



**BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENLERİNİN
GÖRÜŞLERİNE GÖRE AKTİF SPOR
YAPAN ÖĞRENCİLERİN TEKNOLOJİK
BAĞIMLILIK DURUMLARININ
İNCELENMESİ**

Nuri YILDIZ

Yüksek Lisans Tezi

Beden Eğitim ve Spor Bilimleri Ana Bilim Dalı

2024

(Her hakkı saklıdır.)

T.C.

ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ
KİŞİ SPORLARI VE SPOR BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BİLİM DALI

**BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENLERİNİN GÖRÜŞLERİNE GÖRE
AKTİF SPOR YAPAN ÖĞRENCİLERİN TEKNOLOJİK BAĞIMLILIK
DURUMLARININ İNCELENMESİ**

(Investigation of The Technological Addiction Status of Students Who Actively do Sports
According to The Opinions of Physical Education Teachers)

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Nuri YILDIZ

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Yavuz AKKUŞ

Erzurum
Ağustos, 2024

KABUL VE ONAY TUTANAĞI

Nuri YILDIZ tarafından hazırlanan “Beden Eğitim Öğretmenlerinin Görüşlerine Göre Aktif Spor Yapan Öğrencilerin Teknolojik Bağımlılık Durumlarının İncelenmesi” başlıklı çalışması 21/ 08 / 2024 tarihinde yapılan tez savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dalında yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Başkanı:	Dr.Öğr.Üyesi Mehmet Haluk SİVRİKAYA <i>Atatürk Üniversitesi</i>	Aslı ıslak imzalıdır
Danışman:	Dr.Öğr.Üyesi Yavuz AKKUŞ <i>Atatürk Üniversitesi</i>	Aslı ıslak imzalıdır
Jüri Üyesi:	Doç. Dr. Buğra Çağatay SAVAŞ <i>Erzurum Teknik Üniversitesi</i>	Aslı ıslak imzalıdır

Bu tezin Atatürk Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliği'nin ilgili maddelerinde belirtilen şartları yerine getirdiğini onaylarım.

.... / / 202..

Aslı ıslak imzalıdır

Prof. Dr. Fatih KIYICI

Enstitü Müdürü

ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI

Yüksek lisans Tezi olarak sunduğum “Beden Eğitim Öğretmenlerinin Görüşlerine Göre Aktif Spor Yapan Öğrencilerin Teknolojik Bağımlılık Durumlarının İncelenmesi” başlıklı çalışmanın tarafımdan bilimsel etik ilkelere uyularak yazıldığını ve yararlandığım eserleri kaynakçada gösterdiğimi beyan ederim.

... / ... / 20..

Aslı ıslak imzalıdır

Nuri YILDIZ

☐ Tezle ilgili patent başvurusu yapılması / patent alma sürecinin devam etmesi sebebiyle Enstitü Yönetim Kurulunun/....../.... tarih ve sayılı kararı ile teze erişim 2 (iki) yıl süreyle engellenmiştir.

☐ Enstitü Yönetim Kurulunun/....../.... tarih ve sayılı kararı ile teze erişim 6 (altı) ay süreyle engellenmiştir.

TEŞEKKÜR

Araştırma sürecimde anlayışı, güler yüzü, bilgisi ve tecrübesi ile sürekli yanımda olan değerli danışman hocam; Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Öğretim Üyesi Sayın Dr. Yavuz AKKUŞ' a teşekkürlerimi sunarım. Ayrıca çalışmalarımda bilgisi ve tecrübesi ile desteğini esirgemeyen; Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Öğretim Üyesi Sayın Dr. Gökhan AYDIN'a teşekkür ederim.

Ayrıca tez yazım sürecinde bilgisi ve tecrübesi ile yardımlarını esirgemeyen Kazım Yurdalan ortaokulu müdürü Sayın İsrail MAĞ ve öğretmen arkadaşım sayın Temel GÜNAL'a teşekkür ederim. Çalışma boyunca desteklerini esirgemeyerek çalışmama büyük katkı sunan katılımcı beden eğitimi öğretmeni arkadaşlarımı teşekkür ederim.

İlköğretimden başlayıp yüksek lisans eğitimim boyunca geçen uzun eğitim öğretim döneminde emeği geçen bütün hocalarıma ve hayatım her safhasında maddi ve manevi desteklerini esirgemeyerek sürekli yanımda olan değerli anne ve babama sevgi, saygı ve muhabbetlerimi sunarım.

Bu tezimi canım oğlum Ahmet Efe YILDIZ' a, canım kızlarım Aybike YILDIZ ve Zeynep Tuğçe YILDIZ' a, sevgisi ve fedakarlığı ile hep yanımda olarak beni destekleyen sevgili eşim Zinnet YILDIZ' a ithaf ediyorum.

Nuri YILDIZ

ÖZ

BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENLERİNİN GÖRÜŞLERİNE GÖRE AKTİF SPOR YAPAN ÖĞRENCİLERİN TEKNOLOJİK BAĞIMLILIK DURUMLARININ İNCELENMESİ

Nuri YILDIZ

Ağustos 2024, 79 Sayfa

Amaç: Bu çalışmanın amacı, beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin görüşleri doğrultusunda, görev yaptıkları okullardaki aktif spor yapan öğrenciler üzerinde sporun teknoloji bağımlılığı üzerindeki etkisini incelemektir. Çalışma, sporun öğrencilerin teknoloji bağımlılığına olan etkisini öğretmen görüşleri doğrultusunda analiz edecektir.

Yöntem: Betimsel yöntemler kullanılarak geliştirilmiş olan kuramsal çalışmada görüşme yöntemi ve nitel veri toplama yöntemi benimsenmiştir. Çalışmada veri toplama aracı olarak 7 adet yarı yapılandırılmış mülakat sorusu kullanılmıştır. Sorular için araştırmacı tarafından öncelikle bir havuz oluşturulmuştur. Bu soruların kapsam ve görünüş geçerliliğini sağlamak için uzman görüşü alınmıştır. Bu araştırmanın örneklemini Erzurum ili Aziziye, Palandöken ve Yakutiye ilçesindeki devlet okullarında görev yapan 20 beden eğitimi öğretmeninden oluşmaktadır.

Bulgular: Araştırmanın bulgularına göre teknolojinin kullanımı öğrencilerin akademik başarılarını olumsuz yönde etkileyecek şekilde artmakla birlikte, teknoloji kullanıma bağlı olarak fiziksel, zihinsel ve sosyal zararların her geçen gün arttığı katılımcı öğretmenlerin ifadelerinden anlaşılmaktadır. Buna bağlı olarak okullarda teknoloji bağımlılığını önlemek için yeterli çalışma yapılmadığı anlaşılmıştır. Aktif spor yapan öğrencilerin diğer öğrencilere kıyasla teknoloji bağımlısı olmadıkları veya daha düşük düzeyde olduğu öğretmen ifadelerinden anlaşılmaktadır. Sporun teknoloji bağımlılığını önlemede önemli bir katkısı olduğu anlaşılmaktadır.

Sonuç: Araştırmamız, aktif spor yapan öğrencilerin teknoloji bağımlılığı konusunda akranlarına göre daha düşük seviyelerde olduğunu ve sporun, teknoloji bağımlılığını azaltmada etkili bir araç olabileceğini ortaya koymaktadır.

Anahtar Kelimeler: teknoloji, bağımlılık, teknoloji bağımlılığı, spor,

ABSTRACT

EXAMINATION OF TECHNOLOGICAL ADDICTION LEVELS OF STUDENTS WHO ARE ACTIVELY ENGAGED IN SPORTS ACCORDING TO THE OPINIONS OF PHYSICAL EDUCATION TEACHERS

Nuri YILDIZ

August 2024, 79 Pages

Purpose: The aim of this study, in line with the opinions of physical education and sports teachers, is to examine the effect of sports on technology addiction on students who actively engage in sports in the schools where they work. The study will analyze the effect of sports on students' technology addiction in line with teachers' opinions.

Method: In the theoretical study, which was developed using descriptive methods, interview method and qualitative data collection method were adopted. 7 semi-structured interview questions were used as data collection tools in the study. First, a pool of questions was created by the researcher. Expert opinion was obtained to ensure the content and face validity of these questions. The sample of this research consists of 20 physical education teachers working in public schools in Aziziye, Palandöken and Yakutiye districts of Erzurum.

Findings: According to the findings of the research, although the use of technology is increasing in a way that negatively affects students' academic achievements, it is understood from the statements of the participating teachers that physical, mental and social harms due to technology use are increasing day by day. Accordingly, it has been understood that not enough work has been done to prevent technology addiction in schools. It is understood from teacher statements that students who do active sports are not addicted to technology or are at a lower level compared to other students. It is understood that sports have an important contribution to preventing technology addiction.

Result: Our research reveals that students who do active sports have lower levels of technology addiction than their peers and that sports can be an effective tool in reducing technology addiction.

Keywords: technology, addiction, technology addiction, sports

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY TUTANAĞI.....	i
ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI.....	ii
TEŞEKKÜR	iii
ÖZ.....	iv
ABSTRACT	v
İÇİNDEKİLER.....	vi
TABLolar DİZİNİ.....	ix
KISALTMALAR VE SİMGELER DİZİNİ.....	x
BİRİNCİ BÖLÜM.....	1
Giriş	1
Araştırmanın Amacı	6
Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi	7
Araştırmanın Sınırlılıkları	7
Varsayımlar	7
Terim ve Tanımlar.....	8
Bağımlılık.....	8
Teknoloji Bağımlılığı	8
İKİNCİ BÖLÜM	9
Kuramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar	9
Teknoloji Bağımlılığının Tarihsel Gelişimi	9
Bağımlılık Kavramı.....	10
Bağımlılık Türleri.....	13
Fiziksel bağımlılık.....	13
Psikolojik bağımlılık.....	13
Bağımlılığın Nedenleri.....	13
Psikolojik nedenler.....	14
Biyolojik nedenler.....	14
Sosyal ve kültürel nedenler.....	15
Kişisel nedenler.....	15
Ruhsal nedenler.....	15

Teknoloji Bağımlılığı	16
Teknoloji Bağımlılığının Alt Grupları	18
İnternet bağımlılığı.....	18
Sosyal medya bağımlılığı.....	19
Çevrimiçi oyun bağımlılığı.	20
Anlık mesajlaşma bağımlılığı.	20
Teknoloji Bağımlılığının Olumsuz Etkileri	20
Spor Kavramı	21
Sporun Faydaları	22
Fiziksel yararları.....	23
Ruhsal yararları.	24
Duygusal yararları.....	24
Zihinsel yararları.	25
Sosyal yararları.....	25
Sporun Kişilik Gelişimi Üzerindeki Etkileri.....	25
Spora Katılımı Etkileyen Faktörler	26
Sporun Sağlığa Etkileri	27
Fizyolojik ve Biyolojik Faydaları.	28
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM.....	31
Yöntem	31
Araştırma Yöntemi.....	31
Evren ve Örneklem	32
Veri Toplama Araçları/Teknikleri.....	34
Verilerin Analizi.....	35
Geçerlik ve Güvenirlik.....	35
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	36
Bulgular	36
Öğretmenlerden Elde Edilen Bulgular	36
Katılımcılara göre teknoloji bağımlılığı.....	36
Katılımcılara göre öğrencilerin teknoloji bağımlılık düzeyleri ve bağımlı oldukları teknoloji çeşitleri.....	38
Katılımcıların öğrencilerin teknoloji bağımlılığından nasıl etkilendikleri hakkındaki görüşleri.....	41
Katılımcılara göre aktif spor yapan öğrencilerde teknoloji bağımlılığına karşı farkındalıkları düzeyleri.	42

Okul yöneticileri ve öğretmenlerin öğrencilerin teknoloji bağımlılıklarını önlemek için okullarında çalışma yapıp yapmadıklarına ilişkin katılımcı görüşleri.	44
Okul yönetimlerinin ve öğretmenlerin aktif spor yapan öğrencilerde teknoloji bağımlılıklarını önleme konusundaki rolleri.	45
Sporun teknoloji bağımlılığına etkisine dair öğretmen görüşleri.	47
BEŞİNCİ BÖLÜM	50
Tartışma ve Sonuç	50
Öneriler	54
Politikacılara Yönelik Öneriler	54
Uygulayıcılara Yönelik Öneriler	54
Araştırmacılara Yönelik Öneriler	55
KAYNAKÇA	56
EKLER	62
EK-1. Araştırmada kullanılan görüşme formu	62
EK-1. Devamı	63
EK-2. Etik Kurul Kararı	64
EK-3. Çalışma izni	65
EK-3. Devamı	66
ÖZGEÇMİŞ	67

TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo 1. <i>Çalışma Gurubunun Demografik Özellikleri</i>	33
Tablo 2. <i>Katılımcıların Mezun Oldukları Fakülte ve Branşa İlişkin Tablo.....</i>	33
Tablo 3. <i>Katılımcıların Beden Eğitimi ve Spor Alanında Süreli Yayın Takip Etme Durumlarına İlişkin Tablo</i>	34
Tablo 4. <i>Katılımcılara Göre Teknoloji Bağımlılığı</i>	37
Tablo 5. <i>Katılımcılara Göre Öğrencilerin Teknoloji Bağımlılık Düzeyleri ve Çeşitleri</i>	39
Tablo 6. <i>Katılımcılara Göre Öğrencilerin Bağımlı Oldukları Teknoloji Çeşitlerinin Yüzdelik Dağılımı</i>	40
Tablo 7. <i>Katılımcı Görüşlerine Göre Öğrencilerdeki Teknoloji Bağımlılığının Etkileri</i>	41
Tablo 8. <i>Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Görüşleri Doğrultusunda Aktif Spor Yapan Öğrencilerin Teknoloji Bağımlılığı Farkındalık Düzeyleri</i>	43
Tablo 9. <i>Okul Yöneticileri ve Öğretmenlerin Öğrencilerin Teknoloji Bağımlılıklarını Önlemek İçin Okullarında Çalışma Yapıp Yapmadıklarına Dair İfadeleri</i>	44
Tablo 10. <i>Teknoloji Bağımlılığını Önlemeye Yönelik Çalışma Yapan Okulların Yaptıkları Çalışmalar.....</i>	45
Tablo 11. <i>Teknoloji Bağımlılığını Önlemede Okul ve Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Rollerini</i>	46
Tablo 12. <i>Sporun Teknoloji Bağımlılığına Etkisine Dair Öğretmelerin Görüşleri</i>	47

KISALTMALAR VE SİMGELER DİZİNİ

MEB : Milli Eğitim Bakanlığı

TÜİK : Türkiye İstatistik Kurumu

TÜBİTAK : Türkiye Bilimsel ve Teknolojik Araştırma Kurumu

ODTÜ : Orta Doğu Teknik Üniversitesi

G.S.İ.M : Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü

BTK : Bilgi Teknolojileri ve İletişim Kurumu

AMATEM : Alkol ve Uyuşturucu Madde Bağımlıları Tedavi ve Araştırma Merkezi

BİRİNCİ BÖLÜM

Giriş

İnsanoğlu sürekli değişen ve gelişmeye çalışan bir varlıktır. Temel ihtiyaçlarını karşılamak ve varlığını sürdürebilmek için barınma, beslenme, eğitim ve iletişim gibi birçok ihtiyacı vardır. Bu durum zamanla insanoğlunun gayretleri ve özverisi ile teknolojik araçların bulunmasını ve gelişmesini sağlamıştır. İhtiyaçları ve istekleri gün geçtikçe değişen bireylerle birlikte bu istekleri karşılayan araçlarda gelişmiş ve değişmiştir. Endüstri çağı ile teknolojiye de değişim hız kazanmış ve hayatın her yerinde insanoğluna sınırsız kullanım hakkı vermiştir. Bu durum zamanla insanoğlunu bulundukları her ortamda ve işte teknolojik araçları kullanma isteği ile karşı karşıya bırakmıştır (Postman, 2016).

Teknoloji insanlara sunduğu yenilikler ve imkânlar yaşamı çok kolaylaştırmış ve bireyin istediği hemen her şeye anında ulaşabilme fırsatı sunmuştur. Teknolojinin hızla yayılması ve kullanım alanının genişlemesi sonucunda artan teknolojik araç veya bir uygulamaya sayesinde çağımızda teknoloji bağımlılığı ortaya çıkmıştır (Fazlıoğlu, 2016).

Bağımlılık kişinin bir maddeyi bırakamama veya bir duruma karşı koyamama şeklinde tanımlanabilir. Bağımlılık yakın tarihe kadar madde bağımlılığı olarak tanımlanırken günümüzde bir nesneye, kişiye olaya veya duruma karşı konulamayan abartılı ve engellenemeyen istek olarak tanımlanmaktadır (Beyazyürek & Şatır, 2000). Bu istekler sigara, alkol, eşya, uyuşturucu maddeler gibi fiziksel bir maddeye dayalı bağımlılıkların yanında, televizyon bağımlılığı, internet bağımlılığı, oyun bağımlılığı, alışveriş bağımlılığı veya mobil telefon bağımlılığı gibi olaya dayalı bağımlılıklar şeklinde sıralanabilir. Davranışı kontrol edememe ve olumsuz sonuçlarına rağmen davranışın süreklilik arz etmesi bağımlılık kavramı için ortak özellikler olarak gösterilebilir (Griffiths, 1996).

Kontrolsüzce kullanılan her madde ya da gerçekleştirilen her davranış olumsuz sonuçlarına rağmen bırakılamıyorsa bağımlılık oluşturma riski taşır. Bağımlılığa sebep olan çeşitli etkenler olabilir. Kişinin bulunduğu sosyal çevre, arkadaş gurupları, iş ortamı çeşitli bağımlılıklara sebep olabilir. Psikolojik, biyolojik, sosyolojik etkenler ile günlük yaşantılar veya kişinin geçmişi bağımlılığa sebep olabilir. Ortaya çıkan bu gibi bağımlılıklar kişiyi birçok yönden olumsuz etkiler. Bağımlılık, kişiyi zihinsel ve fiziksel olarak olumsuz etkilese de davranışı devam ettirilir. Bireylerin zamanla keyif aldığı durumlar keyif alınan alışkanlık

olmaktan çıkıp yerini bağımlılığa bırakabilmektedir. Bağımlılığın günümüzde görünen türlerinin başında “Teknoloji Bağımlılığı” gelmektedir. Gelişen ve değişen dünyamızda vazgeçilmez bir gereklilik olan teknoloji zaman zaman çocuklarda ve gençlerde bağımlılık haline gelebilmektedir (Yellowlees & Marks, 2007).

Yeşilay, teknoloji bağımlılığını “teknoloji ve internetin bilinçli olmayan, kontrolsüz bir şekilde kullanımına bağlı olarak ortaya çıkan davranışsal bağımlılıklar; oyun oynama bozukluğu, kumar oynama bozukluğu, sosyal medyanın ve akıllı telefonun aşırı kullanımı gibi bağımlılık yapıcı alt davranışlarla kendini gösteren bağımlılık türü teknoloji bağımlılığı olarak tanımlanır” şeklinde tanımlamıştır (Yeşilay, 2024).

Teknoloji, internetin bulunmasıyla gelişimi hız kazanmış ve günümüzdeki halini almıştır. Hemen her evde bilgisayar ve çeşitli teknolojik aletler varken cep telefonu kullanımı bir hayli yaygınlaşarak kullanımı oldukça erken yaşlarda başladığı görülebilmektedir. Bu durumun teknoloji bağımlılığını etkileyen en önemli etken olduğu düşünülebilir. Günümüz dünyasında küreselleşmenin etkisi ile günlük hayatın bir gerekliliği olarak teknoloji, hayatımızın vazgeçilmez bir parçası olmuştur. Teknoloji başta eğitim, askeri, ev yaşamı, sağlık ve iletişim olmak üzere hemen hemen hayatımızın her alanında birçok ihtiyacımızı karşılamak için kullandığımız vazgeçilmez bir unsur haline gelmiştir. Teknoloji devletlerin ve bireylerin çağa ayak uydurmak için gerekli gördükleri önemli bir unsur haline gelmiştir (Griffiths 1995; Griffiths, 1996).

Teknolojinin aşırı kullanımı arttıkça bireyler zamanla kullanıma bağlı olarak vazgeçilemez bir etkinliğe dönüşmesi, davranışa ve olaya bağımlılık sorununu da beraberinde getirmektedir. Özellikle bazı teknolojiler de birey pasif bağımlılık durumunda iken bazı bağımlılık durumlarında ise aktif bağımlılık durumunda olabilir. Örneğin cep telefonu ve bilgisayar daha aktif bağımlılık yapabilir. İnternet bağımlılığı tanımlanırken, internet başında uzun zaman geçirme ve zamanı kontrol edememe, internete bağlı çeşitli oyunlar oynama, sosyal medya kullanımı ve çevrimiçi etkinliklere katılarak interneti kullanmayı kontrol edememe şeklinde ifade edilmektedir (Leung, 2004).

İnternet bağlantısı olmayan mobil telefon ve tabletlerin, çeşitli oyunların ve programların çalışmasını desteklemeyen bilgisayarların, televizyonlarda kanal sayısının az olması veya çeşitli internet yayını yapan dijital platformların olmaması bireylerde yol açtığı hüsrana, üzüntü ve endişe duyguları teknoloji bağımlılığının sonuçlarıdır (İlhan, 2007). Özellikle bilgisayar oyunları aktif katılım gerektirdiği için ve çevrim içi olduğunda aktif bağımlılık yapabilir. Çevrimiçi oyun bağımlılığı, kullanıcıların aktif olduklarından elektronik ağlar üzerinde, basit metin tabanlı oyunlardan karmaşık grafik tasarımlı oyunlara kadar geniş

bir aa sahip olan, çok kullanıcılı sanal ortamların web tabanlı ve eğlence odaklı uygulamalarının kullanımına dayanmaktadır (Gao, 2005). Anlık mesajlaşma ve haberleşme bağımlılığı; e-posta, çeşitli mesajlaşma uygulamaları, sohbet odası, telefon, bilgisayar, sesli mesaj gibi çoklu bileşenlerin sohbet modeline dayalı anlık ve birebir iletişim araçlarının kullanımından oluşmaktadır (Chung & Nam, 2007).

Büyüyen ekonomiden ve küreselleşen dünyadan daha fazla pay alabilmek için teknoloji şirketleri, reklam ve pazarlama amacı ile insanların ilgisini çekmek için her yolu denemektedirler. Özellikle bilgisayar oyunları tasarlanırken çeşitli renkler, ses efektleri veya sanal ödüller ile bağımlıların dikkati çekilmektedir. Bu durum kullanıcıların teknoloji bağımlılığından kendi isteğiyle kurtulmaya çalışsa da başarılı olamamasına sebep olabilmektedir.

Teknoloji ve internetin kullanım alanının genişlemesi ile, sosyal medya, televizyon, mobil telefonlar, bilgisayar oyunları, kumar, çevrimiçi bahis, çevrimiçi oyunlar, internet alışverişi gibi teknolojiye bağlı etkinlikler özellikle çocukların ve gençlerin psikolojik, sosyal ve zihinsel gelişimlerinde önemli bir rol haline gelmiştir. Bu durum teknoloji bağımlılık sorununu da beraberinde getirmektedir (Aydın, 2017).

Bilgisayar başında geçen sürenin uzaması çocukları ve gençleri fiziksel açıdan olumsuz yönde etkiler. Uykusuzluk, beden duruşunda bozukluklar, vücudun çeşitli bölgelerinde uyuşma ve kasılma gibi fiziksel etkiler; bunlara bağlı olarak öğretim hayatını olumsuz etkileyerek okul başarısında düşüklük, kişisel problemler, ailevi ve okul sorunları gibi psikolojik etkiler ile zaman denetimi yapamama, iletişim kurmada güçlük çekme, özgüven yoksunluğu, kendini ifade edememe şeklinde görülebilmektedir (Güçlü, 2015).

Türkiye istatistik Kurumu'nun güncel verilerine göre, internet kullanımı 6-15 yaş grubundaki çocuklar için 2013 yılında %50,8 iken 2021 yılında %82,7 olduğu anlaşılmaktadır. Çocukların kullandığı bilişim teknolojileri hakkında veri derlemek amacıyla ilk kez 2013 yılında 6-15 yaş grubundaki çocuklara bilişim teknolojileri kullanımı, kullanım sıklıkları ve kullanım amaçları sorulmuştur. Araştırma, ocukların bilgisayar, İnternet, cep telefonu, dijital oyunlar ve sosyal medya kullanımları konusundaki değişimi izleyebilmek amacı ile 2021 yılında yeniden yapılmıştır. Cep telefonu kullandığını belirten 6-15 yaş grubundaki çocukların oranı, 2021 yılında %64,4 olduğu görülmektedir. Cep telefonu/akıllı telefon kullanma oranı yaş gruplarına göre incelendiğinde ise bu oranın 6-10 yaş grubundaki çocuklarda %53,9 olduğu, 11-15 yaş grubundaki çocuklarda ise %75,0'a yükseldiği görülmüştür. İnternet kullanımı, 6-15 yaş grubundaki çocuklar için 2013 yılında %50,8 iken 2021 yılında %82,7 olmuştur. İnternet kullanan çocukların %90,1'i hemen her gün, %8,5'i

haftada en az bir defa, %1,4'ü ise haftada bir defadan az İnternet kullandığını beyan etmiştir. Hemen her gün veya haftada en az bir defa olmak üzere düzenli İnternet kullandığını beyan eden çocukların oranı ise %98,6 olmuştur. Bu oran, 2013 yılında %91,8 idi. Düzenli İnternet kullanan çocukların %31,3'ü İnterneti sosyal medya için kullandığını belirtmiştir. Sosyal medyayı kullanan 6-15 yaş grubundaki çocukların %77,7'sinin hemen her gün, %16,5'inin haftada en az bir defa, %5,8'inin ise haftada bir defadan az sosyal medya kullandığı görülmüştür. Düzenli İnternet kullanıp hemen her gün veya haftada en az bir defa olmak üzere düzenli sosyal medya kullandığını beyan eden çocukların oranı %94,2 olduğu görülmüştür. Bu oran, 6-10 yaş grubundaki çocuklarda %84,6 iken 11-15 yaş grubundaki çocuklarda %95,9 olduğu anlaşılmaktadır (TÜİK, 2024).

Teknolojinin hızla ilerlemesi, internetin günlük yaşamımızdaki rolünü de genişletmiştir. İnternet, bilgiye hızlı erişim, iletişim ve eğlence gibi birçok alanda büyük kolaylıklar sunar. Ancak, internetin aşırı ve kontrolsüz kullanımı bağımlılığa yol açabilir. Özellikle gençler arasında internet bağımlılığı giderek yaygınlaşan bir sorun haline gelmiştir ve bu durumun dikkatle ele alınması gerekmektedir (Griffiths, 2000).

Çocukların ve gençlerin fiziksel ve zihinsel yönden gelişimlerine en önemli katkıyı beden eğitimi ve spor faaliyetleri verebilir. Beden eğitimi ve spor faaliyetleri fiziksel ve zihinsel gelişimin yanı sıra çocuklarda ve gençlerde sosyal gelişimlerine önemli katkılar sağlayabilir. Çocuk spor sayesinde yeteneklerini tanır, özgüveni gelişir, iletişim becerileri artar, toplum içindeki yerini sağlamlaştırır, birçok kötü alışkanlıktan ve olması muhtemel bağımlılıklardan uzak kalabilir. Psikolojik açıdan ise, kendini kontrol etmeyi öğrenerek davranışlarını düzenleyebilir. Bir konuda veya bir amaca konsantre olabilmeyi, iradesini kullanabilmeyi, başarıya güdülenme, bireysel mücadele etme ya da takım içindeki rolüne uygun davranma gibi pek çok olumlu yönden gelişim gösterir (Sevim, 1997).

İnsan doğası harekete dayalı bir organizmadır. Hareket beden eğitimi ve sporun temelini oluşturur. Fiziksel aktivite insanın kendini sağlıklı ve mutlu hissetmesinin en kolay yollarından biridir. Hemen hemen her alanda ve mekânda yapılabilen küçük fiziksel aktiviteler bile insanların anlık morallerini yükseltir, sınırlarını yatıştırır ve ruhunu dinlendirir. Var oluşundan itibaren sürekli hareket ve fiziksel aktivite halinde olan insanoğlu, teknolojinin gelişmesi ile birlikte hareketliliğini kısmen yitirmiştir. İnsanlar, hemen hemen her alanda ihtiyaçlarını kendisi görürken günümüzde teknolojinin kendisine sunduğu imkânlardan faydalanmaktadır. Bu imkân ve fayda insanı daha az hareket etmeye ittiğinden sağlığı olumsuz etkilenmektedir. Vücudun iskeletinde bulunan kaslar aracılığıyla enerji harcanarak yapılan hareketlere fiziksel aktivite denir. Burada altı çizilmesi gereken nokta enerjinin

harcanması kısmıdır. Statik, dinamik aerobik ve anaerobik gibi hareketlerde fiziksel aktivite kapsamında değerlendirilmektedir. Fiziksel aktivite alışkanlığının kazanılıp devam ettirilmesi durağanlığın önüne geçecektir. Fiziksel aktivite için bir yakıt olan besinlerin enerji harcanması yoluyla değerlendirilmesi gerekmektedir. İnsanın besinlerden aldığı enerjiyi harcaması sağlıklı kalmanın bir kuralı gibidir (Zorba & Saygın, 2009).

Özellikle teknolojik cihazların başında uzun süre kalındığında bu enerjinin harcanması gerçekleşmez. Zira bu cihazlarla uzun süre sabit şekilde vakit geçirmek vücudun genel sağlığı açısından uygun değildir. Gelişim çağındaki çocukların ve fiziksel gelişimlerini tamamlamak üzere olan gençlerin, fiziksel ve zihinsel yapılarının uygun şekilde desteklenerek geliştirilmesi için en etkili araç, beden eğitimi ve spor olup, bu alan hareket faktörünün her çeşidini ve prensiplerini kapsamaktadır (Açıkada & Ergen, 1990).

Günümüzde insanlar sağlıklı olma, eğlenceli vakit geçirme, iş verimini artırma, yeni arkadaş çevresi oluşturma, artan salgın hastalıklara karşı daha dirençli olma, sağlıklı kalma, para kazanma veya mutlu olmak gibi birçok nedenle spor yapabilirler. Spor bir yaşam ve alışkanlık biçimidir. Bu yaşam biçimini tamamlayan, etkileyen ve sahip olduğu güçleri bireylerde özelleşen bir bütünlüğü olan sporun insan yaşamına yön vermesinin bir anlamı vardır. Spor insan yaşamında önemli bir yere sahip olmasına rağmen yaşamın tamamı değildir. İnsan çeşitli hastalıklardan veya bağımlılıklardan spor sayesinde kurtulabilir (Kılıcıgil, 1998).

Farklı zaman dilimlerinde yapılan “spor” tanımlarında bazıları şöyledir,

Spor, insanı birçok yönden geliştiren bedensel ve ruhsal sağlığını sağlayan, kişilik oluşumu ve karakter gelişimine katkı yapan önemli bir unsurdur. Spor, bireylerin bilgi, yetenek ve beceri kazanımına destek olup çevreyle olan ilişkilerini düzenleyerek, toplumlar arası dayanışmayı, kaynaşmayı ve başarıyı geliştirip, rekabet gücünü artırarak belli kurallar dâhilinde rekabet etme, heyecan duyma, yarışıp, yarışmada üstün gelme amacı ile gerçekleştirilen aktiviteler şeklinde tanımlanabilir (Yetim, 2014).

Spor, insanın doğayla mücadele esnasında edindiği bedensel kabiliyet ve geliştirilebilen araçlı veya araçsız yöntemleri, eğlendirici şekilde bireysel veya toplu şekilde boş zamana uygulanan; oyun, oyalanma veya işten uzaklaşmanın bir yolu olarak yapılan işin verdiği yorgunluğu gidermenin bir yolu olarak yaparken insanı her açıdan zenginleştirip geliştiren bir süreçtir (Yorulmazlar, 2012).

Spor, kişinin fiziksel ve ruhsal sağlığını gelişimini sağlamak, kişilik oluşumu ve karakter gelişimine katkı yapmak, bilgi, yetenek ve beceri kazanımına destek olup çevreyle

olan ilişkilerini geliştirir. Toplumlar arası dayanışmayı, kaynaşmayı ve başarıyı geliştirmek, bireylerin rekabet gücünü arttırıp bunun yanında belli kurallar dâhilinde rekabet etme, heyecan duyma, yarışıp, yarışmada üstün gelme amacı ile gerçekleştirilen aktivitelerdir” şeklinde tanımlanmıştır (Yalçın, 2006).

Spor, gerçekleştirildiği toplumun tüm çelişkilerini ve özelliklerini görüldüğü gibi yansıtan bir aynadır (Fişek, 2003).

Spor aktiviteleri, bireyin bedensel, zihinsel ve ruhsal sağlığını geliştirip, karakterlerinin ve benliklerinin gelişimini sağlayan en önemli aktivitelerdendir. Kişiye bilgi, beceri ve yetenek kazandırarak bireyin rekabet gücünü artırıp aynı zamanda belli kurallar çerçevesinde, mücadele etme, heyecan duyma, bireysel ve takım olarak yarışmak ve kazanmak için çalışmak gibi önemli meziyetler kazandırır (Yıldırım, 1996).

Spor; Bireyin toplum içindeki davranışlarını düzenleyen, psikolojik ve ruhsal yönden geliştirerek, zihinsel, duygusal ve fiziksel özelliklerini güçlendirir. Spor; pedagojik, biyolojik ve sosyal bir kavramdır (Orkunoğlu, 1985).

Araştırmanın Amacı

Bu çalışmada, beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin görüşlerine dayanarak, aktif spor yapan öğrencilerin teknoloji bağımlılık durumlarının incelenmesi amaçlanmaktadır. Bu amacı gerçekleştirmek için nitel veri toplama yöntemlerinden biri olan yarı yapılandırılmış görüşme tekniği kullanılmıştır. Yarı yapılandırılmış görüşme, basitçe önceden hazırlanan soruların katılımcılara aynı sırayla sorulması ve katılımcıların görüşlerinin alınması esasına dayanan bir yöntemdir (Yıldırım & Şimşek, 2008).

Bu çalışmada, beden eğitimi öğretmenleri ile gerçekleştirilecek görüşmeler yoluyla, öğretmenlerin görev yaptıkları okullarda aktif spor yapan öğrencilerinin teknoloji bağımlılığına dair görüşleri alınacaktır. Araştırmanın nitel boyutuna ilişkin alt amaçları karşılayan araştırma soruları aşağıda sunulmuştur.

1. Teknoloji bağımlılığı kavramı sizin için ne anlama geliyor? Bu duruma ilişkin birkaç örnek verebilir misiniz?
2. Öğrencilerinizin teknoloji bağımlılıklarının düzeyi hakkında ne düşünüyorsunuz? Hangi teknolojilere karşı daha fazla bağımlılık geliştirdiklerini gözlemliyorsunuz?
3. Öğrencileriniz teknoloji bağımlılığından nasıl etkileniyor? Örnek verebilir misiniz?
4. Aktif spor yapan öğrencilerinizin teknoloji bağımlılığı konusunda farkındalığa sahip olduklarını düşünüyor musunuz? Neden?

5. Okul yönetiminizin ve sizin, aktif spor yapan öğrencilerin teknoloji bağımlılıklarını azaltmaya yönelik yaptığınız çalışmalar var mı? Varsa, bu çalışmalar nelerdir?
6. Okul yöneticilerinin ve sizin, aktif spor yapan öğrencilerde teknoloji bağımlılığını önleme konusundaki rollerinizi nasıl değerlendirirsiniz?
7. Sizce sporun Teknoloji bağımlılığına etkisi nedir?

Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi

Spor aktivitelerine, büyüme ve gelişmenin hızlı olduğu dönemlerde başladığında ve düzenli devam ettiğinde çocuk ve gençler için hem genel vücut sağlığı hem de kaliteli vakit geçirme anlamında olumlu etki göstermektedir (Takken vd., 2014).

Günümüz dünyasında bilgiye ulaşmak internetin ve teknolojinin gelişmesi ile çok kolay ve hızlı olmuştur. Bilgisayar, telefon, tablet ve televizyon gibi teknolojik araçların büyüme ve gelişmenin hızlı olduğu çocukluk dönemlerinde kullanılmaya başlaması, çocukları ve gençleri gelişen teknolojiden olumsuz yönde etkileyebilir. Öğretmenlerin bu olumsuz etkilere yönelik farkındalığının artması ve bu etkileri en aza indirmede öğrencilere rehber olmaları önem taşımaktadır. Çocukların gelecek planlamasında, başarıya ulaşmasında hayatlarına yön vermesinde kariyer planlamalarında, spora başlamalarında beden eğitimi öğretmenlerinin önemi düşünüldüğünde yapılan çalışmanın önemli ve özgün olduğu düşünülmektedir.

Araştırmanın Sınırlılıkları

1. 2023-2024 eğitim-öğretim yılında Erzurum ili Palandöken, Yakutiye ve Aziziye merkez ilçelerindeki kamu ortaokul ve liselerde görevli 20 beden eğitimi öğretmeni ile sınırlıdır.
2. Araştırmanın verileri, değişkenlerle ilgili veri toplama araçlarındaki maddelerle sınırlıdır.

Varsayımlar

1. Araştırmaya katılan öğretmenlerin, kendilerine yöneltilen bilgi ve soruları içtenlikle ve gönüllü olarak yanıtladıkları varsayılmıştır.
2. Araştırma süresince, sonuçları etkileyecek faktörlerin meydana gelmediği ve olumsuz koşulların kontrol altında tutulduğu varsayılmıştır.
3. Katılımcıların araştırmanın temsil kabiliyeti açısından yeterli olduğu varsayılmıştır.
4. Belirlenen örnek grubun evreni temsil ettiği varsayılmıştır.

Terim ve Tanımlar

Bağımlılık: Bir maddeye, kişiye, olaya veya duruma karşı konulamayan aşırı ve engellenemeyen istek (Beyazyürek & Şatır, 2000).

Teknoloji Bağımlılığı: Teknoloji ve internetin bilinçsiz ve kontrolsüz bir şekilde kullanımına bağlı olarak ortaya çıkan davranışsal bağımlılıklar, oyun oynama bozukluğu, kumar oynama bozukluğu, sosyal medya ve akıllı telefonların aşırı kullanımı gibi bağımlılık yaratan alt davranışlarla kendini gösteren bir bağımlılık türüdür (Yeşilay, 2024).



İKİNCİ BÖLÜM

Kuramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar

Teknoloji Bağımlılığının Tarihsel Gelişimi

Dünya’da internetin gelişmesi ve yaygınlaşması “Amerika Birleşik Devletleri Savunma Bakanlığı tarafından 1969 yılında internet ağı oluşturma çalışmalarıyla” birlikte başladığı görülmektedir (Ektiricioğlu vd., 2020). Daha sonraki yıllarda bireylerin kullanımına açılan internet ağları 1990’lı yılların başında iş dünyasında da kullanılmaya başlanmıştır.

1986 yılında internet ağının ülkemizde kullanılmaya başlaması ile ilerleyen yıllarda yetersiz kalması ve ihtiyaca cevap vermemesi ile 1990’lı yıllarda TÜBİTAK ve ODTÜ ortak yürüttükleri bir proje ile Türkiye’de internet teknolojilerini kullanımı için bir proje başlatmış 12.04.1993 tarihinde Türkiye ve Amerika Birleşik Devletleri arasında ilk internet bağlantısı gerçekleşmiştir. O tarihten itibaren giderek yaygınlaşmaya başlayan internetin kullanım alanları yaygınlaşarak; eğitim, sağlık, askeri, ev yaşam, iletişim, güvenlik, bankacılık, mühendislik, mimarlık, sinema-televizyon ve günlük yaşam gibi hemen her alanda kullanılmaya başlanmıştır (Arık, 2018).

Teknoloji, internet üzerinden bilgiye hızlı ve kolay ulaşımı teşvik ederek günümüzde insan yaşamının her alanına girmiş durumdadır. Bireyler, herhangi bir kısıtlama olmaksızın teknolojinin sağladığı imkânlar sayesinde hayatlarındaki hemen her ihtiyacı karşılayabilmenin bir yolunu bulabilmektedir. Öyle ki dünyadaki hızlı değişim ve gelişim insan ihtiyaçlarını da her geçen gün değiştirmektedir. Teknoloji her türlü değişen insan ihtiyacını karşılamak için sürekli gelişmiş ve yenilenmiştir. Teknolojik gelişmelerin sunduğu yenilikler, bireylerin hem günlük yaşamlarına hem de 21. yüzyılın değişen dünya koşullarına uyum sağlamalarını kolaylaştırmaktadır (Çakır & Oğuz, 2017).

Teknolojinin insanoğlunun hayatına girmesi ve kullanım alanının artması ile hayatın vazgeçilmez bir parçası olmuştur. Giderek yaygınlaşan teknolojik aletlerin kullanımı her geçen gün artmakla birlikte kullanım alanı genişleyip teknolojik cihaz kullanımına çok küçük yaşlardan itibaren başlanmaktadır. Teknolojinin insanoğluna sunduğu imkânlar yaşamı birçok açıdan kolaylaştırırken kişileri de her geçen gün kendisine bağlamaktadır (Akkaş, 2019).

Teknolojik ürünlerin kullanım alanlarının genişlemesi ile teknoloji üreten firmalar kullanıcıların dikkatini çekebilmek için teknolojik ürünleri eğlenceli veya boş zamanları

geçirme aracı olarak da tasarlamaya başlamıştır. İnternet ile birleşen bu cihazlar bireyler için eğlenceli vakit geçirmelerini sağlarken zamanla olumsuz etkileri ortaya çıkmış ve teknoloji bağımlılığı problemi kendini göstermeye başlamıştır. Özellikle çocuklarda ve Gençlerde çeşitli sebeplerle ihtiyaçtan daha çok eğlence ve vakit geçirme amaçlı kullanım alanı artmış ve teknoloji bağımlılığı ortaya çıkmıştır. Bağımlılık kavramı bir madde ile ilişkilendirilirken teknolojinin kullanımı bağımlılık düzeyinde artması ile içerik ve anlam açısından davranışa bağlı bağımlılık olarak karşımıza çıkmıştır (Arık, 2018).

Bağımlılık Kavramı

Bağımlılık, bir maddeyi bırakamamak veya bir duruma karşı koyamamak olarak tanımlanabilir. Geleneksel olarak madde bağımlılığı şeklinde tanımlanan bağımlılık kavramı, günümüzde bir nesneye, kişiye, olaya veya duruma karşı konulamayan aşırı ve engellenemeyen istek olarak genişletilmiştir. Bu bağlamda, fiziksel maddelere yönelik bağımlılıklar arasında sigara, alkol, eşyalar ve uyuşturucu maddeler yer alırken; televizyon, internet, oyun, alışveriş ve mobil telefon uygulamaları gibi olaya dayalı bağımlılıklar da gözlemlenmektedir (Beyazyürek & Şatır, 2000).

Bağımlılık, bireyin bir madde veya davranışı kullanmayı kendi iradesi ile bırakmak istemesine rağmen bırakamamasıdır. Bağımlılık, zihinsel, fiziksel, psikolojik veya sosyal bozukluk şeklinde tanımlanabilir (Egger & Rauterberg, 1996). Bağımlılık tanımlanırken, “zevk veren bir maddenin veya bir davranışın herhangi bir etkiyi elde etmek için alınması veya kullanılması sonucunda fiziksel, psikolojik veya sosyal problemlere rağmen kullanıma devam edilmesi, bireyin mevcut durumdan kurtulma isteğine rağmen davranışın durdurulamaması ve elde edemediği zamanlarda yoksunluk hissetme, huzursuz olma ve davranışa devam etmesi ” olarak tanımlanabilir (Hazar, 2018).

Merak insanoğlu için hayat boyu devam eden en önemli dürtülerden biri olmuştur. Bazı davranışlar veya nesneler insanı heyecanlandırmış ve ilgisini çekmiştir. Yaşamın içinde ortaya çıkan yeni ve ilgili çekici bazı madde ve davranışlara merak duyan insanoğlu bu maddelerin tutsağı haline gelmesi ile birlikte kişiyi esir alan bu duruma bağımlılık denilmektedir (Ayhan & Köseliören, 2019).

Bağımlılık bireylerin herhangi bir madde veya davranış karşısında otokontrolünü kaybetmesi durumudur. Kontrolsüz yapılan her davranış ya da kullanılan her madde bilinen zararlarına rağmen devam ediyorsa bağımlılık potansiyeli taşımaktadır. Örnek göstermek gerekirse aşırı teknoloji kullanımı, kumar, alkol, sigara, madde ya da bir eşya verilebilir (Ögel, 2018a).

Bağımlılık kavramının ortak özellikleri arasında, davranışı kontrol edememe ve olumsuz sonuçlara rağmen davranışın devam etmesi sayılabilir (Griffiths, 1996). Newport, (2019) bağımlılık, bireyin yol açtığı fiziksel ve psikolojik zararlarına rağmen bir maddeyi kullanmaya devam etmesi veya bir davranışı sürekli yapmasıdır. Birey bir maddeyi sürekli kullanıyor veya alışkanlığı devam ediyorsa bırakmak istemesine rağmen kullanım sayısı artarak kullanmaya devam ediyorsa, madde bulamadığında yoksunluk hissediyorsa, fiziksel ve psikolojik zararlarına rağmen kullanmaya devam ediyorsa bireye “bağımlı” bu hastalığa da “bağımlılık” denilmektedir (Ercan, 2013).

Madde kullanımına ilişkin belirtiler (Morrison, 2016).

- ✓ **Artan kullanım:** Birçok birey, madde kullanımına küçük miktarlarla başlamakta, ancak zamanla bu miktarlar artmaktadır. Sonuç olarak, bireyler giderek daha fazla madde kullanmaya yönelmektedir.
- ✓ **Zaman kaybı:** Alkol bağımlılığı dışındaki bağımlılık türlerine sahip bireyler, madde kullanımına yönelik olarak önemli miktarda zaman harcamaktadırlar.
- ✓ **Kontrol ile ilgili konular:** Bireyler madde kullanımını kontrol etmeye çalışmakta ancak bu kontrolü sağlamada başarısız olmaktadır.
- ✓ **Sorumluluktan kaçmak yalnızlaşma:** bireyler madde kullandıklarında, maddenin verdiği etki ile sorumluluklarını ihmal edebilmektedirler. Örneğin, alkol veya madde kullanma bozukluğu olan bireyler, alkol tüketebilmek uğruna günlük işlerini aksatmakta ve sorumlulukların yerine getirmemektedirler.
- ✓ **Aktivitelerde azalma:** Madde kullanan bireyler, işlerini aksatmakla birlikte sosyal, sanatsal veya sportif aktivitelerini kısıtlamaktadırlar.
- ✓ **Fiziksel tehlikelerin önemsenmemesi:** Alkol etkisi altındayken araba kullanmak gibi riskli davranışlar, ağır makineler kullanan bireyler için de geçerlidir.
- ✓ **Sosyal ilişkilerde bozulma:** Madde kullanımı aratarak devam ettikçe bireylerin aile ve arkadaşlarıyla ilişkilerinin kötüye gitmesine sebep olmasına rağmen, bireyler kullanmaya devam etmektedirler.
- ✓ **Tolerans:** Madde kullanan bireylerin vücudu, alınan maddenin kimyasal etkilerine zamanla alışması ile birlikte, bir önceki kullanımda elde edilen etkiyi sağlaması veya hissettirdiği hazzın tekrar etmesi amacıyla daha fazla madde almaları gerekmektedir.

- ✓ **Yoksunluk:** Hem maddelerin bir özelliği olarak ortaya çıkan bir belirti grubu hem de bu semptomlardan kaçınmak veya bunları tedavi etmek için maddelerin kullanılması olarak tanımlanabilir.
- ✓ **Psikolojik ve tıbbi uyarıların göz ardı edilmesi:** Madde kullanan bireyler, kendilerinde ortaya çıkan psikolojik veya tıbbi uyarılara rağmen madde kullanımlarına devam etmektedirler. Örneğin, damardan madde kullanan bireyler, HIV enfeksiyonu ve hepatit riskine rağmen ortak iğneleri kullanabilmektedirler.

Amerikan Psikiyatri Birliği (APA), Mental Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı IV'te, kişinin bağımlı olarak kabul edilmesi için tanımladıkları belirli kriterlerden en az üç veya daha fazlasının belirli bir süre içerisinde göstermelerini yeterli kabul etmiştir (Ögel, 2018a).

- ✓ **Fazla tüketim ve kontrolün kaybedilmesi:** zamanla artan madde kullanımı planlanandan çok daha fazla olması aşırı tüketime girmektedir. Kullanımın dozu kontrolden çıktığında, bağımlılıktan kurtulmak için başarısız bırakma girişimleri.
- ✓ **Madde temini için fazla zaman harcamak:** Bağımlı bireyler, madde kullanmaya başladıktan sonra zamanlarının büyük bir bölümünü kullandıkları maddeleri temin etmek için harcamaktadırlar.
- ✓ **Tıbbi zararlara rağmen kullanmaya devam etmek:** Madde kullanımının, her türlü zararlarına rağmen iş hayatındaki başarısızlıklar, aile ve arkadaş ilişkilerinin bozulmasının yanı sıra maddenin fizyolojik ve psikolojik zararlarına rağmen kullanmaya devam etmesi bu kapsamda değerlendirilmektedir.

Özetle, madde kullanımının her türlü probleme karşı giderek artması, oluşun fizyolojik, psikolojik ve sosyal problemlerden dolayı kullanımı bırakma veya azaltma isteğinin olumsuz sonuçlanması, madde kullanımına devam edebilmek için gereğinden fazla çaba gösterilmesi gibi belirtiler bağımlılık olarak tanımlanabilir (Ögel, 2018a).

Bireyin bir madde ya da bir davranışa bağımlı olmasının birden çok sebebi olabilir. Arkadaş grupları, ailesi ya da bizzat bireyin kendisinden kaynaklı sebeplerden dolayı bağımlı olabilir. Bağımlılık, psikolojik ve fiziksel bağımlılık olarak ikiye ayrılır (Ögel, 2010; Öztürk & Uluşahin, 2014).

Bağımlılık Türleri

Literatür tarandığında bağımlılığın iki başlıkta araştırıldığı görülmüştür. Fiziksel bağımlılık ve davranışsal bağımlılık (Köknel, 1998).

Fiziksel bağımlılık.

Fiziksel bağımlılık “bir maddeye karşı duyulan fiziksel bir ihtiyaç” şeklinde tanımlanabilir. Vücudun bağımlılık yapıcı maddeye kullanması sonrasında maddeye alışması, yokluğunda olumsuz belirtileri göstermesi durumudur (Güçlü, 2015). Alışkanlıktan sonra bağımlı olunan maddenin alınmaması bireyde titreme, bulantı, kusma, üşüme, terleme gibi olumsuz sonuçlar ortaya çıkmaktadır.

Bağımlı olunan maddenin olumsuz sonuçlarına ve bırakma isteğine rağmen kullanıma devam etmesi sonucunda bir takım psikolojik ve fiziksel belirtilerin görülmesine maddeye bağımlılık denir. Zamanla maddenin kullanılmaya devam etmesi sonucunda bırakma isteğine rağmen hoş olmayan durumların ortaya çıkmasına sebep olur ve sürekli kullanımını gerektirir. Fiziksel bağımlılık tolerans ile desteklenir. Tolerans, düşük dozda başlanan bir maddenin giderek artırılarak ve daha sık kullanılmaya balamasını ifade eder (Erdamar & Kurupınar, 2014).

Psikolojik bağımlılık.

Psikolojik Bağımlılık: herhangi bir maddenin kullanılması sonucunda keyif alma ile haz duyma, mutlu hissetme veya herhangi bir sebepten dolayı oluşan huzursuzluktan kaçmak için madde kullanımına aşırı istek duyarak devam edilmesi durumudur (Townsend, 2015). Psikolojik bağımlılık; alışkanlıkla beraber kişinin duygusal ve karakter yapısına bağlı olarak, ihtiyaçlarını giderme veya bu amaçla o maddeye bağlılığı şeklinde tanımlanabilir. Madde bırakıldığında psikoloji problemler ve ruhsal yakınmalarla kendini gösterir. Sürekli Maddeyi isteme, giderek alışma, onusuz yapamayacağına inanma halidir. Psikolojik bağımlılık fiziksel bağımlılığa göre daha uzun süre tedavi gerektiren ve bağımlının bırakma isteğinde olumlu dönüt vermesi ve desteklenmesi ile mümkündür (Ögel, 2018b).

Bağımlılığın Nedenleri

Literatür incelendiğinde, bağımlılığın sebepleri içerisinde, kişinin herhangi bir maddeye ya da davranışa bağımlı olması için birden çok farklı sebep olabileceği olduğu anlaşılmaktadır. Kişinin yaşadığı çevre, iş hayatı, aile ve okul ortamı hatta biyolojik sebepler bağımlılığa sebep olabilmektedir (Gerçik, 2015). Bu sebepler şöyle sıralanabilir;

Psikolojik nedenler.

Benlik, kişinin zihinde oluşturduğu kendine dair fikirlerden oluşmaktadır (Gerçek, 2015). Benlik algısı olmayan ya da kimliğini bulamayan bireylerin sosyal ortamlarda olmaları ve diğer insanlar la iletişim kurmaları çok zordur. Benlik, bireylerin her türlü sosyal ortamda, okul yaşamında ya da iş hayatında çok kısa sürede iletişim kurarak uyum sağlamalarını kolaylaştırır. Böylelikle bireyler sosyalleşerek toplum içindeki yerini bulabilir. Benliğimiz çevremiz ve içinde bulunduğumuz dünyaya ayak uydurmada en önemli yardımcımızdır (Akkaş, 2019).

Bireylerin aile ve arkadaş çevresi ile olan ilişkilerinde en etkili faktörlerden biri olan benlik, iletişim problemleri yaşaması sonucun yalnızlaşmasıyla beraber korku ve kaygı gibi duygusal durumları da beraberinde getirir (Güney, 2009).

Üstünlük ve egemenlik duygusu insan davranışlarının temelini oluşturur bu duygunun engellenmesi bir takım istenilmeyen davranışları ortaya çıkarır. Güçlü ve üstün olmak, insan gelişiminde önemli bir yere sahiptir. Doğuştan gelen biyolojik hastalıklar, aile içi problemler, bedensel engellilik durumu, akademik başarısızlıklar veya iş hayatındaki sorunlar, insan yaşamında olumsuzluklara sebep olabilir. Bu olumsuz durumlar, aşağılık ve engellenmiş duygusunun yaşanma olasılığını artırmaktadır. Bu duygularla başa çıkamayan bireyler, fiziksel bağımlılık yapan bir takım ilaç ya da madde (uyuşturucu, esrar, eroin vs.) kullanarak ya da tablet, akıllı cep telefonları, bilgisayar ve dijital oyunlar gibi teknolojik araçlarla zaman geçirerek bu eksikliklerini giderme yolunu seçebilmektedirler (Ögel, 2018b).

Bireylerin çocukluk yaşlarından itibaren bulundukları her ortamda aile, okul, arkadaş çevresi ve iş hayatında sevgi, saygı ve güven gibi manevi duygularının yeterli miktarda karşılanması gerekmektedir. Bu duyguların yetersiz olması durumunda kişilerin psikolojik gelişimleri zarar görmeye başlayarak zamanla sevgisizlik, yalnızlık ya da özgüven kaybı gibi duygular yaşamaya başlamaktadır. Bu olumsuz duygulardan kurtulmak isteyen bireyler genellikle teknolojik araçlar kullanmaya başlayarak unutmaya çalışmaktadırlar. Maalesef günümüzde teknolojik araçları bu şekilde kullanımı artmış anne babalar dâhil aile içi kullanımı artmıştır (Ögel, 2018b).

Biyolojik nedenler.

Genetik faktörler içerisinde bağımlılık, biyolojik etmenler içinde aşırma ve beynin ödül mekanizması karşımıza çıkmaktadır. Genetik faktörler, bireyin doğduğu ailenin genetik yapısıyla ilişkili gen dizilimleri veya kromozomlarla ilgilidir. Beyin, bireylerin yaşamlarını sürdürebilmelerine ve uygun davranışları göstermelerine yardımcı olan bir mekanizmadır. Bu

mekanizmalara ödöl mekanizmaları denir. Aşerme ise, bireyin günlük yaşamın da herhangi bir şeye karşı duyduğu güçlü arzu veya istek olarak tanımlanabilir (Akkaş, 2019).

Beyin içinde bireye keyif veren arzularını ve dürtülerini düzenleyen duygularını anlamlandıran bir limbik sistem vardır. Bu sistem, bireylerin keyif aldıkları aktiviteleri yaparken aktif hale gelmektedir. Beyinde önemli olan diğer bir sistem olan korteks sistemi ise, "beynin düşünme ve karar verme merkezi olup, düşünme, irdeleme, plan yapma, planı uygulama, problem çözme gibi yeteneklerini yönetir". Limbik sistem, bireylerin olumsuz duygu ve düşüncelerden kurtulup, haz duygularını harekete kendilerini mutlu hissettikleri duygu ve düşüncelere yönelmelerine neden olur. Bireyi gerçek hayattan uzaklaştıran bu duygu ve düşünceler ise, genellikle bağımlılığa yol açabilecek maddelere veya davranışlara yönelmelerine sebep olabilmektedir (Ögel, 2018b).

Sosyal ve kültürel nedenler.

Bağımlılık durumu, bireylerde doğuştan var olmayan, ancak yaşamlarının ilerleyen dönemlerinde öğrenme yoluyla gelişen bir süreçtir. Bireylerin parçası oldukları toplum, sosyal çevre ve kültürel faktörler de bağımlılığı etkileyebilmektedir. Herhangi bir maddenin bireyin çevresinde bulunması ve birtakım sebeplerden dolayı bu maddelerden haberdar olması, madde kullanımının başlamasına yol açabilir. Bireylerin sosyal çevrelerinde bulunmayan maddeleri kullanma olasılıkları ise yoktur. Maddenin olmadığı durumlarda veya böyle bir imkân olmadığına madde bağımlılığından söz etmek mümkün değildir (Zencirkıran, 2017).

Kişisel nedenler.

Kişilik, “insanı diğer insanlardan ayıran davranış ve tutumlar ile ilgili karakteristik özellik” olarak tanımlanmaktadır (Zencirkıran, 2017). Kişilerin olaylara bakış açıları ve verdikleri tepkiler karakterlerine bağıli olmakla birlikte, yoksunluk, stres, hayal kırıklığı veya engellenme gibi olumsuz duygusal durumlarla başa çıkabilmeleri de kişilik özelliğı ile alakalıdır (Akkaş, 2019). Bu nedenle, sorumluluklarını yerine getirmekten kaçınan, aşırı uysal, kendi başına hareket etmek yerine öğüt almayı tercih eden, başkalarının düşüncelerini daha çok önemseyen, etrafındakileri kabul etmese de onaylama gereğı duyan ve sürekli yalnız kalma endişesi taşıyan bireylerin kişilik bozukluğuna sahip oldukları düşünülmektedir (Tarhan & Nurmedov, 2019).

Ruhsal nedenler.

Kişilerin depresif zamanların da olumsuz ruh halinden kurtulmak için çeşitli madde kullandıkları ya da kullandıkları maddelerin dozunu artırabildikleri gibi kullandıkları bazı

maddelerde kişide depresyona yol açabilmektedir (Tarhan & Nurmedov, 2019). Bireyler stresle baş edemediği zamanlarda veya çeşitli ruhsal bozukluk yaşadıklarında madde kullanma yolunu seçebilmektedirler. Bu tip madde bağımlılıkları bireylerde kişilik bozukluğuna yol açmaktadır. Bu şekilde hayatını devam ettiren bireylerde bedenlerine fiziksel zarar verme, saldırgan tutumlar, saldırganlaşma, öfke nöbetleri, çabuk sinirlenme, eleştiriyi kabullenmeme gibi davranış tutumları görülmektedir (Ögel, 2018b). Teknoloji bağımlılığı ve madde bağımlılığı bireyin ihtiyaçları bakımından ortaya çıkan ve sonucunda kişilik bozukluğu, asosyal kişilik, ruhsal bozukluklar gibi belirtiler meydana gelir (Akkaş, 2019).

Teknoloji Bağımlılığı

Çağımızda insan yaşamına büyük kolaylıklar sunan teknoloji, dünyanın neresinde olursa olsun insanları yer ve mekân fark etmeksizin birbirleri ile iletişim kurmalarını sağlamaktadır. Bu durum teknolojinin dünyayı etkisi altına almasına sebep olmuştur. Özellikle internet ve teknolojik cihazların birleşmesi ile mekân, zaman ve gündelik yaşam anlayışı çağımız için önemli ölçüde değişmiştir (Babacan, 2016).

Teknolojik araçların ve internetin yaygınlaşması ile 2000'li yıllara kadar teknolojiye bağımlılığa dair bir şey söz konusu değilken, günümüzde insanoğlunun hemen her işini teknolojik bir cihaz yardımı ile yapmaya başlaması ile birlikte teknoloji bağımlılık kavramı hayatımıza girmiştir (Doğan vd., 2008).

Teknolojideki gelişmeler insanların tüm yaşamını etkisi altına alarak sosyal ilişkilerden iletişim becerilerine, iş dünyasından eğitime, sağlık alanından askeri alana kadar birçok alanda bireyleri etkisi altına almıştır. Teknoloji bağımlılığı ortak kullanıma bağlı olarak bilgi teknolojilerinin davranışsal bağımlılık karşımıza çıkmaktadır (Aydın, 2017).

Teknoloji kullanımının artması ve sürekli yenilenen teknolojik araçlar ile uygulamalar, bireylerin teknolojiye olan bağlılıklarını güçlendirmiş ve bu durum, bağımlılık kavramı bünyesinde yeni bir tür olarak karşımıza çıkmıştır. Bilinçsiz teknoloji kullanımı, insan sağlığını olumsuz etkileyerek bir bağımlılık haline dönüşmekte ve bu durum, günümüzün en ciddi problemlerinden biri olarak değerlendirilmektedir. Teknoloji, bilgi paylaşımı, iş veya görevlerin yerine getirilmesi gibi süreçleri destekleyen bir araç olarak tanımlanmakta olup, günümüzde bireylerin ev yaşamından iş dünyasına, sosyal hayatlarına kadar her alanda vazgeçilmez bir parçası haline gelmiştir (Chayko, 2018).

Son yıllarda artan teknoloji kullanımı özellikle çocuklar ve gençler arasın bir hayli yaygınlaşmış çocukların ve gençlerin fiziksel ve sosyal gelişimlerini olumsuz etkileyerek akademik başarılarının düşmesine sebep olmaktadır. Öyle ki teknoloji ile çocuklar ve

gençlerin yaşam biçimleri yeniden şekillenmektedir. Yeni nesiller günümüzde teknoloji dünyasının içine doğmakta ve onlar için teknoloji vazgeçilmez bir olgu olarak akıllarında yer edinirken onsuz bir dünyayı hayal edememektedirler (Kalkan & Kaygusuz, 2013).

Yeşilay teknoloji bağımlılığını “Teknoloji ve internetin bilinçli olmayan, kontrolsüz bir şekilde kullanımına bağlı olarak ortaya çıkan davranışsal bağımlılıklar; oyun oynama bozukluğu, kumar oynama bozukluğu, sosyal medyanın ve akıllı telefonun aşırı kullanımı gibi bağımlılık yapıcı alt davranışlarla kendini gösteren bağımlılık türü teknoloji bağımlılığı olarak tanımlanır” şeklinde tanımlamıştır.

Teknoloji bağımlılığı internete bağlı teknolojinin gelişmesi ve yaygınlaşması ile kullanım alanı genişlemiş çocuk ve gençlerde problem haline dönüşmüştür. İnternet bağımlılıkları üzerine yüksek öğretim kurumlarında yapılan araştırmalara göre öğrencilerin internet bağımlılarının, ödevlerini yetiştiremeyerek akademik başarıyı düşürdüğü, arkadaş edinmede problemler yaşayarak sosyalliği olumsuz etkilediği ve uyku düzeninin bozarak çeşitli sağlık sorunları yaşadıkları belirlenmiştir (Anderson, 2001).

Türkiye İstatistik Kurumu’nun güncel verilerine göre, internet kullanımı 6-15 yaş grubundaki çocuklar için 2013 yılında %50,8 iken 2021 yılında %82,7 olmuştur. Çocukların kullandığı bilişim teknolojileri hakkında veri derlemek amacıyla ilk kez 2013 yılında 6-15 yaş grubundaki çocuklara bilişim teknolojileri kullanımı, kullanım sıklıkları ve kullanım amaçları sorulmuştur. Araştırma, çocukların bilgisayar, İnternet, cep telefonu, dijital oyunlar ve sosyal medya kullanımları konusundaki değişimi izleyebilmek amacı ile 2021 yılında yeniden yapılmıştır. Cep telefonu/akıllı telefon kullandığını belirten 6-15 yaş grubundaki çocukların oranı, 2021 yılında %64,4 oldu. Cep telefonu/akıllı telefon kullanma oranı yaş gruplarına göre incelendiğinde ise bu oranın 6-10 yaş grubundaki çocuklarda %53,9 olduğu, 11-15 yaş grubundaki çocuklarda ise %75,0’a yükseldiği görüldü. İnternet kullanımı, 6-15 yaş grubundaki çocuklar için 2013 yılında %50,8 iken 2021 yılında %82,7 olmuştur. İnternet kullanan çocukların %90,1’i hemen her gün, %8,5’i haftada en az bir defa, %1,4’ü ise haftada bir defadan az internet kullandığını beyan etmiştir. Hemen her gün veya haftada en az bir defa olmak üzere düzenli İnternet kullandığını beyan eden çocukların oranı ise %98,6 oldu. Bu oran, 2013 yılında %91,8 idi. Düzenli İnternet kullanan çocukların %31,3’ü İnterneti sosyal medya için kullandığını belirtmiştir. Sosyal medyayı kullanan 6-15 yaş grubundaki çocukların %77,7’sinin hemen her gün, %16,5’inin haftada en az bir defa, %5,8’inin ise haftada bir defadan az sosyal medya kullandığı görülmüştür. Düzenli İnternet kullanıp hemen her gün veya haftada en az bir defa olmak üzere düzenli sosyal medya kullandığını beyan eden

çocukların oranı %94,2 olmuştur. Bu oran, 6-10 yaş grubundaki çocuklarda %84,6 iken 11-15 yaş grubundaki çocuklarda %95,9 olmuştur.

Griffiths (1995) teknoloji bağımlılığını, internet ve teknolojik cihazları (cep telefonu, tablet, bilgisayar, oyun konsolu vs.) sürekli kullanma isteği, aşırı kullanım, fiziksel aktivitelerin ihmal edilmesi, sosyal ilişkilerde bozulma, stresten kaçma aracı olarak görmeye başlama, kullanımı azaltma girişimlerinin olumsuz sonuçlanması, yoksunluğunda gergin ve sinirli olma ile birlikte sürekli kullanma isteği şeklinde tanımlamıştır.

Diğer bağımlılıklardan farklı olarak, teknoloji bağımlılığı ilgi çekici ve hoş tasarımlı görseller, eğlenceli oyunlar, ara yüzler, alternatifler, dikkat dağıtmayan ve odaklanmayı sağlayan renkli ya da ses efektleri gibi unsurlarla bağımlılığa sebep olabilmektedir. Teknoloji üreten firmalar müşterilerinin ilgisini çekmek için yaptıkları bu yenilikler kullanıcılarda bağımlılığa sebep olabilmektedir (Kavuran & Batar, 2019).

Teknoloji Bağımlılığının Alt Grupları

Günümüz dünyasında en çak değişen ve en hızlı gelişen kavram teknolojidir. Teknoloji bağımlılığı incelenirken öncelikle internet kavramı irdelenmelidir. İnternet Bağımlılığı, internetin yanlış ve uzun süreli kullanımının olması, internetin olmadığı zamanın değerli olmaması, internet olmadığında stres ve sinir durumunun ortaya çıkması ve buna bağlı olarak bireylerin hayatlarının farklı alanlarında ilişkilerinde sorunlar yaşaması şeklinde tanımlanabilir (Young, 1998). İnternet bağımlılığı ile ilgili bazı tanımlar şu şekilde yapılmıştır. Çevrimiçi bahis ve oyun siteleri, alışveriş siteleri, cinsellik sayfaları, sosyal medya ağları kişilerin gündelik hayatını etkileyen ve bireyler üzerinde fiziksel, sosyal, psikolojik ve zihinsel anlamda sorunlara yol açabilmektedir. Bireyin günlük yaşamını etkileyecek şekilde online sayfaların kullanılması maddi ve manevi problemlere yol açabilmektedir (BTK, 2014).

İnternet bağımlılığı.

İnternet bağımlılığı, teknoloji bağımlılığı için önemli konulardan biridir. İnternet bağımlılığı genellikle teknoloji bağımlılığı ile birlikte değerlendirilir. İnternet günümüzde insana sağladığı birçok fayda vardır. Haberleşmek, çeşitli veri tabanlarına girerek birçok bilgi edinmek, dünyanın herhangi bir yerinde gerçekleşen olaylardan anında haberdar olabilmek, video izlemek, alışveriş yapabilmek gibi birçok imkân sayılabilir (Esen & Siyez, 2011).

İnternetin hayatın hemen her alanında kullanılmaya başlaması ile birlikte bireylerin aşırı ve kontrolsüz internet kullanımından kaynaklı sorunları ortaya çıkmaya başlamıştır. İnternette geçirilen sürenin giderek artması, bireylerin İnterneti ihtiyaçları dışında farklı

amaçlar için kullanmaları ve sosyal ağların kişinin hayatında önemli bir yer edinmesi sonucunda iş ve sosyal hayatta internet kaynaklı sorunların tartışılmasına neden olmaktadır (Gönül, 2002). Yoğun ve kontrolsüz internet kullanımı, internet bağımlılığı kavramını da beraberinde getirmiştir (Beard & Wolf, 2001; Morahan-Martin & Schumacher, 2000). İnternet bağımlılığının fiziksel ve bilişsel sonuçları mevcuttur.

Fiziksel sonuçlar.

İnternet bağımlılığı çocuklarda düzensiz yemek yeme, uykusuzluk ve fiziksel aktivite eksikliğinden kaynaklı çeşitli problemler görülür. Bu problemler zamanla aşırı kilo alımından başlayarak kan şekerinin bozulması, vücut yağ dengesinin bozulması ve hipertansiyon gibi olumsuz durumları sebep olmaktadır (Turan, 2015). Teknolojik aletler ile fazla vakit geçiren çocukların ve gençlerde görme bozuklukları, yorgunluk, radyasyonlu ortama maruz kalma, vücut duruşunda gözlemlenen kas ve eklem bozuklukları, bel ve boyun ağrıları gibi fiziksel sorunlar meydana gelebilmektedir (Canan, 2010).

Bilişsel Sonuçlar.

İnternet bağımlılığı; İnternetin kullanımına bağlı olarak öğrencinin ders çalışma durumunu olumsuz yönde etkileyerek akademik başarıyı düşürmektedir. Çeşitli araştırmalarda aşırı internet kullanımı akademik başarıyı olumsuz yönde etkilemiştir. Araştırmada, başarı düzeyi düşük olan öğrencilerin internette geçirdiği süreler incelenmiştir. Düşük başarıya sahip çocukların internet kullanım düzeyinin diğer öğrencilerin yaklaşık iki katı olduğu tespit edilmiştir (Kubey vd., 2001). Yapılan çeşitli araştırmalarda internet kullanımına bağlı olarak çeşitli teknolojik cihazlar ile geçirilen sürenin uzaması ile birlikte, genel huzursuzluk hali, dikkat eksikliği, hiperaktivite bozukluğu ve bilişsel süreçlerde bozulma gibi ruhsal sorunların ortaya çıktığı tespit edilmiştir (Yoo vd., 2004).

Sosyal medya bağımlılığı.

Teknoloji çağının giderek gelişmesi ile internet kullanımına bağlı olarak sosyal medya hayatın bir parçası olmuştur. Günümüzde insanların sosyal medya ağlarında geçirdikleri zaman da her geçen artmaktadır. Sosyal medya bireylerde önemli bir alışkanlık haline gelmiştir. Çocuklarda ve gençlerde akran gurupları arasında popülerite kazanmak amacı ile çokça kullanılan sosyal medya, teknolojik imkânların da etkisiyle kullanım alanı genişlemiş ve sosyal medya kavramı ortaya çıkmıştır. Kullanılış amaçlarına göre sosyal medya ortamlarını genel olarak; “sosyal ağ siteleri”, “bloglar”, “wikiler”, “podcastler”, “sosyal işaretleme siteleri”, “forumlar”, “içerik paylaşım siteleri”, “sanal yaşam” ve “mikroblog” şeklinde sınıflandırılabilir (Constantinides & Fountain, 2008).

Her görüşten ve her yaştan insanın kolayca kullanabildiği, fikirlerini rahatça söyleyebildiği çeşitli konularda tartışabildiği platformlar haline gelen sosyal medya, kişilerin sosyal medyayı sürekli tercih etme sebeplerindendir. İş imkânları, sosyal imkânlar, eğlenceli vakit geçirme gibi çeşitli sebepler birçok yönden sosyal medya kullanımı her geçen gün artmaktadır. Bunun bir sonucu olarak da sosyal medya bağımlılığı ortaya çıkmaktadır (Babacan, 2016).

Çevrimiçi oyun bağımlılığı.

Çevrimiçi oyunlar, “elektronik ağlar üzerinden oynanan, basit metin tabanlı oyunlardan karmaşık grafik tasarımlarınca desteklenen çok kullanıcıli sanal ortamların bulunduğu ortamlara kadar uzanan web tabanlı ve eğlence odaklı özellikleri” bünyesinde barındırmakta olan uygulamalardır (Aydın, 2017). Çevrimiçi dijital oyunların yaş grubu bakmaksızın popülerliğinin artması ile çocukların ve gençlerin çevrimiçi oyunlara olan ilgilerini artırmaktadır. İnternetin kullanım alanının genişlemesi ile dijital ortamlardaki çevrimiçi oyunlar bölgesel kalmayarak küresel bir şekilde artmaya başlamıştır (Balıkçı, 2018).

Anlık mesajlaşma bağımlılığı.

Anlık çevrimiçi mesajlaşma, iki ya da daha fazla kişinin internet ve sanal ortamlar aracılığıyla çeşitli teknolojik cihazları kullanarak aynı anda ileti, fotoğraf veya dosya göndermelerini sağlayan bilgisayar uygulamaları olarak tanımlanmaktadır. Anlık mesajlaşma, teknolojinin kullanıcılara sunduğu imkân ile bir mektup gibi iletmek istediği mesajı zaman kaybı olmadan karşı tarafa iletmesi ve karşı tarafın cevabını anında alması ile gerçekleşir. Anlık mesajlaşma bilgisayar tabanlı ve çok etkili bir iletişim aracıdır. Teknolojinin geldiği noktada birçok farklı cihaz ile farklı uygulamalar sayesinde bireyler e-posta, ileti, fotoğraf, sesli posta, belge ve daha birçok ilgi çekici uygulamayı sanal ortamda kullanabilmektedir (Huang & Leung, 2011).

Teknoloji Bağımlılığının Olumsuz Etkileri

Teknoloji günümüz toplumunda hayatımızın hemen her alanında; ev yaşamında ve iş hayatında teknoloji vazgeçilmez bir unsur olmuştur. Teknolojinin gelişmesi ile bağımlılık türlerinde yenileri eklenerek günümüzde önüne geçilemez bir bağımlılık haline gelmiştir. Özellikle çocuklarda ve gençlerde teknoloji bağımlılığının telefon, tablet ve bilgisayar kullanımına bağlı olarak oldukça fazla olduğu görülmektedir. Teknoloji bağımlılığı, teknoloji ve internetin bilinçli olmayan, kontrolsüz bir şekilde kullanımına bağlı olarak ortaya çıkan davranışsal bağımlılıklar olarak tanımlanır. Buna bağlı olarak büyüme ve gelişme çağındaki

çocuklar ve gençlerde fiziksel bozukluklar, oksijen alımında azalmalar, obezite riski, kas ve eklem hastalıkları, görme bozukluğu gibi çeşitli şekillerde olumsuz sonuçları görülebilmektedir (Kızıltoprak, 2010).

Amerikan Psikoloji Derneği Teknoloji Bağımlılığını tanımlarken; sosyal medya kullanımı, internet kullanımı ve akıllı telefon kullanımı şeklinde 3 başlık altında davranışa bağımlılık şeklinde sınıflandırmıştır. Bunlara bağlı olarak bu bağımlılığın bireyler için sürekli kullanma isteği, günlük aktivitelerden giderek uzaklaşma, stres, kaygı çekme, endişe duyma ve giderek yalnızlaşma şeklinde olumsuz sonuçlarını özetlemiştir (Ektiricioğlu vd., 2020).

İnsanın sosyal hayatında etkisi olan internet kullanımının veya internete bağlı teknolojik bir cihazın engellenmesi durumunda, bireyin davranışlarında oluşan genel sinirlilik ve gerginlik hali çocuklarda ve gençlerde gözlemlenebilir. Bununla birlikte interneti daha fazla kullanma isteğinin zararları olduğunu bilinmesine rağmen önüne geçilememesi durumu da teknoloji bağımlılığının sonucudur. Teknoloji Bağımlılığı bireyde birtakım rahatsızlıkların görülmesine sebep olarak uzman kontrolüyle ve tedavi süreci sonucunda iyileştirilmesi gereken bir hastalık olduğu da bilinmektedir (AMATEM, 2024).

Spor Kavramı

Çocuklarda ve gençlerde sporun önemi oldukça büyüktür. Spor, çocukların ve gençlerin fiziksel gelişimini destekler, kas ve kemik yapısını güçlendirir, kilo kontrolüne yardımcı olur ve kalp-damar sağlığını korur (Yetim, 2014). Ayrıca spor, çocuklarda ve gençlerde disiplinli olma, takım çalışması, liderlik yapma bir lidere uyma ve problem çözme becerilerinin gelişmesine de katkı sağlar. Düzenli spor yapan çocuklar, stresle başa çıkma becerilerini geliştirir, özgüven kazanır ve sosyal becerilerini artırır (Sevim, 1997).

Spor faaliyetleri bireylerde; belirlenmiş kurallara uyarak, saygılı olma, hoşgörü gösterme, yardımlaşma, iş birliğine dayalı çalışma gibi önemli davranışlar kazandırır. Ayrıca spor faaliyetleri kişilik ve karakter gelişimine de katkı sağlayarak kişilere sorumluluk yüklemek, toplum içinde etkin olma ve değer bulma imkânını da sağlar (Tokat, 2013).

İnsanın fiziksel, psikolojik ve zihinsel durumu bedeninin bazı amaçlar için eğitilerek gelişeceği insanlığın varoluşundan beri bilinen bir gerçektir. İnsan vücudunun sağlığı için fiziksel aktivite ve hareket vazgeçilemez bir gerçektir. Spor, tarihin belli dönemlerinde savaşların daha çok bedenen yapıldığı için savaşa hazırlık için yapılan faaliyetleri kapsamaktaydı. Tarihi açıdan spor rekabete dayalı mücadeleyi ortaya çıkaran belli bir disipline bağlı kalarak ilerleyen ve basit kurallı bir oyun olarak tanımlanmaktadır (Yazıcı, 2014).

Teknolojinin gelişmesi ile toplumların yaşam tarzları etkilenecek fiziksel hareketli bir yaşamın kısıtlanıp daha konforlu bir yaşam tarzı tercih edilmektedir. Bu hareketsiz yaşamı engellemek amacı ile spor faaliyetleri toplumlar ve bireyler için bir kültür, bir yaşam tarzı haline gelmelidir (Üstündağ vd., 2011).

Bireylerin spor aktiviteleri içinde olmaları ile;

- Yaşadığı Toplumu daha iyi tanıyarak ayak uydurma
- Gelenek ve görenekleri tanıyıp sahip çıkma
- Disiplinli çalışmayı öğrenerek kurallara uyma
- Diğer bireylere karşı saygılı ve sevgili olma
- Güven duygusu kazanma, rekabetçi olma
- Duyguları tanıyıp sevinç ve hüznü yaşama
- Takım içinde rekabet etme, bir guruba aidiyet duygusunu yaşama gibi duyguların geliştiği görülmektedir (Üstündağ vd., 2011).

Kişinin sosyalleşme sürecindeki en önemli etkenlerden biri belli bir yere ait olma duygusudur. Bireyin toplumdaki statüsü ve rolünün belirlenmesinde bir aileye, arkadaş gurubuna, millete ait olduğu hissetmesi çok önemli bir etken olarak kabul edilmektedir. Spor faaliyetleri bu bağlamda çok etkilidir, bireyler spor faaliyetleri ile sosyal hayata daha çabuk uyum sağlamaktadır. Spor yapan bireyler özgüvenli, mücadeleci, disiplinli ve daha cesaretli olabilmektedir (Şahan, 2007).

Spor, çocuk ve gençlerin gelişimi açısından oldukça önemlidir. Çocuk ve gençlerin özgüven kazanma, akademik başarıyı destekleme, sorumluluk alabilme, sağlıklı olma, sosyal statü kazanma gibi gelişimlerinde çok önemlidir. Spor aktiviteleri bireylerin beden ve ruh sağlığına yaptığı olumlu katkının yansısı sosyal gelişim açısından bireylerin yaşadığı topluma daha uyumlu, çevresine faydalı, olumlu düşünen, mutlu ve güzel ahlak sahibi olan bireyler olarak yetişmesine önemli katkılar yaptığı görülmektedir (Yetim, 2014).

Sporun Faydaları

İnsan bedeni için hareket etme vazgeçilmez bir olgudur. Hareketsizliğin insan vücuduna verdiği zararlar eskiden beri bilen bir gerçektir. İnsanın beden, ruhen ve psikolojik yönden daha sağlık olması için spor yapmaya ihtiyacı vardır. Spor yapan bireyler daha sağlıklı, hastalıklara karşı daha dirençli ve psikolojik açıdan daha mutlu olmaktadır (Erkan, 1998).

Sağlıklı olmak için fiziksel aktivite ve spor faaliyetlerinin temel amacı; hareketsiz ve monoton bir yaşantının sebep olduğu fiziksel ve anatomik bozuklukları önlemek, beden sağlığını korumak ve ruhen daha mutlu olmaktır. Günümüzde bireyler, sağlıklı olma eğlenceli vakit geçirme, iş ve çalışma verimini artırma, yeni arkadaşlıklar edinerek sosyalleşme gibi sebeplerle spor yapabilmektedirler. Bunun dışında boş zamanlarını değerlendirme, sosyal statü kazanma, hastalıklardan korunma veya tedavi olma gibi nedenlerden dolayı spora yönelmektedirler (İnal, 2003).

Sürekli ve düzenli yapılan egzersizler sayesinde kas iskelet sistemi, solunum sistemi, sindirim ve boşaltım sistemleri istenen seviyede tutulabilir. İnsan düzenli egzersiz yapmayı bıraktığında veya uzun süre hareketsiz kaldığında hareket yeteneğini kaybederek sağlık problemleri ile karşı karşıya kalabilir (Erkan, 1998).

Beden eğitimi ve spor aktiviteleri, bireylerin sağlıklı ve dinamik bir yaşam sürmesi, günlük hayatın verdiği yorgunluk ve stresin azalması ve daha sağlıklı kararlar verebilmeleri açısından günümüz dünyasında önemi oldukça artmıştır. Bireylerin sağlıklı ilişkiler kurması, yaşadığı topluma uyması ve mutlu olabilmesi zihinsel ve bedensel olarak sağlıklı olmasına bağlıdır. Beden eğitimi ve spor faaliyetleri, bireylerin sosyalleşmesine katkı sağlayarak kişilik gelişimini destekler. Her türlü kötü alışkanlıklardan ve bağımlılıklardan uzak tutar, toplumdan dışlanmış bireyleri yenide topluma kazandırır (İnal, 2003).

İnsanlar, kendini gerçekleştirme, sağlıklı olma, hastalıklardan korunma, hasta olduğunda çabuk iyileşme, sosyal çevre edinme, mutlu olma, stres ile başa çıkma, genç kalabilme, şişmanlıktan kurtulma, yeni tecrübeler edinme gibi sayısız sebeplerden dolayı spor yapmaktadırlar. Yapılan araştırmalar göstermiştir ki, düzenli spor yapmanın bireylere fiziksel, psikolojik ve sosyal faydaları vardır (İnal, 2003).

Yapılan araştırma sonucunda sporun birçok faydası olduğu görülmüştür. Bu yararlar aşağıdaki başlıklar altında incelenmiştir.

Fiziksel yararları.

Bireylerin bedensel gelişimlerine katkı sağlamak, yalnızca fiziksel aktivitelerle olmaktadır. Hareket, insan doğasının bir parçası olduğu için spor, kasların daha güçlü ve dayanıklı olmasına yardımcı olur. Spor, kas iskelet sistemini destekler, bağ dokularının esnekliğini geliştirir, bu yapıların baskılara karşı dirençli olmasını sağlar. Düzenli olarak yapıldığında, spor sadece fiziksel gelişimi desteklemekle kalmaz, aynı zamanda iç organların fonksiyonlarını da iyileştirir. Bu sayede insan vücudu, değişen durum ve koşullara kolaylıkla uyum sağlar ve yorgunluğa karşı direnç gösterir. Sporun en belirgin etkileri arasında,

psikomotor becerilerin artması, kas hareketlerinin verimliliğinin artması ve dolayısıyla kas gücü ve dayanıklılığının artışı yer almaktadır (Sönmez & Sunay, 2004).

Günlük yaşamda hareketsizlik, bireylerde çeşitli sağlık sorunlarına yol açmaktadır. Hareketsiz duran bir bireyin dakikadaki kalp atım sayısı 70-72 civarındadır. Her atımında 70 cm³ kan pompalayan kalp. Dinlenme durumunda dakikada yaklaşık 5 litre kan pompalayabilmektedir. Buna karşın, saatte 4 km hızla yürüyen bir bireyde dakikada 8 litre kan dolaşımı gerçekleşmektedir. Saatte yaklaşık 20 km hızla koşan bir kişinin kalbi ise dakikada 30-36 litre kan pompalamaktadır (Ağkurt, 2018).

Hareket sistemimiz, kaslar ve iskeletten meydana gelir. Kaslar, vücut ağırlığının yaklaşık %40-45'ini oluşturur. Hareket sistemimiz yeterince gelişmezse, duruş bozuklukları, bazı fiziksel deformasyonlar ve hareket kabiliyetinin azalması gibi sorunlara yol açabilir. Düzenli sportif aktiviteler ile beden sağlığında kalıcı etkiler elde edilebilir (Yalçın, 2006).

Ruhsal yararları.

Spor sayesinde bireyler yalnızlıktan kurtulur. Her türlü yapılan spor faaliyetleri ile bireyler diğer insanlarla bir araya gelmektedir. Kişiler spor faaliyetleri aracılığı ile manevi yalnızlık problemi yaşamazlar. Günlük yaşamın verdiği stresten kurtulmak için, iş yaşamının ve hayatın monotonluğundan uzaklaşmak için spor aktivitelerine ihtiyaç vardır (Yalçın, 2006).

Gelişen ve değişen dünya şartlarında sporun etkisi daha fazla hissedilmeye başlanmıştır. İnsan yaşamı için çok önemli bir olgu haline gelen spor, bireylere sadece fiziksel katkı sunmakla kalmayıp psikolojik açıdan da ciddi katkılar sağlamaktadır. Sporda yüksek başarı elde etmek için fiziksel çalışmaların yanı sıra spor psikolojisinden de yararlanılmaya çalışılmaktadır (Dever, 2008). Spor, her türlü kişilik ve ruhsal bozuklukların tedavisinde olumlu katkılar sunabilir. Spor yapan bireyler daha mutlu ve ruhsal açıdan daha sağlıklı olabilmektedirler (Yalçın, 2006).

Duygusal yararları.

Spor aktiviteleri genellikle keyifli ve zevk duyularak yapılmaktadır. Sportif başarı elde etmek için çalışma, mücadele etme, cesaret, yorgunluğa karşı direnme, acı hissetme, bazı tehlikeleri göze alma gibi yoğun duyguları spor sayesinde yaşamak mümkündür. Böylelikle spor yapan bireyler mevcut duygularını daha iyi kontrol etmeyi ve olumlu yaşamayı öğrenebilmektedirler. Aynı zamanda bireyleri sosyalleştirerek bencillikten kurtarır ve çevresi ile ilişkilerini düzene sokar (Yalçın, 2006).

Zihinsel yararları.

Spor sayesinde birey, sağlının ve hareketin yaşamındaki önemini anlayarak düzenli bir şekilde spor yapmaya yönelir. Aynı zamanda, sporun sağlıklı büyüme ve gelişme üzerindeki olumlu etkilerini ve hastalıklardan korunmanın bir yolu olarak daha bilinçli bir şekilde spor yapmaya başlar. Bu da bireylerin daha sağlıklı ve mutlu bir yaşam sürdürmelerine katkı sağlar (Tokat, 2013).

Sosyal yararları.

Spor, bireye bedensel ve zihinsel katkı sağlamın yanında kişiyi topluma katarak toplumdaki yerini almasına da yardımcı olur. Günlük yaşamın içinde fazla olmayan antrenman ve yarışma kurallarına uyma süreci spor sayesinde öğrenilir. Böylelikle bireyler spor sayesinde yeni birçok kazanım ve sosyal çevre edinmiş olur. Aktif ya da pasif bir şekilde herhangi bir sportif etkinliklere katılan bireyler, sosyal etkileşimde bulunarak yalnızlıktan kurtulur ve daha sağlık bir birey olur. Bireyin sosyal çevresi ile olan ilişkilerinin olumlu yönde gelişmesi sportif aktivitelerin rolü oldukça önemlidir (Açak vd., 1997).

Spor sayesinde bireyler yeni çevreler edinerek olumlu duygu ve düzenselere kapılırlar. Böylelikle bireylerin özgüvenli gelişerek daha başarılı olurlar (Kırekin, 2016). Spor ulusal ve uluslararası kuralları milletleri birbirine bağlayan kaynaşma ve dayanışmaya sağlayan ve çalıştıran örgütler konumundadır (Yalçın, 2006). Spor aktiviteleri bireylerde; disiplinli çalışma, kurallara uyma, saygılı olma, hoşgörü, paylaşma, mücadele etme, yardımlaşma, takımı için çalışma gibi bir takım önemli alışkanlıkları kazandırır. Spor faaliyetleri çocuk ve gençlerin kişilik gelişimlerinde önemli bir rol üstlenir. Bununla birlikte bireylere sorumluluk yükleme, etkin olma gibi imkânları da sağlar (Tokat, 2013).

Toplumları bir arada tutan ve ortak değerler kavramı için en önemli unsurlardan biri spordur. Toplumun birlikteliğini, heyecanını, sevinç ve üzüntüsünü ortak ifadelerinde birisi de spordur. Sporun toplum üzerindeki etkisini modern toplumlarda daha net bir şekilde ortaya çıkmaktadır. Bu etkinin en belirgin özelliği kişilerin birbirine sportif olaylar sonucunda daha sıkı bağlanmasıdır. Kazanmak için yapılan spor mücadeleleri o toplumda bireylerin başarı ya da başarısızlık sonucunda etkilenmeleri ile gerçekleşir. Bunun sonucunda toplum aynı duygu ve düşünceleri birlikte yaşamaktadır (Dever, 2008).

Sporun Kişilik Gelişimi Üzerindeki Etkileri

Spor aktiviteleri, temelde bireyin fiziksel, zihinsel ve ruhsal sağlığını geliştirerek, kişilik ve benliklerinin gelişimine katkı sağlamaktadır. Bireye bilgi, beceri ve yetenek

kazandırarak, rekabet etme, kazanmak için çalışama, kurallara uyarak yarışmak için yapılan aktivitelere spor denir (Yetim, 2014).

Spor, bireye disiplinli olma, dengeli ve sağlıklı yaşama alışkanlığı, uyku ve beslenme alışkanlıkları, saygılı olma, yaşama pozitif bakma, kurallara uyma, milli ve manevi değerlere sahip çıkma gibi önemli alışkanlıklar kazandırmayı amaçlamaktadır. Spor sayesinde artan fiziksel güç ve yaşam enerjisi bireyin daha pozitif bir hayat sürmesini sağlar. Spor sayesinde birey daha sağlıklı ve estetik vücut yapısına sahip olur (Akdoğan, 2017).

Spor faaliyetlerinin birey üzerindeki etkilerini şöyle sıralayabiliriz (Başer, 1998);

- Spor, cesurca korkmadan ve kazanmak için mücadeleyi öğretir.
- Bireysel sporlar, kişisel disiplini ve çabayı geliştirir.
- Takım sporları ile bireyler takım ruhunu ve birlikte mücadele etmeyi öğrenir.
- Spor, antrenör ve öğrenci ilişkilerini geliştirerek sosyalleşme kazandırır.
- Spor cesareti artırır.
- Bazı spor dalları üst düzeyde iletişim becerilerini geliştirir.
- Spor, bireylerde şiddetin önüne geçmeyi ve saldırganlık dürtülerini kontrol etmeyi sosyal kurallar aracılığı ile doğal olarak öğrenmelerine yardımcı olur

Spora Katılımı Etkileyen Faktörler

Günümüzde spor ve müsabaka kavramı birbirinden ayrı düşünülemez. Mücadele etmek çalışmak ve bir müsabakada yarışmak sporun temelini oluşturur. Sağlıklı yaşam, fiziksel kapasiteyi ve performansı artırmak, keyifli aktivitelerde bulunmak gibi amaçlarla bireyler spor yapsa da sporun altında yatan asıl amaç, müsabakalarda mücadele etmektir. Sportif etkinlikler bireyin tek başına ya da bir takım ile yapılan etkinliklerdir. Yapılan bu etkinlikler bireysel ya da takım olarak fark etmeksizin hangi amaç ve doğrultuda yapılırsa yapılsın bireylerin motivasyonlarını olumlu yönde artırıcı etkileri vardır (Çamlıyer, 1999).

İnsanların sporu tercih etmelerinin başında günlük iş hayatının verdiği yorgunluk ve stresten kurtulma isteğidir. Yoğun geçen gündelik hayatının verdiği yorgunluktan kurtulmak için insanlar çeşitli spor kulüpleri ya da guruplara yönelmektedirler. Böylelikle insanlar yeni kişilerle iletişime geçerek daha sağlıklı ve huzurlu bir topluluk oluşturlar (Çamlıyer, 1999).

Her türlü ortamda ve şartta yapılabilen spor faaliyetleri sayesinde insanlar çabuk iletişime geçerek sosyalleşirler. Kişilerin spor aktivitelerini tercih etmelerinde, günün

yorgunluğunu atma, kendini gerçekleştirme, sosyal çevre edinme, boş zamanlarını değerlendirme ya da ya da sporu bir branş olarak yapma arzusu gösterilebilir

Bireylerin spor yapmayı tercih etme sebepleri şu şekilde açıklanabilir:

- Çevresinde spor aktivitelerinde bulunan bireylerin olması,
- Yeni çevreler edinerek sosyalleşme isteği,
- Elde edeceği sportif başarılarla milli duyguları yaşama arzusu,
- Milli sporculara özenerek benzer başarılar yaşama arzusu,
- Maddi kazanç elde etme
- Ulusal veya uluslararası spor seyahatleri sayesinde yeni yerler gezebilme arzusu,
- Elde edeceği başarılar sayesinde kendini kanıtlama,
- Beden eğitimi öğretmeni veya antrenörü vasıtasıyla spora yönlendirilmesi,
- Spor yapmaktan büyük keyif alması gibi sebeplerden dolayı bireyler spor faaliyetlerini yapmaktadırlar (Koç, 1994).

Sporun Sağlığa Etkileri

İnsan sağlığının korunmasında en önemli etkenlerden birisi fiziksel aktivitelerdir. Mevcut kiloyu korumak ya da kilo vermek için en önemli etkenlerden birisi fiziksel etkinliklerdir. Kişilerin spora ya da fiziksel etkinliklere başlamadan önce vücut yapılarına bakılarak orta ya da düşük seviye programları yapmak adapte olmalarını kolaylaştırır (Altunsoy, 2014). Sporun ve fiziksel aktivitelerin insan sağlığına etkileri incelendiğinde;

- Düzenli kalp ritminin görülmesi,
- Kan basıncının düzenlenmesi ve kalp damar hastalık riskinde azalma ve iyileşme gözlenmesi,
- Vücut kitle indeksinin korunması,
- Vücut boy ve kilo dengesinin korunması,
- Kas iskelet hastalıklarında iyileşmelerin görünmesi,
- Uyku düzeni ve beslenme alışkanlıklarının oluşması,
- Yaşlılıkta ortaya çıkan demans ve unutkanlık riskinde azalma görülmesi,
- Kan glikoz seviyesinde iyileşmeyi sağlayarak tip II diyabet mellitus hastalığının önüne geçilmesi,
- Kolesterol ve şeker hastalığında iyileşme görülmesi,
- Depresyon riskinde azalma,
- Vücut yağ oranını düzenler,

- Dinlenik kalp ritminde azalma gibi olumlu sonuçları açıklanabilir (Can vd., 2014).

Yapılan bir araştırmaya göre bireylerin boş zamanlarında yaptıkları spor aktivitelerinin sağlık için olumlu etkileri rapor edilmiştir. Araştırma Türkiye'nin de içinde olduğu 27 Avrupa ülkesinde toplam 29.193 kişi ile yapılmıştır (Abu-Omar, 2008). Sporun bir branş dışında eğlence olarak yapılmasının sağlık için faydaları olduğu anlaşılmaktadır. Sporun beden ve ruh sağlığında sağladığı bu faydalardan dolayı bireylerin spor aktivitelerine günlük yaşantılarında daha çok yer verdikleri görülmektedir (Zorba & Saygın, 2009). İnsan hayatı için vazgeçilmez en önemli unsur sağlıklı bir yaşam sürmektir. Günlük yaşamının içine spor faaliyetlerini dahil eden bireylerin beden ve ruh sağlığı açısından daha sağlıklı bir hayat sürdürdükleri bilinen bir gerçektir (Can vd., 2014; Zorba & Saygın, 2009).

Yapılan tüm bilimsel araştırmalar göstermiştir ki düzenli yapılan fiziksel aktivite ve etkinliklerinin insan vücuduna olumlu yönde etkileri vardır. Yapılan fiziksel aktivitelerin; kas iskelet sistemi, kalp damar hastalıkları, psikososyal bozukluklar gibi durumlarda hastalıkları önlemede önemli katkı sağlayarak iyileşmeyi kolaylaştırdığı bilinmektedir (Zorba & Saygın, 2009).

Fizyolojik ve Biyolojik Faydaları.

Bireylerin yaşamlarındaki hareketsizlik, çeşitli sağlık sorunlarının ortaya çıkmasına yol açmaktadır. Normal koşullarda, hareketsiz bir insanın kalp atım sayısı dakikada 70–72 civarındadır ve her atımda kalp 70 cm³ kan pompalar. Dinlenme durumunda, insan kalbi dakikada yaklaşık 5 litre kan pompalar. Buna karşılık, saatte dört kilometre hızla yürüyen bir kişinin kan dolaşımı dakikada 8 litreye çıkar. Saatte 20 kilometre hızla koşan bir bireyin kalbi ise dakikada 30–36 litre kan dolaşımı sağlar. Astrand vd. yaptığı bir araştırma, egzersiz sırasında kalbi besleyen ve beyne kan taşıyan damarların dolaşım durumlarını incelemiş ve egzersiz sonucunda kalbe ve beyne giden kan miktarının arttığını tespit etmiştir. Bu artış, bireylerin daha sağlıklı bir yaşam sürmelerine katkıda bulunacaktır (Akt., Erkan, 1998).

Kardiyovasküler sistem, özellikle egzersiz sırasında artan metabolik ihtiyaçları karşılamak için kaslara gerekli besin maddeleri ve oksijen taşınmasında kritik bir rol oynar, bu sayede organizmada denge (homeostazi) sağlanır. Sportif aktivitelerde metabolik süreçler hızlanır ve atık madde üretimi artar. Bu artan metabolik ihtiyaçları karşılayabilmek için dolaşım sistemi, kalp atım hızı, kalp atım hacmi ve kan akış hızını düzenler. Bu ihtiyaçların karşılanması ve organizmanın dengesinin korunması için kardiyovasküler sistemde çeşitli

uyumlar gelişir. Bu uyumlar, antrenmanın türü, süresi, sıklığı ve yoğunluğuna bağlı olarak şekillenir (Kürkcü Akgönül, 2020).

Egzersiz ile dolaşım sisteminde görülen etkiler aşağıda sıralanmıştır:

- Kalp hipertrofisi
- Kalp atım hacmi
- Kalp debisi
- Kalp atım hızı
- Kan volümü
- Kılcallanma
- Hemoglobin miktarı
- Kan basıncı

Kalp, bisiklet sürme ve dayanıklılık koşuları gibi uzun süreli egzersizlerle karşılaştığında, yüksek basınç ve yoğunlukla başa çıkar ve bu süreçte sol ventrikülün çapı genişler (kalp hipertrofisi). Düzenli spor yapan bireylerde kalbin bu şekilde büyümesi "sporcu kalbi" olarak adlandırılır. Kalpte hipertrofi oluşması, yapılan egzersize fizyolojik bir adaptasyon olarak ortaya çıkar. Düzenli ve sürekli spor yapan kişilerde, kalp işlevsel anlamda uyum sağlar ve hafif büyüme ile daha güçlü bir kalp gelişir; bu sayede egzersiz sırasında artan kan ihtiyacını karşılamak amacıyla kalbin pompaladığı kan miktarı artar ve dakika volümü yükselir (Kürkcü Akgönül, 2020).

Spor sırasında kaslar daha fazla oksijene ihtiyaç duyduğundan kalp, kan pompalama miktarını artırır. Düzenli spor yapıldığında, damarlar gelişir ve vücutta daha etkin bir şekilde kan akışı sağlanır. Bu süreç, vücuttaki yağ oranını azaltır, yağ yakımını teşvik eder ve kan basıncında olumlu değişiklikler meydana getirir, böylece kalp hastalıklarına karşı riskler minimize edilir (Müftüoğlu, 2003).

Spor aktiviteleri genellikle düşük tempoda başlayan, aerobik olarak adlandırılan ve bireyin fiziksel yapısı ve hedeflerine göre giderek artan bir süreçtir. Bu düşük tempolu egzersizler, bireylerde çeşitli fizyolojik ve biyolojik değişikliklere yol açar. Bu değişiklikleri şu şekilde sıralayabiliriz (Müftüoğlu, 2003).

- **Dolaşım Sistemi:** Kalp sağlığını destekler ve yüksek tansiyon, diyabet, aşırı kilo, kolesterol ve hareketsizlik gibi risk faktörlerini azaltır.

- **Zihinsel ve Ruhsal Sağlık:** Zihin açıklığını artırır, ruh halini iyileştirir ve enerji seviyesini yükselterek stresin azalmasına katkıda bulunur.
- **Hastalıkların Önlenmesi:** Kalp hastalıkları ve kanser riskini azaltır, romatizmal hastalıkların önlenmesine yardımcı olur.
- **Kas ve Kemik Sağlığı:** Kasların ve kemiklerin gelişimini destekleyerek bedeni daha güçlü kılar.
- **Kan Basıncı ve Toksinler:** Kan basıncını düşürür ve vücuttan toksinlerin atılmasını kolaylaştırır.
- **Enerji Seviyesi:** Daha enerjik bir organizma sağlar.
- **Yorgunluk Direnci:** Bedensel ve zihinsel yorgunluklara karşı direnci artırır.
- **Kilo Yönetimi:** Kilo alımını engeller, vücut yağ oranını azaltır.
- **Dinlenme ve Dayanıklılık:** Bedensel işlerde daha geç yorulmayı ve erken dinlenmeyi sağlar.
- **İç Salgı Bezleri:** İç salgı bezlerinin düzenli çalışmasına yardımcı olur.
- **Kılcal Damarlar ve Kalp Sağlığı:** Vücuttaki kılcal damar sayısını artırır, kalbin gücünü ve pompaladığı kan miktarını artırır, kalbi besleyen koroner damarların genişlemesini sağlar.

Bu etkiler, sporun düzenli yapılmasının bireylerin genel sağlık ve refahı üzerindeki önemini vurgulamaktadır (Müftüoğlu, 2003).

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

Yöntem

Araştırma Yöntemi

Araştırma beden eğitimi öğretmenlerinin aktif spor yapan öğrencilerinin teknolojik bağımlılık durumları hakkındaki görüşlerini açık açık ifade edebilmeleri için nitel araştırma yöntemlerinden yarı-yapılandırılmış görüşme tekniği ve olgu bilim desenine göre yapılmıştır. Çalışma betimsel nitelikte olup, tarama modelinde gerçekleştirilmiştir. Tarama modeli, betimleyici bir araştırma yöntemi olarak kabul edilir. Bu yöntem, bir konuya ilişkin katılımcıların görüşlerini, ilgi alanlarını, becerilerini, yeteneklerini ve tutumlarını belirlemeye yönelik çalışmalarda kullanılır (Yıldırım & Şimşek, 2008).

Nitel araştırma, görüşme, gözlem ve araştırılan konunun veya durumun doğal ortamda ele alınarak bütüncül bir yaklaşım ile doküman analizi yapılarak ele alındığı ve yorumlandığı bir yöntemdir. Mevcut bir durumun tespit edilmesi ve günlük hayattaki edinilen tecrübelerin yorumlanması olgu bilim deseninin temelini oluşturur. Olgu bilim yaşanmış deneyimlerle fark edilen, detaylı inceleme yapılması sonucunda istenilen olgulara odaklanmaktadır. Nitel araştırma tekniğinde genellikle gözlem, görüşme ve dokümanların incelenmesi ve yorumlanması olarak üç veri toplama tekniği kullanılmaktadır (Yıldırım & Şimşek, 2008).

Görüşme genellikle yüz yüze bir birey ya da belirli bir grup üzerinden uygulanmaktadır. “Görüşme esnasında önceden hazırlanmış söyleşiler, araştırmacı tarafından karşıdaki kişiden bilgi alabilmek amacıyla yapılmaktadır” (Merriam, 2015). Görüşmeler yapılandırılmış, yapılandırılmamış ve yarı yapılandırılmış olarak gruplandırılır.

Bu araştırma yarı yapılandırılmış öğretmen görüşme formu kullanılarak yapılmıştır. Yarı yapılandırılmış görüşmeler katılımcıların yaşadığı dünyayı ve algıladığı olayları kendi düşüncelerini paylaşmayı sağladığı için değerlidir (Merriam, 2015). Yarı yapılandırılmış görüşme formu hazırlanırken alanında uzman kişiler görüşmelerde kullanılmak üzere sorular hazırlanmakta ve sorular görüşülen kişilere araştırmacı tarafından aynı şekilde sorulmaktadır. Görüşmeci kendisine sorulan sorulara istediği şekilde cevap verebilir (Yıldırım & Şimşek, 2008).

Merriam'ın çalışmasına göre yarı yapılandırılmış görüşme formu hazırlanırken (Merriam, 2015);

- ✓ Görüşme kılavuzu yarı yapılandırılmış görüşme sorularını içerir.
- ✓ Sorular katılımcının istediği şekilde cevaplayabilmesi için esnektir.
- ✓ Her katılımcının verdiği cevaplar kendine has olduğu için değerlidir.
- ✓ Görüşmenin büyük bir kısmı açıklığa kavuşturulması istenen veya mevcut olan bir durumun tespiti için sorular veya sorunlardan oluşur.

“Genellikle görüşmecilerden kişisel bilgiler istendiğinde” yapılandırılmış veya yarı yapılandırılmış “görüşme tekniği kullanılır, fakat görüşmenin büyük bir kısmı keşfedilmesi gereken konuların açığa çıkarılması için sorulan sorular veya bir konu tarafından yönlendirilir. Bu teknik katılımcıya sorular sorarak konunun açılmasına, farklı fikirlerin ortaya çıkmasına ve yeni fikirlere ulaşılmasına yardım etmektedir (Merriam, 2015).

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evreni, 2023-2024 eğitim-öğretim yılında Erzurum ili merkez ilçelerde farklı okul türlerinde görev yapan beden eğitimi öğretmeninden oluşmaktadır. Örneklemi ise çalışmaya gönüllü olarak katılan 20 beden eğitimi oluşturmaktadır. Millî Eğitim Bakanlığı'na bağlı resmi ortaokul ve liselerde görev yapan bu öğretmenlerin seçimi, kolay ulaşılabilir durum örnekleme yöntemiyle yapılmıştır. Zaman, maliyet ve işgücü gibi kaynak sınırlamaları dikkate alınarak, evreni temsil edecek şekilde, erişimi en kolay öğretmenlerden veriler toplanmıştır (Yıldırım & Şimşek, 2008; Küçük, 2016). Katılımcıların demografik özellikleri aşağıdaki tabloda sunulmuştur.

Tablo 1. Çalışma Gurubunun Demografik Özellikleri

Çalıştığı Okul Türü	Kadın				Erkek				Toplam
	Görev Süresi (Kıdem-Yıl)				Görev Süresi (Kıdem-Yıl)				
	0-10 yıl	10-15 yıl	15-20 yıl	20 yıl ve üzeri	0-10 yıl	10-15 yıl	15-20 yıl	20 yıl ve üzeri	
Ortaokul	1	1		1		1	2	3	9
Fen Lisesi						1	2	1	4
Anadolu Lisesi						1	2		3
Meslek Lisesi						1	1		2
İmam Hatip Lisesi		1					1		2
Toplam			4				16		20

Tablo 1’de araştırmaya katılımcıların cinsiyet bilgilerine göre 4’ü (%20) kadınlardan, 16’sı(%80) erkeklerden oluşmaktadır. Mesleki hizmet süresi yönünden öğretmenlerin 0- 10 yıl arası 1 kişi(%5), 11-15 yıl arası 6 kişi(%30), 15-20 yıl arası 9 kişi(%45), ve 20 yıl ve üzerinde 5(%25) öğretmenin mesleki deneyimi olduğu anlaşılmaktadır. Çalışmaya katılan öğretmen gurubunda 1-5 yıl arası mesleki tecrübesi olan öğretmenin olmadığı görülmektedir.

Tablo 2. Katılımcıların Mezun Oldukları Fakülte ve Branşlar

Asıl branş	f	%
Beden eğitimi ve spor öğretmenliği	16	80
Beden eğitimi ve spor yüksekokulu	4	20
Toplam	100	100

Tablo 2’de, katılımcı öğretmenlerin mezun oldukları ana branş bilgileri sunulmuştur. Elde edilen sonuçlara göre, öğretmenlerin %80’inin (f=16) Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü’nden, %20’sinin (f=4) ise Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu’ndan mezun olduğu anlaşılmaktadır.

Tablo 3. Katılımcıların Beden Eğitimi ve Spor Alanında Süreli Yayın Takip Etme Durumları

Süreli yayın takip etme	f	%
Evet	12	60
Hayır	8	40
Toplam	20	100

Tablo 3'te, katılımcıların beden eğitimi ve spor ile ilgili süreli yayınları takip etme durumlarına ilişkin bilgiler sunulmuştur. Elde edilen sonuçlara göre, öğretmenlerin %60'ı (f=12) düzenli olarak süreli bir yayın takip ederken, %40'ı (f=8) herhangi bir süreli yayın takip etmemektedir.

Veri Toplama Araçları/Teknikleri

Araştırmada, beden eğitimi öğretmenlerinin aktif spor yapan öğrencilerde sporun teknoloji bağımlılığına etkisinin incelenmesi hakkında görüşlerini tespit etmek amacıyla yedi adet açık uçlu sorulardan oluşan görüşme formu kullanılmıştır. Form oluşturulurken literatür taraması yapılmış ve madde havuzu oluşturulmuştur. Taslak soru maddeleri için 3 beden eğitimi öğretmeni, 2 eğitim ve öğretim programları uzmanı, 2 beden eğitimi ve spor alan uzmanından uzman görüşü alınmıştır. Görüşler doğrultusunda Öğretmenlerin görüşlerini rahatlıkla ifade etmeleri için açık uçlu görüşme formu tercih edilmiştir. Söz konusu form benzer çalışmalara dair literatür taraması yapılmış ve ikisi alan, biri Türkçe dil uzmanı olmak üzere toplamda üç uzman tarafından gerekli düzenlemeler yapılarak hazırlanmıştır (Ek-1).

Bu çalışmada, Erzurum ilindeki merkez ilçelerde görev yapan 20 beden eğitimi öğretmenine aktif spor yapan öğrencilerin teknolojik bağımlılık durumları hakkındaki görüşlerin almak amacı ile yedi adet açık uçlu sorulardan oluşan yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Öğretmenlerin görüşlerini almak amacıyla açık uçlu sorular içeren bir görüşme formu oluşturulmuş ve katılımcıların izni ile kayıt cihazı kullanılarak görüşleri alınmıştır. Beden eğitimi öğretmenleriyle konuşmak amacıyla uygun oldukları zamanlar için randevular ayarlanmış ve bu randevular esnasında öğretmenlerle yüz yüze görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Her bir görüşme yaklaşık 30 dakika sürmüştür. Görüşmelerin tamamı kayıt cihazı ile kaydedilmiş ve daha sonra bu kayıtlar bilgisayar ortamında yazılı hale getirilmiştir. Araştırma prosedürü, Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Etik Kurulu'nun 19.01.2024 tarihli oturumunda ele alınan E-70400699- 050.02.04-2400026915 sayılı, 2024/1 Fakülte Etik Kurulu kararı ile bilimsel etik ilkeler yönünden onaylanmıştır.

Verilerin Analizi

Beden eğitimi öğretmenleri ile gerçekleştirilen görüşmelerden elde edilen veriler, betimsel analiz yöntemi kullanılarak incelenmiştir. Betimsel analiz, toplanan verilerin araştırmacının önceden belirlediği konu başlıkları doğrultusunda incelenmesini ve katılımcıların duygularının ve düşüncelerinin doğrudan alıntılarla neden-sonuç ilişkileri çerçevesinde yorumlanmasını kapsar. Veri toplama sürecinde, görüşülen kişilerin bağımsız düşüncelerini ifade edebilmeleri için açık uçlu sorular kullanılmaktadır (Yıldırım & Şimşek, 2008).

Toplanan veriler iki araştırmacı tarafından bağımsız olarak analiz edilmiş ve ardından ortak bir görüşe varılan analizler birleştirilerek bilgisayar ortamına aktarılmıştır. Araştırma, belirlenen kategorilere ayrılarak her kategori için öğretmenlerin verdikleri yanıtlar üzerinden açıklamalar yapılmıştır. Veriler, frekans ve yüzdelerle desteklenen tablolar kullanılarak sunulmuş ve yorumlanmıştır. Araştırmaya katılan öğretmenler ise Öğ1, Ö2, Öğ19, Öğ20, şeklinde etiketlenmiştir.

Geçerlik ve Güvenirlik

Nitel araştırmalarda geçerlik ve güvenirlik için kullanılan perspektifler ve terimler araştırmacılara göre farklılık göstermektedir. Geçerlik için inandırıcılık, aktarılabilirlik, güvenilebilirlik ve doğrulanabilirlik terimleri kullanılması uygundur (Creswell, 2018). Yarı yapılandırılmış görüşme formunun geliştirilmesi sürecinde literatür kontrolü sağlanmış ve literatür doğrultusunda teorik yapı oluşturulmuştur. Katılımcıların söylediklerini anlamayı, söylenenler arasında örüntüleri aramayı sağlayan verilerin inandırıcılığı için elde edilme sürecinde araştırmacıların tarafsızlığına önem verilmiş ve bu bağlamda hazırlanan form öğretmenler tarafından kendi düşünceleri doğrultusunda doldurulmuştur (Merriam, 2015).

Araştırmanın geçerliliğini sağlamak amacıyla, araştırmacı tarafından hazırlanan görüşme formu, bir beden eğitimi öğretmeni, iki Eğitim Programları ve Öğretim uzmanı ve iki beden eğitimi alan uzmanının görüşleri alınarak son şeklini almıştır. Ek olarak, katılımcıların görüşlerine doğrudan yer verilerek çalışmanın güvenirliliği artırılmıştır.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

Bulgular

Bu araştırma aktif spor yapan öğrencilerin teknoloji bağımlılık durumlarını incelemek amacıyla yürütülmüştür. Bu doğrultuda beden eğitimi öğretmenleriyle, aktif spor yapan öğrencilerinin teknoloji bağımlılığı hakkındaki görüşleri, öğrencilerin teknoloji bağımlılığına karşı farkındalıkları, okul yönetimlerinin teknoloji bağımlılığına dair yaptıkları çalışmalar ve en önemlisi sporun teknoloji bağımlılığına etkisi hakkındaki görüşleri yarı yapılandırılmış görüşme tekniği ile alınmıştır.

Öğretmenlerden Elde Edilen Bulgular

Veri analizi sonucunda, katılımcılara yöneltilen sorular ve elde edilen temalar doğrultusunda bulgular sunulmuştur. Bu bulgular, frekans ve yüzde değerleri içeren tablolarla birlikte, öğretmenlerin görüşlerini yansıtan ifadelerle desteklenmiştir. Çalışmanın sonraki bölümünde ise, yapılan analiz sonucunda elde edilen veriler tematik başlıklar altında ayrıntılı olarak sunulmaktadır.

Katılımcılara göre teknoloji bağımlılığı.

Katılımcı öğretmenlerin “Teknoloji bağımlılığı kavramı sizin için ne anlama geliyor? Bu duruma ilişkin birkaç örnek verebilir misiniz?” sorusuna verdikleri ifadeler tablo 4’te sunulmuştur.

Tablo 4. Katılımcılara Göre Teknoloji Bağımlılığı

No	Katılımcı	Teknoloji Bağımlılığına dair katılımcı tanımları
1	Ogrt_1	Ekran bağımlılığı, kişinin her şeyini bilgisayardan yönetmesi
2	Ogrt_2	Kişinin gerçek dünyadan kopup telefon, bilgisayar vs. bağılılığı
3	Ogrt_3	Dijital ortamlarda var olma isteği, yalnızlaşmaları
4	Ogrt_4	Bireyin teknolojik bir aletle geçirdiği kontrolsüz zaman
5	Ogrt_5	Çağın vebası
6	Ogrt_6	İnsanı uyuşturup zamanın boş geçirilmesi
7	Ogrt_7	Sosyal medya uygulamalarında ve oyunlarda geçen fazla zaman
8	Ogrt_8	Verimli zamanın önündeki en büyük engel
9	Ogrt_9	Asrın hastalığı
10	Ogrt_10	İnsanların gereksiz vaktini alması
11	Ogrt_11	Amacının dışında uzun süre vakit geçirerek kullanılması
12	Ogrt_12	Sosyal aktivitelerden kopmak
13	Ogrt_13	Aşırı Sosyal medyada aşırı zaman harcamak ve gerçek hayattan kopmak
14	Ogrt_14	Sosyal çevreden koparak aile içi iletişim eksikliği
15	Ogrt_15	İnsanların bireyselleşip sosyalliği engellemesi.
16	Ogrt_16	Bilgisayar başında geçen kontrolsüz zaman kaybı.
17	Ogrt_17	Sosyal çevreden kendini izole ederek iletişim eksikliği yaşamak.
18	Ogrt_18	Telefon uygulamalarında bilinçsiz bir şekilde zaman harcamak.
19	Ogrt_19	İleri düzeyde sosyalleşmeyi asgari düzeye indiren bir bağımlılıktır.
20	Ogrt_20	Kişiyi gerçek hayattan uzaklaştıran bir bağımlılıktır
Toplam	20	

Tablo 4' e göre beden eğitimi öğretmenlerinin tamamının (%100) "Teknoloji bağımlılığı kavramı sizin için ne anlama geliyor? Bu duruma ilişkin birkaç örnek verebilir misiniz? Sorusuna açıklamalar yaptıkları ve soruya karşılık cevap verdikleri görülmektedir. Görüşme formları incelendiğinde elde edilen bulgulara göre öğretmenler teknoloji bağımlılığını, kişinin gerçek dünyayla ilgisini kesip sürekli teknolojik bir aletle vakit geçirmesi, kendilerini dijital bir ortamda var etmeye çalışması, sosyallikten uzaklaşması, teknolojik bir ürün ile kontrolsüz zaman geçirilmesi, çağın vebası, aile ve arkadaşları ile iletişimin kesilerek telefon uygulamalarında bilinçsiz bir şekilde zaman harcamak gibi ifadelerle tanımladıkları görülmektedir. Özellikle teknolojinin gelişmesi ve yaygınlaşması ile internet ağının hızla artması teknolojik aletlerinde kullanımını artırmış ve yaşamın hemen her alanına girdiği belirtilmektedir. Bununla birlikte çağımızda teknolojiden bağımsız bir şekilde yaşamamızın imkânsız olduğunu belirten öğretmenler teknoloji kullanımının küçük yaşlardan itibaren aktif bir şekilde kullanılmaya başlanmasının öğrencilerde bağımlılık durumunu artırdığını savunmaktadırlar.

Katılımcı öğretmenler mevcut durumun giderek yaygınlaştığına dikkat çekerek özellikle çocukların toplumdan uzaklaşarak sosyalleşmek yerine bireyselliği tercih ettikleri ve sanal ortamda vakit geçirmeyi tercih ettiklerini belirtmişlerdir. Teknoloji bağımlılığını tarif ederken çağın hastalığı, çağın vebası gibi ifadeler kullanarak durumu anlatmaya çalışan bazı öğretmenlerin yanı sıra bilinçsiz teknoloji kullanımı olarak tanımlayan katılımcı öğretmenlerde olduğu görülmektedir.

Katılımcı öğretmenlerin teknoloji bağımlılığına yönelik verdikleri örnek ifadeler doğrudan aşağıda sunulmuştur.

“Ekran bağımlılığı. Kişinin oyun, video, film, hikâye, sosyal medya, haber, kitap vb. yani her şeyi tel efon bilgisayar ve tv üzerinden yapması.” Ög1

“Kişinin gerçek dünya ile ilgi ve alakasını kesip telefon, bilgisayar vs. araçlarına bağımlılığını ifade eder” Ög2

“İnsanların kendilerini dijital ortamda var etmeye çalışmaları. Sosyallikten uzaklaşıp yalnızlaşmaları” Ög3

“Çağın vebası” Ög5

“İnsanları uyuşturan verimli geçmesi gereken zamanlarının boş geçmesidir” Ög6

“Teknoloji bağımlılığı asrın hastalığıdır” Ög9

“Olumsuz, faydasız, zamanını iyi değerlendirememe olarak düşünüyorum. Teknoloji bağımlısı olan kişiler sosyal aktivitelerden kopuyor.” Ög12

“Kişinin sosyal medyada aşırı bir şekilde zaman geçirmesi ve kendini dışarı hayattan soyutlaması diyebiliriz” Ög13

“İnsanları daha çok bireyselliğe itip sosyalleşmesini engeller.” Ög15

“Sosyal çevreden kendisini izole etmek. İletişim eksikliği yaşamak.” Ög17

“Telefon uygulamalarında bilinçsiz bir şekilde zaman harcamak.” Ög18

“Günümüz koşullarında sosyalleşmeyi asgari düzeye indiren bir bağımlılıktır.” Ög19

Katılımcılara göre öğrencilerin teknoloji bağımlılık düzeyleri ve bağımlı oldukları teknoloji çeşitleri.

Katılımcı öğretmenler öğrencilerin teknoloji bağımlılık düzeylerini ve bağımlılık türünü tanımlarken verdikleri ifadeler tablo 5’te sunulmuştur.

Tablo 5. Katılımcılara Göre Öğrencilerin Teknoloji Bağımlılık Düzeyleri ve Çeşitleri

No	Katılımcı	Teknoloji Bağ. Düzeyi	Bağımlılık Çeşitleri
1	Ogrt_1	İleri düzeyde	Bilgisayar , Oyun konsolu, Telefon
2	Ogrt_2	Aşırı düzeyde	Bilgisayar, telefon, tablet
3	Ogrt_3	Çok yüksek	Bilgisayar, telefon, tablet
4	Ogrt_4	Çok üst düzeyde	Sosyal medya, telefon
5	Ogrt_5	Yüksek düzeyde	Sosyal medya, bilgisayar oyun
6	Ogrt_6	Çok yüksek	Telefon, tablet
7	Ogrt_7	Yüksek Düzeyde	Telefon, tablet
8	Ogrt_8	İleri derecede	Bilişim Sistemleri
9	Ogrt_9	İleri düzeyde	Bilgisayar , Oyun konsolu, Telefon
10	Ogrt_10	Çok fazla	Sosyal medya
11	Ogrt_11	Aşırı düzeyde	Cep telefonu
12	Ogrt_12	Yüksek düzeyde	Cep telefonu, bilgisayar oyunu
13	Ogrt_13	Aşırı düzeyde	Cep telefonu, televizyon, tablet
14	Ogrt_14	Çok fazla	Bilgisayar, telefon, sosyal medya
15	Ogrt_15	İleri düzeyde	Bilgisayar, telefon, tablet
16	Ogrt_16	Üst düzeyde	Bilgisayar, cep telefon,
17	Ogrt_17	Aşırı düzeyde	Sosyal medya
18	Ogrt_18	Yüksek düzeyde	tik tok
19	Ogrt_19	İleri düzeyde	Bilgisayar, telefon, tablet
20	Ogrt_20	İleri düzeyde	bilgisayar oyunu
Toplam	20		

Tablo 5 incelendiğinde, katılımcıların tamamının (%100) 'Öğrencilerinizin teknoloji bağımlılığı sizce ne düzeydedir?' sorusuna açıklamalar yaptığı görülmektedir. Öğretmenler, öğrencilerde teknoloji bağımlılığının çeşitli seviyelerde olduğunu belirterek, bu durumu 'ileri düzey' (f=6), 'aşırı düzey' (f=5), 'yüksek düzey' (f=4), 'çok yüksek' (f=2), 'çok fazla' (f=2) ve 'çok üst düzey' (f=1) gibi ifadelerle tanımlamışlardır. Beden eğitimi öğretmenlerinin görüşlerine göre öğrencilerdeki teknoloji bağımlılığı oldukça yüksektir. Özellikle telefon, tablet ve oyun konsolu bağımlılığı çocuklarda oldukça fazla olduğu öğretmen ifadelerinden anlaşılmaktadır. Öğrencilerin fırsat buldukça teknoloji ile zaman geçirme istekleri, arkadaşlarıyla oyun oynamak veya fiziksel bir aktivitede bulunmak yerine teknolojik bir aleti veya telefon ya da bilgisayar uygulamasını tercih ettikleri gözlemlenmiştir. Öğrencilerin bağımlı oldukları teknoloji türlerinin yüzdelik değişimleri ise tablo 6'da sunulmuştur.

Tablo 6. Katılımcılara Göre Öğrencilerin Bağımlı Oldukları Teknoloji Çeşitlerinin Yüzdelik Dağılımı

Kullanılan teknoloji türü	f	%
Telefon	14	70
Bilgisayar	8	40
Tablet	7	35
Oyun	5	25
Sosyal medya	4	20
Tv	1	5
Bilişim sistemleri	1	5
Tiktok	1	5
Toplam	41	

Tablo 6 incelendiğinde, katılımcı ifadelerine dayanarak elde edilen bulgulara göre en fazla kullanılan teknoloji türlerinin cep telefonu (f=14), bilgisayar (f=8) ve tablet (f=7) olduğu anlaşılmaktadır. Beden eğitimi öğretmenlerinin “Öğrencileriniz teknoloji bağımlılıkları sizce ne düzeydedir? Hangi teknolojilere karşı bağımlılıkları daha yüksektir?” sorusuna verdikleri ifadelerden bazıları şunlardır.

“Yüksek düzeyde özellikle pandemi sonrası. Tablet, telefon, televizyon, sosyal medya.”
Ög1

*“Günümüz dünyasında tüm bireyler gibi öğrencilerimizde teknolojiye aşırı ilgilidirler. Bilgisayar, tablet, telefon vs. ile normalden fazla vakit geçirmektedirler. Öğrencilerimiz teknolojik aletlerle vakit geçirirken dış dünya ile bağlarını kesmektedir.”*Ög2

*“Öğrencilerimizin teknoloji bağımlılığı zombileşme düzeyinde yani çok yüksek. Cep telefonu, tablet, bilgisayar...”*Ög3

*“Yüksek düzeyde bağımlılık gözlemlemekteyim. Sosyal medya ve oyun bağımlılığı.”*Ög5

*“Gözlemlediğim kadarıyla yüksek seviyede. Özellikle telefon ve tablet kullanımına karşı bağımlılıklarının yüksek olduğunu düşünüyorum.”*Ög7

*“İleri düzeyde. Cep telefonu, bilgisayar, oyun konsolları...”*Ög9

*“Aşırı derecede bağımlılar. Cep telefonu.”*Ög11

*“Birçok öğrencimiz teknoloji bağımlısı. Cep telefonları ile oyun oynamak.”*Ög12

*“Bilgisayar ve cep telefonu ile sosyal medya kullanımı.”*Ög14

*“Üst düzeyde. Bilgisayar, tablet...”*Ög16

*“Aşırı düzeyde sosyal medya bağımlılığı.”*Ög17

“Bağımlılığa yakın. Tiktok uygulamasına ilgi fazlasıyla yüksektir.”Ög18

“İleri düzeydedir. Oyun teknolojisine karşı aşırı şekilde bağımlılık vardır.”Ög20

Katılımcıların öğrencilerin teknoloji bağımlılığından nasıl etkilendikleri hakkındaki görüşleri.

Katılımcıların “Öğrencileriniz teknoloji bağımlılığından nasıl etkileniyor? Örnek verebilir misiniz?” sorusuna verdikleri ifadeler Tablo 7’de sunulmuştur.

Tablo 7. Katılımcı Görüşlerine Göre Öğrencilerdeki Teknoloji Bağımlılığının Etkileri

No	Katılımcı	Öğrencilerin teknoloji bağımlılığından etkilenme türleri
1	Ogrt_1	İletişim bozukluğu, bencillik
2	Ogrt_2	İletişim eksikliği, sosyal ilişkilerde azalma, fiziksel becerilerde azalma
3	Ogrt_3	Derslerine karşı motivasyon kaybı, duygusal duyarsızlaşma
4	Ogrt_4	Sosyal ilişkilerden kopma
5	Ogrt_5	Hiperaktivite bozukluğu, dikkat eksikliği, şiddet ve akran zorbalığı
6	Ogrt_6	Verimli ders çalışamamak.
7	Ogrt_7	Zamanı verimli ve etkili kullanamamak
8	Ogrt_8	Birçok yönden olumsuz şekilde etkileniyorlar
9	Ogrt_9	Asosyal bireyler olmaları
10	Ogrt_10	Verimli ders çalışamama, zamanı yönetme problemi
11	Ogrt_11	İletişim eksikliği, yalnızlık, postür bozukluk
12	Ogrt_12	Sosyal ve fiziksel gelişim eksikliği, eksik özgüven problemi
13	Ogrt_13	Sosyalleşmeyi engelleyerek iletişime kapalı olmaları
14	Ogrt_14	İletişim eksikliği, yalnızlık duygusu, postür bozukluk
15	Ogrt_15	İletişim eksikliği, zamanı etkili ve verimli kullanama
16	Ogrt_16	Gerçek hayattan kopma, iletişim becerilerinde azalma
17	Ogrt_17	Yalnızlık, duruş bozukluğu, iletişim eksikliği
18	Ogrt_18	Düşünme becerilerinin zayıflaması
19	Ogrt_19	Okul dışı zamanlarının verimli kullanılmaması
20	Ogrt_20	Akademik başarının düşmesi
T	20	

Tablo 7 incelendiğinde, beden eğitimi öğretmenlerinin tamamının (%100) Öğrencileriniz teknoloji bağımlılığından nasıl etkileniyor? Örnek verebilir misiniz?’ sorusuna yanıt verdiği görülmektedir. Öğretmenlerin ortak görüşüne göre, teknoloji bağımlılığı öğrencileri fiziksel, ruhsal, duygusal ve sosyal açıdan olumsuz etkilemektedir. Ayrıca, ders çalışma alışkanlıklarını da olumsuz etkileyerek akademik başarıyı düşürmektedir. Katılımcı öğretmenler, teknoloji bağımlılığının sosyalleşmeyi engellediğini ve öğrencilerin giderek yalnızlaştığını, bireyselliği tercih ettiğini ifade etmektedir. Bu durumun, insani ilişkileri zayıflattığını ve çocukları gerçek hayattan uzaklaştırarak sanal bir dünyaya ittiğini savunmaktadırlar. Katılımcıların verdiği örnek ifadelerden bazıları aşağıda doğrudan sunulmuştur.

“İletişim becerilerinde azalma, sosyal ilişkilerde zayıflama, fiziksel becerilerde azalma, insan ilişkilerinde bozulmalar meydana gelmektedir.”Ög2

“Aşırı olumsuz etkilenmektedir. Gerçek hayat problemlerini çözmede aşırı zorlanma, derslerine karşı motivasyon kaybı, duygusal yönden duyarsızlaşma.”Ög3

“Sosyal birliğin azalması, hiperaktivite zorlukları, dikkat eksikliği, oyunlar yüzünden şiddet ve akran zorbalığı.”Ög5

“Ders çalışmıyorlar(verimli olarak)bir an önce ödevlerini bitirip teknolojiye vakit geçirmek istiyorlar.”Ög6

“Olumsuz şekilde etkilendiğini düşünüyorum. Zamanın büyük bir kısmını teknolojik araçlarla geçiriyorlar.”Ög8

“Verimli ders çalışmıyorlar. Ders çalışmayı kısa kesip hemen mesajlara dalyıyorlar.”Ög10

“İletişim eksikliği, yalnızlık, postür bozukluğu.”Ög11

“Olumsuz etkileniyor. Sosyal ve fizik olarak kendilerini yeterince geliştirmiyorlar. Öz güvenleri eksik oluyor.”Ög12

“Teknoloji bağımlılığı öğrencinin sosyalleşmesini engelleyerek iletişime kapalı etkiler gösteriyor.”Ög13

“İletişim eksikliği, yalnızlık duygusu, postür bozukluğu.”Ög14

“Yalnızlık, duruş bozukluğu, iletişim eksikliği.”Ög17

“Olumsuz yönde etkilenmektedir. Okul dışı kalan zamanlarını maalesef teknolojinin birçok olumsuz taraflarını kullanarak geçirmektedirler.”Ög19

“Olumsuz yönde etkileniyor. Bağımlılık düzeyleri arttıkça derslerdeki başarıları düşüyor.”Ög20

Katılımcılara göre aktif spor yapan öğrencilerde teknoloji bağımlılığına karşı farkındalıkları düzeyleri.

Katılımcılarla yapılan görüşmelerde öğretmenlere Aktif spor yapan öğrencilerinizin teknoloji bağımlılığı konusunda farkındalığa sahip olduklarını düşünüyor musunuz? Neden?' sorusu yöneltilmiş ve tüm öğretmenlerin bu soruya yanıt verdiği belirlenmiştir. Katılımcıların görüşlerine dayanarak, aktif spor yapan öğrencilerin teknoloji bağımlılığına ilişkin farkındalık düzeyleri Tablo 8’de sunulmuştur.

Tablo 8. *Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Görüşleri Doğrultusunda Aktif Spor Yapan Öğrencilerin Teknoloji Bağımlılığı Farkındalık Düzeyleri*

Öğretmen ifadeleri	f	%
Düşünüyorum	11	55
Kesinlikle düşünüyorum	4	20
Emin değilim	3	15
Kısmen düşünüyorum	2	10
Toplam	20	100

Tablo 8 incelendiğinde, aktif spor yapan öğrencilerin diğer öğrencilere göre teknoloji bağımlılığı farkındalıklarının daha yüksek olduğu öğretmen ifadelerinden anlaşılmaktadır. Beden eğitimi öğretmenleri, aktif spor yapan öğrencilerin teknoloji bağımlılığı farkındalıklarını şu şekilde ifade etmişlerdir: 'düşünüyorum' (f=11), 'kesinlikle düşünüyorum' (f=4), 'emin değilim' (f=3), ve 'kısmen düşünüyorum' (f=2). Öğretmenlerin görüşlerine göre, aktif spor yapan öğrenciler teknoloji bağımlılığını bir problem olarak görmekte ve teknoloji ile daha az zaman geçirmektedir. Sporda başarı için düzenli antrenman yapmak zorunda oldukları için hem antrenman saatlerinde teknolojiden uzak kalmakta hem de sonrasında oluşan fiziksel yorgunluk nedeniyle teknolojik cihazlar, oyunlar ya da sosyal medya gibi uygulamalara daha az vakit ayırmaktadırlar. Öğretmenlerin soruya dair verdikleri örnek ifadelerden bazıları aşağıda doğrudan sunulmuştur.

“Aktif spor yapan öğrencilerin bağımlılık düzeyleri daha düşüktür. Ya da yok. Spor yapan çocuklar kendilerini derse ve spora adapte etmektedir.”Ög1

“Öğrencilerimizin spor yapması teknoloji bağımlılığını azaltmaktadır. Spor sayesinde iletişim becerileri, sosyal ilişkileri ve sosyal bağları gelişmektedir.”Ög2

“Kesinlikle düşünüyorum. Spor yapan bireyler teknolojiden en azından spor yaptıkları sürede uzak durur, sosyalleşir, duygusal ve fiziksel duyuma ulaşır.”Ög3

“Evet, çünkü en azından spor yaptıkları zaman diliminde teknolojiden uzak duruyorlar.”Ög4

“Evet düşünüyorum. Aktif spor yapan öğrencilerimiz spor sayesinde teknolojik bağımlılık konusunda daha az etkilendiklerini düşünüyorum.”Ög5

“Evet, düşünüyorum, spor yaptıkları zaman zarfında teknolojiden uzak ve sosyal olarak zaman geçirdiklerini düşünüyorum.”Ög7

“Elbette spor yapan çocukların sosyalleşme anlamında çok daha iyi olduklarını düşünüyorum.”Ög8

“Kesinlikle, aktif spor yapan öğrencilerin yapmayanlara göre boş zamanı daha az olduğundan, spor yapan bireyler daha sosyal oluyor.”Ög9

“Spor yapmayan öğrencilere göre daha az olduğu söylenebilir.”Ög11

“Evet. Spor yapmak kötü alışkanlıklardan ve teknolojik bağımlılıktan uzaklaştırır.”Ög12

“Kesinlikle evet, çünkü aktif spor yapan öğrencilerde zamanı verimli kullanma ve zamanını spor yapmaya ayırması, bir plan dâhilinde çalışmalar yapması bu öğrencilerde farkındalık oluşturduğu söylenebilir.”Ög13

“Sportif etkinliklere katılan ya da bir spor dalıyla ilgilenen öğrencilerin bağımlılıklarının azaldığı bir gerçek.”Ög16

“Aktif spor yapan öğrenciler zamanı iyi kullanma ve kötü alışkanlıklardan uzak durmayı başarmaktadır.”Ög17

“Kesinlikle. Spor yapan kişinin hayatı daha düzenli olduğu için bağımlılık daha alt seviyede olur.”Ög18

“Kısmen olduğunu düşünüyorum. Teknolojik bağımlılıklarını sporla bir ölçüde azaltabiliyorlar.”Ög19

Okul yöneticileri ve öğretmenlerin öğrencilerin teknoloji bağımlılıklarını önlemek için okullarında çalışma yapıp yapmadıklarına ilişkin katılımcı görüşleri.

Katılımcıların “Okul yönetiminizin ve sizin, aktif spor yapan öğrencilerin teknoloji bağımlılıklarını azaltmaya yönelik yaptığınız çalışmalar var mı? Varsa, bu çalışmalar nelerdir? “Sorusuna verdikleri ifadeler tablo 9’ da sunulmuştur.

Tablo 9. Okul Yöneticileri ve Öğretmenlerin Öğrencilerin Teknoloji Bağımlılıklarını Önlemek İçin Okullarında Çalışma Yapıp Yapmadıklarına Dair İfadeleri

Katılımcı İfadeleri	f	%
<i>Teknoloji bağımlılığına yönelik çalışma yapılıyor</i>	8	40
<i>Teknoloji bağımlılığına yönelik çalışma yapılmıyor</i>	12	60
Toplam	20	100

Tablo 9 incelendiğinde katılımcıların ifadelerine göre 8(%40) okulda teknoloji bağımlılığını önlemeye yönelik çeşitli çalışmalar yapılyorken 12(%60) okulda herhangi bir çalışma yapılmadığı anlaşılmaktadır. Tablo 10’ da ise teknoloji bağımlılığını önlemeye yönelik çalışma yapan okulların yaptıkları çalışmalar belirtilmiş olup aşağıda sunulmuştur.

Tablo 10. Teknoloji Bağımlılığını Önlemeye Yönelik Çalışma Yapan Okulların Yaptıkları Çalışmalar

No	Katılımcı	Okul Türü	Teknoloji Bağımlılığını Önlemeye Yönelik Yapılan Çalışmalar
1	Öğ_1	Fen lisesi	Rehberlik servisi tarafından yer yer çalışmalar yapılmaktadır
2	Og_4	Ortokul	“Sosyal medyaya bağlan ama bağımlı olma” projesi yapıldı.
3	Og_6	Ortaokul	Teknoloji bağımlılığı ile ilgili seminerler düzenleniyor.
4	Og_7	Ortaokul	Rehberlik servisi tarafından güvenli internet kullanımı konusunda bilgilendirme seminerleri verildi.
5	Og_10	Anadolu lisesi	Konu hakkında seminerler veriliyor
6	Og_13	Ortaokul	Rehberlik servisi kanalıyla yer yer çalışmalar yapılmaktadır.
7	Og_14	Fen lisesi	Rehberlik servisi tarafından seminer ve bilgilendirme çalışmaları yapılmaktadır.
8	Og_17	Fen lisesi	Yıl içerisinde rehberlik servisi tarafından seminer adı altında bilgilendirme yapılmaktadır
Toplam:		8	

Katılımcıların ifadelerine göre beden eğitimi öğretmenlerinin teknoloji bağımlılığını önlemeye yönelik yaptıkları herhangi bir çalışma olmadığı anlaşılmaktadır. Okulların ise teknoloji bağımlılığını önlemeye yönelik yaptıkları çalışmalar genellikle rehberlik servisleri aracılığı ile seminerler şeklinde olduğu anlaşılmaktadır.

Öğretmenlerin, okul yönetiminizin ve sizin, aktif spor yapan öğrencilerin teknoloji bağımlılıklarını azaltmaya yönelik yaptığınız çalışmalar var mı? Varsa, bu çalışmalar nelerdir? Sorusuna dair verdikleri örnek ifadelerden bazıları doğrudan aşağıda sunulmuştur.

“Okulun fen lisesi oluşu nedeniyle kontrol aile ve çocukta kalabiliyor. Bununla birlikte okulda belirli periyotlarla rehberlik servisi aracılığı ile seminerler düzenlenmektedir.” Öğ1

“Okul olarak teknoloji bağımlılığı farkındalığı oluşturmak, “sosyal medya ’ya bağlan ama bağımlı olma” projesi yapıldı”. Öğ4

“Rehberlik servisi tarafından güvenli internet kullanımı konusunda bilgilendirme eğitimleri verildi”. Öğ7

“Evet, konu hakkında seminerler veriliyor.” Öğ10

“Yapılan çalışmalar yoktur”. Öğ11

“rehberlik servisi tarafından teknoloji bağımlılığına dikkat çekmek için seminer ve bilgilendirme çalışmaları yapılmaktadır”. Öğ14

“Hayır” Öğ15

“Yok maalesef” Öğ16

“Yıl içerisinde rehberlik servisi tarafından seminer adı altında bilgilendirme yapılmaktadır”. Öğ17

“Hayır, yapılmamaktadır”. Öğ19

Okul yönetimlerinin ve öğretmenlerin aktif spor yapan öğrencilerde teknoloji bağımlılıklarını önleme konusundaki rolleri.

Katılımcıların “Okul yöneticilerinin ve sizin, aktif spor yapan öğrencilerde teknoloji bağımlılığını önleme konusundaki rollerinizi nasıl değerlendirirsiniz” Sorusuna tamamının

cevap verdiği görülmüştür. Soruya ilişkin öğretmenlerin verdiği cevaplar tablo halinde sunulmuştur.

Tablo 11. Teknoloji Bağımlılığını Önlemede Okul ve Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Roller

No	Katılımcı	Okul ve öğretmenlerin rolleri
1	Ogrt_1	Okul idaresi yapılan spor faaliyetine her türlü desteği verir.
2	Ogrt_2	Çeşitli spor branşları ile teknoloji bağımlılığını engellemeye çalışıyorum.
3	Ogrt_3	Öğrencileri okul içi ve okul dışı spor aktivitelerine katmaya çalışıyorum. Öğrencilerimi okul dışı boş zamanlarında G.S.İ.M tesislerine yönlendiriyorum.
4	Ogrt_4	Okul yönetimi bu konuda öğrencilere sürekli bilgilendirir.
5	Ogrt_5	Okul takımları oluşturularak öğrencilerimi spor yapmaya yönlendiririm.
6	Ogrt_6	Okul yönetimi veliler ile sürekli konu hakkında iletişim halindedir.
7	Ogrt_7	Aktif spor yapan çocukların teknoloji bağımlılığında uzaklaştığını gördükçe diğer çocukları da spora yönlendirmeye çalışıyorum
8	Ogrt_8	Okul yönetimi ve öğretmenler sürekli seminerler yapmaktadır.
9	Ogrt_9	Antrenman programlarını düzenleyerek aktif spor yapan çocukları teknolojinin zararlarından uzak tutmaya çalışırım.
10	Ogrt_10	Oldukça etkin olmaya ve çocuklara rol model olmaya çalışıyoruz.
11	Ogrt_11	Yeterli olduğumuzu düşünmüyorum.
12	Ogrt_12	Çocuklara rol model olarak yaşam boyu spor yapma alışkanlığı kazandırarak bağımlılıktan koruyabiliriz.
13	Ogrt_13	Okul yönetimi bu konuda her türlü sportif çalışmalarımızı desteklemektedir.
14	Ogrt_14	Okul yönetimi ve öğretmenler sürekli iletişim halindedir.
15	Ogrt_15	Öğrencilere rol model olmaya çalışıyorum.
16	Ogrt_16	Çok etkili bir rolüm olmasa da sporla ilgilenen çocuklar için örnek olmaya çalışıyorum.
17	Ogrt_17	Aileleri ile iletişim sağlanarak bu konuda okul, aile ve öğrenci iş birliğini sağlamaya çalışıyoruz
18	Ogrt_18	Teknoloji bağımlılığının zararları anlatılarak olumsuz örnekleri onlara göstermeye çalışıyorum.
19	Ogrt_19	En iy modelin örnek olduğunu düşünerek ona göre davranırım..
20	Ogrt_20	Okul idaresi okul başladığında öğrencilerden telefonlarını toplayarak tüm dikkatlerini derslerine vermelerini amaçlamaktadır.
Toplam:		20

Öğretmenlerin görüşlerine göre elde edilen bulgular ışığında okul idarelerinin daha çok akademik başarıyı artırmak için rehberlik servisleri aracılığı çeşitli çalışmalar yaptığı anlaşılmaktadır. Beden eğitimi öğretmenleri ise okul takımları oluşturarak veya bireysel spor faaliyetleri ile okulun sunduğu imkanlar çerçevesinde veya gençlik spor il müdürlüğü aracı ile hem tesis hem de antrenör desteği alarak öğrencileri aktif bir şekilde spor yapmaya yönlendirdikleri ve spor yapan öğrencilerin teknoloji bağımlılığı konusunda sorun yaşamadıkları anlaşılmaktadır. Katılımcı öğretmenlerin verdiği örnek cevaplar aşağıda sunulmuştur.

“Okul başarısı YKS başarısı odaklı kütüphane-deneme öğrenci koçluğu ile çocukları bilinçlendirmeye çalışıyor.”Ögl

“Öğrencilerimin okulda bulundukları zaman dilimlerinde spor ile teknolojiye bağımlılıklarını engellemeye çalışıyorum.”Ög2

“Öğrencilerimizi elimizden geldiği kadar okul içi ve okul dışı aktivitelere katmaya çaba gösteriyoruz. Aktivitelere katamadığımız öğrencileri de G.S.İ.M tesislerine yönlendiriyoruz.”Ög3

“Okul takımları nedeniyle okulun öğrencilerinin spor yapması ve spora yönlendirmeleri hususunda aktif rol üstlenmekteyiz sonuç olarak öğrencilerin sporla teknolojik bağımlılıklardan daha az etkilendikleri gözlemlenmektedir.”Ög5

“Aktif spora yönlendirilen öğrencilerimizin teknoloji bağımlılığından uzaklaştığını gözlemlediğimizden öğrencilerimi spora yönlendirmeye çalışıyoruz.”Ög7

“Okul yönetimi ve öğretmenler olarak bilgilendirme toplantısı ve seminerler yapılmaktadır.”Ög8

“Aktif spor yapan öğrenciler için düzenlediğimiz antrenman programları, öğrencileri kısmen de olsa teknolojiden uzak tutmaktadır.”Ög9

“Öğrencilerimizin teknolojik bağımlılıklarını önleme hususunda çalışmalarımız ve rollerimiz olmalı, çocuklara yaşam boyu spor yapma alışkanlığı kazandırarak bağımlılıktan korumalıyız.”Ög12

“Rehberlik servisi ve aile ile sürekli iletişim halinde olunmaktadır.”Ög14

“Rol model olabilmemiz için bizim sürekli telefon, tablet, bilgisayar gibi teknolojik aletlerden uzak durmalıyız. Mümkünse oldukça bunu onlara aktarmalıyız.”Ög15

“Çok etkili bir rolümüz olmasa da sporla ilgilenen öğrencilerde ister istemez bir azalma oluyor. Teknoloji bağımlılığına karşı.”Ög16

“En iyi model örnek olmak düşüncesiyle boş zamanlarımızı nasıl değerlendirdiğimizi(mümkün olduğu kadar teknolojik aletlerden uzak)öğrencilerimize aktarabiliriz.”Ög19

“Derslerde en azından bağımlılıktan uzak kalmaları adına telefonlarını toplama gibi sorumluluk hissediyorum.”Ög20s

Sporun teknoloji bağımlılığına etkisine dair öğretmen görüşleri.

Beden eğitimi öğretmenlerinin sporun teknoloji bağımlılığına etkisine dair verdikleri ifadeler tablo 12’ de sunulmuştur.

Tablo 12. Sporun Teknoloji Bağımlılığına Etkisine Dair Öğretmenlerin Görüşleri

Katılımcı İfadeleri	f	%
Olumlu etkisi olduğunu düşünüyorum	20	100
Bir etkisi olduğunu düşünmüyorum	0	0
Toplam	20	100

Tablo 12 incelendiğinde sporun teknoloji bağımlılığına etkisine katılımcı öğretmenlerin tamamının “olumlu etkisi olduğunu düşünüyorum” şeklinde ifade ettiği görülmektedir.

Katılımcı öğretmenlere göre, spor öğrencilerin fiziksel ve ruhsal sağlığını geliştirmekte, kişilik oluşumu ve karakter gelişimine katkı sağlamaktadır. Ayrıca, akademik başarıyı destekleyip ders performansını artırmaktadır. Aktif spor yapan çocukların, spor sayesinde akranlarına göre teknolojik cihazlardan daha uzak kaldıkları belirtilmiştir. Teknoloji bağımlılığını 'çağın hastalığı' veya 'çağın vebası' olarak tanımlayan bazı öğretmenlere göre, spor bu hastalığın panzehridir. Aktif spor yapan çocukların boş vakitlerini sporla geçirdikleri için hem fiziksel yorgunluktan dolayı hem de zamanı değerlendirme açısından teknoloji bağımlısı bireyler olma riskleri bir hayli az olduğu öğretmen ifadelerinden anlaşılmaktadır.

Katılımcıların “sizce sporun teknoloji bağımlılığına etkisi nedir?” sorusuna verdikleri cevaplar doğrudan aşağıda sunulmuştur.

“spor yapan öğrenci gerçek hayatın içerisinde, bireysel iletişim kurabilen, sosyal, zamanı etkili ve verimli yöneten bireyler olarak şekilleniyor”.Öğ1

“spor ile ilgilenen öğrencilerimiz spor ile sosyalleşebildiklerinden teknoloji bağımlılığı diğer bireylere göre daha az düzeydedir. Bu durum teknoloji bağımlılığını azaltmada önemli bir faktördür”. Öğ2

“spo, teknoloji bağımlılığının panzehiridir”.Öğ3

“Spor öğrencileri teknoloji bağımlısı olmaktan uzak tutar. Çocuklar spor sayesinde anal hayattan ziyade gerçek arkadaşlıklar edinir. Spor yapan çocuk özgüveni gelişir ve kendini insanlara karşı rahat ifade eder”.Öğ4

spor sadece fiziksel açıdan olumlu etkiler sağlamaz aynı zamanda mental yönden de bireyi geliştirdiğinden bu tür bağımlılıklara karşı koruma sağlar.”Öğ5

“Çocuklar, ders dışı zamanlarını spor yaparak geçirdiklerinde, zihinleri boşalıyor ve gençlik enerjilerini atıyorlar. Böylelikle teknolojiye bağımlılık düzeyinde ilgi duymuyorlar. Hem bireysel hemde akademik olarak daha başarılı olabiliyorlar. ” Öğ6

“Spor yapan öğrencilerin zamanlarını teknolojiden uzak ve daha sağlıklı olarak geçirdiğini düşünüyorum.” Öğ7

“Bağımlılık konusunda sporun çok etkili ve engelleyici bir rolü olduğunu düşünüyorum”. Öğ8

“Spor öğrenciye yeni çevreler kazandırarak sosyalleştiriyor. Zaman olarak spor yapmayanlara göre daha az boş vakitleri kaldığından teknoloji bağımlısı olma riskleri azalmış oluyor.” Öğ9

“Zamanı verimli kullanma, düşünüş düzgünlüğü, sosyal etkileşim ve çevrenin farkında olma gibi önemli etkileri olduğunu düşünüyorum.” Öğ11

“Spor yapan, sporu seven çocukların daha az teknoloji bağımlısı olabileceğini hatta tamamen korunabileceğini düşünüyorum.” Öğ12

“Sporun teknoloji bağımlılığına olumlu olarak katkısı olduğunu düşünüyorum. Sporla uğraşan bir öğrenci teknolojik aletlere tv, telefon, tablet vb. daha az zaman ayıracaktır.” Öğ13

“İletişimi kolaylaştırmakta, sağlıklı bir vücut yapısına sahip olma zamanı etkili ve verimli kullanabilmek gibi önemli etkileri olduğunu düşünüyorum. Spor yapan bireyler her türlü kötü alışkanlıktan uzak durur ” Öğ14

“Spor aktiviteleri sayesinde zamanı teknolojik araçlarla geçirmeleri yerine spor yaparak geçirmeleri nispeten teknoloji bağımlılığını azaltacaktır.” Öğ15

“Zamanı verimli kullanma, sosyal çevre edinme, sağlıklı bir vücut yapısına sahip olma gibi etkileri olduğunu düşünüyorum.” Öğ17

“Spor bir yaşam tarzıdır. Sporu yaşamımıza ne kadar çok dahil edersek hayatımız o kadar düzenli olur. Spor teknoloji bağımlılığı dahil bireyleri birçok bağımlılıktan koruyabilir” Öğ18

“Spor aktiviteleri çocukları her açıdan geliştirdiği gibi spor sayesinde çocuklar teknoloji bağımlılığı dahil her türlü kötü alışkanlıktan uzak kalır.” Öğ19

“Spor bireyi sosyal hayata dâhil ettiği için ve oluşan fazla enerjiyi harcadığından dolayı teknolojiye pek vakit kalmıyor. Bu sebepten dolayı teknoloji bağımlılığını olumlu yönde etkileyici rolü olduğunu düşünüyorum.” Öğ20



BEŞİNCİ BÖLÜM

Tartışma ve Sonuç

Bu araştırma, beden eğitimi öğretmenlerinin görüşlerine göre aktif spor yapan öğrencilerin teknoloji bağımlılığı durumlarına ilişkin değerlendirmelerini tespit etmeyi amaçlamaktadır. Belirlenen problem ve alt problemlere dayalı olarak gerçekleştirilen öğretmen görüşme formu ile elde edilen bulgular, aşağıda tartışılarak yorumlanmıştır.

Çalışmamızda yer alan katılımcıların "Teknoloji bağımlılığı kavramı sizin için ne anlama geliyor? Bu duruma ilişkin birkaç örnek verebilir misiniz?" Görüşlerine ait veriler öğretmen görüşleri açısından incelediğinde, öğretmenlerin teknoloji bağımlılığını ciddi bir sorun olarak gördüklerini ve bu sorunun farkında olduklarını ortaya koymaktadır. Öğretmenler, teknoloji bağımlılığını genellikle teknolojik cihazların veya uygulamaların aşırı kullanımı, asosyal bir yaşam tarzı benimseme, aile ve arkadaş ilişkilerini kısıtlama, zaman kontrolünü yitirme ve bireyin gerçek hayattan kopmasına yol açan bir problem olarak tanımlamışlardır. Ayrıca, teknoloji bağımlılığını bilgisayar, telefon ve tablet gibi teknolojik araçların kontrolsüz kullanımı olarak ifade etmişlerdir. Bu bulgular, öğretmenlerin teknoloji bağımlılığına karşı bilinçli olduklarını ve bu sorunun öğrenciler üzerindeki olumsuz etkilerini fark ettiklerini göstermektedir. Griffiths (1995) ise teknoloji bağımlılığını, insan ve teknolojik cihazlar arasında karşılıklı bir sebep-sonuç ilişkisi içeren ve kimyasal olmayan bir bağımlılık olarak tanımlamaktadır. Beyazyürek ve Şatır'a (2000) göre bağımlılık, bağımlı olunan maddeye veya duruma karşı güçlü istek duyma, bu isteğe karşı koyamamak, zaman kontrolünü kaybetme ve bırakmak isteğine karşı bırakamamak şeklinde tanımlanmıştır.

Teknoloji bağımlılığı, modern toplumun karşı karşıya olduğu önemli bir sağlık sorunu olarak değerlendirilmektedir ve bu sorunun ciddiyetle ele alınması gerekmektedir. Bu bağımlılıkla başa çıkabilmek adına, bireylerin internet kullanımını sınırlamaları, sosyal etkinliklere katılımlarını artırmaları ve gerekli durumlarda profesyonel yardım almaları tavsiye edilmektedir. Ayrıca, aileler ve eğitimciler, gençlerin internet ve teknoloji kullanımını gözlemlemeli ve onlara sağlıklı kullanma alışkanlıkları kazandırma konusunda rehberlik etmelidir (Griffiths, 2000).

Çalışmamızdaki katılımcıların, "Öğrencilerinizin teknoloji bağımlılıklarının düzeyi hakkında ne düşünüyorsunuz? Hangi teknolojilere karşı daha fazla bağımlılık geliştirdiklerini

gözlemliyorsunuz?” Görüşlerine ait veriler öğretmen görüşleri açısından incelediğinde; Öğretmenlerin tamamının öğrencilerde teknoloji bağımlılığı olduğunu düşündükleri ve kendilerine göre ileri düzeyde, aşırı düzeyde, yüksek düzeyde, çok yüksek, çok fazla, çok üst düzeyde gibi örnek ifadelerle durumu anlatmaya çalıştıkları görülmüştür. Elde edilen bulgulara göre okullarda en çok kullanılan teknoloji türünün cep telefonu, bilgisayar ve tablet olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Çakır ve Oğuz (2017) tarafından yapılan benzer bir çalışmada, lise öğrencilerinin orta düzeyde bağımlılık sergilediği belirlenmiştir. Benzer şekilde, Kızıltoprak (2018) tarafından yürütülen araştırmada, lise öğrencilerinin %56,6'sının akıllı telefon bağımlısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Atıcı (2017) ise ergenlerin %17'sinin akıllı telefon bağımlılığı gösterdiğini ortaya koymuştur. Haug vd. (2015), bu oranın %16,9 olduğunu belirtirken, Cha ve Seo (2018) tarafından yapılan bir çalışmada ise ortaokul öğrencilerinin %30,9'unun akıllı telefon bağımlılığı açısından risk grubunda olduğu ifade edilmiştir. Oyun oynama bağımlılığının günümüzde en çok karşılaşılan teknolojik bağımlılık olduğu ve psikolojik bir hastalık olarak tedavi yöntemlerinin araştırıldığı bilinmektedir (Köksal, 2015). Bu sonuçlar çalışma bulgularını destekler niteliktedir.

Çalışmamızda katılımcılara yöneltilen “Öğrencileriniz teknoloji bağımlılığından nasıl etkileniyor? Örnek verebilir misiniz?” sorusuna verilen öğretmen görüşleri incelendiğinde, teknoloji bağımlılığının öğrencileri fiziksel, ruhsal, duygusal ve sosyal açılardan olumsuz etkilediği yönünde ortak bir görüş olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu durumun bir sonucu olarak, öğrencilerin giderek daha içine kapanık bireyler haline geldikleri, obezite ve duruş bozukluğu gibi fiziksel sorunlar yaşadıkları tespit edilmiştir. Young ve Rogers (1998), Grüsser ve Thalemann (2006) teknoloji bağımlılığının fiziksel, psikolojik ve sosyal olumsuz etkilerinin olduğunu belirtmiştir.

Sonuç olarak, öğretmenlerin büyük bir kısmı, teknoloji bağımlılığı bulunan öğrencilerin akademik başarılarının düşük olduğunu belirtmiş ve bu bulgu, Anderson (2001), Chang ve Law (2008), İnan (2010), Leung ve Lee (2012), Toraman (2013), Karakuş (2016) tarafından yapılan çalışmalarla da desteklenmiştir. Bu çalışmalar, öğrencilerde akademik başarı ile teknoloji bağımlılığı arasında olumsuz bir ilişki olduğunu ve teknoloji bağımlılığı olan öğrencilerin akademik performanslarının düşük olduğunu ortaya koymaktadır. Ayrıca, sosyal etkiler bağlamında öğretmenler, teknoloji bağımlılığı olan öğrencilerin iletişim kurmakta zorluk yaşadığını belirtmişlerdir. Caplan'ın (2002) araştırması ise, yalnız ve içine kapanık bireylerin internet bağımlılığına daha yatkın olduğunu göstermektedir.

Yapılan araştırmalar, teknoloji bağımlılığının çocuklar ve gençler üzerinde olumsuz davranışlara yol açtığını göstermektedir. Ergenlik dönemindeki bireylerin yaşam tarzlarını

olumsuz yönde etkileyen teknoloji bağımlılığı, fiziksel hareketsizliğe ve diğer bağımlılıklara neden olmaktadır. Ayrıca, beslenme bozukluklarına da yol açan teknoloji bağımlılığı üzerine birçok çalışma yapılmıştır. Amerika Birleşik Devletleri'nde gerçekleştirilen bir araştırmada, kontrolsüz teknolojik cihaz kullanımının obeziteye ve hareketsiz bir yaşam tarzına sebep olduğu sonucuna varılmıştır (Çam & Nur, 2014).

Çalışmamızdaki katılımcılara yöneltilen “Aktif spor yapan öğrencilerinizin teknoloji bağımlılığı konusunda farkındalığa sahip olduklarını düşünüyor musunuz? Neden?” sorusuna verilen öğretmen görüşleri incelendiğinde, aktif spor yapan öğrencilerin, diğer öğrencilere göre teknoloji bağımlılığı farkındalıklarının daha yüksek olduğu anlaşılmaktadır. Katılımcı öğretmenlerin ifadelerine göre, aktif spor yapan öğrenciler teknoloji bağımlılığını bir problem olarak görmeleri nedeniyle bu konuda daha yüksek bir farkındalık seviyesine sahiptir. Ayrıca, spor dalında başarılı olabilmek için düzenli antrenman, beslenme ve uyku düzenine dikkat etmeleri gerektiğinin bilincinde olan bu öğrencilerin hem daha bilinçli oldukları hem de antrenman sonrası fiziksel yorgunluk nedeniyle teknolojik cihazlara veya uygulamalara daha az zaman ayırdıkları gözlemlenmiştir. Bu bağlamda, aktif spor yapan öğrencilerin teknoloji bağımlılığı farkındalığının, akranlarına göre daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.

Spor çocukluktan itibaren insan hayatının hem gelişimi hem de sağlığı için çok önemli bir faaliyettir. Spor, fiziksel gelişimin yanı sıra ruhsal ve sosyal olarak bireye olumlu katkılar sağlamaktadır. Sporla birlikte bireyler daha mutlu bir hayat sürmekte, sosyalleşerek yeni kazanımlar elde etmektedirler. Spor yapan bireyler hayata pozitif bakarak etraflarındaki insanlara da bu pozitif enerjiyi aktarırlar (Kırekin, 2016).

Çalışmamızda yer alan beden eğitimi öğretmenlerinin görüşleri incelendiğinde, okulların %40'ında aktif spor yapan öğrencilerin teknoloji bağımlılığını azaltmaya yönelik çalışmalar yapılırken, %60'ında herhangi bir çalışma yapılmadığı tespit edilmiştir. Teknoloji bağımlılığını önlemeye yönelik çalışma yapan okullarda ise genellikle rehberlik servisleri aracılığıyla seminerler düzenlendiği görülmektedir. Öğretmenler, teknoloji bağımlılığını önlemek için öğrencilere rol model olmaya çalıştıklarını, derslerde teknolojinin aşırı kullanımının olumsuz etkilerine dair örnekler sunduklarını ve öğrencileri sportif etkinliklere yönlendirdiklerini belirtmişlerdir. Ayrıca, teknoloji bağımlılığını önlemede en önemli unsurun veli-okul iş birliği olduğunu vurgulamışlardır. Teknolojinin yol açtığı tehlikeleri ortadan kaldırmak veya en aza indirmek amacıyla okullarda yürütülen çalışmaların yanında, güçlü bir aile desteğinin de gerekli olduğu vurgulanmaktadır (Young, 1999; Ayas & Horzum, 2013; Güneç & Doğan, 2013; Çetinkaya & Sütçü, 2016; Yiğit, 2017).

Çalışmamızdaki katılımcılara yöneltilen "Okul yöneticilerinin ve sizin, aktif spor yapan öğrencilerde teknoloji bağımlılığını önleme konusundaki rollerinizi nasıl değerlendirirsiniz?" sorusuna verdikleri yanıtlar incelendiğinde, okul idarelerinin daha çok akademik başarıyı artırmak amacıyla rehberlik servisleri aracılığıyla çeşitli çalışmalar yürüttükleri anlaşılmaktadır. Beden eğitimi öğretmenlerinin ise, okul takımları oluşturarak veya bireysel spor faaliyetleri ile okulun sunduğu imkanlar çerçevesinde ya da gençlik spor il müdürlüğü aracılığıyla tesis ve antrenör desteği alarak öğrencileri aktif bir şekilde spora yönlendirdikleri ve bu sayede spor yapan öğrencilerin teknoloji bağımlılığı konusunda daha az sorun yaşadıkları sonucuna ulaşılmıştır.

Çalışmamızdaki katılımcılara göre, sporun teknoloji bağımlılığı üzerindeki etkisine dair ortak görüşleri; spor, öğrencilerin fiziksel ve ruhsal sağlığını geliştirmekte, kişilik oluşumu ve karakter gelişimine katkı sağlamaktadır. Ayrıca spor, akademik başarıyı desteklemekte ve ders başarısını artırmaktadır. Aktif spor yapan çocukların, spor sayesinde akranlarına göre teknolojik cihazlardan daha uzak kaldıkları ifade edilmiştir. Teknoloji bağımlılığını 'çağın hastalığı' veya 'çağın vebası' olarak tanımlayan bazı öğretmenlere göre, spor bu hastalığın panzehridir. Araştırma sonuçlarıyla uyumlu olarak, Ergin vd. (2013) tarafından Pamukkale Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencileri üzerinde internet bağımlılığı ölçeği kullanılarak yapılan çalışmada, düzenli spor yapan öğrencilerin ölçek puanlarına göre daha düşük bağımlılık seviyelerine sahip oldukları tespit edilmiştir.

Katılımcı öğretmenlere göre, aktif spor yapan çocuklar boş vakitlerini sporla geçirdikleri için hem fiziksel yorgunluktan dolayı hem de zamanı verimli kullanmaları nedeniyle teknoloji bağımlısı olma riskleri önemli ölçüde azalmaktadır. Khan vd. (2017), üniversite öğrencilerinde yaptıkları araştırmada internet bağımlılığı düzeyi arttıkça fiziksel aktivite düzeyinde azalma olduğunu bildirilmişlerdir.

Spor insan sağlığını beden, ruhen ve fikren olumlu yönde etkilerken, birtakım hastalıklara iyi gelerek bazı hastalıkların ise insan vücuduna girmesini engellemektedir. Spor, fiziksel açıdan kas-iskelet, kalp-damar, solunum ve fizik tedavi gerektiren bazı hastalıkların tedavisinde çok etkilidir. Spor, bireylerde enerjik olma, problem çözme becerisi, mücadele etme, kazanmak için çalışma, odaklanma, hayal gücü gibi psikolojik açıdan da bireylere olumlu katkılar sağlamaktadır. Spor, sosyal açıdan bireylere yeni çevreler kazandırarak hayatı daha pozitif yaşayan ve toplumla barışık olan, aile ve arkadaş ilişkileri daha güçlü bireyler olmalarına olumlu katkılar sağlar (Yetim, 2014).

Araştırmamızın sonuçları ve literatürdeki bulgular göz önüne alındığında, aktif spor öğrencilerin akranlarına göre teknolojik bağımlılıklarının alt düzeyde olduğu sonucuna

ulaşılmıştır. Spor faaliyetlerinin teknoloji bağımlılığını azaltmada etkili olabileceği şeklinde bir değerlendirme yapılabilir. Bu doğrultuda, özellikle çocuklar ve gençlerin bağımlılığını önlemek veya tedavi etmek açısından spor aktivitelerinin önemli bir rol oynayabileceği söylenebilir. Çıkan bu sonuçlar ve çıkarımlar, araştırma hipotezini desteklemektedir.

Öneriler

Politikacılara Yönelik Öneriler

- Milli eğitim bakanlığına bağlı okullarda tüm öğretmenlere nitelikli kursalar verilerek teknoloji bağımlılığının zararları anlatılarak öğrencilerin bilinçlenmesi sağlanabilir.
- MEB bünyesindeki okullarda öğrencilerin sportif faaliyetleri tanıyabilmeleri ve daha çok fiziksel aktivite yapabilmeleri için beden eğitimi ve seçmeli spor ders saatleri artırılabilir.
- Çok erken yaşlarda spora başlamanın faydaları bilinirken okulöncesi dönemlerden itibaren çocukların sportif faaliyetlerle tanışmaları sağlanabilir.
- Maddi olanakları olmayan çocuk ve gençler için imkânlar artırılabilir.

Uygulayıcılara Yönelik Öneriler

- Okullarda ailelere seminerler verilerek faydalı internet kullanımı ve teknoloji bağımlılığının zararları anlatılarak daha bilinçli olmaları sağlanabilir.
- Okullarda beden eğitimi derslerinin daha verimli geçmesi için gerekli imkânlar sunulmalı. Spor salonu ve malzeme desteği sağlanmalı.
- Çocuklar okul dışında kalan zamanlarında gençlik ve spor bakanlığına bağlı spor kurslarına yönlendirilerek herhangi bir spor dalında eğitim almaları sağlanabilir.
- Aktif olarak ve düzenli bir şekilde spor yapmak çocukları kötü alışkanlıklardan uzak tutmakta, daha mutlu, başarılı ve sağlıklı bireyler olmalarını sağlamaktadır. Bu nedenle okullarda öğrencileri sportif faaliyetlere yönlendirilerek gerekli imkânlar sağlanmalıdır.
- Okullarda yapılan sınıflar arası turnuvalar, sportif yarışmalar çeşitli doğa yürüyüşleri, bisiklet turları gibi sportif faaliyetler desteklenmeli. GSİM tarafından düzenlenen okullar arası spor müsabakalarına okulların takım

kurarak katılabılmeleri için gereken malzeme ve antrenör desteğinin yanı sıra ulaşım desteği verilebilir.

Araştırmacılara Yönelik neriler

- Araştırma nitel araştırma yöntemi ile yapılmıştır. Bu araştırma nicel ya da karma yöntemle yapılabilir.
- Araştırma 20 beden eğitimi ğretmeni ile sınırlı tutulmuştur. Bu araştırma okullardaki tüm beden eğitimi öğretmenlerini kapsayacak şekilde genişletilebilir.
- Araştırma Erzurum ili merkez ilçelerinde yapılmıştır. Bu araştırma farklı il ve ilçelerde çalışma konusu olabilir.



KAYNAKÇA

- Abu-Omar, K., & Rütten, A. (2008). Relation of leisure time, occupational, domestic, and commuting physical activity to health indicators in Europe. *Preventive medicine*, 47(3), 319-323.
- Açak, M., Ilgın, A., & Erhan, S. (1997). *Beden eğitimi öğretmenin el kitabı*. Malatya: Dünya Ambalaj San. Tic. Matbaa Tesisleri
- Açıkkada C., & Ergen, E. (1990). *Bilim ve spor*. Büro Tek Ofset Matbaacılık.
- Ağkurt, E. (2018). *Üniversite öğrencilerinde spora katılımın sosyalleşmeye etkisi* (Tez No. 489670) [Yüksek lisans tezi, Fırat Üniversitesi-Elazığ]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Akdoğan, B. (2017). *Lise öğrencilerinin ve ebeveynlerinin beden eğitimi dersine ilişkin tutumları* (Tez No. 466798) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi-İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Akkaş, İ. (2019). *Teknoloji Bağımlılığı*. Eğitim Yayınevi, Konya
- Altunsoy, K. (2014). *Aerobik egzersiz ve kombine egzersiz uygulamalarının vücut kompozisyonu ve dinlenim metabolik hız üzerine olan etkilerinin incelenmesi* (Tez No.365429) [Yüksek lisans tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi-Bolu]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- AMATEM. (2024). Teknoloji bağımlılığı nedir, nedenleri nelerdir? Retrieved 06.02.2024 from <https://npistanbul.com/amatem/teknoloji-bagimlilik>
- Anderson, K. J. (2001). Internet use among college students: An exploratory study. *Journal of American College Health*, 50(1), 21-26.
- Arık, I. (2018). *Teknoloji bağımlılığı ve sosyal kimlik oluşumu* (Tez No.508305) [Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi-Ankara]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Atıcı, Ö. B. (2017). *Ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı ve kontrol hissi düzeyleri arasında ilişkinin incelenmesi* (Tez No. 525590) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi-İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Ayas, T., & Horzum M. B. (2013). İlköğretim öğrencilerinin internet bağımlılığı ve aile internet tutumu. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(39):46-57
- Aydın, F. (2017). *Teknoloji bağımlılığının sınıf ortamında yarattığı sorunlara ilişkin öğrenci görüşleri* (Tez No. 494180) [Yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi-Ankara]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Ayhan, B., & Köselören, M. (2019). İnternet, online oyun ve bağımlılık. *Online Journal of Technology Addiction and Cyberbullying*, 6(1), 1-30.
- Babacan, M. E. (2016). Sosyal medya kullanım alanları ve bağımlılık ilişkisi. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 3(1), 7-28.
- Balıkçı, R. (2018). *Çocuklarda ve ergenlerde çevrimiçi oyun bağımlılığı ve agresif davranışlar arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Tez No. 507951) [Yüksek lisans tezi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi-İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

- Başer, E. (1998). Uygulamalı Spor Psikolojisi. *Sporsal Kuram Dizisi*, Ankara: Bağırhan Yayınevi.
- Beard, K. W., & Wolf, E. M. (2001). Modification in the proposed diagnostic criteria for internet addiction. *Cyberpsychology & Behavior*, 4(3), 377-383.
- Beyazyürek, M., & Şatır, T. T. (2000). Madde kullanım bozuklukları. *Psikiyatri Dünyası*, 4(2), 50-56.
- BTK. (2024). Teknoloji. Retrieved 21.12.2023 from <https://www.btk.gov.tr/uploads/pages/slug/2014-faaliyet-raporu.pdf>
- Can, S., Arslan, E., & Ersöz, G. (2014). Güncel Bakış Açısı ile Fiziksel Aktivite. *Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi*, 12(1):1-10.
- Canan, F. (2010). Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı, disosiyatif belirtiler ve sosyodemografik özellikler arasındaki ilişki (Tez No. 271905) [Tıpta uzmanlık tezi, Düzce Üniversitesi-Düzce]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Caplan, S.E. (2002). Problematic internet use and psychosocial well-being: Development of a theory-based cognitive-behavioural measurement instrument. *Comput in Human Behavior*, 18, 553-575.
- Cha, S. S., & Seo, B.K. (2018). Smartphone use and smartphone addiction in middle school students in Korea: Prevalence, social networking service, and game use. *Health Psychology Open*, 5(1).
- Chang, M. K. & Law, S. P. M. (2008). Factor structure for the Young's Internet Addiction Test: A confirmatory study. *Computers in human behavior*, 24 (6), 2597-2619.
- Chayko, M. (2018). Süper Bağlantılı İnternet, *Dijital Medya & Tekno-Sosyal Hayat*. (Çeviri: Bayındır, B., Yengin, D., & Bayrak, T.). Der Yayınları.21
- Chung, D., & Nam, C. S. (2007). An analysis of the variables predicting instant messenger use. *New Media & Society*, 9(2), 212-234.
- Constantinides, E., & Fountain, S. J. (2008). Web 2.0: Conceptual foundations and marketing issues. *Journal of Direct, Data and Digital Marketing Practice*, 9, 231-244.
- Creswell, J. W. (2018). Nitel araştırma yöntemleri: Beş yaklaşıma göre nitel araştırma ve araştırma deseni. Siyasal Kitabevi.
- Çakır, Ö., & Oğuz, E. (2017). Lise öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişki. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(1), 418-429.
- Çam, H. & Nur, N. (2015). Adönesanlarda internet bağımlılığı prevelansı ile psikopatolojik semptomlar ve obezite arasındaki ilişkinin incelenmesi. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 14(3): 181-187.
- Çamlıyer, H. (1999). Türkiye’de spor yönetimi ve federasyonlar ve sorunları. *Türkiye Amatör Spor Kulüpleri Federasyonu Dergisi*, (89), 10-13.
- Çetinkaya, S., & Sütçü, S. (2016). Çocukların gözüyle ebeveynlerinin bilişim teknolojileri kullanımlarına yönelik kısıtlamaları ve nedenleri. *Turkish Online Journal of Qualitative Inquiry*, 7(1),79-116.
- Dever, A. (2008). *Sosyolojik boyutlarıyla spor* (Tez No. 221256) [Yüksek lisans tezi, Cumhuriyet Üniversitesi-Sivas]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

- Doğan, H., Işıklar, A., & Eroğlu, S. E. (2008). Ergenlerin problemlili internet kullanımının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*, (18), 106-124.
- Egger, O., & Rauterberg, G. W. M. (1996). Internet behaviour and addiction.
- Ektiricioğlu, C., Arslantaş, H., & Yüksel, R. (2020). Ergenlerde çağın hastalığı: Teknoloji bağımlılığı. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 29(1), 51-64.
- Ercan, H. Y. (2013). *Bağımlılık tedavisinde egzersiz terapisi*. Nobel Yayınları. Ankara.
- Erdamar, G., & Kurupınar, A. (2014). Ortaöğretim öğrencilerinde görülen madde bağımlılığı alışkanlığı ve yaygınlığı: Bartın ili örneği. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(1), 65-84.
- Ergin, A., Uzun, U. S., & Bozkurt İ. A. (2013). Tıp fakültesi öğrencilerinde internet bağımlılığı sıklığı ve etkileyen etmenler. *Pamukkale Tıp Dergisi*, 6(3): 134-142.
- Erkan, N., (1998). *Yaşam boyu spor*. Ankara: Bağırhan Yayinevi.
- Esen, E., & Siyez, D. M. (2011). Ergenlerde internet bağımlılığını yordayan psiko-sosyal değişkenlerin incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 127-138.
- Fazlıoğlu, İ. (2016). *Kendini aramak*. Papersense Yayınları.
- Fişek, K. (2003). *Devlet politikası ve toplumsal yapıyla ilişkileri açısından spor yönetimi: Dünyada, Türkiye'de* (Vol. 40). YGS Yayınları.
- Gao, Y. (2005). Factors influencing user trust in online games. *The Electronic Library*, 23(5), 533-538.
- Gerçik, İ. Z. (2015). *Dikta değil ikna: İletişim psikolojisi*. Küre Yayınları.
- Gönül, A. S. (2002). Patolojik internet kullanımı. *Yeni Symposium*, 40(3): 105- 110.
- Griffiths M. D. (1995). Technological addictions. *Clinical Psychology Forum*, 76, 14-19.
- Griffiths, M. (2000). Internet addiction-time to be taken seriously? *Addiction research*, 8(5), 413-418.
- Griffiths, M. D. (1996). Internet addiction: An issue for clinical psychology? *Clinical Psychology Forum*, 97, 32-36.
- Grüsser S. M., & Thalemann, R. (2006). *Computerspielsüchtig?* Bern, Hans Huber Verlag.
- Güçlü, G. (2015). *Yaşam boyu öğrenme argümanı olarak teknoloji bağımlılığı ve yaşama yansımaları* (Tez No. 407639) [Yüksek lisans tezi, Cumhuriyet Üniversitesi-Sivas] Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Güney, S. (2009). *Davranış bilimleri*. Nobel Yayınları.
- Günüç, S., & Doğan, A. (2013). The relationships between Turkish adolescents' internet addiction, their perceived social support and family activities. *Comput Human Behav*, 29(6), 2197-2207.
- Haug, S., Castro, R. P., Kwon, M., Filler, A., Kowatsch, T., & Schaub, M. P. (2015). Smartphone use and smartphone addiction among young people in Switzerland. *Journal of behavioral addictions*, 4(4), 299-307.
- Hazar, Z. (2018). *Çağın vebasası dijital oyun bağımlılığı ve başa çıkma yöntemleri*. Gazi Kitabevi. Ankara.
- Huang, H., & Leung, L. (2011). Instant messaging addiction among teenagers: Abstracting from the Chinese experience. *Addiction Medicine: Science and Practice*, 677-686.

- İlhan, V. (2007). Gündelik hayatta e-yaşam: İhtiyaç-arzu ilişkisi çerçevesinde yeni iletişim teknolojileri bağımlılığı. *İstanbul Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi*, 30, 59-78.
- İnal, A. (2003). *Beden eğitimi ve spor bilimi*. Nobel Yayın Dağıtım,
- İnan, A. (2010). *İlköğretim II. kademe ve ortaöğretim öğrencilerinde internet bağımlılığı* (Tez No. 263788) [Yüksek lisans tezi, Atatürk Üniversitesi-Erzurum]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Kalkan, M., & Kaygusuz, C. (2013). *İnternet Bağımlılığı*, Anı Yayıncılık, Ankara.
- Karakuş, Z. (2016) *İnternet bağımlılık düzeyinin TEOG ders puanları ve bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Tez No. 443069) [Yüksek lisans tezi, Çağ Üniversitesi-Mersin]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Kavuran, T., & Batar, H. (2019). İnteraktif Medyada Duyguların Göstergesel Aktarımı; Emojiler. *İnönü Üniversitesi Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(1), 308-320.
- Khan, M. A., Shabbir, F., & Rajput, T. A. (2017). Effect of gender and physical activity on internet addiction in medical students. *Pakistan journal of medical sciences*, 33(1), 191.
- Kılıçgil, E. (1998). *Sosyal çevre ve spor ilişkileri*. Bağırhan Yayınevi.
- Kirekin, T. (2016). *Van ilinde görev yapan beden eğitimi öğretmenlerinin beden eğitimi ve spor dersinin etkinliği üzerine görüşlerinin incelenmesi* (Tez No. 435317) [Yüksek Lisans tezi, Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi-Van]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Kızıltoprak, A. (2018). *Lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı ile iletişimci biçimleri arasındaki ilişki* (Tez No. 505837) [Yüksek lisans tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi- Konya]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Kızıltoprak, Ş. (2010). *Kalp yetersizliği olan hastalarda düzenli aerobik egzersizlerin kas kuvvet ve egzersiz performansı üzerine olan etkisi* (Tez No. 281044) [Tıpta uzmanlık tezi, İstanbul Üniversitesi-İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Koç, S. (1994). *Spor psikolojisine giriş*. İzmir: Saray Medikal Yayıncılık.
- Köknel, Ö. (1998). *Alkol ve Madde Bağımlılığı*. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Köksal, B. (2015). *Ortaöğretim kurumlarında okuyan öğrencilerde dijital oyun bağımlılık düzeyleri, internet bağımlılık düzeyleri ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Tez No. 427646) [Yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi-İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Kubey, R. W., Lavin, M. J., & Barrows, J. R. (2001). Internet use and collegiate academic performance decrements: Early findings. *Journal of Communication*, 51(2), 366-382.
- Küçük, O. (2016). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ekin Yayınları.
- Kürkcü-Akgönül, E. (2020). Spor & Dolaşım Sistemi. Özen,G.,& Civil,T. (Ed.) *Sporun Kavramsal Temelleri-5* içinde (ss..77-96) Efe Akademi Yayınları.
- Leung, L. (2004). Net-generation attributes and seductive properties of the internet as predictors of online activities and internet addiction. *CyberPsychology & Behavior*, 7(3), 333-348.
- Leung, L., & Lee, P. S. (2012). Impact of internet literacy, internet addiction symptoms, and internet activities on academic performance. *Social Science Computer Review*, 30(4), 403-418.
- Merriam, S. B. (2015). *Nitel araştırma: Desen ve uygulama için bir rehber*. Nobel Yayınları.

- Morahan Martin, J., & Schumacher, P. (2000). Incidence and correlates of pathological internet use among college students. *Computers in Human Behavior*, 16(1), 13-29.
- Morrison, J. (2016). DSM-5'i ® *Kolaylaştıran Klinisyenler İçin Tanı Rehberi*. (Çev: Hanife Uğur Kural). Nobel Yayınları.
- Müftüoğlu, O. (2003). *Yaşasın hayat*. 13.Baskı, İstanbul: Doğan Kitap.
- Newport, C. (2019). *Dijital minimalizm*, (Çev. Cansen Mavituna). İstanbul: Metropolis Yayıncılık. Submit Date, 6, 2022.
- Örkunoğlu, O. (1985). *Voleybol antrenörünün el kitabı*. B.T.G.M. Voleybol Fed.Yayını.
- Ögel, K. (2010). *Alkol ve madde kullanım bozuklukları: Tanı, tedavi ve önleme*. Yeniden Yayınları.
- Ögel, K. (2018a). *101 soruda bağımlılık*. Yeşilay Yayınları
- Ögel, K. (2018b). *Bağımlılık ve tedavisi temel kitabı*. IQ Kültür Sanat Yayınları. İstanbul.
- Öztürk, M.O., Uluşahin, A. (2014). *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları: Psikoaktif Madde Kullanımına Bağlı Ruhsal Bozukluklar*. Pelin Ofset Matbaacılık San. Ve Tic, Ltd. Şti., Cilt II, Ankara, 12. Baskı, s:727
- Postman, N. (2016). *Televizyon: Öldüren eğlence*. Ayrıntı Yayınları. İstanbul.
- Sevim, Y. (1997). *Antrenman bilgisi*. Tutibay Ankara: Ltd.Şti.
- Sönmez, T. & Sunay, H. (2004). Ankara'daki ortaöğretim kurumlarında uygulanan beden eğitimi ve spor dersinin sorunlarına ilişkin bir inceleme. *Milli Eğitim Dergisi*, 32(162), 270-277
- Şahan, H. (2007). *Üniversite Öğrencilerinin Sosyalleşme Sürecinde Spor Aktivitelerinin Rolü*. (Tez No. 211047) [Doktora tezi, Selçuk Üniversitesi-Konya]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Takken, T., Net, J. V. D., Kuis, W., & Helder, J. P. M. (2003). Physical activity and healthy related physical fitness in children with juvenile idiopathic arthritis. *Annals of Rheumatic Diseases* 62(9): 885-889
- Tarhan, N., & Nurmedov, S. (2019). *Bağımlılık- sanal veya gerçek bağımlılıklarla başa çıkma*. Timaş Yayınları.
- Tokat, S. (2013). *Beden eğitimi öğretmenleri ve okul yöneticilerinin beden eğitimi ve spor dersinin etkinliği üzerine görüşlerinin incelenmesi* (Tez No. 336127) [Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi-Ankara] Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Toraman, M. (2013). *İnternet bağımlılığı ve sosyal ağ kullanım düzeylerinin ortaöğretim öğrencilerinin akademik başarıları ile ilişkisinin incelenmesi* (Tez No. 356159) [Yüksek lisans tezi, Fırat Üniversitesi-Elazığ]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Townsend, M. C. (2013). *Essentials of psychiatric mental health nursing: Concepts of care in evidence-based practice*. FA Davis.
- Turan, R. T. (2015). *Başkent Üniversitesi öğrencilerinde internet bağımlılığı sıklığı ve ilişkili faktörler* (Tez No. 429151) [Tıpta uzmanlık tezi, Başkent Üniversitesi-Ankara]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- TÜİK. (2024). *Cocuklarda-Bilisim-Teknolojileri-Kullanım-Arastirmasi* Retrieved 15.02.2024 <http://www.tuik.gov.tr/>

- Üstündağ, Ö., Devecioğlu, S., & Akarsu, E. (2011). Spor ve rekreasyon alanlarının şehir planlamasındaki yeri ve önemi. In *6th International Advanced Technologies Symposium (IATS'11)* (pp. 31-34).
- Yalçın, K. Y. (2006). *Yerleşik ve taşınalı eğitim yapan ilköğretim okullarındaki öğrencilerin toplumsallaşmasında beden eğitimi ve sporun önemi -Kütahya ili örneği-* (Tez No. 190070) [Yüksek lisans tezi, Dumlupınar Üniversitesi-Kütahya] Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Yazıcı, A. G. (2014). Toplumsal dinamizm ve spor. *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim Dergisi*, 3(1), 394-405.
- Yellowlees, P. M., & Marks, S. (2007). Problematic internet use or internet addiction?. *Computers in Human Behavior*, 23(3), 1447-1453.
- Yeşilay. (2024). Teknoloji bağımlılığının tanımı. Retrieved 04.01.2024 from <https://www.yesilay.org.tr/tr/bagimlilik/teknoloji-bagimliliği>
- Yetim, A. (2014). *Sosyoloji ve spor*. Berikan Yayınevi.
- Yıldıran, İ., & Yetim, A. (1996). Orta öğretimde beden eğitimi dersinin öncelikli amaçları üzerine bir araştırma. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1(3), 36-43.
- Yıldırım, A., & Şimşek, H. (2008). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. Seçkin Yayıncılık.
- Yiğit, E. (2017). *Çocukların dijital oyun bağımlılığında ailelerin bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Tez No. 480165) [Yüksek lisans tezi, Yüzüncü Yıl Üniversitesi – Van]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Yoo, H. J., Cho, S. C., Ha, J., Yune, S. K., Kim, S. J., Hwang, J., Chung, A., Sung, Y. H. & Lyoo, I.K. (2004), Attention deficit hyperactivity symptoms and internet addiction. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 58, 487-494.
- Yorulmazlar, M. (2012). Tarihi ve genel anlamıyla spor. *Din ve Hayat*, 17, 4-10.
- Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology and Behavior*, 1(3), 237-244.
- Young, K.S., & Rogers, R.C. (1998). The relationship between depression and internet addiction. *Cyberpsychol Behav*, 1, 25-28.
- Young, K.S., (1999). Internet addiction: Symptoms, evaluation and treatment. *Innovations in Clinical Practice*, 17, 19-31.
- Zencirkıran, M. (2017). *Davranış Bilimleri*. Sora Yayınları.
- Zorba, E., & Saygın, Ö. (2009). *Fiziksel Aktivite ve Fiziksel Uygunluk*. İnceler Ofset Matbaacılık.

EKLER

EK-1. Araştırmada kullanılan görüşme formu

Araştırma Sorusu

Beden Eğitimi Öğretmenlerinin görüşlerine göre Aktif Spor Yapan Öğrencilerin Teknoloji bağımlılık Durumlarının İncelenmesine ilişkin görüş ve önerileri nelerdir?

Okul:

Görüşmeci:

Tarih ve Saat:

GİRİŞ

Değerli Öğretmenim; Merhaba Ben Nuri YILDIZ Atatürk Üniversitesi, Kış Sporları Enstitüsü Yüksek Lisans öğrencisiyim. *Beden Eğitimi Öğretmenlerinin görüşlerine göre Aktif Spor Yapan Öğrencilerin Teknoloji bağımlılık Durumlarının İncelenmesi* ile ilgili bir araştırma yapıyorum. Ve sizinle Öğrencilerin Teknoloji bağımlılık Durumlarının İncelenmesine ilişkin görüşlerinize yönelik olarak görüşmek istiyorum. Bu görüşmede amacım, Beden Eğitimi Öğretmenlerinin görüşlerine göre Aktif Spor Yapan Öğrencilerin Teknoloji bağımlılık Durumlarının İncelenmesine ilişkin görüşlerinize yönelik düşünceleriniz süreçlerin değerlendirilmesi ve geliştirilmesi bakımından önem arz etmektedir. Görüşme sürecinde söyleyeceklerinizin tümü gizlidir. Bu bilgileri araştırmacının dışında herhangi bir kimsenin görmesi mümkün değildir. Ayrıca araştırma sonuçlarını yazarken görüştüğümüz bireylerin isimlerini kesinlikle rapora yansıtmayacağım.

Bu kapsamda aşağıda verilmiş olan her bir soruyu, *Beden Eğitimi Öğretmenlerinin görüşlerine göre Aktif Spor Yapan Öğrencilerin Teknoloji bağımlılık Durumlarının İncelenmesi* konusunda değerlendirmenizi rica ediyorum. Değerlendirmenizin yaklaşık olarak 30-40 dakikanızı alacağını düşünüyorum ve bilimsel bilginin gelişimine katkı sağladığınız için teşekkür ediyoruz.

DEMOGRAFİK SORULAR:

- 1- Cinsiyetiniz?
- 2- En son mezun olduğunuz okul/bölümü belirtiniz
- 3- Beden Eğitimi Öğretmeni olarak hizmet süreniz ne kadar?
- 4- Beden Eğitimi ve spor alanı ile ilgili sürekli yayın takip ediyor musunuz?

GÖRÜŞME SORULARI

1. Teknoloji bağımlılığı kavramı sizin için ne anlama geliyor? Bu duruma ilişkin birkaç örnek verebilir misiniz?
2. Öğrencilerinizin teknoloji bağımlılıklarının düzeyi hakkında ne düşünüyorsunuz? Hangi teknolojilere karşı daha fazla bağımlılık geliştirdiklerini gözlemliyorsunuz?
3. Öğrencileriniz teknoloji bağımlılığından nasıl etkileniyor? Örnek verebilir misiniz?
4. Aktif spor yapan öğrencilerinizin teknoloji bağımlılığı konusunda farkındalığa sahip olduklarını düşünüyor musunuz? Neden?
5. Okul yönetiminizin ve sizin, aktif spor yapan öğrencilerin teknoloji bağımlılıklarını azaltmaya yönelik yaptığınız çalışmalar var mı? Varsa, bu çalışmalar nelerdir?
6. Okul yöneticilerinin ve sizin, aktif spor yapan öğrencilerde teknoloji bağımlılığını önleme konusundaki rollerinizi nasıl değerlendirirsiniz?
7. Sizce sporun Teknoloji bağımlılığına etkisi nedir?

EK-2. Etik Kurul Kararı



T.C.
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Spor Bilimleri Fakültesi Dekanlığı



Sayı : E-70400699-000-2400036173
Konu : Etik Kurul Kararı

30.01.2024

DAĞITIM YERLERİNE

Fakültemiz Etik Kurulunun 19.01.2024 tarihli oturumunda alınan E-70400699-050.02.04-2400026915 sayılı, 2024/1 Fakülte Etik Kurulu Kararları konulu belgede yer alan karar metni aşağıya çıkarılmıştır.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Karar 8: Nuri YILDIZ'ın beden eğitimi öğretmenlerinin görüşlerine göre aktif spor yapan öğrencilerin teknolojik bağımlılık durumlarının incelenmesi başlıklı çalışma isteği ile ilgili yazısı ve ekleri incelendi. Yapılan görüşmelerden sonra; adı geçen araştırma çalışmasının yürütülmesinin, etik kurallarına uygun olduğuna, oy birliği ile karar verildi.

Prof.Dr. Necip Fazıl KİSHALI
Alt Kurul Başkanı

Dağıtım:
Gereği:
Sayın Dr.Öğr.Üyesi Yavuz AKKUŞ
Nuri Yıldız

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Doğrulama Kodu: 6cc4187a-d89e-41af-8dd5-50446af79836
Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Dekanlığı 25240
Erzurum
Tel: +90 442 2311380
Elektronik Ağ: http://www.atauni.edu.tr/#besyo
Kep Adresi: atauni@hs01.kep.tr

Doğrulama Adresi: <https://www.turkiye.gov.tr/ataatürk-universitesi-cbys>

Bilgi: Özer TOPAL
Faks: +90 442 2311333
E-Posta: besyo@atauni.edu.tr



EK-3. Çalışma izni



T.C.
ERZURUM VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü



Sayı : E-36648235-605.01-100162653
Konu : Araştırma ve Uygulama İzni
(Nuri YILDIZ- Pınar PEHLİVAN)

04/04/2024

DAĞITIM YERLERİNE

İlgi : a) 21.03.2024 tarihli ve E.2400104383 sayılı yazınız.
b) 22.03.2024 tarihli ve E.2400011999 sayılı yazınız.

İlgi (a)'da kayıtlı yazınız doğrultusunda; Üniversiteniz Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı tezli yüksek lisans programına kayıtlı 22080101058 numaralı öğrenci Nuri YILDIZ tarafından müdürlüğümüze bağlı resmi ortaokul ve liselerde görev yapan beden eğitimi öğretmenlerine yönelik yapılması planlanan; *"Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Görüşlerine Göre Aktif Spor Yapan Öğrencilerin Teknolojik Bağımlılık Durumlarının İncelenmesi"* adlı araştırma uygulama çalışması ile,

İlgi (b)'de kayıtlı yazınız doğrultusunda; Üniversiteniz Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, 221401002 numaralı yüksek lisans öğrencisi Pınar PEHLİVAN tarafından Müdürlüğümüze bağlı resmi/ özel tüm türdeki ortaöğretim kurumlarında yapılması planlanan *"Adölesan Dönemindeki Spor Yapan ve Yapmayan Öğrencilerin Dijital Bağımlılık ve Uyku Kalitelerinin Okul Başarısına Etkisi"* adlı çalışmasının kabulüne ilişkin 02.04.2024 tarihli ve 100001267 sayılı Valilik Onayı yazınız ekinde gönderilmiştir.

Bilgilerini rica ederim.

Ahmet ÖZDEMİR
Vali a.
Vali Yardımcısı

Ek:Valilik Onayı ve Ekleri (2 Adet Dosya)

Bilgi; 20 İlçe Kaymakamlığına
(İlçe Millî Eğitim Müdürlüğü)

Dağıtım:

- Atatürk Üniversitesi Rektörlüğüne
(Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü)
- Erzurum Teknik Üniversitesi Rektörlüğüne
(Personel Daire Başkanlığı)

Bu belge görsel elektronik imza ile imzalanmıştır.

Adres : Maraşpaşa Mah. Yücesim Cad. Hükümet Köşkü İl MEMKAT:3

Belge Doğrulama Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/meh-ehys>

Bilgi için: R.UTEMEL

Telefon No : 0 442 234 48 00

E-Posta: arg23@meb.gov.tr

Kayıt Adresi : meb@tr.tic.gov.tr

Uzman : Veli Hamdani ve Kontrol İşletmeni

İnternet Adresi: ozgurhamdani@meb.gov.tr

Faks:442235032

Bu belge görsel elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://tr.meh.gov.tr> adresinden d146-c23d-3389-adc0-7ca8 koda ile teyit edilebilir.

EK-3. Devamı



T.C.
ERZURUM VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü



Sayı : E-36648235-605.01-100001267
Konu : Araştırma ve Uygulama İzni
(Nuri YILDIZ- Pınar PEHLİVAN)

02/04/2024

VALİLİK MAKAMINA

- İlgi: a) Atatürk Üniversitesi Rektörlüğünün 21.03.2024 tarihli ve E.2400104383 sayılı yazısı.
b) Erzurum Teknik Üniversitesi Rektörlüğünün 22.03.2024 tarihli ve E.2400011999 sayılı yazısı.

İlgi (a)da kayıtlı yazı doğrultusunda; Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı tezli yüksek lisans programına kayıtlı 22080101058 öğrenci kimlik numaralı Nuri YILDIZ tarafından Dr. Öğr. Üyesi Yavuz AKKUŞ'un danışmanlığında 05.02.2024-14.06.2024 tarihleri arasında Müdürlüğümüze bağlı resmi ortaokul ve liselerde görev yapan beden eğitimi öğretmenlerine yönelik yapılması planlanan; "Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Görüşlerine Göre Aktif Spor Yapan Öğrencilerin Teknolojik Bağımlılık Durumlarının İncelenmesi" adlı araştırma uygulama çalışması ile,

İlgi (b)'de kayıtlı yazı doğrultusunda; Erzurum Teknik Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, 221401002 numaralı yüksek lisans öğrencisi Pınar PEHLİVAN tarafından Doç. Dr. Sevinç NAMLIN danışmanlığında Müdürlüğümüze bağlı resmi/ özel tüm türdeki ortaöğretim kurumlarında yapılması planlanan "Adölesan Dönemindeki Spor Yapan ve Yapmayan Öğrencilerin Dijital Bağımlılık ve Uyku Kalitelerinin Okul Başarısına Etkisi" adlı araştırma ve uygulama çalışması için izin talebinde bulunulmuştur.

İlgi yazılar ve ekleri, Bakanlığımızın 21.01.2020 tarihli ve 1563890 (2020/2) sayılı genelgesi çerçevesinde komisyonumuzca incelenmiş olup; "Araştırmaların, Eğitim Öğretim Faaliyetlerini Aksatmayacak Şekilde, gönüllülük esasıyla ve varsa veli onay belgesinin onaylanması" ve komisyon kararlarında belirtilen veri toplama araçlarının kullanılarak araştırma uygulama çalışmaların yapılması, yapılan çalışmaların sonuçlarının birer örneğinin Müdürlüğümüz, Strateji Geliştirme Şube Müdürlüğü (AR-GE Birimi)'ne gönderilmesi ve çalışmaların bir eğitim öğretim yılına kapsayacak şekilde yapılması Müdürlüğümüze uygun görülmektedir.

Makamlarınızca da uygun görüldüğü takdirde olurlarınıza arz ederim.

Yakup YILDIZ
İl Millî Eğitim Müdürü

OLUR
Ahmet ÖZDEMİR
Vali a.
Vali Yardımcısı

Ek: İlgili Yazılar (2 Adet Dosya)

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Adres : Menteşe Mah. Yönetim Cad. Bilkent Konağı İl MEMKAT:3

Belge Doğrulama Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/meh-ebys>

Telefon No : 0 (442) 234 48 00

E-Posta : arpg25@meb.gov.tr

Kapı Adresi : meb@bdl.kap.tr

Bilgi için: BİTEMEL

Uzman : Veli Harfama ve Kontrol İşletmeni

İnternet Adresi : ozguramman@meb.gov.tr Faks: 442235032

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evrak.meb.gov.tr> adresinden dd19-2f2d-32fb-a858-b647 koda ile teyit edilebilir.

ÖZGEÇMİŞ

Adı- Soyadı: Nuri YILDIZ

Öğrenim Durumu:

Derece	Bölüm/ Program	Üniversite	Yıl
Lisans	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	Atatürk Üniversitesi	1999-2003
Yüksek Lisans		Atatürk Üniversitesi	2022-2024

İş Deneyimi:

Unvanı	Görev Yeri	Görev Tarihleri
Öğretmen	Kazım Yurdalan Ortaokulu Palandöken Erzurum	2007-
Müdür Yardımcısı	Kazım Yurdalan Ortaokulu Palandöken Erzurum	2013-2014
Müdür Yardımcısı	Kazım Yurdalan Ortaokulu Palandöken Erzurum	2016-2017