fenn, J. (2024). Game Addiction, Imposter Phenomenon and Social Adjustment Among Young Adults in India. Makara Human Behavior Studies in Asia, 28(1), 1.

Fiedler, R., Heidari, J., Birnkraut, T. ve Kellmann, M. (2023). Digital media and mental health in adolescent athletes. Psychology of sport and exercise, 67, 102421. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2023.102421>

Fişek, K. (1998). Dünyada ve Türkiyede Spor Yönetimi. Ankara: Bağırhan Yayınevi.

Gezer, D. (2022). Üniversite Öğrencilerinin Kişilik Özellikleri, Psikolojik İyi Oluş ve Dijital Bağımlılık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Gökşen, C. (2014). Oyunların Çocukların Gelişimine Katkıları ve Gaziantep Çocuk Oyunları. Atatürk Üniversitesi, Türkiyat Araştırmaları Enstitüsü Dergisi, 52, 229– 259.

Grant, J. E., Potenza, M. N., Weinstein, A. ve Gorelick, D. A. (2010). Introduction to Behavioral Addictions. The American Journal of Drug and Alcohol Abuse, 36(5), 233-241.

Griffiths, M. D. (1999). Gambling technologies: Prospects for problem gambling. Journal of Gambling Studies, 15, 265–283.

Griffiths, M. (2000). Internet addiction-time to be taken seriously? Addiction research, 8(5), 413-418.

Griffiths, M. (2003). Internet Gambling: Issues, Concerns, and Recommendations. Cyberpsychology & Behavior, 6(6), 557-568.

Griffiths, M. (2005). A 'Components' Model of Addiction within a Biopsychosocial Framework. Journal of Substance use, 10(4), 191-197.

Gümüşgöl, O. (2018). Investigation of Smartphone Addiction Effect on Recreational and Physical Activity and Educational Success. World Journal of Education, Vol. 8, No. 4; 2018.

Gününç, S. ve Kayri, M. (2010). The profile of internet dependency in Turkey and development of internet addiction scale: Study of validity & reliability. Hacettepe University Journal of Education, 39(39): 220-232.

Hazar, K. (2014). Lise Öğrencilerinde İnternet ve Bilgisayar Oyun Bağımlılığının Spora Katılım Düzeyi ve Bazı Değişkenler ile İlişkinin Araştırılması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Niğde Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde.

HAZAR, Z. (2018). Çağın Vebası Dijital Oyun Bağımlılığı ve Başa Çıkma Yöntemleri. Ankara: Gazi Kitabevi.

İnal, A. N. (2003). Beden Eğitimi ve Spor Bilim. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Karaman, K. M. ve Kurtoğlu, M. (2009). Öğretmen Adaylarının İnternet Bağımlılığı Hakkındaki Görüşleri. Akademik Bilişim'09 - XI. Akademik Bilişim Konferansı Bildirileri.

Karataş, B. (2021). Pandemi Sürecinde Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılıklarının İncelenmesi. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 23(2), 195-207.

Kayhan, O. ve Sabah, S. (2022). Sedanter ve Spor Yapan Öğrencilerin Dijital Oyun Bağımlılık Düzeylerinin İncelenmesi. Amasya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 11(1), 111-120.

Kır, İ. ve Sulak, Ş. (2014). Determining internet addiction level of faculty of education students. Electronic Journal of Social Sciences, 13(51), 150-167.

Kısa, Ö. (2018). Ortaokul Öğrencilerinde Yalnızlık ve Sosyal Beceri Düzeyleri İle İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kırklareli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kütahya.

Küçük, V ve Koç, H. (2004). Psiko-Sosyal Gelişim Süreci İçerisinde İnsan ve Spor İlişkisi, Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 10, 131-141.

Kwon, M., Kim, D.J., Cho, H. ve Yang, S. (2013). The smartphone addiction scale: Development and Validation of a Short Version for Adolescents. Plos One, 8(12), 1-7

Lapp, V. (1993). Pupilobjectives in High School Physicaleducation. Research quarterly, 4, 156-167.

Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M. ve Peter, J. (2009). Development and validation of a game addiction scale for adolescents. Media psychology, 12(1), 77-95.

Marks, I. (1990). Behavioural (non-chemical) Addictions. British Journal of Addiction, 85(11), 1389-1394.

Nalbantoğlu, İ. ve Tuncay, T. (2023). Madde Bağımlılarının ve Ailelerinin Bağımlılıkla Mücadele Deneyimlerinin İncelenmesi. Bağımlılık Dergisi, 24(2), 207-226.

Okudan, B. ve Karakullukçu, Ö. F. (2021). The Impact of University Level Sports Education on Social Media Addiction. Asian Journal of Education and Training, 7(1), 7-12.

Orak, M. E., Üzüm, H., ve Yılmaz, E. (2021). Üniversite Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılığı Düzeylerinin Belirlenmesi. Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi, 6(2), 279-293. <https://doi.org/10.25307/jssr.961293>

Orhan, Ebru (2018). 10-14 Yaş Arasındaki Çocukların Fiziksel Aktivite Seviyesi, Dijital Oyun Bağımlılığı ve Dikkat Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ömer Halisdemir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde

Özdenk, S. (2018). Spor Bilimlerinde Akademik Araştırmalar. Önemi ve Sınıflandırılması. Eraslan, M. (Edt.). Beden Eğitimi Ve Spor, Faydaları, (77-89). Ankara: Gece Kitaplığı.

Özdiç, Ö. (2005). Çukurova üniversitesi öğrencilerinin sporun ve spora katılımın sosyalleşmeyle ilişkisi üzerine görüşleri. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 3(2), 77-84.

Öztürk, U. C. (1995). Bağlantıda Kalmak ya da Kalmamak İşte Tüm Korku Bu, İnternetsiz Kalma Korkusu Ve Örgütsel Yansımaları. Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi, 8(37):629-638. DOI:10.17719/jisr.20153710629

Panova, T. ve Carbonell, X. (2018). Is smartphone addiction really an addiction? Journal of behavioral addictions, 7(2), 252-259.

Park, J. A. et al. (2016). Effect of Sports Participation on Internet Addiction Mediated By Self-control: A Case of Korean Adolescents. Kasetsart Journal of Social Sciences 37 (2016) 164e169.

Parks, J. B., Quarterman J. ve Thibault, L. (2006). *Contemporaray Sport Management* (Third Edition). Champaign, IL. Human Kinetics.

Salar, B., Hekim, M. ve Tokgöz, M. (2012). 15-18 Yaş Grubu Takım ve Ferdi Spor Yapan Bireylerin Duygusal Durumlarının Karşılaştırılması. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi (6), 123-135. <https://doi.org/10.20875/sb.47129>

Shutzman, B. ve Gershy, N. (2023). Children's excessive digital media use, mental health problems and the protective role of parenting during COVID-19. *Computers in human behavior*, 139, 107559. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107559>

Soyöz-Semerci, Ö. U. ve Balcı, E.V. (2020). Lise Öğrencilerinde Dijital Oyun Bağımlılığı Üzerine Bir Alan Araştırması: Uşak Örneği. *Journal of Humanities and Tourism Research*, 10(3), 538-567. <https://doi.org/10.14230/johut869>

Statiska (2022). Sosyal Ağda Geçirilen Süre, Erişim adresi: <https://www.statista.com/> Erişim tarihi: 10.01.2023.

Sunarno, A., Saputra, I. ve Riza, A. R. (2023). Exploring the Interplay between Technology Addiction and Swimming Participation: Insights from Secondary and High School Students. *International Journal of Education in Mathematics, Science and Technology*, 11(4), 1055-1072.

Tarhan, N. ve Nurmedov, S. (2018). *Bağımlılık Sanal veya Gerçek Başa Çıkma*. İstanbul: Timaş Yayınları.

Taşan, S. (2020). Spor Yapan ve Yapmayan Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ve Nomofobi Düzeylerinin İncelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Isparta.

Tekinarslan, E. ve Gürer, M. D. (2011). Problematic Internet Use Among Turkish University Students: A Multidimensional Investigation Based on Demographics and Internet Activities. *International Journal of Human Sciences* [Online], 8:1. Available: <http://www.InsanBilimleri.com/En>

Tekkurşun Demir, G. ve Cicioğlu, H. İ. (2019). Fiziksel Aktiviteye Karılım Motivasyonu ile Dijital Oyun Oynama Motivasyonu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(3), 23-34. <https://doi.org/10.33689/spormetre.522609>

Tekmen, E. T. (2019). Sporun Lise Öğrencilerinin Sanal Bağımlılık Düzeyine Etkisinin İncelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bolu.

Temel, F., Önürmen, O. ve Köprü, M. (2014). Digital means and the internet during electoral campaigns: a case study on university students. *Global Media Journal: Turkish Edition*.5(9), 322-337

Tüik (2022). *Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması*, Erişim adresi: <https://www.tuik.gov.tr/> Erişim tarihi: 09.01.2023.

Türkel, Çiğdem (2010). İlköğretim Öğrencilerinin Sportif Faaliyete Katılım Düzeyi İle Sosyal Uyum ve İletişim Beceri Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kayseri: Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Twisk, J. W., Kemper, H. C., Van Mechelen, W. Tracking of activity and fitness and the relationship with cardiovascular disease risk factors. *Med Sci Sports Exerc* 2000; 32:1455–1461.

Uzabay, İ. T. (2009). Madde Bağımlılığının Tarihçesi, Tanımı, Genel Bilgiler ve Bağımlılık Yapan Maddeler. *Türk Eczacıları Birliği Meslek İçi Sürekli Eğitim Dergisi*, 21(22): 5-15.

Üzgü, M. A., Bozgüney, R., Can, B., Ozlu, M., vd. (2023). Üniversite Öğrencilerinin Dijital Bağımlılık ve Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi. *Düzce Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 75-82.

Van Rooij, A. J. (2011). Online Video Game Addiction: Exploring a New Phenomenon. Erasmus University Rotterdam. Retrieved from <http://hdl.handle.net/1765/23381>

Yalçın Irmak, A. ve Erdoğan, S. (2015). Validity and reliability of the Turkish version of the Digital Game Addiction Scale. *Anatolian Journal of Psychiatry*. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 16 (Special issue 1), 10-18.

Yalçın Y. (2009) Spor Tatmininin Sporcuların Stres ve Saldırganlık Düzeyleri Üzerindeki Etkisi: Antrenör Cinsiyetinin Rolünü Belirlemeye Yönelik Antalya İlinde Bir Uygulama. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kayseri.

Yaraşır, E. (2018). Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Belirlenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elazığ.

Yazan, K. D., Köksal, O. ve Yazan, F. Ş. (2024). Lise Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılık Düzeylerinin Spor Alışkanlıkları Açısından İncelenmesi. *Journal of History School*, 69, 1267-1287.

Yengin, D. (2019), “Teknoloji Bağımlılığı Olarak Dijital Bağımlılık”, *The Turkish Online Journal of Design, Art and Communication*, 9 (2), 130-144.

Yetim, A. A. (2000). Sporun Sosyal Görünümü. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi (Gazi BESBD)*, 1:63-72.

Yıldıran, İ., Yetim, A. ve Şenel, Ö. (1996). Farklı cinsiyetteki lise öğrencilerinin beden eğitimi dersinden beklentileri. *Gazi Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1 (1), 52-57.

Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2005). Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri (5. Baskı). Ankara: Seçkin Yayıncılık.

Yıldırım, S. (2011). Lisanslı Olarak Takım Spor ve Bireysel Spor Yapan İle Spor Yapmayan Ortaöğretim Öğrencilerinin Sosyal Beceri Düzeylerinin Karşılaştırılması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Abant İzzet Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bolu.

You, S., Kim, E. ve Lee, D. (2017). Virtually Real: Exploring Avatar Identification in Game Addiction Among Massively Multiplayer Online Role-Playing Games. (MMORPG) *Players Games and Culture*, 12(1), 56-71.

Young, K. (1999). Internet addiction: evaluation and treatment. *Student British Medical Journal* 7:351–352.

Yusufoğlu, Ö. Ş. (2017). Boş Zaman Faaliyeti Olarak Akıllı Telefonlar ve Sosyal Yaşamın Tarihi. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6,5: 2414-2434.

Hazar, Z., Tekkurşun D., G., Namlı, S. ve Türkeli, A. (2017). Investigation of the Relationship Activity Levels of Secondary School Student. *Nigde University Journal of Physical Education & Sport Sciences/Nigde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(3).

Zhang, K. Z., Chen, C. ve Lee, M. K. (2014). Understanding the Role of Motives in Smartphone Addiction. *Pacific Asia Conference on Information Systems Proceedings*, paper 131.

EKLER

EK1. Kullanıcı Bilgi Formu

T.C.

BOLU ABANT İZZET BAYSAL ÜNİVERSİTESİ

Değerli öğrenciler;

Bu ölçek, "Spora katılımın üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılığına etkisi" başlıklı yüksek lisans tezine veri elde etmek amacıyla oluşturulmuştur. Vereceğiniz cevaplar bilimsel verilere erişmek için kullanılacaktır. Ölçekte isminiz bulunmayacak ve ölçek değerlendirmeniz paylaşılmayacaktır. Geçerli ve güvenilir bilgiler elde edebilmemiz için anketimizi içtenlikle okuyup cevaplamanızı bekliyoruz.

Göstereceğiniz ilgi ve araştırmamıza yapacağınız katkı için teşekkür ederim.

Muthanna Hussein Abbas

Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni

1. Cinsiyetiniz Erkek () Kadın ()
2. Sınıfınız 1 () - 2 () - 3 () - 4 ()
3. Genel not ortalamanız (4' lük sistemde)?
4. En fazla vakit geçirdiğiniz dijital media aracı nedir?
Cep Telefonu ()
Bilgisayar ()
Tablet ()
Televizyon ()
Diğer
5. Dijital medyayı en çok hangi amaçla kullanıyorsunuz?
Eğitim ()
Eğlence ()
Haberleşme ()
Diğer
6. Günde ortalama kaç saat dijital media araçları kullanıyorsunuz? saat.
7. Düzenli olarak spor yapıyor musunuz? Evet () Hayır ()
Cevabınız "evet" ise aşağıdaki soruları yanıtlayınız.
8. Haftada kaç gün spor yapıyorsunuz? 1 (), 2 (), 3 (), 4 (), 5 (), 6 (), 7 ()
9. Günde kaç saat spor yapıyorsunuz? saat.
10. Lisanslı olarak aktif spor yapıyor musunuz? Evet () Hayır ()
11. Kaç yıldır lisanslı spor yapıyorsunuz?

EK2. Dijital Bağımlılık Bozukluğu Ölçeği

Dijital Bağımlılık Ölçeği							
B oy ut		Aşağıdaki her bir maddeyi okuyun bu madde sizin için her zaman doğru ise Tamamen Katılıyorum genelde doğru ise Katılıyorum, emin değilseniz Kararsızım, genelde doğru değilse Katılmıyorum, hiçbir zaman doğru değilse Kesinlikle Katılmıyorum şeklinde işaretleyiniz.	Ta ma me n Ka tılı yor um	Ka tılı yor um	Ka rar sızı m	Ka tılı mı yor um	Kes inli kle Kat ılmı yor um
Aş ırı K ull an ım	1	Yemek yerken aynı zamanda telefon, tablet ya da bilgisayarımla meşgul olurum.					
	2	Gezi, piknik veya arkadaşlarla olduğum sosyal ortamlarda sürekli dijital araçlarına (cep telefonu ya da tablet) bakarım.					
	3	Dijital araçları amacı dışında aşırı bir şekilde kullanıyorum.					
	4	Bir işle uğraşırken kendimi dijital araçlarımı kontrol ederken buluyorum.					
	5	Dikkat gerektiren işleri yaparken bile telefon, tablet gibi dijital araçlarla uğraşırım.					
N ük s Et me	6	Dijital araçları kullanma süresini konusunda kendimi kontrol edemiyorum.					
	7	Dijital araçlarla harcadığım zamanı kısmak için başarısız çabalarım oldu.					
	8	Dijital araçlarla harcadığım zamanı azaltamıyorum.					
H ay atı n A kı ş ı nı E ng ell e me	9	Dijital araçlar ev ve okul ile ilgili sorumluluklarımı yerine getirmemi engelliyor.					
	10	Dijital araçlarla çok vakit harcadığımdan dolayı birçok fırsatı kaçırdığım olmuştur.					
	11	Dijital araçlarla uğraştığım zaman çevremde olup bitenden haberim olmaz.					
	12	Dijital araçları kullanmam nedeniyle üretkenliğimin azaldığını hissediyorum.					
D uy gu D ur u m u	13	Dijital araçlarla vakit geçirirken bana herhangi bir iş verilmesi beni öfkelerendirir.					
	14	Dijital araçları kullanamayacağım ortamlar beni sıkır.					
	15	Sahip olduğum dijital araçları uzun süre kullanmadığımda kendimi çok mutsuz ve sinirli hissedirim.					
	16	Dijital araçlarla vakit geçirirken kendimi çok mutlu hissediyorum					
Bı ra ka m a m a	17	Sahip olduğum dijital araçların bozulması veya kaybolması beni huzursuz eder.					
	18	Kısa süreliğine bile olsa evden ayrıldığımda telefon/tablet gibi dijital araçları yanıma almak isterim.					
	19	Akıllı telefon ve tablet gibi dijital araçları yatarken yanımda bulunduruyorum.					