

**T.C.
MANİSA CELAL BAYAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ
REKREASYON ANABİLİM DALI
REKREASYON PROGRAMI**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN PANDEMİ SÜRECİNDE
İNTERNET BAĞIMLILIĞI, İLETİŞİM BECERİLERİ VE DUYGULARINI
İFADE ETME İLİŞKİLERİNİN İNCELENMESİ**



BÜŞRA YARDIMCI

**Danışman
Doç. Dr. Recep CENGİZ**

MANİSA- 2022

**T.C.
MANİSA CELAL BAYAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ
REKREASYON ANABİLİM DALI
REKREASYON PROGRAMI**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN PANDEMİ SÜRECİNDE
İNTERNET BAĞIMLILIĞI, İLETİŞİM BECERİLERİ VE DUYGULARINI
İFADE ETME İLİŞKİLERİNİN İNCELENMESİ**

BÜŞRA YARDIMCI

**Danışman
Doç. Dr. Recep CENGİZ**

MANİSA – 2022

TEZ SAVUNMA TUTANAĞI



YÖK TEZ VERİ GİRİŞ FORMU



TEZ YAYINLAMA İZİN FORMU



YEMİN METNİ

Yüksek Lisans tezi olarak sunduğum “Üniversite Öğrencilerinin Pandemi Sürecinde İnternet Bağımlılığı, İletişim Becerileri ve Duygularını İfade Etme İlişkilerinin İncelenmesi” tarafımdan bilimsel ahlak ve kurallara ters olacak bir desteğe başvurmaksızın yazıldığını ve faydalandığım eserlerin kaynakça kısmında gösterilen eserlerden oluşmuş olduğuna, bu eserlere atıf yaparak yararlandığımı belirterek onurumla doğrularım.

Büşra Yardımcı

2022

ÖZET

Üniversite Öğrencilerinin Pandemi Sürecinde İnternet Bağımlılığı, İletişim Becerileri ve Duygularını İfade Etme İlişkilerinin İncelenmesi

Araştırmanın amacı, pandemi sürecinde üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı, iletişim becerileri ve duyguları ifade etme düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi ve çeşitli demografik değişkenler açısından karşılaştırılmasıdır.

Araştırma evrenini, Manisa Celal Bayar Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde eğitim-öğretimine devam eden öğrenciler oluşturmaktadır. Örneklem grubunu öğrenciler arasından kolayda örneklem yöntemi ile seçilen 279 kadın ve 164 erkek olmak üzere toplam 443 gönüllü birey oluşturmaktadır. Katılımcılara araştırmacı tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu dâhil olmak üzere "İnternet Bağımlılığı Ölçeği", "Duyguları İfade Etme Ölçeği" ve "İletişim Becerileri Ölçeği" uygulanmıştır. Elde edilen verilerin dağılımını tespit etmek için Skewness, Kurtosis değerleri ve Levene Test sonuçları incelenmiştir. Verilerin normal dağılım göstermediği tespit edildikten sonra istatistik analiz yöntemlerinden; yüzde, frekans, aritmetik ortalama, Mann-Whitney U, Kruskal Wallis-H, ANOVA ve Pearson Korelasyon Testi gerçekleştirilmiştir.

Bulgular sonucunda katılımcıların, cinsiyet, düzenli spor yapma durumu, internete bağlanma araçları internette bağlı kalma süreleri(gün-saat) ve interneti kullanım amaçları değişkenleri açısından İnternet bağımlılığı ölçeğinde, Duyguları ifade etme ve İBÖ istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. İBÖ ile Duyguları ifade etme arasında istatistiksel olarak pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Ayrıca İnternet bağımlılığı ile İBÖ arasında istatistiksel olarak negatif yönde ve düşük düzeyde anlamlı farklılık tespit edilmiştir.

Sonuç olarak, İnternet bağımlılığı puanı yüksek olan bireylerde iletişim becerileri puanının düşük olduğu tespit edilirken iletişim becerileri puanı yüksek olan bireylerde internet bağımlılığı puanının düşük olduğu tespit edilmiştir. Duyguları ifade etme puanı yüksek olan bireylerin de iletişim becerileri puanlarının yüksek olduğu ve kadın katılımcıların daha yüksek puana sahip olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Pandemi, İletişim Becerileri, Duyguları İfade Etme, İnternet Bağımlılığı, COVID-19

ABSTRACT

Investigation of the Relationship between Internet Addiction, Communication Skills and Expression of Emotions of University Students during the Pandemic Process

The aim of the study is to examine the relationship between internet addiction, communication skills and expressing emotions of university students during the social isolation process and to compare them in terms of various demographic variables. The population of the research consists of students who continue their education in Manisa Celal Bayar University, Faculty of Sport Sciences. The sample group consists of a total of 443 volunteers, 279 women and 164 men, who were selected by the convenience sampling method among the students. "Internet Addiction Scale", "Expressing Emotions Scale" and "Communication Skills Scale", including the personal information form developed by the researcher, were applied to the participants. In order to determine the distribution of the obtained data, Skewness, Kurtosis values and Levene Test results were examined. After it was determined that the data did not show normal distribution, statistical analysis methods; percentage, frequency, arithmetic mean, Mann-Whitney U, Kruskal Wallis-H, ANOVA and Pearson Correlation Test were performed. As a result of the findings, a statistically significant difference was found in the Internet addiction scale, expressing emotions and İBÖ in terms of the variables of the participants' gender, regular sports status, internet connection tools, duration of being connected to the internet (day-time) and internet use purposes. A statistically positive and moderately significant difference was found between İBÖ and Expressing Emotions. In addition, a statistically negative and low-level significant difference was found between Internet addiction and İBÖ.

As a result, individuals with high Internet addiction scores were found to have low communication skills, while individuals with high communication skills scores had low Internet addiction scores. It has been determined that individuals with a high score for expressing emotions also have high communication skills scores and women participants have higher scores.

Key words: Communication Skills, Expressing Emotions, Internet Addiction, Pandemic, COVID-19

TEŞEKKÜR

Eğitim hayatın boyunca emeklerini esirgemeyen hocalarıma, bilgi ve deneyimleri ile rehberlik eden Prof. Dr. Hamdi Alper GÜNGÖRMÜŞ ve Prof. Dr. Şebnem ŞARVAN CENGİZ'e

Lisansüstü öğrenim hayatımda, tez yazma sürecinde hiçbir zaman desteğini esirgemeyen bana ve tezime önemli katkılarda bulunan ayrıca çalışmamın her aşamasında bilgisiyle rehberlik eden destek olan danışman hocam Sayın Doç. Dr. Recep Cengiz'e,

Sevgi ile büyütüp destekleyen bu günlere gelmemi sağlayan her zaman maddi ve manevi desteklerini hissettiğim her koşulda yanımda olan ve olacaklarını bildiğim, hayattaki en büyük destekçilerim annem Nevin Yardımcı'ya babam Gürol Yardımcı'ya ve kardeşim Umut Eren Yardımcı'ya

Gönüllü olarak çalışmaya katılan tüm öğrencilere,
Sonsuz teşekkür ederim...

Büşra YARDIMCI

Manisa, 2022

İÇİNDEKİLER

TEZ SAVUNMA TUTANAĞI.....	3
YÖK TEZ VERİ GİRİŞ FORMU	4
TEZ YAYINLAMA İZİN FORMU.....	5
YEMİN METNİ	6
ÖZET.....	7
ABSTRACT	8
TEŞEKKÜR	7
İÇİNDEKİLER	10
TABLolar LİSTESİ.....	12
KISALTMALAR	14
EKLER LİSTESİ	15
BİRİNCİ BÖLÜM.....	12
1. GİRİŞ	16
1.1. ARAŞTIRMANIN AMACI	18
1.2. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ	19
1.3. PROBLEM CÜMLESİ	19
1.4. ALT PROBLEMLER.....	19
1.5. ALT PROBLEME İLİŞKİN HİPOTEZLER	20
1.6. SAYILTILAR.....	21
1.7. SINIRLILIKLAR.....	21
İKİNCİ BÖLÜM	22
2. GENEL BİLGİLER.....	22
2.1. ZAMAN KAVRAMI	22
2.2. SERBEST ZAMAN KAVRAMI	23
2.3. REKREASYON KAVRAMI	24
2.4. REKREASYONUN İHTİYAÇ VE FAYDALARI.....	25
2.5. DUYGU VE DUYGUYU KAPSAYAN KAVRAMLAR.....	28

2.6.	İLETİŞİM KAVRAMI	31
2.7.	İNTERNET KAVRAMI.....	34
2.8.	BAĞIMLILIK KAVRAMI.....	35
2.8.1.	<i>İnternet Bağımlılığı</i>	37
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM		41
3.	MATERYAL VE YÖNTEM.....	41
3.1.	ARAŞTIRMA MODELİ	41
3.2.	ARAŞTIRMA GRUBU	41
3.3.	VERİ TOPLAMA ARAÇLARI	41
3.3.1.	<i>Kişisel Bilgi Formu</i>	42
3.3.2.	<i>İnternet Bağımlılığı Ölçeği</i>	42
3.3.3.	<i>Duyguları İfade Etme Ölçeği (DİÖ)</i>	43
3.3.4.	<i>İletişim Becerileri Ölçeği (İBÖ)</i>	43
3.4.	VERİLERİN TOPLANMASI	44
3.5.	VERİLERİN ANALİZİ	44
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM		46
4.	BULGULAR.....	46
4.1.	DEMOGRAFİK ÖZELLİKLERE İLİŞKİN BULGULAR	46
4.2.	UYGULANAN ÖLÇEKLERE İLİŞKİN BULGULAR	47
BEŞİNCİ BÖLÜM		58
5.	TARTIŞMA VE SONUÇ.....	58
ALTINCI BÖLÜM		63
6.	ÖNERİLER	63
YEDİNCİ BÖLÜM		64
7.	KAYNAKÇA	64
EKLER.....		64
ÖZGEÇMİŞ.....		84

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1. DiÖ, İBÖ ve İnternet Bağımlılığı Ölçek Puanlarının Dağılımı	45
Tablo 2. Örneklemin Demografik Özelliklerine İlişkin Frekans Dağılımı	46
Tablo 3. Duyguları İfade Etme, İnternet Bağımlılığı ve İBÖ Puanlarının Cinsiyet'e göre Mann-Whitney U Testi Sonuçları;	47
Tablo 4. Cinsiyet'e göre Duyguları İfade Etme Ölçeğinin Tüm Alt Boyutları arasında One-Way Anova Testi Sonuçları;	47
Tablo 5. Cinsiyet Değişkenine göre İBÖ (İletişim Becerileri Ölçeği) tüm alt boyutları arasında T-testi Sonuçları;	48
Tablo 6. Duyguları İfade Etme, İnternet Bağımlılığı ve İBÖ Puanlarına göre Düzenli Spor Yapma açısından Mann-Whitney U Testi Sonuçları;	48
Tablo 7. İnterneti Kullanım Amacına göre Duyguları İfade Etme, İnternet Bağımlılığı ve İBÖ arasında One-Way Anova Testi Sonuçları;	49
Tablo 8. İnternet Bağımlılığı Ölçeği'ne ilişkin İnternet Kullanım Amacı değişkenine göre Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları;	50
Tablo 9. İBÖ tüm alt boyutlarına ilişkin İnternet Kullanım Amacı değişkenine göre Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları;	51
Tablo 10. İnternette Bağlı Kalma Süresi (saat) göre Duyguları İfade Etme, İnternet Bağımlılığı ve İBÖ arasında One-Way Anova Testi Sonuçları;	52
Tablo 11. İnternette Bağlı Kalma Süresi (saat) göre İBÖ tüm alt boyutları arasında One-Way Anova Testi Sonuçları;	53
Tablo 12. Duyguları İfade Etme, İnternet Bağımlılığı, İBÖ Puanlarına ilişkin İnternete Bağlanma Süresi (saat) değişkenine göre Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları;	54
Tablo 13. Duyguları İfade Etme, İnternet Bağımlılığı ve İBÖ ilişkin farklı değişkenler açısından Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları;	55

**Tablo 14. İBÖ tüm alt boyutlarına ilişkin Bölüm değişkenine göre
Kruskall Wallis-H Testi Sonuçları;**

57

Tablo 15. Alt Problemlere İlişkin Hipotezlerin Kabul veya Ret Durumu 62



KISALTMALAR

İBÖ: İletişim Beceri Ölçeği

DiÖ: Duyguları İfade Ölçeği



EKLER LİSTESİ

EK 1: Etik Kurul Onay Formu

EK 2: Kişisel Bilgi Formu

EK 3: İnternet Bağımlılığı Ölçeği

EK 4: Duyguları İfade Ölçeği

EK 5: İletişim Becerileri Ölçeği Kullanım İzin



BİRİNCİ BÖLÜM

1. GİRİŞ

Günümüzde yaşanan teknolojik gelişmeler ile birlikte insanların hayat standartları değişmiş ve serbest zaman kavramı insanlık için önemli bir hale gelmiştir (Henderson, 2010). Yaşanan hızlı teknolojik gelişmeler insan hayatında büyük bir değişime sebep olmakta ve çalışma saatleri azalarak bireylerin kendileri için vakit ayırabileceği serbest zaman süresi artış göstermektedir. Ayrıca teknolojik gelişmeler, bireylere serbest zamanlarını değerlendirebilmek adına fonksiyonel açıdan gelişmiş zengin olanaklar sunarken bireylerin pasif rekreasyon aktivitelerine katılımını da arttırmaktadır (Okuyucu vd., 2006).

Günümüzde sosyal yaşam içerisinde meydana gelen bazı değişimler serbest zamanın etkin değerlendirilmesi noktasında bazı sorunlar meydana getirmektedir. Özellikle COVID-19 hastalığının Çin'in Wuhan şehrinde çıkması ile birlikte, bulaşıcı olduğu tespit edildikten sonra dünya çapında sosyal izolasyon ve karantina uygulamalarına tedbir amaçlı yönelim gösterilmiştir (Üstün ve Özçiftçi, 2020). Ülkemizde ise COVID-19'un ilk belirtisine 11 Mart 2020 tarihi itibarı ile rastlanılmış ve insan sağlığının korunması için sosyal izolasyon uygulamalarına gidilmiştir (Sağlık Bakanlığı, 2020). Yerel yönetimlerle gerçekleştirilen bu uygulamalar bireylerin fiziksel sağlığını dikkate alınırken, insanlar toplumsal yaşamdan uzaklaştırılarak, izolasyon ortamında gerçek sosyal yaşantıdan arındırılmış bir yaşam sürmeye mecbur kalmaktadır. Sosyallik ve mobilite kısıtlamaları bireylerin fiziksel sağlıklarını korumak amacı ile uygulanırken psikolojik açıdan oluşturabileceği zararlar göz ardı edilebilmektedir. Evde kal uygulaması ile kısıtlanmış bir yaşam alanı içerisinde bulunan bireyler hayatlarını sürdürmeye çalışırken psikolojik olarak olumsuz yönde etkilenmektedir (Bilge ve Bilge, 2020). Bireylerin psikolojik ihtiyaçları yeteri seviyede karşılanmadığında, telafi amaçlı kendilerine zarar verici davranış sergileme eğilimi içerisinde olduğu görülmektedir (Deci ve Ryan, 2000). Yetersiz sosyal beceriler, düşük benlik değeri, yalnızlık ve depresyon bireylerde bağımlılığı tetiklemekte ve patolojik internet kullanımını teşvik etmektedir (Bozkurt vd. 2016). Literatürde yapılan çalışmalar, asosyallik ve teknoloji kullanımı üzerinde anlamlı bir ilişki olduğu ve buna bağlı olarak özellikle genç kesimden oluşan üniversite öğrencilerinin teknoloji kullanımının daha da arttığını göstermektedir (Bayhan, 2013; Çiftçi, 2018; Koçoğlu, 2019). İnternet sorunu, bireyin interneti

hayatının merkezi haline getirmesi, kendisine ve çevresine zarar verecek biçimde kullanması günümüzde oldukça büyük bir problem olarak karşımıza çıkmaktadır.

İnternetin hayatımıza bu kadar hızlı girmesi, dünyayı daha küçük ve ulaşılabilir hale getirmiştir. Böylece önceden sıkıcı olarak görülen faaliyetlerin çoğu şimdi keyifle yapılan serbest zaman etkinliğine dönüşmüştür (Okuyucu vd. 2006).

Bilgisayar oyunları pazarı, en hızlı büyüyen eğlence pazarlarından biri olduğu görülmektedir. Son yıllarda, bilgisayar oyunları son derece popüler bir serbest zaman etkinliği haline gelmesi ve oyunların öğrenme, beceri edinme ve tutum ve davranış değişikliğine yardımcı olma potansiyeli dikkat çekmektedir.

Başlangıçta bilgisayar oyunlarında insanların ilgisini şiddet içeren ve cinsiyetle ilgili kalıplaşmış içeriklerin bağımlılık yapıcı özellikleri endişe yaratsa da, son zamanlarda oyunların faydaları kabul edildi (Boyle vd. 2011).

Bu kaygı ve korkuları destekleyecek çok az kanıt ortaya çıkmasına rağmen, gençlerin bilgisayar oyunu oynamasının olumsuz bağıntılara veya sonuçlara sahip olduğu düşünülmektedir. Alternatif bir olasılık, oyunların, zorlu ve teşvik edici bir gönüllü boş zaman ortamına katılımı yansıtmaları ve buna katkıda bulunmaları nedeniyle, oyunun olumlu gelişim özellikleriyle ilişkilendirilebilmesidir (Durkin ve Barber 2002).

Çok oyunculu çevrim içi oyunlar amaç sadece basit bir hedefe ulaşmak değil oyun topluluğu içinde sosyalleşme sürecinin sağlanmasıdır. Ducheneaut ve Moore'ye (2005) göre birçok kişinin aynı anda çevrimiçi olarak oynadığı oyunlar sosyal becerileri öğrenmek için insanlarla tanışma, grup yönetimi, insanlarla koordine olmak, işbirliği ve sosyal etkileşim fırsatları sağlamaktadır.

Sosyal uyum açısından bakıldığında, oyun oynayan çocuklar daha fazla evde vakit geçirdikleri için konsollarıyla veya bilgisayarlarıyla vakitlerinin çoğunu oyun oynayarak geçiriyorlar ve bu nedenle akranlarıyla daha az sosyal etkileşime sahip olmaktadır (Lee ve Peng 2006).

Serbest zamanın olumsuz şekilde değerlendirilmesi özellikle genç nüfus açısından büyük bir sorun teşkil etmektedir. Kanun tarafından korunan ve yasalar gereği istirahat hakkı olarak anayasal bir hak olan iş hakkı kapsamında karşılanması gereken serbest zamanın değerlendirilmesi insanlar için büyük bir önem taşımaktadır (Cengiz, 2017). Özellikle gençlerin uygun aktiviteler ile serbest zamanı etkin bir şekilde değerlendirmesi bireylerin hayatına önemli derecede katkı sağlayabilirken

olumsuz şekilde değerlendirilmesi büyük problemlere yol açmaktadır (Orcutt, 1984; Dahlen vd. 2004).

Yapılan araştırmalar, sosyal izolasyon döneminde internet, interneti kullanmayı sağlayan teknoloji ve araç gereç kullanımının bireylerin sokağa çıkma yasakları ile karşılaşması, doğal yaşamlarından uzaklaşması nedeni ile normal yaşam standartlarının üstünde kullanımı beraberinde getirdiğini göstermektedir (Başaran ve Aksoy, 2020).

Salgının yayılmasını önleyebilmek için sosyal izolasyon uygulamaları giderek öncelikli bir durum olmuştur. Bu durum insanların evlerinden çıkmamalarını sebep olmakla birlikte etkin yönetilemeyecek kadar çok zamana sahip olmaları ya da anlamlı serbest zaman aktivitesinin yoksunluğu ile birlikte bireylerin zaman kontrolü sıkıntısı yaşaması, internet ve teknoloji kullanımını artırarak beraberinde, bağımlılığı getireceğini göstermektedir (Kırık ve Özkoçak 2020; Şahin vd., 2018). Global Web Index (2020) tarafından Nisan ayında yayımlanan rapora göre, sıkı tedbirler alan ülkelerde dijital aktivitelerde büyük sıçramaların meydana geldiği, sosyal medya, e-ticaret, online oyunlar vb. alanlara erişim sağlamak için internet kullanımının arttığı belirtilmektedir.

Bilgisayar ve internet bağımlılığı bireylerde hem fiziksel hem de sosyal olarak birçok probleme sebep olduğu bilinmektedir. (Arslan ve Bardakçı,2020).

İnternet ve bilgisayarlar insan yaşamını oldukça kolaylaştırmaktadır. Bununla birlikte bireyler hayatlarında muhakeme etme gereksinimleri ve birbirleri ile olan sosyalleşme gereksinimi de azalmaktadır(Sevin ve Taş,2020).

Bu noktadan hareketle sosyal izolasyon döneminde İnternet bağımlılığı, İletişim becerileri ve Duygularını İfade etmeye yönelik gerçekleştirilen araştırmanın, bireyler açısından serbest zaman eğitiminin önemi ve serbest zamanı etkin kullanım becerisinin değerlendirilmesinin gerekliliği konusunda literatüre önemli bir katkıda bulunacağı öngörülmektedir.

1.1. Araştırmanın Amacı

COVID-19 nedeni ile gerçekleştirilen sosyal izolasyon sürecinde Manisa Celal Bayar Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin İnternet bağımlılığı, İletişim becerileri ve Duygularını İfade etme düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

1.2. Araştırmanın Önemi

Salgının yayılması itibarı ile sosyal izolasyon süreci içerisinde dijital yaşam yaygınlaştığı gözlenmektedir. Bu süreçte rekreatif aktivite alanlarının kısıtlanmasıyla ev içinde yapılacak aktivitelerin kısıtlılığının bilgisayar ve internete yönelenim üzerinde etkili olduğunu düşündürmektedir. Günümüzde internet ile her şeye çok hızlı ve kolay bir şekilde ulaşabilmemiz de internette daha fazla zaman geçirmemize neden olurken artık internet sosyalleşmeye olanak sağlamaktadır. Pandemi sürecinde internet kullanım süresinde zorunlu artış nedeni ile insanların evde yapabilecekleri rekreatif aktiviteleri bilmemesi ve bilinçsiz bir şekilde artan internet kullanımıyla beraber sürelerinin uzaması da beraberinde internet bağımlılığını getirmektedir. Bu nedenle internette daha fazla vakit geçiren bireylerin iletişim becerilerinin bu dönemde nasıl ve ne yönde etkilendiğini ve ayrıca devamlı olarak hem sosyalleşmenin hem de derslerin internet üzerinden yapılması nedeniyle duyguları ifade etme biçimlerinin ne yönde ve nasıl değiştiğini tespit etme ve bilinçsizce yapılan rekreatif aktivitelerin önüne geçmek amacıyla kişilerin internette ve bilgisayarda vakit geçirme süreleri ile İnternet Bağımlılığı, İletişim Becerileri ve Duygularını İfade Etme arasındaki ilişkinin ölçülmesi ve bunlar ile ilgili bir çözüm oluşturmak, rekreasyon aktivitelerinin önemine değinmek, alternatif serbest zaman aktiviteleri sunmak, serbest zaman eğitimin gerekliliğini vurgulamak ve rekreatif aktivitelerin internet bağımlılığını engelleyici bir rolü olduğunu aynı zamanda duyguları ifade etme davranışa katkıda bulunduğunu belirtmek için çalışmanın literatüre yapacağı katkılar önemli olarak değerlendirilmektedir.

1.3. Problem Cümlesi

Sosyal izolasyon sürecinde üniversite öğrencilerinin İnternet bağımlılığı, İletişim becerileri ve duygularını ifade etme düzeyi arasında bir ilişki var mıdır?

1.4. Alt Problemler

1. Araştırma grubunun İnternet bağımlılık düzeyleri, demografik değişkenler açısından anlamlı farklılık göstermekte midir?

2. Bireylerin İletişim becerileri ölçeği alt boyutlarından aldıkları puanlar demografik değişkenler açısından anlamlı farklılık göstermekte midir?

3. Duygularını İfade ölçeği alt boyutlarından aldıkları puanlar demografik değişkenler bakımından anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

4. İnternet bağımlılık düzeyleri, Duygularını İfade ve İletişim Becerileri Ölçeği alt boyutları arasında anlamlı farklılık göstermekte midir?

1.5. Alt Probleme İlişkin Hipotezler

Hipotez 1: Araştırma grubunun cinsiyet değişkenine göre internet bağımlılığı, duyguları ifade ve iletişim becerileri düzeyleri anlamlı farklılık gösterir.

Hipotez 2: Araştırma grubunun cinsiyet değişkenine göre duyguları ifade etme ölçeğinin tüm alt boyutlarında anlamlı farklılık gösterir.

Hipotez 3: Araştırma grubunun düzenli spor yapma değişkenine göre internet bağımlılığı, duyguları ifade etme ve iletişim becerileri düzeyleri anlamlı farklılık gösterir.

Hipotez 4: Araştırma grubunun internet kullanım amacı değişkenine göre internet bağımlılığı, duyguları ifade etme ve iletişim beceri düzeyleri anlamlı farklılık gösterir.

Hipotez 5: Araştırma grubunun internet kullanım amacı değişkenine göre iletişim becerileri ölçeğinin tüm alt boyutlarında anlamlı farklılık gösterir.

Hipotez 6: Araştırma grubunun internete bağlı kalma süresi (saat) değişkenine göre internet bağımlılığı, duyguları ifade etme ve iletişim beceri düzeyleri anlamlı farklılık gösterir.

Hipotez 7: Araştırma grubunun internete bağlı kalma süresi (saat) değişkenine göre iletişim becerileri ölçeğinin tüm alt boyutlarda anlamlı farklılık gösterir.

Hipotez 8: Araştırma grubunun internete bağlı kalma süresi (saat) değişkenine göre internet bağımlılığı ölçeğinin tüm alt boyutlarda anlamlı farklılık gösterir.

Hipotez 9: Araştırma grubunun internete bağlı kalma süresi (saat) değişkenine göre duyguları ifade etme ölçeğinin tüm alt boyutlarda anlamlı farklılık gösterir.

Hipotez 10: Araştırma grubunun internet bağımlılığı, duyguları ifade etme, iletişim beceri düzeyleri arasında ve farklı değişkenler ile anlamlı farklılık gösterir.

Hipotez 11: Araştırma grubunun bölüm değişkenine göre internet bağımlılığı, duyguları ifade etme ve iletişim beceri düzeyleri anlamlı farklılık gösterir.

Hipotez 12: Araştırma grubunun bölüm değişkenine göre iletişim becerilerinin tüm alt boyutlarında anlamlı farklılık gösterir.

1.6. Sayıtlar

1. Araştırmaya katılan mevcut örneklem grubunun yöneltilen sorulara verdikleri yanıtların samimi, içten ve bağımsız cevaplandırılmış olduğu kabul edilmektedir.

2. Çevrim içi araştırma formunu, Manisa Celal Bayar Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin cevapladığı kabul edilmektedir.

3. Araştırma kapsamında elde edilmiş olan bulguların gerçeği yansıttığı kabul edilmektedir.

1.7. Sınırlılıklar

Manisa Celal Bayar Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören üniversite öğrencileri ile sınırlıdır. Veriler sosyal izolasyon tedbirlerinin uygulandığı, 2020-2021 eğitim yılı güz dönemi içerisinde toplanmıştır.

İKİNCİ BÖLÜM

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Zaman Kavramı

Yunanca “khronos” kelimesinden gelen zaman, devamlı ve sürekli olarak akış halinde olan an, hareket ve değişimin yapıtaşı. İnsanlık olasıca gök cisimlerinin devamlı olarak hareketlerine ve mevsimlere göre ortaya çıkarmış oldukları düşünülmektedir (Unat,2004).

Comrie’ye (1985) göre “tense is grammaticalised expression of location in time” zaman, bir olayın fiziksel zaman olarak içerisinde konulmuş gramatik ifadesidir (Malkoç, 2011). Altun ve Kaymakçı (2016) içerisinde bulunduğumuz anı yani zamanı çeşitli biyolojik, zihinsel, fiziksel, psikolojik, sosyolojik boyutlardan oluşan bir kavram olarak açıklamaktadır.

Passig (2014) göre zaman kavramının farklı türlerinin olduğunu ve bunların; fiziksel, psikolojik ve biyolojik olarak çeşitlendiğini belirtmektedir. Fiziksel zaman saat tarafından ölçülebilen, zaman oku olarak bilinen, geçmişten geleceğe doğru tek yöne hareket eden bir süreklilik olarak tanımlanmaktadır. Biyolojik zaman, organizmaların döngüsel davranışlarını tayin eden, biyolojik saati belirleyen süreç olarak belirtilmektedir. Fiziksel zaman ve biyolojik zaman sürekli olacak şekilde zaman oku yönünde hareket etmektedir. Psikolojik zaman ise bilinç tarafından deneyimlenen ayrıca ilk iki türün aksine sürekli olmayan, ayrık parçalar ve psikolojik an olarak adlandırılan zaman birimlerinden oluşmaktadır.

Zaman kavramı geçmişten günümüze kadar birçok bilim insanı tarafından ele alınıp önemi vurgulansa da sanayi devrimine kadar birçok kişinin zamanının büyük bir bölümünü çalışma saatleri oluşturmaktaydı.

Sanayi devriminden sonra üretimin artması ve insanların makineleşmesiyle birçok kavram yeniden oluşmuştur. Sendikalaşma ile çalışanların ücretli izinlerinin olması ve çalışma saatlerinin azalmasıyla kişinin serbest zamanlarında artışa neden olmuştur (Akova ve Çakmak,2015).

Sanayi Devriminin ardından gelirlerin artmasıyla bireylerin; spor, gezi ve etkinlik gibi serbest zamanlarında yapabilecekleri rekreatif aktiviteler için hem zaman hem de paralarının arttığı görülmüştür (Özgören Şen ve Öztekin, 2017).

2.2. Serbest Zaman Kavramı

Serbest zaman İngilizce karşılığı olan “leisure” , Latince ise “licere” kelimesinden türetilmiştir (Bakır, 2003). Modern zamanda serbest zaman olarak kavramsallaştırılmış olsa da geçmişten günümüze kadar birçok medeniyet serbest zamanlarını farklı şekillerde ve kavramlarda ele almıştır.

Bütün medeniyetlerde kişinin yaşamları boyunca yorgunluklarından, sıkıntılarından uzaklaşma gayretinde olmuş, bu sebeplerden dolayı inançları ve kültürleri doğrultusunda serbest zaman biçimlenmiştir (Ağaoğlu vd.,2005).

Günümüzde gelişen teknoloji ile birlikte geçmişte kullanılan birçok kavram da zaman içerisinde değişimlere ve dönüşümlere uğramıştır.

Kişilerin serbest zamanlarının, teknolojik gelişmeler ile birlikte fazlaştığı bilinmektedir (Arslan,2011). Serbest zamanın fazlaştması teknoloji ile beraber bu kavramın dönüşümünü de beraberinde getirmiştir.

Serbest zaman, yaşam için gerekli olan işlerin yapılmasından artan zaman olarak söylenebilir. Bireylerin çalışma saatleri dışında bireyi yenileyen, verimli çalışmaya devam edebileceği ve kendini toparlayacağı zaman olarak adlandırılabilir (Özgören Şen ve Öztekin, 2017).

Serbest zaman bireyin kendisi ve başkaları için gerekli olan faaliyetlerden (çalışma zamanı, yemek, uyku vb. fizyolojik ihtiyaçlardan) arta kalan, kendi isteği doğrultusunda etkinliklere katılım sağladığı ve büyük oranla çalışma dışında kalan zaman dilimi olarak tanımlanmaktadır (Torkildsen, 2005).

Kısaca serbest zaman, bireylerin yeme, içme, barınma, güvenlik ve uyku gibi zorunlu temel ihtiyaçlarının toplamından geriye kalan zamandır (Hacıoğlu vd., 2009). Bu anlamda sağlıklı bireyler için çalışma, barınma, beslenme gibi birçok temel ihtiyaçların dışında kişilerin kendi istedikleri doğrultuda tamamen hür iradeleri ile kullanıp yönetebilecekleri serbest zaman, kişilerin ruhsal, zihinsel ve bedensel açılardan geliştirecekleri ve bunları gerçekleştirebilecekleri rekreatif aktiviteleri tanıma, yönetme ve etkin kullanma fırsatları sağlayan serbest zaman çatısı altında toplanan toplum için önemli bir ihtiyaç olarak görülmektedir.

2.3. Rekreasyon Kavramı

Rekreasyon kelimesinin kökü; Fransızca *recreation* "eğlence, istirahat" sözcüğünden türetilmiştir (Etimoloji, 2019). TDK (2022) rekreasyonun “insanların boş zamanlarında, eğlence ve spor amacı ile gönüllü olarak katıldıkları etkinlikler” ve “bir bölgeyi insanların eğlenme, dinlenme amacıyla kullanabilecekleri bir duruma getirme” olarak iki şekilde tanımlamıştır.

Rekreasyon, insanların boş zamanlarında yaptıkları; dinlenme, gezme-görme, heyecan duyma ve sağlık gibi birçok farklı amaç ile yapılan etkinlikleri tabir eden bir olgudur ve kişilerin mesai saatleri dışında katıldıkları faaliyetlerdir. Zorunluluklar dışında gün içerisinde, hafta sonları, senelik izinler gibi dönemler içerisinde katıldıkları çeşitli faaliyetler olarak tanımlanabilir (Karaküçük 2014).

Kişiler canlanmak, yeni insanlarla tanışmak, bedensel ve ruhsal olarak sağlıklı olmak gibi çeşitli nedenlerle rekreatif faaliyetlere katılım göstermektedir. Rekreatif faaliyetlerden elde edilen deneyim, bireyler üzerinde pozitif yada negatif etkilerin gerçekleşmesi açısından önemlidir. Kişilerin ruhsal açıdan iyi oluşları hayatları üzerine pozitif sonuçlara neden olabilmektedir (Akova vd.,2019).

İnsanlar rekreasyon aktiviteleriyle birlikte şehir yaşantısının yorucu ve kasvetli halinden kurtularak kendilerine ayırdıkları özgür zamanlarında dinlenme ve rahatlamak için çeşitli rekreasyon alanlarını kullanmayı tercih etmişlerdir. Rekreasyon aktiviteleriyle bireyler psikolojik, fizyolojik ve sosyolojik ihtiyaçlarını karşılayarak kent yaşamının zorlayıcı koşullarından daha az etkilenmektedir (Çelikkat Paslı ve Paslı,2019;Yayla ve Güven, 2019). Jafari (2002) tarafından rekreasyon, bireyleri aktiviteye katılımları sonucunda elde ettikleri serbest zaman deneyim aracılığı ile bireyleri yenilemeye odaklanmış zevkli ve sosyal bir aktivite olarak ifade edilmektedir.

Bedensel, zihinsel ve ruhsal açıdan gelişimi sağlayan, sağlıklı bir sosyal yapılaşmayı destekleyen rekreasyon, günlük temel gereksinimler ve mesai saatleri haricinde oluşan serbest zamanda yapılan pasif yada aktif olarak tamamen gönüllülük esasına dayalı olarak katılım sağlanan aktivitelerin bütünüdür.

2.4. Rekreasyonun İhtiyaç ve Faydaları

Serbest zamanı değerlendirmek için yapılan rekreatif aktivitelerin, uzun ve yorucu çalışma saatleri sonrası oluşan stres, kaygı, öfke vb. problemlerle mücadele etmede fayda sağladığı göz önüne alındığında, kişilerin eskisine nazaran daha çok rekreatif aktivitelere katılımları ve bu katılımlarının devamlılığını sağlama davranışı gittikçe yaygınlaştığı düşüncesi, sadece spor bilimleri alanında değil diğer alanlarda da serbest zaman ve rekreasyon ile ilgili yapılan çalışmaların artması bu düşünceyi desteklemektedir (Tütüncü,2012;Pala 2006; Kozan 2006).

Bireyin çalışma hayatı haricinde kişisel olarak gerginlikle baş etme yöntemlerinin, mesai haricinde oluşan serbest zamanlarındaki uğraşları ile benzer ilgi bulunmaktadır (Karaküçük ve Başaran,1996).

Stres, yorgunluk, psikolojik problemler, genç suçluluğu ve bunların beraberinde artan toplumsal problemler hem bireyi hem de toplumun genel yapısını olumsuz etkilemektedir. Değişen dünya ile birlikte çok farklı sağlık sorunları da gün geçtikçe ortaya çıkmaktadır. Günümüz modern insanının üstesinden gelmek zorunda olduğu sağlık problemleri artmakta ve etkisini her geçen gün daha fazla hissettirmektedir. Rekreasyon aktivitelerinin bireyin sağlık ve refah düzeyi üzerinde olumlu etkileri bulunmaktadır. Yoğun çalışma şartları, olağan yaşam etkinliklerinden doğan monotonluk, negatif dış etkenlerden dolayı zarar gören zihinsel ve bedensel sağlığın yeniden düzelmesini sağlamak amacıyla bireyler boş zamanlarında gönüllü aktivitelere katılmaktadırlar. Bireyleri rekreasyon aktivitelerine katılım isteği uyandıran temel neden rekreasyonun sağladığı faydalardır. Fiziksel, zihinsel, sosyal ve psikolojik anlamda yenilenmeye ihtiyaç duyan bireyler bu ihtiyaçlarını gidermeye dönük aktivitelere katılmaktadırlar (Çetiner,2019).

Gümüş ve Koç (2019) tarafından rekreasyon alan tercihinin psikolojik iyi oluşa etkisi incelendiğinde, rekreatif aktivitelere katılım sağlandıkça ruhsal olarak iyi olma halinde pozitif yönde bir artma görülmüştür.

Serbest zamanlarda spor yapmanın rahatlatıcı olduğu ve sağlığa pozitif yönde etki ettiği buna ek olarak serbest zaman etkinliklerine katılan bireylerin çalışma performanslarında pozitif yönde artış olduğu söylenebilir(Güngörmüş vd.,2006).

Yalnızca biyolojik bir sorun olarak görülmemesi gereken sağlık sorunları; bireyin çevresi ile uyumunu, üretkenliğini ve insanlarla iletişimini etkileyen sosyal ve psikolojik olumsuzluklar olarak ele alındığında üstesinden gelmek adına doğru bir teşhis ortaya koyulmuş olacaktır (Çetiner,2019). Ayrıca İbni-i Haldun İnsan arzuları ve boş zaman ihtiyaçlarını aşağıdaki gibi sıralamaktadır (İbrahim, 1988):

- Zaman ve yer, sadece şekil ve derece bakımından biraz farklılık gösterebilir de açlığı ve susuzluğu giderme, sıcaklık ve serinlik arzusu, seks ve üreme arzusu gibi bedensel iştahlar varoluş için gereklidir.

- Bireylerin güvenlik, refah ve sakinlik ile ilgili olan gereksinimler belirtilmektedir.

- Üçüncü bir arzu, akraba veya birbirine benzeyen başkalarıyla ilişki kurma arzusudur. Bu arzuyla bağlantılı olarak, birliktelik ve dostluk içinde yaşama eğilimi vardır. Bunlar, insan toplumunun oluşumuna yol açan ve onu sürdürmeye yardımcı olan temel arzulardır. Böyle bir oluşumun temel mekanizması güçlü bir grup duygusudur.

- Kazanma ve üstün olma arzusu da vardır. Bu tür arzular, çatışmaların ve savaşların kaynağı olabilir. Bu durumun ardında zenginlik ve elde etme arzusu bulunmaktadır. Toplum açısından olumsuz sonuçlara yol açsa da acıma duygusu, yardım ve ödünç vermek gibi olumlu davranışlar meydana getirebilir.

- İnsanlar boş zaman ile bağlantılı üç dizi arzuyu yerine getirmeye çalışırlar. İlk arzu grubu, eğlence, rahatlama ve kahkaha arzusunu içerir. İkinci grup, ritmik ezgiler arzusunu ve zevk ve zevke yol açan iştah, tatma, dokunma, koklama veya görme nesnelerini deneyimleme arzusunu içerir. Son küme merak etme, öğrenme ve bilgi edinme arzusunu içerir.

Maslow (1943) ihtiyaçlar piramidinde de kişiler amaçlarına ulaşmak için arzu, ümit ve gereksinimlerinin olduğu ve hepsinin değişik biçimlerde sınıflandırılabilirliğini belirtmektedir. Birinci kademedeki en esas gereksinimler fiziksel niteliktedir bunlar yemek yeme, uyuma, barınma vb. ihtiyaçlardır. İkinci kademedeki; güvenlik gereksinimi olarak ortaya çıkmaktadır. Üçüncü kademe; ait olma ve şefkat temelli çevresel ihtiyaçlardır olarak değerlendirilir. Dördüncü kademedeki değer ihtiyacı kişinin başarı ve saygınlık sahibi olma ihtiyaçlarından bahsetmektedir. Beşinci ve en üst kademedeki ise bireyin kendini oluşturması ve bu da ancak kişisel tatmin ve doyum ile elde edilebileceği belirtilmektedir.

Ayrıca günümüzde de insan ihtiyaçları iki temel yapıda toplanmıştır (Karaküçük,2014);

Birincil ihtiyaçları; İnsan yaşamını devam ettirebilmek için yemek yemek, çok soğuktan ve çok sıcaktan sakınmak, istirahat gibi unsurları içermektedir.

İkincil ihtiyaçlar; Fikir ve duygular ile alakalı olduğu için çevresel ve ruhsal niteliğe sahiptir. Bireysel takdir, vazife bilinci, merhamet gibi gereksinimler örnek verilebilir.

İhtiyaç teorilerinde belirtilen ortak kanı bir basamağı tamamlamadan diğer basamağa geçmenin mümkün olmadığını yani bir üst kademeye geçilmesinin ancak bir alt kademedeki gereksinimlerin yeterince karşılanmasıyla olabileceğini ayrıca kişinin kendini gerçekleştirmesinin ise bu basamaklar dâhilinde ihtiyaçların tümünün tamamlanmasıyla sağlanabileceği açıklanmaktadır. Ancak son basamağı gerçekleştirebilmek için kişinin çalışma saatleri ve yaşamını devam ettirebilmek için zorunlu ihtiyaçları için ayırdığı zaman dışında kalan serbest zamanında aktif ya da pasif olarak yapmış olduğu rekreatif aktiviteler ile mümkündür.

Rekreatif aktivitelere katılım sağlandıktan sonra bireylerin elde ettikleri faydalara göre dağılımı bireysel olarak, kişinin kendini;

- Mutlu, sağlıklı, rahat ve güçlü hissetmesi,
- Öz güveninin artması,
- Kişisel kabiliyetini geliştirmesi,
- Kişisel kazanmanın artmasına pozitif tesir sağlaması,
- Duygusal tatmin elde etmesi,
- Aktivitelerle oluşabilecek ruhsal ve fiziksel gerilemeyi önler veya azaltmasının yanı sıra zihinsel gelişim sağlanması,
- Çevre bilinci kazanması,

Sosyal olarak;

- Yeni kişilerle tanışması,
- Bir gruba ait olma duygusunu yaşaması,
- Bireyi sosyalleştirip, hayal gücünü (yaratıcılık) geliştirmesi,
- Sosyalleşme, dayanışma ve bütünleşmeyi sağlaması,
- Hayal gücünün artırması ve toplumsal yaşamda kendini daha önemli hissetmesini içermektedir (Güngörmüş vd.,2006; Ardahan ve Lapa 2011; Tütüncü,2012).

2.5. Duygu ve Duyguyu Kapsayan Kavramlar

TDK'nin bu kavram üzerine açıklamalarına bakıldığında, duyguları idrak, sezgi; belirli obje, durum veya kişilerin maneviyatında çağrışım yaptığı intiba olarak tanımlamaktadır.

Duygu kelimesinin kökeni Latince davranış manasına gelen “motere” kelimesinden ortaya çıkmıştır. Bir diğer deyiş ise duygu sözcüğünün mana olarak “Emotion” (E-motion) yani akış halindeki güçten gelmektedir (Ünlü,2018).

Duygular hayatımıza refakat eden, onlara tesir eden ve onları yönlendiren önemli ruhsal parçalardan birisidir (Sarp ve Tosun,2011).

Duyguyu kavramak için yapılan uğraşlar antik çağdan günümüze kadar kelime ustaları ve bilim insanları tarafından, aşırı bir biçimde duygunun görevini tam olarak anlamak için uğraşmışlardır (Kuzucu,2011).

Sözlü ve sözel olmayan ipuçlarının, özellikle duygu mesajlarında, sosyal etkileşim içindeki bütünleşmiş mesajlara uyduğunu not eder. Duyguların kelimeler, yüzler, sesler ve bedenler aracılığıyla ifade edildiği veya iletildiği bilinmekle birlikte, bu ipuçlarının uyum içinde veya çatışmada nasıl çalıştığı hakkında çok az şey bilinmektedir (Sally ve Karen, 2002).

Duygu, kişilerarası ilişkilerin bazı önemli yönlerini temsil eden bir yapıyı ifade eder. Duyguları ifade ise eleştiri, düşmanlık, sıcaklık, olumlu yorumlar ve aşırı duygusal katılım gibi ifadeleri kapsamaktadır (Wearden vd.,2000).

Bowner (1981)'a göre Duyguları da içeren bazı varsayımlar şunlardır;

- Duygular, aynı anlamsal (kognitif) ilmekler gibi uyarılma ilmekleri vardır.
- Duygu ilmekleri birçok uyarı ile aktive edilebilir — fizyolojik veya sembolik sözel yollarla.
- Bir eşiğin üzerinde etkinleştirildiğinde, duygu birimi uyarımı, genellikle o duyguya atanan otonomik uyarılma ve ifade edici davranış modelini üreten düğümlere iletir.
- Korku, neşeyi ve cinsel uyarılmayı engellediğinden, her duygu karşılıklı olarak karşıt kalitede bir duyguyu engelleyebilir.
- İki duygu düğümü aynı anda etkinleştirilirse ve karşılıklı olarak engellenmezse, öznel izlenim ve ifade edici davranış modeli, iki saf örüntünün bir karışımı olabilir.

Olumlu duygular neşe, sevinç, mutluluk vd. duygular olarak tanımlanır. Bu duygular kişinin iş ve sosyal yaşamında kendini iyi hissetme, performansında verimlilik, odaklanma, motivasyon gibi bir çok pozitif davranışlarda yoğunluğa neden olduğu görülebilir. Ancak pozitif duygular ve bu duyguların hayatımızın bütününe etkisi gibi negatif duyguların da hayatımızı nasıl ve ne yönde etkilediği de oldukça önemlidir.

Olumsuz duygular ise ürkme, sıkıntı, garez, haset, acelecilik ve tahammülsüzlük gibi duygular kişide olumsuz duygular arasında yer almaktadır. Bireyin hayatında sıkça görülebilen, verimli olamama durumu, işten istifa etme, kaygı, çöküntü ve bunalım gibi problemlerin duygusal kökeninde olumsuz duyguların çokluğu yer almaktadır (Töremen ve Çankaya,2008).

King ve Emmons (1990) tarafından duygular üç farklı çatı altına toplanmıştır. Bunlar, olumlu duygular, olumsuz duygular ve yakınlık olarak kavramsallaştırılmıştır.

- Olumlu duyguları tespit etmek için; sohbet esnasında genellikle arkadaşlarıma dokunurum, çok gülerim, bir şeyler izlemek veya okumak beni güldürebilir gibi ifadelerle yer verilmiştir.
- Olumsuz duyguları tespit etmede; sinirli veya öfkeli olduğumu diğer insanlar anlar gibi ifadelerle yer verilmiştir.
- Yakınlık duygularının tespitinde ise; insanlara sevdiğimi belirten kelimeler söylerim ve bunları hareketlerimle gösteririm gibi ifadeler bulunmaktadır.

Ünlü (2018) duygunun sürecini üç seviyede açıklamıştır, ilki öznel tecrübedir. Kişiler duyguları algıladıkları ölçüde ve biçimde yaşarlar ikincisi ise duygusal davranış düzeyidir. Kişinin yaşadığı duygu hakkında davranışları bizlere duygu ile ilgili bilgi verir. Kişi ağlıyor veya gülüyor ise bu onun üzüldüğü ya da sevindiği hakkında bilgi verir. Üçüncü düzey ise vücutta oluşan fizyolojik olgulardır. Yaşanılan duyguya göre farklılık oluşan, kalp atımında, nefes alış veriş, gibi durumlar buna örnek olarak verilebilir.

Plutchik (1980) duyguları, Birincil duygular ve İkincil duygular olmak üzere 2 kategoride toplamıştır. Birincil duygular şunlardır: korku, sürpriz, iğrenme, üzüntü, sevinç, güven, beklenti iken ikincil duygular arasında sevgi, korku, boyun eğme, pişmanlık, reddedilme, küçümseme, iyimserlik ve saldırganlık yer alır. Ayrıca kişilerin adapte olan davranışlarını motive eden esas ve gelişmiş duyguları ise sekiz kategoride toplamıştır;

Esas duygular

- Sevinç-Beklenti
- Güven-Sevinç
- Korku-Güven
- Sürpriz-Korku
- Hüzün
- Üzüntü
- Öfke
- Beklenti

Gelişmiş Duygular

- Aldatma
- Pişmanlık
- Küçümsemek
- İhanet
- İyimserlik
- Aşk
- Beğenmemek
- Korkmak

Ünlü (2018) göre duyguların sınıflandırması ise;

- Sevinç ve ümit birleşmesiyle iyimserliği;
- Onaylama ve ürkme birleşmesiyle pes etmek;
- Şaşkınlık ve hüzün birleşmesiyle hüsrân,
- Kızgınlık ve iğrenme birleşmesiyle hor görmeyi,
- Sevinç ve onaylama birleşimiyle sevgiyi
- Ümit ve kızgınlık birleşmesiyle saldırganlığı

- Ürkme ve şaşkınlık birleşmesiyle dehşeti
- İğrenme ve dert birleşmesiyle endişe ortaya çıkmaktadır.

Duyguların Sınıflandırılmasında birçok kuram bulunmaktadır. Robert Plutchik'in (1980) duygu çemberi/tekerleği, William James ve Carl Lange (1991) tarafından oluşturulan James-Lange Kuramı, Cannon Bard Kuramı, Stanley Schachter ve Jerome E. Singer (1962) tarafından oluşturulan Bilişsel kuram, Sosyobiyolojik Kuram (1980) vb. birçok kuram geçmişten günümüze kadar duyguları anlama ve doğru bir biçimde kategorize edip oluşabilecek ya da hali hazırda oluşmuş olan duygu sorunlarının tespitinden tedavisine kadarki süreçte katkı sağlamak amacıyla birçok araştırmacının odak noktası olmuştur.

Duyguyu tanımlama ile ilgili incelemeler 1980'nin ikinci bölümünden başlayıp 1990 yılının ilk bölümünün sonlarında teknolojinin ilerlemesiyle hızlanmıştır. Çalışmalar önceleri sadece konuşmanın pozitif ve negatif yönlerini ele alırken, gelişen teknoloji ile birlikte birçok duygu türünü de ele almaktadır. Temel unsuru duygu veri tabanlarından oluşmaktadır. EmoSTAR'a göre duygular hiddetli, tarafsız, sevinçli ve hüzünlü olmak üzere 4 farklı şekilde araştırılmıştır.

Yeni bir veri tabanı olmasına rağmen diğer testlere oranlara daha güçlü başarı ve verim elde edilmiştir. Ayrıca daha birçok örnekler ile geliştirilecektir(Parlak ve Diri,2014).

İnsanlar duygularını bir şekilde söz ve davranışlarına yansıtmaktadırlar. Gerek sözel iletişim gerekse sözsüz iletişim yoluyla duyguların diğer bireylere aktarılması mümkündür. Konuşma esnasında içinde bulunduğumuz duygu durumunu ifade edebiliriz(Ünlü,2018).

2.6. İletişim Kavramı

TDK'nın yapmış olduğu tanıma göre; hissedilenleri, fikir veya haberlerin bildiğimiz tüm yöntemlerle diğer bireylere iletilmesidir.

Bakan ve Büyükbeşe (2004) iletişimi birden fazla kişi arasında haber, fikir, kanaat, his ve davranışların kaniya varmak ya da davranışları yönlendirmek için, semboller ile vasıta ile gönderilmesi, aşılması ve tutuma evrilme süreci olarak tanımlanmıştır.

İletişim esas olarak simgeler vasıtasıyla bir bireyden diğerine haberin, görüşün, davranış veya hislerin naklidir(Yetim ve Cengiz,256).

İletişim insanların birbirlerini etkilemede en önemli unsurunu oluşturur. İki kişinin hislerini, fikirlerini ve bilgilerini paylaşarak birbirini algılaması ile ilgili bir süreçtir. Bu süreçte kişilerin birbirlerini anlaması iletişim süreçlerini doğru kullanmasıyla ilgilidir (Üstün,2005).

Ayrıca Orta (2009) göre iletişim ile ilgilim, bireyin kendisini, diğerlerini ve çevresini tanıyabilmesi ve yaşamını idame ettirebilmesi adına önemli bir gereksinimdir. Yaşamımızda mutlaka olması gereken bir olgudur.

İletişim becerisi hem gündelik yaşamda hem de çalışma hayatında oluşan her türlü gelişmeden ve değişimden kolayca etkilenir. İletişim, hem kişilerin hem de kurumların zamanlarını mutlu ve huzurlu geçirebilmeleri adına gerekli beceridir(Eroğlu vd.,2013).

İletişim, İnsanlık tarihinin başlamasından bu yana bazı bilim insanları tarafından bulunduğumuz döneme " İletişim Çağı" olarak adlandırmalarına neden olacak kadar önemlidir. İlk çağlarda yaşayan insanların mağaralara çizdiği resimler, ateş etrafında yaptıkları kutlamalar, bebeklerin ağlaması gibi birçok örnek verebileceğimiz günlük hayatımızın rutinleri de iletişim kavramını meydana getirmektedir (Üstünel,2011).

Eroğlu vd.(2013) iletişimi şu şekilde açıklamıştır;

- Televizyondur, dergilerdir, gazetedir.
- Bir eleştiridir.
- Mağara duvarlarındaki çizimlerdir.
- Kılık, kıyafet, saç stilimizdir.
- Bazen insanlara mesafeli davranmaktır.
- Susmaktır.
- Bakmak, gülmek, ağlamaktır.
- Bazen yazmaktır.

İletişim temelde bir süreçtir ister sözlü olsun, ister sözsüz veya yazılı olsun tamamen 2 kişinin ya da grubun arasında oluşan bir süreçtir.

Yetim ve Cengiz (2017) iletişimi beş aşamaya ayrılabilen olaylar zinciri olarak ifade etmektedir. Buna göre;

- Kaynak düşünceye sahiptir,
- Düşünce bir mesaj olur,
- Mesaj gönderilir,
- Alıcı mesajı alır,
- Alıcı, kaynağa reaksiyon gösterir ve geri bildirim gönderir.

İletişim ister kişiler arası ister grup ya da gruplar arası olsun gönderen yani kaynak olmadan başlayamaz kaynak bir fikre sahip olur ve o fikir alıcıya yani hedefe bir kodlama ile kanal yoluyla ki bu kanal yolu göndericiden alıcıya mesajın ulaştırılmasında kullanılan bir araçtır, bu araç ile mesaj alıcıya gönderilir ve alıcı gönderilen mesajı algılayıp göndericiye bir geri bildirimde bulunur bu süreç doğru ve etkili bir şekilde devam ederse bir döngü haline gelir ve iletişim ortaya çıkar ama kaynak yanlış bir kod seçmiş ya da kanal kullanmış ise, alıcı bu kodu algılayamaz ve bu döngü etkili bir şekilde devam edemez, sonucunda iletişimsizlik ortaya çıkar.

İletişimin insanlar için önemi yadsınamaz derecededir. Öyle ki insanlar iletişim yoluyla duygularını, bilgilerini ve düşüncelerini bu yolla birbirlerine doğru ve etkili bir şekilde aktararak birbirleri hakkında bilgi sahibi olurlar ve tanırlar böylece sosyalleşip kendisini, çevresini ve içinde bulunmuş olduğu toplumu tanımaya yardımcı olur. Kişi doğumdan itibaren iletişim halindedir ve bu iletişim sayesinde insanları tanır, yönetir, düşüncelerini paylaşır ve etkileşir. Bu etkileşimlerin temeli ise iletişimdir. Hayatta ve sosyal yaşantıda bu kadar önemli olan iletişimin bilinmesi, uygulanması ve devamlılığı bireylerin olduğu kadar toplumların ve toplumlararası ilişkilerin kurulması ve sağlıklı bir şekilde devam ettirebilmesi adına oldukça önemli bir konumdadır.

Sermimoğlu (2013), İletişim bozukluklarının önlemenin yöntemi iyi bir dinleyici olmaktır.

Etkili konuşmak sadece güzel cümleler kurmak değildir, etkili konuşmak yerinde ve hedefe yönelik tarzda ve üslupta konuşmaktır. Bir mesajı ileterek insanları

etkileyip yönlendirmek amacıyla ses ve beden dili hareketleriyle oluşturulan bir eylemdir. Konuşma, insanın aklını diliyle kullanma sanatıdır(Koçyiğit,2016).

İletişim sadece sözlü olarak yapılan döngüsel bir süreç olarak tanımlanamaz. Jest, mimik, susmak, ses tonu vb. bunların hepsi etkili bir iletişimi oluşturan temel unsurlardır. Ancak günümüzde teknolojinin gelişmesiyle birlikte insanlar daha çok iletişimlerini ve sosyalleşme ihtiyaçlarını teknolojik aletler aracılığı ile gerçekleştirmektedir. Böylece sözlü iletişim ya da yazılı iletişim ile sosyalleşen insanlar jest ve mimikleri ile iletişimlerini destekleyemedikleri için etkili bir iletişim kurabildikleri söylenemez.

İletişim teknolojileri günden güne gelişim göstermektedir. Bununla beraber pek çok problem ve karmaşayı getirmektedir. Toplumun yapı taşı olan aile ve kişiler televizyon ve internette daha fazla zaman geçirdikleri göz önüne alındığında kişilerin yalnızlığa, iletişimsiz bir ortam olan ve doğal olmayan bir sanal âlemde oldukları görülmektedir (Orta,2009).

2.7. İnternet Kavramı

İnternet, birbirine bağlı bilgisayar ağları sözcüklerinin (Interconnection of computer networks) kısaltılmış halidir(Yüksel, 2016).

Moris ve Ogan (1996) interneti kullanım amacına göre 4 gruba ayırmaktadır;

- E-posta gibi bire bir asenkron iletişim.
- Elektronik bülten panoları ve alıcının belirli bir konu veya konular etrafındaki mesajlara erişmek için bir hizmete kaydolmasını veya bir programda oturum açmasını gerektiren eş zamansız kullanım.
- Bire bir, bire birkaç veya bire çok olabilen ve bir konu, bir nesnenin inşası veya rol oynama etrafında düzenlenebilen eşzamanlı iletişim ve sohbet odaları için kullanım.
- Alıcının bilgiye erişmek için siteyi arama ihtiyacı ile karakterize edilir; bu, çoktan bire, bire bir veya bire çok kaynak-alıcı ilişkilerini içerebilir.

İnsanlık var olduğu zamanlarda devamlı olarak teknolojik gelişmeler yardımıyla gelişimler yaşamıştır. Günümüzde ise en önemli etmen olarak hayatlarımızın tüm alanlarında var olan "internet" sayesinde kişiler oyun, haber alma ve iletişim gibi işlemlere hızlıca ulaşabilmektedir. Tüm bu kolaylıklara ek olarak aşırı kullanımında bağımlılık gibi negatif sonuçlara da neden olmaktadır (Ayhan ve Köseliören,2019).

TUİK (2021) Hane halkı Bilişim Teknolojileri (BT) Kullanım Araştırması, 2021 raporuna göre bireylerde internet kullanımı %72,9 iken, 2018 yılında %75,3 olmuştur. Ancak COVID-19'un 2020 yılında Ülkemizde hızla yayılmasıyla birlikte okulların ve iş yerlerinin uzaktan eğitime/çalışmaya geçmesiyle bu oranlar 2020 yılında %79'a, 2021 yılında %82,6'ya yükselmiştir. Evden İnternete erişim olanağı ise 2019 yılında %88,3 iken 2020 yılında %90,7 oranına 2021 yılında ise %92,0'a yükselmiştir.

2020 yılında Covid-19'un hayatımıza girmesiyle birlikte elektronik aletlerle iletişime geçme, bilgi alış-verişi, çalışma gibi birçok amaç ile kullanmış olduğumuz bu aletlerde geçirdiğimiz zamanlarda da artış olduğu görülmektedir. Ancak internetin doğru kullanılıp kullanılamaması ve hatta kişileri yalnızlaştırma, hareketsiz yaşama sürüklenme gibi birçok negatif etkiyi de beraberinde getirdiği gözlemiştir. İnternetin ve internete bağlandığımız araçların doğru bir zaman yönetimi ve denetimi ile bağlanılmaması noktasında ise ortaya internet bağımlılığı gibi negatif bir etki oluşturup oluşturmadığı ise soru işareti oluşturmaktadır.

2.8. Bağımlılık Kavramı

Bağımlılık, bir maddeyi maksadı dışında ve o maddeye karşı gelişen tolerans sonucu, git gide daha fazla alınması, bireyin hayatında problemlere sebep olması durumunda bile kullanımının sürdürülmesi ve madde kullanımı azaltıldığında veya bırakıldığı zaman yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkmasıdır. (Uğurlu vd.,2012). Ayrıca Ögel vd.(2012) bağımlılığı süregelen ve depresyonlarla (relapse) giden bir hastalık olarak tanımlamaktadır.

Yeşilay'a (2022) göre, bağımlılık bireyin kullandığı bir madde, alkol, nesne veya yaptığı hareketlerde kontrolünü yitirmesidir. Kontrolsüzce kullanılan her madde ya da davranış bağımlılık riski taşır. Bireyler hayatta birçok şeye karşı bağımlı

olabilir madde, alkol, sigara, kumar, teknoloji, herhangi bir eşya gibi örnekler çoğaltılabilir.

Dünya Sağlık Örgütüne (2021) göre kullanım veya davranış tekrarı azaldığında veya bırakıldığında huzursuzluk, uykusuzluk, öfke gibi yoksunluk belirtileri görülür.

Amerikan Psikiyatri Derneği'ne (2021) göre, kimyasal bağımlılıklar çoğunlukla kişinin isteyerek maddeyi kullanmaya karar vermesiyle başlar ancak zamanla birey madde üzerindeki kontrolünü kaybeder. Günlük yaşamını işlevsiz hale getirmesine rağmen birey kendini madde kullanmaktan alıkoyamaz ve sonuçta zorunlu kullanıma geçiş yapmış olur.

Bağımlılık kriterleri şunlardır (Yeşilay,2021; Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013) ;planlanandan daha uzun süreli kullanım, daha önceden bırakma girişimlerindeki başarısızlık, zamanının birçok kısmı madde temini için kullanma, kötü sonuçlarına ve zarar görmesine rağmen kullanıma devam etme, kullanılan madde miktarının yeterli gelmemesi sebebiyle giderek artırılması ve yoksunluk olarak belirtilmiştir.

Bu tanımlara göre bağımlılık bireyin önce kendi arzusu ile başladığı daha sonra madde üzerinde kontrolünü kaybederek istemsizce ve artarak devam eden adeta kişi için bir zorunluluk haline dönüşmüş olur. Tanımlamalar daha çok madde üzerine yapılmış olsa da gelişen teknoloji ile birlikte teknolojik aletlerin ve internetin, aşırı ve yanlış kullanımı ile teknoloji ve internet bağımlılığı da ortaya çıkmıştır.

Teknoloji çağı olarak adlandırılan bu dönem bilgisayar ve internet artık zorunluluk haline gelmiştir. İnternet temelinde bilgiye hızlı, kolay ve daha pratik bir şekilde ulaşılması amacıyla ortaya çıkmış olsa da internet düşünülenden çok çabuk yaygınlaşması ve aşırı kullanımı ile yeni bağımlılık türlerini de beraberinde getirmiştir(Arısoy,2009).

2.8.1. İnternet Bağımlılığı

Gelişen teknoloji yaşamı kolaylaştırırken yeni riskleri de beraberinde getirmektedir. Teknoloji çağı olarak adlandırdığımız bu dönemde bilgisayar ve internet kullanımı yaşamın normları olmuştur. Bununla birlikte yeni bağımlılık kavramlarına internet bağımlılığı eklenmiştir(Öztürk vd.,2007).

İnternet bağımlılığı, bilgisayar ve internet kullanımlarıyla ilgili olarak bozulmaya veya sorunlara neden olan fazla veya kötü kontrol edilen meşguliyetler, dürtüler veya tutumlarla karakterizedir. Etiyoloji bilinmemektedir, ancak muhtemelen psikolojik, nörobiyolojik ve kültürel faktörleri içermektedir (Shaw ve Black,2008).

“İnternet bağımlılığı”, “patolojik internet kullanımı (PİK)”, “aşırı internet kullanımı” veya “uygun olmayan internet kullanımı”; internetin fazla kullanılması arzusunun önlenememesi, internete bağlı olmadan geçen zamanın önemsiz hissedilmesi, yoksunluk durumunda sinirli olma hali ve saldırgan olunması ve bireyin çalışma, çevre ve aile yaşamının gitgide bozulması olarak tanımlanabilir(Arısoy,2009).

Teknoloji ve internetin bilinçsiz ve kontrolsüzce kullanımına bağlı olarak oluşan bağımlılıklar, oyun oynama bozukluğu, sosyal medyanın ve akıllı telefonun fazla kullanımı gibi bağımlılık yapıcı davranışlarla kendini gösteren bağımlılık türüne teknoloji bağımlılığı tanımı yapılmaktadır (Yeşilay,2020).

Young (2007)'a göre internet bağımlılığı, "bir kişinin çevrimiçi kullanımı kontrol edememe ve mesleki - sosyal problemlere sebep olacak ölçüde etkileyen yeni klinik bir bozukluk" olarak tanımlamıştır.

Bu bağımlılıkta sadece internet'e değil; ayrıca internet aracılığıyla kişilerin kullandıkları aktivitelere de bağımlı olma durumu görülmektedir. İnternet bağımlılığın ayırımını yapabilmek adına tanı ve ölçütlere ihtiyaç vardır (Ayhan ve Köseliören,2019).

Dünya Sağlık Örgütüne (ICD 11) göre tehlikeli oyun oynama, bireyin kendisinin ya da çevresindekilerin bedensel zihinsel ve ruhsal sağlığına zarar verme riskini artıran ve karşı koyamadığı istek olarak tanımlanmaktadır.

UNICEF'in 2017 yılında yayımladığı Dünya Çocuklarının Durumu: Dijital Dünyada Çocuk adlı raporda çocukların çevrim içi ortamda karşı karşıya kaldığı

riskler üç kategoride ele alınmaktadır: İçerik riskleri, iletişim riskleri ve davranış riskleri.

- İçerik riskleri, çocukların uygunsuz içeriklere karşılaştığı durumlarıdır.
- İletişim riskleri, çocukların yetişkinlerle bedensel, duygusal, cinsel vb. istismarına neden olan risk faktörleridir.
- Davranış riskleri ise, çocukların kötü içeriğe ya da iletişime katkı sağlayacak biçimde davrandığı durumlardır.

İnternet ve mobil cihaz bağımlısı kişilerde, duygu ve davranış bozuklukları, depresyon, uyku bozuklukları, madde kullanımı, psikolojik problemler öne çıkmaktadır. Ayrıca dikkat eksikliği, hiperaktivite ve sosyal fobi görülen kişilerde, internet kullanımının arttığı görülmektedir(Duygulu,2018).

Young (1999) internetin bağımlılık yapıcı kullanımının olumsuz sonuçlarını 3 başlık altında toplamıştır;

- Ailevi Sorunlar
- Akademik Sorunlar
- Mesleki Sorunlar

İnternette geçirilen sürenin artmasıyla kişide depresyon, yeme bozukluğu ve uykusuzluk gibi sorunların ortaya çıktığı görülmektedir(Koca ve Tunca, 2019).

Horzum (2011) ise bağımlılığın sonuçlarını üç yönden ele almıştır;

- Biyolojik Yönden: Hiperaktivite, erken olgunlaşması, el, omuz, omurga görünümü ve psikomotor beceri bozuklukları vb.
- Psikolojik Yönden: Obsesif ve saldırgan davranışlar gösterme, şiddet eğilimi, kişilik değişimleri, duygu ve hislerin azalması, antisosyal davranışlar geliştirme vb.
- Öğrenme bozuklukları, akademik başarının düşük olması, oyun oynama ile ilgili yalan söyleme, kişilerarası ilişkilerde kötüye gidiş vb.

Bir kişiye internet bağımlısı diyebilmek için şunların gerçekleşmesi gerekmektedir (Koca ve Tunca,2019;Ögel, 2012: 103-104):

- İnternet kullanımını durduramama,
- İnternet'i daha az kullanma hakkında devamlı olarak uyarılmak,
- Aktivitelere katılmak yerine internete bağlanmayı tercih etmek,
- Uyumak yerine internette vakit geçirmek,
- İnternet'e bağlanmasa bile interneti düşünmek,

- İnternet'e bağlanmada sabırsız olmak,
- İnternet'e bağlanmadığı zaman rahatsız hissetmek,
- Uzun süreli kullanımdan dolayı fiziksel problemlerin oluşması,
- İnternet'e erişim için aceleci olmak,
- Sorumluluklarını yerine getirememesi,
- Bağlı kalma süresi hakkında yalan söylemek,
- Kötü düşüncelerden kaçış için kullanmak.

İnternet kullanımının giderek artması, internet kullanımı isteğine karşı koyamama, yoksun kalındığında sıkıntı, huzursuzluk, saldırgan davranışlar sergileme, gündelik işlerden, sosyal hayat ve okul hayatının giderek kötüleşmesi durumunda bireyin internet bağımlılığından söz edilebilir (Alyanak,2016).

Bağımlı olma riskini artıran etmenler yoğun öfke, düşmanca tutum, kötü arkadaş çevresi, aile içi kavgalar, derslerinde başarısızlık ve sosyal faaliyetlerde başarısızlık yer almaktadır (Alyanak,2016).

İnternet bağımlılığını tedavi edebilmek için öncelikle buna neden olan etmenlerin tespitinin en doğru bir biçimde yapılması gerekmektedir. Bununla birlikte bireylere farklı tedavi türleri ve adımları uygulanmaktadır. Uygulanabilecek olan tedaviler ile ilgili farklı adımlar ve çözüm yolları araştırmacılar tarafından belirlenmiştir. Bazı araştırmacılar sosyolojik ve bazı araştırmacılar ise klinik tedavi boyutlarını ele almaktadır.

İnternet bağımlılığını altta yatan bazı psikolojik rahatsızlıklar tetikliyor ya da geliştiriyor olabilir. Buna bağlı olarak var olan psikiyatrik rahatsızlığın tedavisinin yapılması gerekmektedir (Öztürk vd.,2007).

İnternet bağımlılığın da tedavide öncelikle eğer saptanabilmişse var olan psikiyatrik rahatsızlığın tedavi edilmesi ilk amaçtır çünkü bu bozuklukların tedavi edilmesi sorunlu internet kullanımını azaltabilir (Arısoy,2009).

Davis'in (2001) önerdiği tedavide uygulanması gereken adımlar;

- Bireyin internet kullanıma ara verip veremediğinin belirlenmesi
- Bilgisayarın ortak kullanım alanına nakli
- Diğer kişilerle birlikte internet kullanmaya başlaması

- Bağlanma zamanını tam tersi bir zamana alarak değiştirmesi
- İnternet ile ilgili problemi olduğunu saklamaması
- İnternet kullanımına ara verilip spor aktivitelerine yönlendirilmesi
- Gevşeme ve rahatlamak için egzersizlerin yapılması
- İnternete bağlanma esnasında hislerin yazılması
- Sosyal beceriler kazandırılması

Young (1999) ise, internet bağımlılığının tedavisinde internete girmeyi yasaklamanın doğru bir çözüml yolu olmadığını düşünmektedir.

Kısaca;

- Farklı saatlere alınması,
- Hatırlatıcılar kullanmak,
- İnternet kullanmak için hedef belirlenmesi,
- Hatırlatıcı kullanmak,
- İnternet dışında yapmak istenilenlerin yazılması,

Bozkurt vd.(2016) İnternet Bağımlılığı Tedavi Yöntemleri Farmakoterapi ve Psikoterapi olmak üzere ikiye ayırmıştır.

1.Farmakoterapi

- Antidepresanlar
- Duygu durum düzenleyiciler
- Anksiyete tedavisinde kullanılan ilaçlar
- Madde kullanım bozukluğunu yönetmek için kullanılan ilaçlar

2.Psikoterapi

- Kognitif davranış terapisi
- Aile terapisi
- Dayanışma grupları
- İyileştirme merkezleri

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. MATERYAL VE YÖNTEM

Çalışmanın bu bölümü, araştırmanın modeli, evreni, örnekleme, veri toplama araçları ve veri toplama sürecini içermektedir. Sürecin sonunda çalışmanın yapıldığı konuyla ilgili evreni temsil eden örneklem grubundan elde edilen sonuçlar ve verilerin analizinde kullanılan yöntemler ile alakalı istatistiksel analizi ile ilgili bilgiler sunulmuştur.

3.1. Araştırma Modeli

Araştırmada mevcut durumu tespit etmek amacı ile nicel araştırma yöntemleri altında, deneysel olmayan desenlerden nedensel karşılaştırma modeli kullanılmıştır.

3.2. Araştırma Grubu

Araştırmanın evrenini Manisa Celal Bayar Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğretim gören bireyler oluşturmaktadır. Çalışma grubunu gönüllü katılım esasını temel alan araştırmaya katılım sağlayan 443 üniversite öğrencisi arasından, çevrim içi anket formunu eksiksiz olarak dolduran 279 kadın(%63,0) ve 164 erkek (%37,0) olmak üzere toplam 443 katılımcı oluşturmuştur.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarını, demografik değişkenlerin yer aldığı kişisel bilgi formunun yanı sıra Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği, Duyguları İfade Ölçeği (DİÖ) ve İletişim Becerileri Ölçeği (İBÖ) oluşturmaktadır. Soruların eksiksiz şekilde cevaplanması için gerekli bilgilendirmeler yapılmıştır. Çevrim içi olarak uygulanan formlar “ekler” kısmında yer almaktadır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Katılımcı bireylerin yaş, cinsiyet, eğitim durumu, bölüm, internet kullanma süresi (gün-saat) vb. demografik bilgileri tespit etmek amacıyla araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu gönüllü katılımcılara çevrim içi olarak uygulanmıştır.

3.3.2. İnternet Bağımlılığı Ölçeği

Young (1996), tarafından DSM-IV'ün "Patolojik Kumar Oynama" ölçütlerinden biçimlendirilen "Tanı Anketi" geliştirilmiş ve 20 soruluk bir "İnternet Bağımlılık Ölçeği" oluşturulmuştur. Likert tipi ölçek olan internet bağımlılık ölçeğinde katılımcıdan "hiçbir zaman", "nadiren", "ara sıra", "çoğunlukla", "çok sık" ve "devamlı" seçeneklerinden birini işaretlemesi ve seçeneklere sırayla 0, 1, 2, 3, 4 ve 5 puan değerleri verilmektedir.

Toplamda 80 ve üzeri puan belirgin bozulmanın göstergesi kabul edilir ve "internet bağımlısı" olarak tanımlanır. 50-79 puan arası alanlar günlük yaşantılarında internet ile ilgili biraz problem yaşayan "riskli internet kullanıcısı" olarak tanımlanır. "49 puan ve altı" ise hayatlarında internet kullanımına bağlı herhangi problem olmayan "ortalama internet kullanıcısı" olarak tanımlanır (Bayraktar 2001).

Türkçe uyarlaması Bayraktar (2001), tarafından yapılmıştır. Çeviri testin standardize edilmiş Alpha değeri açısından güvenilirliği .91, Spearman-Brown değeri açısından da .87'dir. Bu sonuçlar testin güvenilir olduğunu düşündürmektedir (Bayraktar 2001, Balta 2008).

3.3.3. Duyguları İfade Etme Ölçeği (DİÖ)

Duyguları İfade Ölçeği (DİÖ): King ve Emmons (1990) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlaması Kuzucu (2011) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek hem bireyler arası ilişkilerde hem de bu ilişkiler dışında duygusal ifadeler hakkında bilgi vermekte, genel duygu ifadelerini ölçmek amacıyla kullanılmaktadır.

16 maddeden oluşan ölçeğin maddeleri; olumlu, olumsuz ve yakınlık içeren duyguları ifade etme eğilimini ölçmektedir. 7'li Likert tipinde hazırlanmış 15 maddeden oluşan veri toplama aracı, (4., 9., 11., 12. ve 14.) maddelerden oluşan "Olumlu Duygu İfadesi", (1., 3., 6., 7., 8. ve 15.) maddelerden oluşan "Yakınlık İfadesi" ve (2., 5., 10. ve 13.) maddelerden oluşan "Olumsuz Duygu İfadesi" olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır. Maddeler, 1 ile 7 arasında puanlanmaktadır. 1, kişinin maddeye kesinlikle katılmadığını, 7 ise kesinlikle katıldığını göstermektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar duyguları ifade etme eğiliminin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçekte tersten puanlanan maddeler 6. ve 14. maddelerdir Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı .78 olup alınan yüksek puanlar duyguları ifade etme eğiliminin yüksek olduğunu göstermektedir (Kuzucu,2011).

3.3.4. İletişim Becerileri Ölçeği (İBÖ)

Fidan Korkut Owen ve Aslı Bugay (2014) tarafından üniversite öğrencilerine uygulanmak için geliştirilip geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılan İletişim Becerileri Ölçeği (İBÖ), 4 alt boyut ve 25 maddedir.

İletişim İlkeleri ve Temel Beceriler (10m): kişileri oldukları gibi onaylarım. Kendini İfade Etme (4m): Düşüncelerimi anlaşır bir biçimde ifade edebilirim. Etkin Dinleme ve Sözel Olmayan İletişim (6m): Söylenenlerin altında var olan duyguları anlayabilirim. İletişim Kurmaya İsteklilik (5m): Diğer kişilerle her an iletişime geçebilirim gibi örnek maddelerden oluşan, 5'li Likert tipi ve Ölçekten en düşük 25 en yüksek 125 arasında puan alınabilmektedir.

Ölçek puanı yüksek olan kişilerin iletişim becerilerinin yüksek olduğu söylenebilir. Geçerlik: Yapılan Doğrulamalı Faktör Analizi sonucunda ölçeğin 25 maddesi için dört faktörlü olarak tanımlanan modele ait uygunluk istatistiklerinin uyum indekslerine bakıldığında kabul edilebilir aralıkta olduğunu göstermektedir:

$[\chi^2(268) = 377,73, p < .0001; \chi^2/df \text{ oranı} = 1.40; CFI = .91, IFI = 0.91, TLI = .90, RMSEA = .046, SRMR = .068]$. Güvenirlilik: Ölçeğin alt boyutlarına ilişkin iç tutarlılık katsayıları .64 ile .79 arasında değişmektedir. Ölçeğin toplam puanının iç tutarlılık katsayısı .88 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin düzeltilmiş madde toplam puan korelasyon katsayısı .81 olarak bulunmuştur.

Ölçeğin alt boyutlarının madde toplam puan korelasyon katsayıları .70 ile .76 arasında değişmektedir.

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırma kapsamında Manisa Celal Bayar Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören öğrencilere çevrim içi olarak ulaşım sağlanmıştır. Verilere araştırma konusunu içeren, mevcut örneklemin bulunduğu üniversite için sosyal izolasyon tedbirlerinin uygulandığı, eğitim-öğretimin uzaktan çevrim içi olarak gerçekleştirildiği dönem aralığında ulaşım sağlanmıştır. Verilerin toplanmasına 29.04.2021 tarihi ile başlanıp 18.09.2021 tarihinde son verilmiştir. Google anket formunu hatasız şekilde dolduran öğrencilerin verileri araştırmaya dâhil edilmiştir. Araştırmada gönüllü katılım esas alınmış ve toplanan verilerin gizliliği, araştırmacı tarafından sağlanmıştır.

3.5. Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında belirlenen alt problemlere uygun olarak toplanan veri seti, elektronik ortamda kayıt altına alınmıştır. Toplanan veriler incelendiğinde hata içeren 10 verinin araştırma dâhilinden çıkarımı sağlanmış ve kalan toplamda 443 veri elde edilmiştir. Verilerin istatistiksel analizinde SPSS 22,0 programı kullanılmıştır.

Değişkenlerin betimsel istatistiklerine ek olarak varyansların eşitlik durumunu incelemek için Levene Testi, Bağımsız Gruplar Mann-Whitney U testi, T-testi, Kruskal Wallis-H, ANOVA ve Pearson Korelasyon Testi uygulanmıştır. İstatistiksel analiz ve yorumlarda anlamlılık değeri $p < 0.05$ kabul edilmiştir. Uygulanan ölçeklerin mevcut örneklem adına güvenirliliklerini belirlemek için Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı hesaplanmıştır.

Tablo 1.DİÖ,İBÖ ve İnternet Bağımlılığı Ölçek Puanlarının Dağılımı

<i>Ölçekler</i>	<i>Madde Sayısı</i>	<i>N</i>	<i>Ort.</i>	<i>S.S</i>	<i>C.Alpha</i>
<i>Olumlu (DİÖ)</i>	7	443	4,57	1,14	0,618
<i>Olumsuz (DİÖ)</i>	4		4,60	1,17	0,481
<i>Yakınlık (DİÖ)</i>	5		4,49	0,94	0,604
<i>Toplam (DİÖ)</i>	16				0,736
<i>IITB(İBÖ)</i>	10		4,13	0,60	0,702
<i>KIE(İBÖ)</i>	4		3,98	0,84	0,768
<i>EDSOI (İBÖ)</i>	6		4,03	0,72	0,756
<i>IKI(İBÖ)</i>	5		3,87	0,76	0,755
<i>Toplam(İBÖ)</i>	25				0,879
<i>İnternet Bağımlılığı</i>	20		3,07	1,01	0,928

Tablo 1’de araştırma grubunun İnternet Bağımlılığı Ölçeği ve DİÖ alt boyutları ve İBÖ alt boyutları için yapılan ortalama puan hesaplamaları görülmektedir. Araştırmada yer alan katılımcılar İnternet Bağımlılığı Ölçeğinde toplam ortalama puanının 3.07 olduğu ayrıca Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısının 0.928 olduğu tespit edilmiştir. DİÖ alt boyutları için yapılan ortalama puan hesapları, katılımcıların "olumlu" alt boyutunda 4.57 , "olumsuz" alt boyutunda 4.60 ve "yakınlık" alt boyutunda ise 4.49 ortalama puana sahip olduğunu göstermektedir. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık kat sayısı hesaplandığında 0.736 olduğu tespit edilmiştir. İBÖ alt boyutları için yapılan ortalama puan hesapları ise katılımcıların "IITB" alt boyutunda 4.13 , "KIE" alt boyutunda 3.98 , "EDSOI" alt boyutunda 4.03 ve "IKI" alt boyutunda ise 3.87 ortalama puana sahip olduğunu göstermektedir. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık kat sayısı hesaplandığında 0.879 olduğu tespit edilmiştir.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

4. BULGULAR

Çalışmanın bu bölümünde, öncelikli olarak örneklem grubunda yer alan üniversite öğrencilerinin demografik bilgilerine ilişkin çıktıların yüzde ve frekans dağılımları belirtilmiştir. Bunun yanı sıra katılımcıların demografik bilgileri ile İBÖ, DİÖ ve İnternet bağımlılığına ilişkin Bağımsız Gruplar T Testi, Mann-Whitney U testi, Kruskal Wallis-H, ANOVA ve Pearson Korelasyon Testi analizlerine ilişkin bulgular sunulmuştur.

4.1. Demografik Özelliklere İlişkin Bulgular

Tablo 2.Örneklemin Demografik Özelliklerine İlişkin Frekans Dağılımı

Değişkenler	Alt Grup	N	%	Toplam
Cinsiyet	Kadın	279	63	443
	Erkek	164	37	
Bölüm	Rekreasyon	142	32,1	443
	Spor Yöneticiliği	148	33,4	
	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	85	19,2	
	Antrenörlük Eğitimi	68	15,3	
Düzenli Spor Yapma Durumu	Evet	136	30,7	443
	Hayır	307	69,3	
İnternete Bağlanma Aracı	Cep Telefonu	342	77,2	443
	Tablet	6	1,4	
	Bilgisayar	95	21,4	
İnternette Bağlı Kalma Süresi(gün)	1-2 gün	29	6,5	443
	3-4 gün	67	15,1	
	5-7 gün	347	78,3	
İnternette Bağlı Kalma Süresi(saat)	1 saat ve altı	25	5,6	443
	2-4 saat	152	34,3	
	5-7 saat	148	33,4	
	8 saat ve üzeri	118	26,6	
İnternet Kullanım Amacı	Amaçsızca dolaşmak	54	12,2	443
	Sosyal paylaşım	122	27,5	
	Ders çalışmak	76	17,2	
	Oyun Oynamak	48	10,8	
	Video İzlemek	122	27,5	
	E-postama bakmak	6	1,4	
	Diğer	15	3,4	

Tablo 2’de katılımcıları %63 kadın, %33,4’ünün spor yöneticiliği bölümü öğrencilerinin oluşturduğu ve %69,3’ünün düzenli spor yapmayan, internete

bağlanma araçlarının %77,2 ile daha çok telefondan olduğunu, İnternete bağlı kalma süresi (gün) %78,3 ile 5-7 gün ve İnternete bağlı kalma süresi (saat) 2-4 saat arasında %34,3 ve 5-7 saat %33,4 daha yoğunlukta olduğunu internet kullanım amaçlarında ise en çok sosyal paylaşım amacı ile bağlandıkları saptanmıştır.

4.2. Uygulanan Ölçeklere İlişkin Bulgular

Tablo 3. Duyguları İfade Etme, İnternet Bağımlılığı ve İBÖ Puanlarının Cinsiyet 'e göre Mann-Whitney U Testi Sonuçları;

Cinsiyet		N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Duyguları İfade	Kadın	279	237,46	66251,50	18564,5	,001*
	Erkek	164	195,70	32094,50		
	Toplam	443				
İnternet Bağımlılığı	Kadın	279	216,04	60276,50	21216,5	,202
	Erkek	164	232,13	38069,50		
	Toplam	443				
İBÖ	Kadın	279	229,16	63935,00	20881	,125
	Erkek	164	209,82	34411,00		
	Toplam	443				

p<.05

Tablo 3 incelendiğinde katılımcıların cinsiyet değişkeni açısından Duyguları İfade ölçeği ile anlamlı farklılık tespit edildiği görülmektedir(p<.05).Bu anlamlı farklılığın kadın katılımcılar lehine olduğunu görülmektedir. Ayrıca, İnternet Bağımlılığı ve İBÖ (İletişim Becerileri Ölçeği) Ölçekleri ile Cinsiyet değişkenine göre herhangi bir anlamlı farklılığa rastlanmamıştır.

Tablo 4. Cinsiyet'e göre Duyguları İfade Etme Ölçeğinin Tüm Alt Boyutları arasında One-Way Anova Testi Sonuçları;

Cinsiyet		Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Olumlu	Gruplar arası	12,786	1	12,786	9,969	,002*
	Grup içi	565,595	441	1,283		
	Toplam	578,381	442			
Olumsuz	Gruplar arası	4,549	1	4,549	3,319	,069
	Grup içi	604,491	441	1,371		
	Toplam	609,041	442			
Yakınlık	Gruplar arası	4,165	1	4,165	4,686	,031*
	Grup içi	391,944	441	,889		
	Toplam	396,109	442			

p<.05

Tablo 4 İncelendiğinde, Cinsiyet değişkenine göre Duyguları İfade Ölçeğinin sadece "Olumsuz" alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Ancak Olumlu alt boyutunda ($F=9,969; p<.05$) ve Yakınlık alt boyutunda İstatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($F=4,686; p<.05$).

Tablo 5. Cinsiyet Değişkenine göre İBÖ(İletişim Becerileri Ölçeği) tüm alt boyutları arasında T-testi Sonuçları;

Cinsiyet		N	Art. Ort.	S.S.	t	sd	p
IITB	Kadın	279	4,1821	,58411	2,081	441	,038*
	Erkek	164	4,0591	,62679			
KIE	Kadın	279	4,0072	,85476	,658	441	,511
	Erkek	164	3,9527	,81614			
EDSO	Kadın	279	4,0741	,70618	1,622	441	,105
	Erkek	164	3,9583	,75611			
IKI	Kadın	279	3,8896	,74186	,688	441	,492
	Erkek	164	3,8378	,80476			
p<.05							

Tablo 5 incelendiğinde, İletişim becerileri ölçeğinin sadece IITB alt boyutunda cinsiyet değişkeni açısından aralarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<.05$).

Tablo 6. Duyguları İfade Etme, İnternet Bağımlılığı ve İBÖ Puanlarına göre Düzenli Spor Yapma açısından Mann-Whitney U Testi Sonuçları;

Düzenli Spor Yapma		N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Duyguları İfade	Evet	136	209,43	28483,00	19167	,169
	Hayır	307	227,57	69863,00		
	Toplam	443				
İnternet Bağımlılığı	Evet	136	198,99	27062,50	17746,5	,012*
	Hayır	307	232,19	71283,50		
	Toplam	443				
İBÖ	Evet	136	232,24	31584,00	19484	,263
	Hayır	307	217,47	66762,00		
	Toplam	443				
p<.05						

Tablo 6 incelendiğinde katılımcıların düzenli spor yapma değişkeni açısından İnternet Bağımlılığı ölçeği ile anlamlı farklılık tespit edildiği görülmektedir($p<.05$). Bu anlamlı farklılığın düzenli spor yapmayan katılımcılar lehine olduğunu söyleyebiliriz. Ayrıca Duyguları İfade ve İBÖ (İletişim Becerileri Ölçeği) Ölçekleri ile Düzenli Spor Yapma değişkenine göre herhangi bir anlamlı farklılığa rastlanmamıştır($p>.05$).

Tablo 7. İnterneti Kullanım Amacına göre Duyguları İfade Etme, İnternet Bağımlılığı ve İBÖ arasında One-Way Anova Testi Sonuçları;

İnterneti Kullanım Amacı		Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Duyguları İfade	Gruplar arası	4,929	6	,822	1,035	,402
	Grup içi	346,083	436	,794		
	Toplam	351,012	442			
İnternet Bağımlılığı	Gruplar arası	29,299	6	4,883	5,048	,000*
	Grup içi	421,743	436	,967		
	Toplam	451,042	442			
İBÖ	Gruplar arası	4,869	6	,812	2,257	,037*
	Grup içi	156,775	436	,360		
	Toplam	161,644	442			

* $p<.05$

Tablo 7 incelendiğinde İnterneti Kullanım Amacına göre Duyguları İfade Ölçeğinin tüm alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir($p>.05$). İnterneti Kullanım Amacı ile İnternet Bağımlılığı ölçeği arasında İstatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmiştir($F=5,048;p<.05$). İnterneti Kullanım Amacı ile İBÖ ölçeği arasında İstatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmiştir($F=2,257;p<.05$).

Tablo 8. İnternet Bağımlılığı Ölçeği'ne ilişkin İnternet Kullanım Amacı değişkenine göre Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları;

İnternet Kullanım Amacı	N	Sıra Ort.	Sd	X ²	p	Anlamlı Farklılık
İnternet Bağımlılığı	Amaçsızca dolaşmak	54	233,90			Amaçsızca dolaşmak-Ders çalışmak için
	Sosyal paylaşım	122	254,98			Sosyal paylaşım-Ders çalışmak için
	Ders çalışmak	76	179,47			Sosyal paylaşım-Video izlemek için
	Oyun oynamak	48	246,80	6	27,404	Ders çalışmak-Oyun oynamak için
	Video izlemek	122	213,49			Ders çalışmak-Video izlemek için
	E-posta bakmak	6	186,00			
	Diğer	15	130,70			
Toplam	443				,000*	

* p<.05

Tablo 8'de İnternet bağımlılığı ölçeği internet kullanım amacına göre incelendiğinde, amaçsızca dolaştığını belirten katılımcılar ile ders çalışmak için kullandığını belirten katılımcılar arasında, sosyal paylaşım için kullandığını belirten katılımcılar ile ders çalışmak için kullandığını belirtmiş olan katılımcılar arasında, Sosyal paylaşım için olduğunu belirten katılımcılar ile video izlemek amacıyla internet kullandığını belirtmiş olan katılımcılar arasında, Ders çalışma amacıyla kullanım sağladığını belirten ile oyun oynamak amacıyla kullanım sağladığını belirtmiş olan katılımcılar arasında ve ders çalışma amacıyla internet kullandığını

belirten katılımcılar ile video izlemek amacıyla kullandığını belirten katılımcılar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir $X^2(sd=6, p<.05)$.

Tablo 9. İBÖ tüm alt boyutlarına ilişkin İnternet Kullanım Amacı değişkenine göre Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları;

	İnternet Kullanım Amacı	N	Sıra Ort.	sd	X ²	P	Anlamlı Farklılık
İTB	Amaçsızca dolaşmak	54	227,69	6	9,102	,168	(-)
	Sosyal paylaşım	122	207,53				
	Ders çalışmak	76	239,98				
	Oyun Oynamak	48	224,67				
	Video İzlemek	122	224,82				
	E-postama bakmak	6	101,17				
	Diğer	15	244,97				
	Toplam	443					
KIE	Amaçsızca dolaşmak	54	202,10	6	16,835	,010*	Amaçsızca dolaşmak ve Ders çalışmak için
	Sosyal paylaşım	122	224,77				Sosyal paylaşım ve Ders çalışmak için
	Ders çalışmak	76	263,84				Ders çalışmak ve Oyun oynamak için
	Oyun Oynamak	48	222,07				Ders çalışmak ve Video İzlemek için
	Video İzlemek	122	198,31				
	E-postama bakmak	6	175,33				
	Diğer	15	270,20				
	Toplam	443					
EDSOI	Amaçsızca dolaşmak	54	202,55	6	13,394	,037*	Sosyal paylaşım ve Video İzlemek için
	Sosyal paylaşım	122	237,67				Ders çalışmak ve Video İzlemek için
	Ders çalışmak	76	238,14				Oyun Oynamak ve Video İzlemek için
	Oyun Oynamak	48	243,21				
	Video İzlemek	122	195,02				
	E-postama bakmak	6	165,83				
	Diğer	15	256,90				
	Toplam	443					
İKİ	Amaçsızca dolaşmak	54	214,96	6	5,753	,451	
	Sosyal paylaşım	122	229,60				
	Ders çalışmak	76	231,86				
	Oyun Oynamak	48	229,18				
	Video İzlemek	122	204,48				
	E-postama bakmak	6	191,33				
	Diğer	15	267,40				
	Toplam	443					

* p<.05

Tablo 9'da İBÖ tüm alt boyutları İnternet Kullanım Amacı değişkenine göre incelendiğinde KIE alt boyutunda Amaçsızca dolaşmak için internet kullandığını

belirmiş olan katılımcılar ile Ders çalışmak için internet kullandığını belirten katılımcılar arasında, Sosyal Paylaşım için internet kullandığını belirmiş olan katılımcılar ile Ders çalışmak için internet kullandığını belirten katılımcılar arasında, Ders çalışmak için internet kullandığını belirmiş olan katılımcılar ile Oyun oynamak için internet kullandığını belirten katılımcılar arasında ve Ders çalışmak için internet kullandığını belirmiş olan katılımcılar ile Video izlemek için internet kullandığını belirten katılımcılar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir, $X^2(sd=6, p<.05)$.

EDSO alt boyutunda ise Sosyal Paylaşım için internet kullandığını belirmiş olan katılımcılar ile Video izlemek için internet kullandığını belirten katılımcılar arasında, Ders çalışmak için internet kullandığını belirmiş olan katılımcılar ile Video izlemek için internet kullandığını belirten katılımcılar arasında ve Oyun oynamak için internet kullandığını belirmiş olan katılımcılar ile Video izlemek için internet kullandığını belirten katılımcılar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir, $X^2(sd=6, p<.05)$.

Tablo 10. İnternette Bağlı Kalma Süresi (saat) göre Duyguları İfade Etme, İnternet Bağımlılığı ve İBÖ arasında One-Way Anova Testi Sonuçları;

İnternette Bağlı Kalma Süresi (saat)		Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Duyguları İfade	Gruplar arası	4,430	3	1,477	1,871	,134
	Grup içi	346,582	439	,789		
	Toplam	351,012	442			
İnternet Bağımlılığı	Gruplar arası	40,361	3	13,454	14,381	,000*
	Grup içi	410,681	439	,935		
	Toplam	451,042	442			
İBÖ	Gruplar arası	3,868	3	1,289	3,588	,014*
	Grup içi	157,776	439	,359		
	Toplam	161,644	442			

* $p<.05$

Tablo 10 incelendiğinde İnternette Bağlı Kalma Süresi (saat) göre Duyguları İfade Ölçeğinin tüm alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir($p>.05$). İnternete Bağlanma Süresi (saat) ile İnternet Bağımlılığı ölçeği arasında İstatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmiştir($F=14,381;p<.05$). İnternete Bağlanma Süresi (saat) ile İBÖ ölçeği arasında İstatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmiştir($F=3,588;p<.05$).

Tablo 11. İnternette Bağlı Kalma Süresi (saat) göre İBÖ tüm alt boyutları arasında One-Way Anova Testi Sonuçları;

	İnternette Bağlı Kalma Süresi (saat)	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
IITB	Gruplar arası	4,638	3	1,546	4,356	,005*
	Grup içi	155,810	439	,355		
	Toplam	160,448	442			
KIE	Gruplar arası	5,941	3	1,980	2,841	,038*
	Grup içi	306,047	439	,697		
	Toplam	311,988	442			
EDSO	Gruplar arası	3,447	3	1,149	2,196	,088
	Grup içi	229,760	439	,523		
	Toplam	233,207	442			
IKI	Gruplar arası	6,286	3	2,095	3,642	,013*
	Grup içi	252,557	439	,575		
	Toplam	258,843	442			

* $p < .05$

Tablo 11 incelendiğinde İletişim Becerileri Ölçeğinin yalnızca EDSO alt boyutunda İnternette Bağlı Kalma Süresi (saat) ile istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p > .05$). Ancak diğer tüm alt boyutlarda İnternette Bağlı Kalma Süresi (saat) ile İstatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmiştir; IITB alt boyutunda ($F=4,356; p < .05$), KIE alt boyutunda ($F=2,841; p < .05$) ve IKI alt boyutunda ($F=3,642; p < .05$).

Tablo 12. Duyguları İfade Etme, İnternet Bağımlılığı, İBÖ Puanlarına ilişkin İnternete Bağlanma Süresi (saat) değişkenine göre Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları;

	İnternette Bağlı Kalma Süresi (saat)	N	Sıra Ort.	sd	X ²	p	Anlamlı Farklılık
Duyguları İfade	1 saat ve altı	25	166,10	3	7,802	,050	(-)
	2-4 saat	152	237,96				
	5-7 saat	148	213,56				
	8 saat ve üzeri	118	223,87				
	Toplam	443					
İnternet Bağımlılığı	1 saat ve altı	25	146,36	3	35,44	,000*	1 saat ve altı ve 2-4 saat
	2-4 saat	152	192,83				1 saat ve altı ve 5-7 saat
	5-7 saat	148	224,03				1 saat ve altı ve 8 saat ve üzeri
	8 saat ve üzeri	118	273,06				2-4 saat ve 5-7 saat
	Toplam	443					2-4 saat ve 8 saat ve üzeri 5-7 saat ve 8 saat ve üzeri
İBÖ	1 saat ve altı	25	293,88	3	10,05 2	,018*	1 saat ve altı ve 2-4 saat
	2-4 saat	152	227,83				1 saat ve altı ve 5-7 saat
	5-7 saat	148	208,79				1 saat ve altı ve 8 saat ve üzeri
	8 saat ve üzeri	118	215,83				
	Toplam	443					

* p<.05

Tablo 12 İnternet Bağımlılığı ile İnternette Bağlı Kalma Süresi (saat) değişkeni incelendiğinde 1 saat ve altında bağlı kalma süresi olduğunu belirten katılımcılar ile 2-4 saat arasında olduğunu belirten katılımcılar arasında, 1 saat ve altında bağlı kalma süresi olduğunu belirten katılımcılar ile 5-7 saat arasında olduğunu belirten katılımcılar arasında, 1 saat ve altında bağlı kalma süresi olduğunu belirten katılımcılar ile 8 saat ve üzeri arasında olduğunu belirten katılımcılar arasında, 2-4 saat arasında bağlı kalma süresi olduğunu belirten katılımcılar ile 5-7 saat arasında olduğunu belirten katılımcılar arasında, 2-4 saat arasında bağlı kalma süresi olduğunu belirten katılımcılar ile 8 saat ve üzeri arasında olduğunu belirten katılımcılar arasında ve 5-7 saat arasında bağlı kalma süresi olduğunu belirten katılımcılar ile 8 saat ve üzeri arasında bağlı kaldığını belirten katılımcılar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir, X²(sd=3, p<.05).

İBÖ ile İnternette Bağlı Kalma Süresi (saat) değişkeni incelendiğinde ise, 1 saat ve altında bağlı kalma süresi olduğunu belirten katılımcılar ile 2-4 saat arasında olduğunu belirten katılımcılar arasında, 1 saat ve altında bağlı kalma süresi olduğunu belirten katılımcılar ile 5-7 saat arasında olduğunu belirten katılımcılar arasında, 1 saat ve altında bağlı kalma süresi olduğunu belirten katılımcılar ile 8 saat ve üzeri arasında olduğunu belirten katılımcılar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir, $X^2(sd=3, p<.05)$.

Tablo 13. Duyguları İfade Etme, İnternet Bağımlılığı ve İBÖ ilişkin farklı değişkenler açısından Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları;

Değişkenler		1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.Duyguları İfade	r	1								
	p									
	N	443								
2.İnternet Bağım.	r	,124**	1							
	p	,009								
	N	443	443							
3.İBÖ	r	,527**	-,165**	1						
	p	,000	,000							
	N	443	443	443						
4. İnternette Bağlı Kalma Süresi (saat)	r	-,006	,298**	-,110*	1					
	p	,897	,000	,021						
	N	443	443	443	443					
5.İnternette Bağlı Kalma Süresi (gün)	r	,026	,054	-,044	,421**	1				
	p	,581	,256	,352	,000					
	N	443	443	443	443	443				
6.İnterneti Kullanım Amacı	r	-,047	-,160**	-,028	,045	,038	1			
	p	,328	,001	,560	,342	,424				
	N	443	443	443	443	443	443			
7.Cinsiyet	r	-,143**	,079	-,077	,006	,051	,074	1		
	p	,003	,097	,107	,904	,286	,120			
	N	443	443	443	443	443	443	443		
8.Sosyo-Ekonomik Düzey	r	,084	-,079	-,062	,127**	,154**	,062	,043	1	
	p	,078	,099	,194	,007	,001	,190	,369		
	N	443	443	443	443	443	443	443	443	
9.Düzenli Spor Yapma Durumu	r	,047	,136**	-,042	,116*	,014	,068	-,138**	-,030	1
	p	,325	,004	,373	,014	,773	,156	,004	,532	
	N	443	443	443	443	443	443	443	443	443

Tablo 13 incelendiğinde, Duyguları İfade ile İnternet Bağımlılığı arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde bir ilişki tespit edilmiştir($r=0.124, p<.05$).İBÖ ile Duyguları İfade arasında pozitif yönde ve orta düzeyde bir ilişki tespit edilmiştir($r=0.527, p<.05$).Ancak İBÖ ile İnternet Bağımlılığı arasında negatif yönde ve düşük düzeyde bir ilişki tespit edilmiştir($r= -0.165, p<.05$). İnternette Bağlı Kalma Süresi (saat) ile İnternet bağımlılığı arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde bir ilişki tespit edilmiştir($r=0.298, p<.05$). İnternette Bağlı Kalma Süresi (saat) ile İBÖ arasında negatif yönde ve düşük düzeyde bir ilişki tespit edilmiştir($r= -0.110, p<.05$). İnternette Bağlı Kalma Süresi(gün) ile İnternette Bağlı Kalma Süresi(saat) arasında pozitif yönde ve orta düzeyde bir ilişki tespit edilmiştir($r=0.298, p<.05$). İnterneti Kullanım Amacı ile İnternet Bağımlılığı arasında negatif yönde ve düşük düzeyde bir ilişki tespit edilmiştir($r= -0.160, p<.05$).Cinsiyet ile Duyguları İfade arasında negatif yönde ve düşük düzeyde bir ilişki tespit edilmiştir($r= -0.143, p<.05$). Sosyo-Ekonomik Düzey ile İnternette Bağlı Kalma Süresi(saat) arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde bir ilişki tespit edilmiştir($r=0.127, p<.05$). Sosyo-Ekonomik Düzey ile İnternette Bağlı Kalma Süresi (gün) arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde bir ilişki tespit edilmiştir($r=0.154, p<.05$).Düzenli Spor Yapma Durumu ile İnternet Bağımlılığı arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde bir ilişki tespit edilmiştir($r=0.136, p<.05$). Düzenli Spor Yapma Durumu ile İnternette Bağlı Kalma Süresi (saat) arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde bir ilişki tespit edilmiştir($r=0.116, p<.05$). Düzenli Spor Yapma Durumu ile Cinsiyet arasında negatif yönde ve düşük düzeyde bir ilişki tespit edilmiştir($r= -0.138, p<.05$).

Tablo 14. İBÖ tüm alt boyutlarına ilişkin Bölüm değişkenine göre Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları;

Bölüm	N	Sıra Ort.	Sd	X ²	P	Anlamlı Farklılık
İTB	Rekreasyon	142	218,66	3	6,196	,102
	Yöneticilik	148	207,50			
	Antrenörlük	68	225,22			
	Öğretmenlik	85	250,25			
	Toplam	443				
KİE	Rekreasyon	142	211,10	3	1,94	,585
	Yöneticilik	148	223,27			
	Antrenörlük	68	235,07			
	Öğretmenlik	85	227,54			
	Toplam	443				
EDSOI	Rekreasyon	142	221,27	3	9,034	,029*
	Yöneticilik	148	203,96			Rekreasyon ve Öğretmenlik
	Antrenörlük	68	220,24			Yöneticilik ve Öğretmenlik
	Öğretmenlik	85	256,04			Antrenörlük ve Öğretmenlik
	Toplam	443				
İKİ	Rekreasyon	142	216,25	3	1,928	,588
	Yöneticilik	148	220,41			
	Antrenörlük	68	216,38			
	Öğretmenlik	85	238,86			
	Toplam	443				

* p<.05

Tablo 14'e göre İBÖ tüm alt boyutları incelendiğinde sadece EDSOI alt boyutunda Bölüm değişkenine göre Rekreasyon bölümünde okuduğunu belirten katılımcılar ile Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümünde okuyan katılımcılar ile, Spor Yöneticiliği bölümünde okuduğunu belirten katılımcılar ile Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümünde okuduğunu belirtmiş olan katılımcılar arasında ve ayrıca Antrenörlük Eğitimi bölümünde okuduğunu belirtmiş olan ve Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümünde okuduğunu belirten katılımcılar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir, X²(sd=3, p<.05).

BEŞİNCİ BÖLÜM

5. TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmanın amacı Manisa Celal Bayar Üniversite Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin çeşitli değişkenlere göre iletişim becerileri, duyguları ifade ve internet bağımlılığı düzeylerinin incelenmesidir.

Tablo 3'de cinsiyet değişkeni açısından DİÖ elde ettikleri değerler incelendiğinde toplam ortalama puanın anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Tespit edilen anlamlı farklılığın kadın katılımcılar lehine olduğu görülmektedir. Tablo 4'de tüm alt boyutları ele alındığında olumlu ve yakınlık alt boyutunda anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Kılıç (2021) tarafından üniversite öğrencileri arasında duyguları ifade etme ile farklı demografik değişkenler açısından ilişkisini incelemek amacıyla gerçekleştirilen çalışmada, cinsiyet değişkeni ile katılımcıların duyguları ifade düzeyleri arasında anlamlı farklılık görülmüştür. Çalışmada duyguları İfade de kadın katılımcılarda erkeklere kıyasla daha yüksek düzeyde olduğu belirtilmektedir. Literatürde daha önce yapılmış olan çalışmalar incelendiğinde cinsiyet değişkeninin duyguları ifadeyi etkilediği (Durualp, 2014; Arıç, 2019). Bunun yanı sıra etkilemediği çalışma da mevcuttur(Tetik ve Akkaya, 2018).

Tablo 5'de İBÖ cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde toplam ortalama puanın anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Tespit edilen anlamlı farklılığın kadın katılımcılar lehine olduğu görülmektedir. Kapancı (2021) tarafından üniversite öğrencilerinin iletişim becerileri ve yeni medya okuryazarlık becerileri arasında ilişkinin farklı demografik değişkenler açısından incelendiğinde e kadın öğrenciler İletişim Becerileri Ölçeğinde, iletişim ilkeleri ve temel becerileri alt boyutunda erkek öğrencilerden yüksek puan aldığı saptanmıştır. Literatürde daha önce yapılmış olan çalışmalar incelendiğinde cinsiyet değişkeninin bazı çalışmalarda iletişim becerilerini etkilediği(Bozkurt vd., 2003; Kapancı , 2021; Terzi, 2021; Alkaya, 2004),bazı çalışmalarda etkilemediği (Bulut, 2004; Tümkaya ,2011; Ceyhun ve Malkoç ,2015; Hacıoğlu ,2017; Gülbahar ve Sıvacı, 2018) görülmüştür.

Tablo 6'da İnternet Bağımlılığı Ölçeği ile düzenli spor yapma değişkenine göre incelendiğinde toplam ortalama puanın anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Tespit edilen anlamlı farklılıkta düzenli spor yapmayan katılımcılarda

internet bağımlılık puanlarının yapan katılımcılara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Yaraşır (2018) meslek yüksekokulu öğrencilerinde internet bağımlılığı ve fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi için yapılmış olan çalışma sonucunda Fiziksel aktivite düzeyi azaldıkça, öğrencilerin internet bağımlılığı ölçeği puan ortalamaları anlamlı olarak arttığı gözlemlenmiştir. Literatürde daha önce yapılmış olan çalışmalar incelendiğinde düzenli spor yapma değişkeninin internet bağımlılığını bazı çalışmalarda etkilediği (Aycan ve Üzüm, 2020; Sarı, 2019; Yaraşır, 2018) görülmüştür. Bunun yanı sıra etkilemediği çalışma da mevcuttur (Özgen, 2016). Literatür incelendiğinde, spor yapmayan bireylerde internet bağımlılığının olduğu ve bağımlılık düzeylerinin artış gösterdiği ancak bireyler spor yapmaya başladıklarında ise internet bağımlılıklarında azalma olduğu görülmektedir.

Tablo 7'de internet kullanım amacı değişkeni açısından İBÖ ve İnternet bağımlılığı incelendiğinde toplam ortalama puanın anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Tablo 8'de ise ders çalışmak için bağlandığını belirten katılımcılar da İnternet bağımlılığı puanı düşük olduğu tespit edilmişken sosyal paylaşım için kullandığını belirtmiş olan katılımcılarda daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Tablo 9'da İBÖ puanı internette ders çalışmak amacı ile bağlandığını belirtmiş olan katılımcılarda diğer katılımcılara göre daha yüksek olduğu saptanmıştır, bu oranlar video izlemek için kullandığını belirtmiş olan katılımcılarda oldukça düşüktür. Ergin vd. (2013) tıp fakültesi öğrencilerine internet bağımlılığı üzerine yapmış oldukları çalışma sonucunda riskli bağımlı grubun interneti normal gruba göre daha çok oyun ve amaçsızca dolaşmak için kullandığı, e-mail'e bakma ve ders çalışma için daha az vakit harcadığı görülmüştür ve bu fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. İnterneti oyun ve amaçsızca dolaşmak için kullanmak internette kalış süresini uzatıyor ve dolayısıyla bağımlılığı arttırmış olabileceği kanısına varmışlardır. Literatür incelendiğinde, internet kullanım amacı bireylerde internet bağımlılığını etkilediği görülmektedir ve buna bağlı olarak iletişim becerilerinde düştüğü gözlemlenmiştir. İnternet kullanım amacının iletişim becerilerini dolaylı yoldan etkilediği görülmektedir (Yaman ve Kavuncu , 2019; Ergin vd., 2013; Tuna, 2015; Büyükfiliz, 2016; Filiz vd., 2014; Güleriyüz, 2020).

Tablo 10'da internette bağlı kalma süresi değişkenine göre ölçekler incelendiğinde İBÖ ve internet bağımlılığında farklılık tespit edilmiştir bu farklılığa

bağlı olarak Tablo 12'de Kruskal Wallis-H testi sonucuna göre internette bağlı kalma süresi 1 saat ve altında olan katılımcıların iletişim becerileri ortalamalarının diğer katılımcılara göre daha yüksek olduğu ve internette bağlı kalma süresi 8 saat ve üzeri katılımcıların internet bağımlılığı puanlarının diğer katılımcılara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bunlara bağlı olarak Tablo 13'de İBÖ ile İnternet bağımlılığı faktörlerine yönelik korelasyon analiz sonuçları incelendiğinde, internet bağımlılık seviyeleri ile İletişim beceri arasında negatif yönde ve düşük düzeyde bir ilişki tespit edilmiştir. İnternet'te geçirilen süre ile İnternet bağımlılığı faktörüne yönelik korelasyon analizi sonucunda internette geçirilen süre ile internet bağımlılığı arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde bir ilişki tespit edilmiştir kısaca internette geçirilen süre arttıkça internet bağımlılığı da doğru oranda artmaktadır. Aliusta vd.(2019) üniversite öğrencilerine iletişim becerileri sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapmış oldukları çalışma sonucunda, iletişim becerileri ve sosyal medya bağımlılığı arasında zayıf ve ters yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Sosyal medya bağımlılığı arttıkça iletişim beceri puanlarının ortalamasının azaldığı tespit edilmiştir. Literatür incelendiğinde internet bağımlılık düzeyinin İBÖ arasında anlamlı fark tespit edilmiş çalışmalar mevcuttur(Tepe, 2021; Usta, 2017; Büyükfiliz, 2016; Aliusta vd., 2019; İliş ve Gülbahçe, 2019; Arslan ve Bardakçı, 2020; Güneş, 2016; Sevinç ve Taş, 2020).

Tablo 14'de İBÖ ile katılımcıların okumakta olduğu bölüm arasındaki ilişki incelendiğinde katılımcılar arasında Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümünde okuyanların İBÖ puanı diğer bölümlerde okuyan öğrencilere oranla daha yüksek olduğu ve en düşük puan ise Spor Yöneticiliği bölümünde okuduğunu belirtmiş olan katılımcılar olduğu saptanmıştır. Literatür incelendiğinde; Kılıçgil vd. (2009) tarafından farklı iki üniversitede yapılmış olan bu çalışmada spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin iletişim becerilerinin üzerine bir değerlendirme çalışması yapılmış sonucunda ise, yöneticilik bölümünün diğer iki bölüme göre düşük olan iletişim becerisi puanına sahip olduğu ve öğretmenlik bölümünün diğer bölümlere göre daha yüksek iletişim beceri puanı olduğu saptanmıştır. Tepeköylü vd. (2009) çalışma sonucunda, Beden Eğitimi Öğretmenliği, Antrenörlük Eğitimi ve Spor Yöneticiliği bölümlerinde öğrenim gören öğrenciler arasında okudukları bölüme göre iletişim

becerisi algıları bakımından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu durum sportif uygulamaya yönelik sınav sistemine sahip olan BESYO'nun özelliği gereği öğrenciler hangi bölümde öğrenim görürlerse görsünler kişilerarası iletişimde kendilerini çok da farklı algılamadıklarının göstergesidir şeklinde yorumlanmıştır. Aydın vd. (2018) tarafından Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin bölüm değişkenine göre iletişim becerileri puan ortalamaları yüksek olduğu görülmüştür. Bu veriler araştırma bulgularımızla benzerlik göstermektedir. Literatürde genel kanı, spor bilimleri fakültesinde okuyan öğrencilerin iletişim becerileri bölüm değişkenine göre incelendiğinde anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ve bunun nedenini spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin sportif uygulamalara yönelik sınav sistemi olarak açıklamışlardır.

Araştırma verilerine göre spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin bölüm değişkeni açısından iletişim becerileri incelendiğinde anlamlı farklılık tespit edilmiştir bunun nedeninin ise pandemi döneminde uygulanan tedbirler kapsamında bütün okulların uzakta eğitim sistemine geçmesiyle spora yönelik sınav sistemi de beraberinde değişime uğramıştır ve spor temelli dersler ve sınavlar tamamen teorik olarak uygulanması olduğu düşünülmektedir.

Sonuç olarak, Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin cinsiyet, spor yapma durumu, internette bağlı kalma süreleri, internet kullanım amacı ve bölümleri açısından iletişim becerileri, duyguları ifade ve internet bağımlılığı farklılıklar ortaya çıkmıştır. İletişim becerileri ile duyguları ifade etme arasında da farklılıklar ortaya çıkarken, internet bağımlılığı ile iletişim becerileri arasında negatif yönde farklılıklar tespit edilmiştir. İnternet bağımlılığı ölçeğinden yüksek puan almış olan katılımcıların iletişim becerileri ölçeğinden aldıkları puanların düşük çıkmış olması, internet bağımlılığının iletişim becerilerini negatif yönde etkilediği kanısını ortaya koymaktadır. Duygularını daha iyi ifade edebilen katılımcıların ise iletişim becerilerinin diğer katılımcılara göre daha yüksek çıkmış olması ise yine internet bağımlılığının dolaylı yoldan duyguları ifadeyi de negatif yönden etkilediği kanısını ortaya koymaktadır.

Tablo 15. Alt Problemlere İlişkin Hipotezlerin Kabul veya Ret Durumu

	Hipotezler	Kabul	Ret
Hipotez 1	Araştırma grubunun cinsiyet değişkenine göre internet bağımlılığı, duyguları ifade ve iletişim becerileri düzeyleri anlamlı farklılık gösterir.	+	
Hipotez 2	Araştırma grubunun cinsiyet değişkenine göre duyguları ifade etme ölçeğinin tüm alt boyutlarında anlamlı farklılık gösterir.	+	
Hipotez 3	Araştırma grubunun düzenli spor yapma değişkenine göre internet bağımlılığı, duyguları ifade etme ve iletişim becerileri düzeyleri anlamlı farklılık gösterir.	+	
Hipotez 4	Araştırma grubunun internet kullanım amacı değişkenine göre internet bağımlılığı, duyguları ifade etme ve iletişim beceri düzeyleri anlamlı farklılık gösterir	+	
Hipotez 5	Araştırma grubunun internet kullanım amacı değişkenine göre iletişim becerileri ölçeğinin tüm alt boyutlarında anlamlı farklılık gösterir.	+	
Hipotez 6	Araştırma grubunun internete bağlı kalma süresi (saat) değişkenine göre internet bağımlılığı, duyguları ifade etme ve iletişim beceri düzeyleri anlamlı farklılık gösterir.	+	
Hipotez 7	Araştırma grubunun internete bağlı kalma süresi (saat) değişkenine göre iletişim becerileri ölçeğinin tüm alt boyutlarda anlamlı farklılık gösterir.	+	
Hipotez 8	Araştırma grubunun internete bağlı kalma süresi (saat) değişkenine göre internet bağımlılığı ölçeğinin tüm alt boyutlarda anlamlı farklılık gösterir.	+	
Hipotez 9	Araştırma grubunun internete bağlı kalma süresi (saat) değişkenine göre duyguları ifade etme ölçeğinin tüm alt boyutlarda anlamlı farklılık gösterir.		-
Hipotez 10	Araştırma grubunun internet bağımlılığı, duyguları ifade etme, iletişim beceri düzeyleri arasında ve farklı değişkenler ile anlamlı farklılık gösterir.	+	
Hipotez 11	Araştırma grubunun bölüm değişkenine göre internet bağımlılığı, duyguları ifade etme ve iletişim beceri düzeyleri anlamlı farklılık gösterir.		-
Hipotez 12	Araştırma grubunun bölüm değişkenine göre iletişim becerilerinin tüm alt boyutlarında anlamlı farklılık gösterir.	+	

ALTINCI BÖLÜM

6. ÖNERİLER

- Yapılacak yeni çalışmalarla başka bölümlerdeki öğrencilerle Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin iletişim becerileri, duyguları ifade ve internet bağımlılık düzeyleri karşılaştırılabilir.
- Serbest zaman yönetiminin önemi ve gerekliliği eğitim öğretim programları aracılığı ile bireylere üniversite bünyesinde serbest zaman eğitimini seçmeli ders olarak eklenebilir.
- Pandemi döneminde uygulanan tedbirler nedeniyle artan serbest zaman miktarı göz önüne alındığında bireylerin ev içi yapabilecekleri hem bireysel hem de grup ile yapılabilecek rekreatif aktiviteler hakkında bilgilendirilip planlama yapılabilir.
- Öğrencilerin bağımlılık ve bağımlılık ile başa çıkma konularında proje, kurs ve seminerlerle bilinçli farkındalık düzeyleri artırılabilir.
- Öğrencilerin interneti doğru ve verimli kullanım konularında yönlendirilebilir.
- İnternet bağımlılık puanları düşük çıkan katılımcıların bu durumun korunması için öğrencilerin rekreatif aktivitelere katılmaları sağlanabilir.
- İletişim beceri puanının bölümlere göre değişiklik göstermesinin nedenleri araştırılarak kurumlar tarafından düzenlemeler yapılabilir.

YEDİNCİ BÖLÜM

7. KAYNAKÇA

Ağaoğlu, Y. S., Taşmektepligil, M. Y., Bayrak, M. (2005). Dünyada ve Türkiye'de Serbest Zaman Kavramının Tarihsel Gelişimi. Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 2(11), 1-10.

Akova, O. Çakmak, T. F. (2015). Boş Zaman Paradigmasının Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi Yaklaşımıyla İlişkisi Ve Tarihsel Süreç İçindeki Gelişimi. Journal Of Recreation And Tourism Research, 2(3), 28-36.

Akova, O., Şahin, G., Öğretmenoğlu, M. (2019). Rekreasyon Deneyiminin Psikolojik İyi Oluş Üzerine Etkisi: Y Kuşağı Üzerinde Bir Araştırma. Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi, 4(2), 124-139.

Aliusta, Z. Akmanlar, Z. Gökkaya, F. (2019). Üniversite Öğrencilerinin İletişim Becerileri Ve Sosyal Medya Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Anadolu Psikiyatri Dergisi, 20(1), 10-13.

Alkaya, Y. (2004). Lise Öğrencilerinin İletişim ve Empati Becerilerinin Sosyodemografik Değişkenler Açısından İncelenmesi. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi, İzmir.

Altun, A., Kaymakçı, S. (2016). Zaman ve Kronolojinin Öğretiminde Bir Materyal: Zaman Şeritleri. Turkish History Education Journal, 5(1), 157-192.

Alyanak, B. (2016). İnternet Bağımlılığı. Klinik Tıp Pediatri Dergisi, 8(5), 20-24.

American Psychiatry Association (2021). What Is Addition? Erişim Adresi: <https://www.psychiatry.org/> (Erişim Tarihi: 11.02.2022).

Ardahan, F., Lapa, T. Y. (2011). Açık Alan Rekreasyonu: Bisiklet Kullanıcıları ve Yürüyüşçülerin Doğa Sporu Yapma Nedenleri ve Elde Ettikleri Faydalar. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 8(1), 1327-1341.

Arısoy, Ö. (2009). İnternet Bağımlılığı ve Tedavisi. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 1(1), 55-67.

Ariğ, S. (2019). Üniversite Öğrencilerinde Depresyonun Yordayısı Olarak Duygusal Zekâ Ve Duyguları İfade Etme (Master's Thesis, Eğitim Bilimleri Enstitüsü).

Arslan, A. Bardakçı, S. (2020). Üniversite Öğrencilerinin Dijital Bağımlılık Düzeylerinin İletişim Becerileri Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi. Gençlik Araştırmaları Dergisi, 8(20), 36-70.

Arslan, S. (2011). Serbest Zaman Kullanımı: Sıradan Serbest Zaman Etkinlikleri Ve Sistemli Serbest Zaman Etkinlikleri. Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 13(2), 1-10.

Aycan, A. Üzüm, H. (2020). The Effects Of Sports Participation On İnternet Addiction Of High School Students: Spora Katılımın Lise Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığına Etkisi. Journal Of Human Sciences, 17(4), 1022-1033.

Aydın, O. Kul, M. Yaşartürk, F. Aydın, B. (2018). Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin İletişim Beceri Düzeylerinin İncelenmesi (Bartın Üniversitesi Örneği). Uluslararası Kültürel Ve Sosyal Araştırmalar Dergisi, Special Issue, 4(3), 37-47.

Ayhan, B., Köselören, M. (2019). İnternet, Online Oyun ve Bağımlılık. Online Journal Of Technology Addiction And Cyberbullying, 6(1), 1-30.

Bakan, İ. Ve Büyükbeşe T. (2004). Örgütsel İletişim İle İş Tatmini Unsurları Arasındaki İlişkiler: Akademik Örgütler İçin Bir Alan Araştırması. Akdeniz İ.İ.B.F. Dergisi, (7), 1-30.

Bakır, M. (2003). Rekreasyon ve Turizm İlişkisinin Turizm Politikalarının Oluşturulmasındaki Önemi. İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, İstanbul.

Balta, Ö. Ç. (2008). Web Tabanlı Öğretim Ortamındaki Öğrencilerin İnternet Bağımlılığını Etkileyen Faktörler. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi; 41(1), 187-205.

Başaran, M., Aksoy, A. B. (2020). Anne-Babaların Korona-Virüs (Covid-19) Salgını Sürecinde Aile Yaşantılarına İlişkin Görüşleri, 13(71).

Bayhan, V. (2013). Gençlik, sosyal medya ve internet bağımlılığı. Düşünce Dünyasında Türkiz Siyaset Ve Kültür Dergisi, 61.

Bayraktar, F. (2001). İnternet Kullanımının Ergen Gelişimindeki Rolü. Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. İzmir.

Bilge, Y., Bilge, Y. (2020). Koronavirüs Salgını ve Sosyal İzolasyonun Psikolojik Semptomlar Üzerindeki Etkilerinin Psikolojik Sağlamlık ve Stresle Baş Etme Tarzları Açısından İncelenmesi. Klinik Psikiyatri Dergisi, 23.

Bower Gh. (1981). Mood And Memory. Am Psychol; (36), 129-148.

Boyle E. , Connolly T.M. , Hainey T. (2011). The Role Of Psychology İn Understanding The İmpact Of Computer Games , Sosyal Bilimler Okulu, Sağlık, Eğitim Ve Sosyal Bilimler Fakültesi, İskoçya Batı Üniversitesi, High St., Paisley, İskoçya Pa1 2be, İngiltere, Erişim Adresi: <https://doi.org/10.1016/J.Entcom.2010.12.002>, (Erişim Tarihi : 11.09.2020).

Bozkurt, H., Şahin, S., Zoroğlu, S. (2016). İnternet Bağımlılığı: Güncel Bir Gözden Geçirme. Journal Of Contemporary Medicine, 6(3), 235-247.

Bozkurt, N., Serin, O., Emran, B. (2003). İlköğretim Birinci Kademe Öğretmenlerinin Problem Çözme, İletişim Becerileri Ve Denetim Odağı

Düzeylerinin Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi. 12. Eğitim Bilimleri Kongresi Bildirileri. 1373-1392, Antalya.

Bulut, B. N. (2004). İlköğretim Sınıf Öğretmenlerinin İletişim Becerilerine İlişkin Algılarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. Türk Eğitim Bilimleri Dergisi, 2(4), 443-452.

Büyükfiliz, B. (2016). 18-25 Yaş Arası Genç Yetişkinlerde Problemlı İnternet Kullanımı Ve İletişim Becerileri Arasındaki İlişki (Master's Thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).

Cengiz, İ. (2017). Türk İş Hukukunda Dinlenme Hakkı. International Congress on Politic, Economic and Social Studies, 1(3), 51-61.

Ceyhun, S. Ve Malkoç, N. (2015). Karabük Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin İletişim Beceri Düzeyleri. International Journal O F Social Sciences And Education Research, 1(4), 1570-1580.

Chace, M.R.A. (1980). "An Ethological Assesment of Emotions". In R. Plutchick and H. Kcllerman (Eds.) Emotions: Theory, Research and Exprience, New York: Academic Press.

Cüceloğlu, D. (1991). İnsan ve Davranış. Remzi Kitabevi. İstanbul. 262-284.

Çetiner, H. (2019). Sağlık Rekreasyonu Kapsamında Terapatik Rekreasyon Uygulamaları. Journal Of Recreation And Tourism Research, 6(4), 405-411.

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

Dahlen, E. R., Martin, R. C., Ragan, K. Kuhlman, M. M. (2004). Boredom Proneness İn Anger And Aggression: Effects Of Impulsiveness And Sensation Seeking. Personality And Individual Differences, 37 (8), 1615– 1627. Erişim Adresi:

<https://Wearesocial.Com/Blog/2020/04/Digital-Around-The-World-In-April-2020>,

(Erişim Tarihi: 06.09.2020).

Davis RA. (2001). Cognitive-behavioral model of pathological internet use. *Comput Human Behav*, 17:187-195.

Deci, E. L. Ryan, R. M. (2000). The “What” And “Why” Of Goal Pursuits: Human Needs And The Self-Determination Of Behavior. *Psychological Inquiry*, 4, 227–268.

Ducheneaut N. Moore R.J. (2005), More Than Just ‘Xp’: Learning Social Skills İn Massively Multiplayer Online Games, *Interactive Technology and Smart Education*, (2), 89–100.

Durkin K. Barber B. (2002) , Not So Doomed: Computer Game Play And Positive Adolescent Development, School Of Psychology, University Of Western Australia, Crawley, Western Australia 6009, Australia School Of Family And Consumer Sciences, University Of Arizona, Tucson, Az, Usa , *Applied Developmental Psychology*, (23), 373–392.

Durualp, E. (2014). Ergenlerin Sosyal Duygusal Öğrenme Becerilerinin Cinsiyet Ve Sınıfa Göre İncelenmesi. *The Journal of Academic Social Science Studies*,13-25.

Duygulu, S. (2018). Yeni Medya Teknolojilerinin K-Kuşağının Ebeveynleri İle Olan İletişimine Etkisi. *Trt Akademi*, 3(6), 632-652.

Emine, O., Mercan, N., Şaylan, O., Buran, A. Ç. (2012). İş Ortamında Duyguları İfade Etme Ve İletişim Becerileri Üzerine Bir Araştırma. *Organizasyon Ve Yönetim Bilimleri Dergisi*, 4(1), 97-106.

Ergin, A., Uzun, S. U., Bozkurt, A. İ. (2013). Tıp Fakültesi Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı Sıklığı Ve Etkileyen Etmenler. *Pamukkale Tıp Dergisi*, (3), 134-142.

Eroğlu, E., Ataizi, M., Yüksel, N., Yüksel, A. (2013). Etkili İletişim Teknikleri. Eskişehir: Tc. Anadolu Üniversitesi Açık Öğretim Fakültesi Yayını, (1733).

Etimoloji, (2019). Rekreasyon Kelime Kökeni. Erişim Adresi: <https://www.etimolojiturkce.com/Kelime/Rekreasyon>. (Erişim Tarihi: 10.10.2019).

Filiz, O., Erol, O., Dönmez, F., Kurt, A. (2014). Böte Bölümü Öğrencilerinin Sosyal Ağ Siteleri Kullanım Amaçları İle İnternet Bağımlılıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Journal Of Instructional Technologies And Teacher Education, 3(2), 26-28.

Gülbahar, B., Sıvacı, S. Y. (2018). Öğretmen Adaylarının İletişim Becerileri İle Sınıf Yönetimi Yeterlik Algıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 75(1), 268-301.

Güteryüz S. , Esntaş M., Yıldız K. Güzel P. (2020). Sosyal İzolasyon Sürecindeki Bireylerin Serbest Zaman Değerlendirme Biçimleri: Sosyal Medya Kullanım Amaçları İle Sosyal Medya Bağımlılığı İlişkisinin İncelenmesi, Focuss Spor Yönetimi Araştırmaları Dergisi, 31.

Gümüş, H., Koç, M. C. (2019). Rekreasyon Alan Tercihi ve Psikolojik İyi Oluş. Spor Bilimleri Alanında Araştırma Ve Derlemeler, 308-318.

Güneş, Y. (2016). İnternet Bağımlılığının Yordanmasında Bağlanma Stilleri ve İletişim Becerileri. Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Güngörmüş, H. A. Yetim, A. A. Çalık, C. (2006). Ankara'daki Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okullarında Görev Yapan Öğretim Elemanlarının Boş Zamanlarını Değerlendirme Biçimlerinin Araştırılması. Gazi Üniversitesi Kastamonu Eğitim Dergisi, 14(1), 285-298.

Hacıoğlu, M. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Beden İmgesi Hoşnutluğu ve İletişim Becerilerinin İncelenmesi. Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 2(2), 1-16.

Hacıoğlu, N., Gökdeniz, A., Ve Dinç, Y. (2009). Boş Zaman ve Rekreasyon Yönetimi: Örnek Animasyon Uygulamaları, Detay Yayıncılık, Ankara.

Henderson, K. A. (2010). Leisure Studies İn The 21st Century: The Sky İs Falling?. Leisure Sciences, 32(4), 391-400.

Horzum, M. B. (2011). İlköğretim Öğrencilerinin Bilgisayar Oyunu Bağımlılık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. Eğitim Ve Bilim, 36(159).

Ibrahim, H. (1988). Leisure, İdleness And Ibn Khaldun. Leisure Studies, 7(1), 51-57.

İliş, A. Gülbahçe, A. (2019). Sosyal Medya Bağımlılığı İle İletişim Becerileri Arasındaki Yordayıcı İlişkinin İncelenmesi. Ekev Akademi Dergisi, (78), 45-60.

Jafari, J. (2002). Encyclopedia Of Tourism. New York: Routledge.

Kapancı, G. (2021). Analysis Of The Relationship Between The Communication Skills Of University Students And The New Media Literacy Skills. Yeditepe University Graduate School Of Educational Sciences Master's Program In Information Technologies And Social Media Education.

Karaküçük S. (2014), Rekreasyon: Boş Zamanları Değerlendirme, Erişim Adresi: <https://books.google.com.tr/>, (Erişim Tarihi : 11.09.2020).

Karaküçük, S. (2014). Rekreasyon: Boş Zamanları Değerlendirme. Suat Karaküçük, 76-77.

Karaküçük, S., Başaran, Z. (1996). Stresle Başa Çıkma Rekreasyon Faktörü. Gazi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi, 1(4), 55-64.

Kılıcıl, E., Bilir, P., Özdiñ, Ö. Eroğlu, K., Eroğlu, B. (2009). İki Farklı Üniversitenin Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin İletişim Becerilerinin Değerlendirilmesi. Spormetre Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi, 7(1), 19-28.

Kılıç, S. (2021). Üniversite Öğrencilerinde Yetersizlik Duygusu Ve Duyguları İfade Etme Arasındaki İlişki. Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Rehberlik Ve Psikolojik Danışmanlık Programı.

Kırık, A. M. Özkoçak, V. (2020). Yeni Dünya Düzeni Bağlamında Sosyal Medya Ve Yeni Koronavirüs (Covid-19) Pandemisi. Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi, 7, 133-154.

King, L. A., Emmons, R. A. (1990). Conflict Over Emotional Expression: Psychological And Physical Correlates. Journal Of Personality And Social Psychology, 58(5), 64-877.

Koca, E. B., Tunca, M. Z. (2019). İnternet ve Sosyal Medya Bağımlılığının Öğrencilerin Performanslarına Etkileri Üzerine Bir Yazın Taraması. Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 24(1), 33-53.

Koçoğlu, D. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Çevrimiçi Oyun Bağımlılık Düzeyine Göre Tüketici Karar Verme Tarzlarının Değerlendirilmesi. MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi, 8(2), 1815-1830.

Koçyiğit, M. (2016). Etkili İletişim ve Duygusal Zekâ. Eğitim Yayınevi, 78-79.

Korkut, O. J., Bugay, A. (2014). İletişim Becerileri Ölçeğinin Geliştirilmesi: Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması. Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 10(2), 51-64.

Körmükçü, F. Y., Adalı, H., Şahin, H. (2021). Kocaeli Üniversitesi'ndeki Öğretmen Adaylarının İnternet Bağımlılık Düzeylerinin Belirlenmesi. Spor Ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi, 3(Özel Sayı 1), 38-51.

Kuzucu, Y. (2011). Duyguları İfade Etme Ölçeğinin Uyarlanması: Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışmaları. Kastamonu Eğitim Dergisi, 19(3), 779-792.

Lee K. M. Peng W. (2006), What Do We Know About Social And Psychological Effects Of Computer Games?, A Comprehensive Review Of The Current Literature , Annenberg School For Communication University Of Southern California Los Angeles, Ca 90089 1-213-740-3935.

Malkoç, M. (2011). Dil Biliminde Zamanın Tanımı ve İşlevi Nedir. Turkish Studies / Türkoloji Araştırmaları, 6/3, 1075-1081.

Maslow, Abraham. H. (1943). A Theory Of Human Motivation. Psychological Review, 50 (4): 370-396.

Morris, M. Ogan, C. (1996). The İnternet As Mass Medium. Journal Of Communication, 46(1), 39-50.

Okuyucu, Ç., Ramazanoğlu, F., Tel, M. (2006). Teknolojik Gelişim İle Serbest Zaman Faaliyetleri İlişkisi. Fırat Üniversitesi Doğu Araştırmaları Dergisi, 4(3), 58-60.

Orcutt, J. D. (1984). Contrasting Effects Of Two Kinds Of Boredom On Alcohol Use. Journal Of Drug Issues, 14: 161-173.

Orta, A. Z. (2009). Etkili İletişim Sürecinde Kişilerarası İletişim Becerileri Ve Yaratıcı Drama Uygulama Örneği (Master's Thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).

Ögel, K., Evren, C., Karadağ, F., Gürol, T. (2012). Bağımlılık Profil İndeksi'nin (Bapi) Geliştirilmesi, Geçerlik Ve Güvenilirliği. Türk Psikiyatri Dergisi, 23(4), 264-273.

Özgen, F. (2016). Spor Yapan ve Yapmayan Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı İle Kişilik İlişkisinin İncelenmesi. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bilim Dalı.

Özgören Şen, F., Öztekin, M. Y. (2017). Boş Zaman Pazarlaması Kapsamındaki Faaliyetlere Genel Bir Bakış. Kırklareli Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi.

Öztürk, Ö., Odabaşıoğlu, G., Eraslan, D., Genç, Y., Kalyoncu, Ö. A. (2007). İnternet Bağımlılığı: Kliniği ve Tedavisi. Bağımlılık Dergisi, 8(1), 36-41.

Parlak, C., Diri, B. (2014). Duygu Tanımada Farklı Veri Setleri Arasında Bir Çalışma. Dokuz Eylül Üniversitesi, Mühendislik Fakültesi. Mühendislik Bilimleri Dergisi, 16(48), 21-29.

Paslı, M.M., Çelikkanat Paslı, N. (2019). Rekreasyon ve Turizm. Arda Öztürk, Ercan Karaçar, Ozan Yılmaz (Ed.), Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Kitabı-2.Cilt İçinde (6-14).

Passig, D. (2004). Future-Time-Span As A Cognitive Skill In Future Studies. Futures Research Quarterly, 19(4), 27-42.

Plutchik, R. (1980).Duyguların Sınıflandırılması.Erişim Adresi: [Http://Www.The-Emotions.Com/](http://www.The-Emotions.Com/)(Erişim Tarihi:02.05.2020).

Robert, P. (1980). Emotion: Theory, research, and experience, Theories of emotion, vol. 1. New York: Academic.

Sağlık Bakanlığı (2020) Erişim Adresi: [Https://Covid19bilgi.Saglik.Gov.Tr/Tr/](https://Covid19bilgi.Saglik.Gov.Tr/Tr/) Erişim Tarihi: 24.08.2020.

Sallt,P., Karen, K. (2002). Integrating Verbal And Nonverbal Emotion(Al) Messages. In S. R. Fussell (Ed.), The Verbal Communication Of Emotions: Interdisciplinary Perspectives (55–77). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.

Sari, S. (2019). 10-12 Yaş Aralığındaki Çocuklarda Rekreatif Amaçlı Yapılan Sporun; İnternet Bağımlılığı, İyimserlik Ve İletişim Becerileri Üzerine Etkisi

(Kocaeli Büyükşehir Belediyesi Spor Okulları Örneği) (Master's Thesis, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).

Sarp, N., Tosun, A. (2011). Duygu ve Otobiyografik Bellek. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 3(3).

Schachter, S; Singer J.E. (1962), "Cognitive Social and Physiological Determinants of Emotional State". Psychological Review, 69,379-389.

Serimoğlu, N. (2013). Etkili İletişim. Cinius Yayınları,20-21.

Sevinç, H., Taş, İ. (2020). Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı İle Düşünme İhtiyacı Ve Duyguları İfade Etme Arasındaki İlişki. Yaşadıkça Eğitim, 34(2), 523-541.

Shaw, M., Black, Dw. (2008). İnternet Addiction: Definition, Assessment, Epidemiology And Clinical Management. CNS Drugs, 22, 353–365.

Sunay, M. M. (2020). Karantina Toplumuna Dönüşme Süreci Ve Bu Süreçte Belediyelerin Sosyal Desteği: Bursa İli Örneği. Journal Of Social And Humanities Sciences Research, 7(53), 1092-1100.

Şahin, H., Topal, B., & Topal, B. (2018). İnternet Bağımlılığı Üzerine Bir Araştırma. Sosyal Bilimler Metinleri, 2018(2), 118-136.

Tdk (2020). Rekreasyon. Erişim Adresi: <https://sozluk.gov.tr/> (Erişim Tarihi: 12.08.2020).

Tdk (2021). İletişim. Erişim Adresi: <https://sozluk.gov.tr/> (Erişim Tarihi: 08.11.2021).

Tepe,O. (2021). Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı, Yalnızlık Ve İletişim Becerileri İlişkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı.

Tepeköylü, Ö., Soytürk, M., Çamlıyer, H. (2009). Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu (Besyo) Öğrencilerinin İletişim Becerisi Algılarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Spormetre Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi, 7(3), 115-124.

Terzi M.G. (2021). Üniversite Öğrencilerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İletişim Becerilerinin İncelenmesi: Gümüşhane Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu Ve Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Örneği. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı.

Tetik, S, Akkaya, B. (2018). Üniversite Gençlerinin Duygu Yönetimi Becerileri Üzerine Bir Araştırma. Sosyal Bilimler Araştırma Dergisi, 7(4), 99-121.

Torkildsen G. (2005). Recreation And Leisure Management. 5th Ed. London And New York: Routledge, Taylor And Francis Group.

Töremen, F., Çankaya, İ. (2008). Yönetimde Etkili Bir Yaklaşım: Duygu Yönetimi. Kuramsal Eğitimbilim Dergisi, 1(1).

Tuik (2022). Hanehalkı Bilişim Teknolojileri (Bt). Erişim Adresi: <https://Data.Tuik.Gov.Tr/>(Erişim Tarihi:05.01.2022).

Tuna, C. (2015). Ortaokul Öğrencilerinin Ebeveynleriyle Olan Bağlanma İlişkisinin İnternet Bağımlılığına Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Tuna, Y. Ve Kayaoğlu, A. (2018). Birey ve Davranış. Ünlü, S. (Ed.). Duygular (20-40). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi Yayınları.

Tümkaya, S. (2011). Sınıf ğretmenliği ğrencilerinin İletişim Becerileri İle ğretmenlik Tutumlarının İncelenmesi. ukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 20(2), 49-62.

Tütüncü, . (2012). Rekreasyon ve Rekreasyon Terapisinin Yaşam Kalitesindeki Rolü. Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi, 23(2), 248-252.

Uğurlu, T. T., şengül, C. B., şengül, C. (2012). Bağımlılık Psikofarmakolojisi. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 4(1), 37-50.

Unat, Y. (2004). İslm'da Ve Türklerde Zaman Ve Takvim. Türk Dünyası Nevruz Ansiklopedisi, 1-2. Türk Dünyası, Nevruz Ansiklopedisi, Atatürk Kültür Merkezi Bakanlığı Yayınları, Editör: Öcal Oğuz, Ankara, s. 15-24.

Usta, S. (2017). Üniversite ğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ve Duygusal Zekâ Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı.

Üstün, B. (2005). Çünkü İletişim okşeyi Değiştirir!. Anadolu Hemşirelik Ve Sağlık Bilimleri Dergisi, 8(2), 88-94.

Üstün, ., zifti, S. (2020). Covid-19 Pandemisinin Sosyal Yaşam Ve Etik Düzlem zerine Etkileri: Bir Değerlendirme alışması. Anadolu Kliniği Tıp Bilimleri Dergisi, 25(Special Issue On Covid 19), 142-153.

stnsel, G. (2011). Etkili İletişim Becerileri Ve Beden Dili. Yüksek Lisans Tezi, Namık Kemal Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Tarım Ekonomisi Anabilim Dalı.

Wearden, A.J., Tarrier, N., Barrowclough, C., Zastowny, T.R., Rahill, A. A. (2000). A Review Of Expressed Emotion Research İn Health Care. Clinical Psychology Review, 20(5), 633-666.

World Health Organization (Who) (2021). Icd-11 For Mortality And Morbidity Statistics. Erişim Adresi: <https://İcd.Who.İnt/> (Erişim Tarihi:11.02.2022).

World Health Organization Icd-11 For Mortality And Morbidity Statistics (2021). Disorders Due To Substance Use Or Addictive Behaviours. Erişim Adresi: <https://İcd.Who.İnt/> (Erişim Tarihi:11.02.2022).

Yaman, Z., Kavuncu, B. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Gelişmeleri Kaçırma Korkusunun Ve Sosyal Ağ Kullanım Amacının Nomofobi Düzeyine Etkisi. Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi, 14(2), 555-570.

Yaraşır, E. (2018). Fırat Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı Ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Belirlenmesi/Determination Of İnternet Addiction And Physical Activity Levels İn Fırat University Health Services Vocational School Students.

Yetim, A.A.ve Cengiz, R. Ed. (2016). Sporda Etkili İletişim. Ankara: Spor Yayınevi Ve Kitapevi.

Young K.S. (1999). Evaluation And Treatment Of İnternet Addiction. In: Vandecreek L, Jakson Tİ (Eds). Innovations Of Clinical Practice, 17, 30-60.

Young K.S. (1999). İnternet Addiction: Symptoms, Evaluation And Treatment. In: L. Vande Creek, T Jackson Ed. İnternet Addiction: A Source Book Sarasota. FL: Professional Resource Press.

Young, K. (2007). Cognitive Behavior Therapy With İnternet Addicts: Treatment Outcomes And Implications, Cyberpsychology Behavior, 10(5), 671-679.

Young, K.S. (1999). İnternet Addiction: Symptoms, Evaluation And Treatment. Innovations İn Clinical Practice: A Source Book, 17(17), 351-352.

Yüksel, A.E.B. (2016). Elektronik Para, Sanal Para, Bitcoin Ve Linden Doları'na Hukuki Bir Bakış. İstanbul Üniversitesi Hukuk Fakültesi Mecmuası, 73(2), 173-220.

EKLER

EK 1. Etik Kurul Onay Belgesi

Evrak Tarih ve Sayısı: 05.05.2021-E.69595



T.C.
MANİSA CELAL BAYAR ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği
Kurulu

Sayı : E--050.01.04-69595
Konu : Recep CENGİZ-(Etik Kurul Başvurumuz)-
Hk-

05.05.2021

Sayın Doç. Dr. Recep CENGİZ

İlgi : 14.04.2021 tarihli ve 58995 sayılı yazı.

MCBÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü Rekreasyon Anabilim Dalı Yüksek Lisans öğrencisi Büşra YARDIMCI'nın "Üniversite Öğrencilerinin Pandemi Sürecinde İnternet Bağımlılığı, İletişim Becerileri ve Duygularını İfade Etme İlişkilerinin İncelenmesi" adlı tez araştırması başvurunuz kurulumuzun 29.04.2021 tarih ve 2021/05 sayılı toplantısında görüşülmüş olup, tez araştırmanın etik yönden uygunluğuna karar verilmiştir.

Kurulumuzda alınan karar ekte gönderilmektedir.
Bilgilerinizi rica ederim.

Prof. Dr. Ramazan GÖKBUNAR
Kurul Başkanı

Ek: 12-Nolu Karar (1 sayfa)

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Doğrulama Kodu :BSC6TMP81L Pin Kodu :24662

Belge Takip Adresi : <https://turkiye.gov.tr/ebd/taK=4049&eD=BSC6TMP81L&eS=69595>

Adres: Şehit Prof. Dr. İlhan Varank Yürüğeşesi 45140 - Yunusçenre/Manisa

Telefon:(0 236) 2011000 Faks:(0 236) 2372442

Elektronik Ağ:http://www.cbu.edu.tr

Kep Adresi:celalbayerunivresitesi@hs01.kep.tr

Bilgi için: Balant Takanlı

Unvanı: Şef



Telefon No: 2362011095

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Evrak Tarih ve Sayısı: 12.04.2021-E.57865



T.C.
MANİSA CELAL BAYAR ÜNİVERSİTESİ
Spor Bilimleri Fakültesi Dekanlığı

Sayı : E-20574977-100-57865
Konu : Anket uygulama izni

Sayın Doç. Dr. Recep CENGİZ

İlgi : 12.04.2021 tarihli ve 57810 sayılı yazı.

Danışmanlığımı yapmış olduğumuz, Üniversitemiz Sosyal Bilimler Enstitüsü Rekreasyon Anabilim Dalı Başkanlığı Yüksek Lisans 191151016 nolu öğrencisi Büşra Yardımcı'nın " Üniversite Öğrencilerinin Pandemi Sürecinde İnternet Bağımlılığı, İletişim Becerileri ve Duyguları İfade Etme İlişkilerinin İncelenmesi" başlıklı çalışmasını, Fakültemiz öğrencileri ile yapması, ilgi dilekçenize istinaden uygun görülmüştür.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Prof. Dr. Murat TAŞ
Dekan

Belge Doğrulama Kodu :BEL56MVLSPin Kodu :90332
Adres:Halil Erdoğan Cd. Ahmet Bedevi Mah. 45040 Manisa
Telefon:(0 236) 2313002 (0 236) 2314645 Faks:(0 236) 2313001
e-Posta:boryo@cbu.edu.tr Elektronik Ağı:http://boryo.cbu.edu.tr
Kep Adresi:celalbayeruniversitesi@hs01.kep.tr

<https://www.turkiye.gov.tr/manisa-celal-bayar-universitesi-ebys>

Bilgi için: Hakkı Örtneç
Unvanı: Bilgisayar İşletmeni

Telefon No: 2362314645



Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

EK 2. Demografik Bilgi Formu

Değerli Katılımcılar; Çevrim içi olarak katılmış olduğunuz bu anket **formu** “**Pandemi Sürecinde Üniversite Öğrencilerinin İletişim Becerileri, Duyguları İfade ve İnternet Bağımlılığı İlişkisi**” üzerine gerçekleştirilecek araştırmaya yönelik olarak hazırlanmıştır. Elde edilen veriler sadece bu araştırma kapsamında kullanılacaktır. Vereceğiniz samimi cevaplarınız için teşekkür eder, saygılarımı sunarım.

Büşra YARDIMCI

MCBÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü

1. Yaşınız:
2. Cinsiyetiniz: () Kadın () Erkek
3.Medeni Durum: () Evli () Bekâr
4. Bölümünüz:
5. Sınıfınız: () 1. Sınıf () 2. Sınıf () 3. Sınıf () 4. Sınıf
6. Ailenizin sosyo-ekonomik düzeyi: Düşük () Orta () Yüksek ()
7.Düzenli olarak spor yapıyor musunuz? Evet () Hayır ()
8.Spor Branşınız?
9.İnternet ve Bilgisayar kullanır mısınız? Evet () Hayır ()
10.İnternete En çok hangi araç ile bağlanırsınız? Cep telefonu () Tablet () PC () Oyun Konsolu () Diğer
11.İnternete Bağlanma yeriniz? Ev () İnternet Kafe () Okul () Diğer
12.İnternete Bağlanma (online kalma) süreniz günde kaç saat? 1 saat ve altı () 2-4 saat () 5-7 saat () 8 saat ve üzeri ()
13.İnternete Bağlanma (online kalma) süreniz haftada kaç gün? 1-2 gün () 3-4 gün () 5-7 gün ()
14.İnterneti en sık hangisi için kullanırsınız? Amaçsızca dolaşmak (websurf) için () Sosyal paylaşım ve chat (msn,facebook vs.) için () Ders Çalışmak için () Oyun Oynamak (online,RPG,FPS vs.) için () Video İzlemek (youtube,dailymotion vs.) için () E-postama bakmak (Hotmail,gmail,mynet vs.) için () Diğer ...

EK 3. İnternet Bağımlılığı Ölçeği

SORULAR	Hiçbir zaman	Nadiren	Ara ara	Çoğunlukla	Çok sık	Devamlı
1. Ne sıklıkla planladığınızdan daha fazla süre internette kalıyorsunuz?						
2. Ne sıklıkla internette kalmak için günlük işlerinizi ihmal edersiniz?						
3. Ne sıklıkla arkadaşlarınızla birlikte olmak yerine interneti tercih edersiniz?						
4. Ne sıklıkla internet kullanan kişilerle yeni ilişkiler kurarsınız?						
5. Ne sıklıkla bir işe başlamadan önce e-postanızı (e-mail) denetlersiniz?						
6. Ne sıklıkla okula devamınız internetten dolayı olumsuz etkilenir?						
7. Herhangi biri internette ne yaptığınızı sorduğunda ne sıklıkla kendinizi savunur ve ne yaptığınızı gizlersiniz?						
8. Çevrenizdekiler ne sıklıkla internette harcadığınız zamanın fazlalığından şikâyet eder?						
9. Ne sıklıkla okuldaki ders notlarınız ve ödevleriniz internette kalma sürenizden olumsuz yönde etkilenir?						
10. Hayatınız hakkında sizi rahatsız eden düşünceleri dağıtmak için ne sıklıkla internete girersiniz?						
11. Ne sıklıkla internete girmek için sabırsızlanırsınız?						
12. Ne sıklıkla İnternetsiz hayatın, sıkıcı, boğ ve eğlencesiz olacağını düşünürsünüz?						
13. Biri sizi internetten rahatsız ettiğinde ne sıklıkla kırıncı konuşur, bağırır veya kızgın davranışlar gösterirsiniz?						
14. Gece geç saatlerde internet kullanmaktan ötürü ne sıklıkla uykunuz kaçır?						
15. İnternette olmadığınız zamanlarda ne sıklıkla interneti düşünür veya internete girmeyi hayal edersiniz?						
16. Kendinizi ne sıklıkla internetten "yalnızca birkaç dakika daha" derken bulursunuz?						
17. Ne sıklıkla internette harcadığınız zamanın miktarını azaltmaya çalışır ve başarısız olursunuz?						
18. İnternette kaldığınız süreyi ne sıklıkla saklamaya çalışırsınız?						
19. Ne sıklıkla başkalarıyla dışarı çıkmak yerine internette daha fazla zaman geçirmeyi yeğlersiniz?						
20. Ne sıklıkla internette olmadığınızda kendinizi çıkmış, aksi veya sinirli hissedip, internete girince rahatlarsınız?						

EK 4. Duyguları İfade Etme Ölçeği

İFADELER		1 Kesinlikle Katılmıyorum	2 Katılmıyorum	3 Pek Katılmıyorum	4 Kararsızım	5 Biraz Katılıyorum	6 Katılıyorum	7 Kesinlikle Katılıyorum
1	İnsanlara sık sık onları sevdiğimi söylerim.							
2	Öfkeli olduğum zaman genellikle çevremdeki insanlar bunu anlar.							
3	Sohbet esnasında genellikle arkadaşlarıma dokunurum.							
4	Çok gülerim.							
5	İnsanlar yüz ifadelerime bakarak ne hissettiğimi söyleyebilirler.							
6	İnsanlar benim için iyi şeyler yaptığında, utandığımı hissederim ve minnettarlığımı ifade etmekte zorlanırım.							
7	Birilerinden gerçekten hoşlandığımda bunu bilirler.							
8	Yanlış bir şey yaptığımda özür dilerim.							
9	Televizyon seyretmek veya kitap okumak beni güldürebilir.							
10	Halka açık bir yerde birisine öfkelandiğimde, öfkelandiğimi diğerleri anlar.							
11	Sık sık gözlerim yaşarınca ya da yanaklarım ağrıyınca kadar gülerim.							
12	Yalnızken geçmişten bir şeyler hatırlayarak kendi kendime gülebilirim.							
13	İşler istediğim gibi gitmediğinde, memnuniyetsizliğimi her zaman ifade ederim.							
14	Gülüşüm yumuşak ve kontrollüdür.							
15	Birisini sevdiğimi ona sarılarak veya dokunarak gösteririm.							

EK 5. İletişim Becerileri Ölçeği Kullanım İzin



IBO maddeleri ve anahtar.docx
23 KB

Kaydet

Merhaba Büşra

Nasılsın? HÜ hesabımı nediren kontrol ediyorum artık. O nedenle mesajını yeni gördüm.

Veri toplayacağı gruba ve araştırma probleminize uyduğu için elbette İletişim Becerileri Ölçeği'ni kullanabilirsiniz. Ekte lise-universite öğrencileri için olan formu iletıyorum. Orada maddeleri, anahtarı bulacaksın. Ölçek maddelerinin tamamını yayınlamaman ve diğer araştırmacılarla paylaşmaman gerektiğini biliyorsundur.

İyi çalışmalar dilerim.

Fidan Korkut Owen, Prof. Dr.

BAÜ öğretim üyesi

From: Fidan KORKUT

fkorkut@basettone.edu.tr

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler:

Adı- Soyadı: Büşra YARDIMCI

Eğitim Hayatı:

Yüksek Lisans: 2019 Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rekreasyon Anabilim Dalı, Rekreasyon Tezli Yüksek Lisans Programı

Lisans: 2015-2019 Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Rekreasyon Bölümü

Yabancı Dil Bilgisi: İngilizce