

Farklı Branşlardaki Sporcuların Pandemi Döneminde Nomofobi Düzeylerinin İçsel Motivasyona Etkisinin İncelenmesi

Analyzing The Effects of Nomophobia on Inner Motivation of Athletes From Different Sports Branches During Pandemic

Yeşim BAYRAKDAROĞLU¹, Ebru ŞENEL², Kübra EREN³, Kübra GÜR⁴, Serdar ELEMEN⁵

ÖZ

Bu çalışmanın amacı farklı branşlardaki sporcuların pandemi döneminde nomofobi düzeylerinin içsel motivasyona etkisini çeşitli değişkenleri de baz alarak incelemektir. Çalışmaya gönüllü olarak katılım gösteren 100 kadın ve 106 erkek olmak üzere toplam 206 sporcu katılmıştır. Araştırmada Nomophobia Questionnaire (NM-Q) Yıldırım ve Correia (2015) tarafından geliştirilen, Yıldırım ve arkadaşları (2015) tarafından Türkçe'ye uyarlanan ve Erdem ve arkadaşları (2017) tarafından 5'li likert tipine güncellenerek kullanılan nomofobi ölçeği ve Deci, Ryan (1985), Kobasa (1979) ve arkadaşlarının araştırmalarına dayanarak Weissinger ve Bandalos'un (1995) tarafından geliştirilen içsel motivasyon ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonucunda katılanların nomofobi düzeyleri ve içsel boş zaman motivasyonuna ilişkin alt boyut değerlerinin orta ve orta seviyenin üzerinde olduğu sonucu elde edilmiştir. Çalışma sonuçları çeşitli değişkenler açısından da yorumlanarak öneriler sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: İnternet, Spor, Yoksunluk

ABSTRACT

The aim of this study is to examine the effect of nomophobia levels of athletes in different sports on intrinsic motivation during the pandemic period, based on various variables. A total of 206 athletes, including 100 women and 106 men, participated in the study voluntarily. Nomophobia Questionnaire (NM-Q) Nomophobia scale was used in the study, which was developed by Yıldırım and Correia (2015), adapted into Turkish by Yıldırım et al. (2015), and updated to 5-point Likert type by Erdem et al. (2017). In addition, the intrinsic motivation scale developed by Weissinger and Bandalos (1995) based on the research of Deci, Ryan (1985), Kobasa (1979) et al. was used. As a result of the research, it was concluded that the nomophobia levels of the participants and the sub-dimension values of internal leisure motivation were moderate and above the moderate level. The results of the study were interpreted in terms of various variables and suggestions were presented.

Keywords: Internet, Sports, Deprivation

Bu araştırmanın etik onayı Gümüşhane Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu 26.10.2022 tarih ve 2022/6 sayılı belge ile onaylanmıştır.

¹Doç.Dr. Yeşim BAYRAKDAROĞLU, Spor Yönetimi, Gümüşhane Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Spor Yöneticiliği, yesimsongun@gumushane.edu.tr, ORCID: 0000-0003-1460-4780

²Arş.Gör. Ebru ŞENEL, Spor Yönetimi, Gümüşhane Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Antrenörlük Eğitimi, ebru.senel@gumushane.edu.tr, ORCID: 0000-0003-4157-2382

³Kübra EREN, Gümüşhane Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Yüksek Lisans Öğrencisi, kubraaerenn41@gmail.com, ORCID:0000-0001-5806-0725

⁴Kübra GÜR, Gümüşhane Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Yüksek Lisans Öğrencisi, kubragur553@icloud.com, ORCID: 0000-0003-3806-3376

⁵Serdar ELEMEN, Gümüşhane Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Yüksek Lisans Öğrencisi, srdrelnm.29@gmail.com, ORCID:0000-0001-8532-1193

İletişim / Corresponding Author: Yeşim BAYRAKDAROĞLU
e-posta/e-mail: Yazar e-mail adresi

Geliş Tarihi / Received: 27.09.2022
Kabul Tarihi/Accepted: 18.12.2022

GİRİŞ

Araştırma farklı spor branşdaki sporcuların pandemi döneminde nomofobi düzeylerinin içsel motivasyona etkisinin incelenmesi amacıyla hazırlanmıştır.

Nomofobi, cep telefonları, tabletler ve sanal iletişim gibi araçları saklarken stres ve kaygı gibi belirtilerle ortaya çıkan bir tür rahatsızlıktır. Bir insanı akıllı telefonda alıkoymak, o kişinin bağımlılık yaratan ve rahat ortamından ayrılmasına neden olur.¹ Çevrimiçi olamamak, bireyin sosyal bağlardan uzaklaşma hissi olarak ifade edilmektedir. İnternete erişilemezlik, bireyin gerçeklerle ilgili araştırmaların sonuçlarına ulaşamamasından kaynaklanan gerilim olarak tanımlanır. İnternete bağlanmama hemen iletişim kuramayacağınız anlamına gelir, ancak bir cihazdan yoksun kalmak, diğer katılımcılarla nasıl iletişim kuracağınız anlamına gelir. Pil bittiğinde, cihaz arızalandığında veya kendinizle nasıl iletişim kuracağınız konusunda gerginlik hissi vardır.

İçsel motivasyon, “çevresel tetikleyiciler olmaksızın bireysel öz motivasyon” olarak tanımlanmaktadır.² Kişinin kendi becerilerini gösterme yeteneğine sahip olmak olarak da açıklanabilmektedir.³ İçsel motivasyon katılım, bağımsız olma, sorumluluk, çeşitlilik, yaratıcılık, becerilerini kullanma fırsatları ve kişinin kendi yeteneklerini kullanma fırsatları, çalışanın performansı ve yaratıcılık ilgili doyurucu geri bildirim öğelerini kapsamaktadır.

Teknolojik gelişmeler kişinin yaşamında pek çok olumlu sonuçlarla neticelense de bazı alanlarda kişinin problemlerle karşılaşmasına sebep olmaktadır.⁴ Bu problemlerin ilk sebeplerinden biri akıllı cihazlardan kaynaklanan psikolojik sorunlardır.⁵ Akıllı cihazlar, kişisel kullanımdan kaynaklanan sorunlara ve sosyal ilişkilerde düzensizliklere sebep olmaktadır. Akıllı cihaz kullananların karşılaştıkları problemlerin başında oyun bağımlılığı ve sosyal medya gelmektedir.⁶ Dünya Sağlık Örgütü, oyun bağımlılığını 21. yüzyılın hastalığı olarak kabul etmiş ve oyun

bağımlılığını “ruhsal sağlık problemi” kategorisine almıştır.⁷ Akıllı telefonlar, insan hayatında var olmaya başladıktan sonra bazı alışkanlıkları da beraberinde getirmiştir. İş yerlerinde, okulda, alışveriş yaparken, spor yaparken kısacası sosyal hayatın her anında kullanılan bu cihazlar insanları telefona bağımlı hale getirmiştir. Bu imkânların birinden mahrum kalınması ya da ulaşılama korkusu sonucunda kişilerde psikolojik rahatsızlıklar ortaya çıkmaktadır.⁶ Dünya Sağlık Örgütü kumar bağımlılığını 21. yüzyıl hastalığı olarak kabul etmiş ve “ruh sağlığı sorunları” kategorisine dahil etmiştir.⁷ Akıllı telefonlar, insan hayatında var olmaya başladıktan sonra bazı alışkanlıklar kazandırmıştır. İşte, okulda, alışverişte, sporda, sosyal hayatın her anında kullanılan bu cihazlar insanları telefona bağımlı hale getirmiştir. İnsanlarda bu olasılıklardan biri engellendiğinde veya onlara ulaşamayacaklarından korktuklarında akıl hastalığı ortaya çıkabilmektedir.

Zaman yönetimi kavramının ortaya çıkmasında bireyin saati daha etkin ve verimli kullanma ihtiyacı önemli rol oynamıştır. İnsanların mümkün olan tüm alanlarda gerçekleştirdiği faaliyetlerin etkinliğinin doğası gereği zamanın akıllıca kullanılmasıyla ilgili olduğu görüşü günümüzde yaygındır. Zaman yönetimi iyi olan kişiler, özel faaliyetlerine daha fazla zaman ayırabilir, mesleki ve iş hedeflerine etkin ve verimli bir şekilde ulaşabilirler.⁸

Serbest zaman etkinlikleri uygulamaya bağlı olarak değişir. Tüm serbest zaman etkinlikleri aynı olumlu etkiye sahip değildir. Bazı aktivitelerin serbest zaman olarak kabul edilip edilemeyeceği tartışılabilir.⁹ yaptıkları çalışmada televizyon izleyicilerinin yüksek düzeyde can sıkıntısı ve tembellik yaşadıklarını belirtmişlerdir. Bu, orijinal motivasyonumuz azaldığı için TV izlememiz gerektiği anlamına gelir.

Bu araştırmada da aktif spor yapan sporcuların yakın zamanda yaşadığımız pandemi döneminin getirdiği olumsuzluklarla

ve nomofobinin etkisi ile serbest zamanını nasıl değerlendirdiğini ve bu durumun içsel

motivasyona nasıl bir etkisi olduğunu ortaya koymak amaçlanmıştır.

MATERYAL VE METOT

Araştırmanın Gerekçesi ve Amacı

Dünya genelinde yaşanan Covid-19 salgını nedeniyle birçok insan hayatında çeşitli alanlarda kısıtlamalara gitmiştir. Bireylerin boş zamanlarında ağırlıklı olarak teknolojik aletler veya telefon kullanarak sosyal ağlarda vakit geçirdikleri görülmektedir. Bu sebepten ötürü sportif branşlar açısından nomofobi düzeyleri ile içsel motivasyon arasındaki ilişkiyi araştırma ihtiyacı doğmuştur.

Nomofobi ve internet bağımlılığının fizyolojik ve psikolojik açıdan pek çok olumsuz sonuçlara sebep olduğu görülmektedir. Bu sebepten dolayı internet bağımlılığı ve akıllı telefon kullanımında farklı spor branşlarındaki sporcuların pandemi döneminde nomofobi düzeylerinin içsel motivasyon üzerindeki etkisinin incelenmesi çalışmanın amacını oluşturmaktadır.

Araştırma Modeli

Farklı branşlardaki sporcuların nomofobi ve içsel motivasyon düzeyleri üzerine tasarlanan bu araştırma, nicel araştırma türünde betimsel bir çalışmadır.

Araştırmanın Evren Örnekleme

Çalışmanın evrenini Türkiye’de spor yapan bireyler oluştururken örneklem grubunu Türkiye’de aktif spor yapan 18 yaş ve üzeri bireyler oluşturmaktadır. Çalışmaya Türkiye çapında gönüllü olarak 206 sporcu katılmıştır.

Araştırmaya katılanların %48,5’i kadın, %51,5’i erkek, %15’i 15-19 yaş grubunda, %48,5’i 20-24 yaş grubunda, %20,4’ü 25-29 yaş grubunda, %16’sı 29+ yaş grubunda, %19,42’ü lise mezunu, %68,42’ü lisans mezunu, %12,1’i lisansüstü eğitim mezunu, %36,4’ü takım sporları yaparken, %63,6’sı bireysel sporlar yapmakta, %44,2’si bireysel sporlar yapmakta, %37,9’u 9-15 yıldır spor yapmakta, %37,9’u 9-15 yıldır spor

yapmakta, %18’i 15+ yıldır spor yapmakta, %40,3’ü amatör düzeyde spor yapmakta, %59,7’si profesyonel düzeyde spor yapmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Nomofobi Ölçeği

İngilizce “no mobile phobia” Türkçe’ye “cep telefonundan ayrı kalma korkusu” olarak çevrilir. Bu çalışmada, Nomophobia Questionnaire (NM-Q) Yıldırım ve Correia (2015) tarafından geliştirilen¹⁰, Yıldırım ve arkadaşları (2015) tarafından Türkçe’ye uyarlanan¹¹ ve Erdem ve arkadaşları (2017) tarafından 5’li likert tipine güncellenen hali¹ kullanılmıştır. Ölçek, “(1) çevrimiçi olamama, (2) iletişimi kaybetme, cihazdan yoksunluk, bilgiye ulaşamama” şeklinde 4 alt boyut ve toplam 20 maddeden oluşmaktadır. “Kesinlikle Katılmıyorum (1)”, “Katılmıyorum (2)”, “Kararsızım (3)”, “Katılıyorum (4)” ve “Kesinlikle Katılıyorum (5)” şeklinde derecelendirilmiştir.

İçsel Motivasyon Ölçeği

Deci, Ryan (1985), Kobasa (1979) ve arkadaşlarının araştırmalarına dayanarak^{12,13} Weissinger ve Bandalos’un (1995); Boş zaman davranışlarında içsel motivasyon eğilimindeki bireysel farklılıkları ölçmek amacıyla geliştirdiği ve orijinal adı “Intrinsic Motivation Scale (ILM)” (İçsel Boş Zaman Motivasyonları Ölçeği) olan ölçeğin Türkçe uyarlamasını yaparak geçerlik ve güvenilirliğini test etmeyi amaçlayan çalışmada, ölçeğin orijinal versiyonu 24 madde ve dört alt boyuttan oluşmaktadır.¹⁴ Ölçek cevap seçeneklerinde, 1=Kesinlikle Katılmıyorum ile 7=Kesinlikle Katılıyorum şeklinde yedi puanlık bir yanıt aralığı sunan derecelendirme kullanılmış, “7” en yüksek içsel motivasyon puanını temsil etmiştir. Negatif olarak ifade edilen üç madde için (6, 13, 18) ters kodlama yapılarak puanlama yapılmıştır.

Araştırmada Kullanılan Analizler

Araştırma kapsamında toplanan verilerin analizinde ilgili paket program kullanılmıştır. Analizlerin ilk aşamasında verilerin güvenilir olup olmadığı incelenmiştir. Ölçek puanlarının 2 kategorili demografik değişkenlere göre karşılaştırılmasında Independent Samples T test, ölçek puanlarının arasındaki ilişkinin incelenmesinde ise Pearson Korelasyon

analizi ve Çoklu Doğrusal Regresyon analizi kullanılmıştır.

Araştırmanın Etik Yönü: Araştırmanın etik raporu, Gümüşhane Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu 26.10.2022 tarih ve 2022/6 sayılı belge ile onaylanmıştır.

Araştırmanın Kısıtlılıkları

Çalışma aktif spor yapan 18 yaş ve üzeri bireylerle sınırlandırılmıştır.

Tablo 1. Mobil Telefon Yoksunluğu Korkusu (Nomofobi) Ölçeği ve İçsel Boş Zaman Motivasyon Ölçeği Puanlarına İlişkin Güvenilirlik Analizi

Ölçek	Cronbach's Alpha (α)
Çevrimiçi olamama	,909
İletişim kaybetme	,911
Cihazda yoksunluk	,798
Bilgiye ulaşamama	,693
Nomofobi toplam	,689
Mücadele / yeterlilik	,919
Öz belirleme	,924
Bağlılık	,918
Özdeşim	,888
Motivasyonsuzluk	,894
Motivasyon toplam	,953

Tablo 1 incelendiğinde, her iki ölçekte alt boyutlarına ve toplam puanlarına ilişkin Cronbach's Alpha değerinin 0,60'tan büyük

olduğu ve verilerin yeterli düzeyde güvenilir olduğu görülmektedir.

BULGULAR VE TARTIŞMA

Tablo 2. Mobil Telefon Yoksunluğu Korkusu (Nomofobi) Ölçeği ve İçsel Boş Zaman Motivasyon Ölçeği Puanlarına İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

Ölçek	\bar{x}	SS
Çevrimiçi olamama	2,73	1,25
İletişim kaybetme	3,40	1,11
Cihazda yoksunluk	2,96	1,19
Bilgiye ulaşamama	3,51	1,14
Nomofobi toplam	3,14	1,01
Mücadele / yeterlilik	5,69	1,14
Öz belirleme	5,57	1,12
Bağlılık	5,52	1,24
Özdeşim	4,92	1,31
Motivasyonsuzluk	3,75	1,42
Motivasyon toplam	5,32	0,93

Araştırmaya katılanların çevrimiçi olamama, cihazda yoksunluk ve toplam nomofobi düzeyleri orta seviyede, iletişim kaybetme ve bilgiye ulaşamama nomofobi düzeyi orta seviyenin üzerinde, içsel boş zaman motivasyonuna ilişkin

motivasyonsuzluk düzeyinin orta seviyede olduğu, mücadele / yeterlilik, öz belirleme, bağlılık, özdeşim ve toplam motivasyon düzeylerinin ise orta seviyenin üzerinde olduğu görülmektedir.

Tablo 3. Mobil Telefon Yoksunluğu Korkusu (Nomofobi) Ölçeği ve İçsel Boş Zaman Motivasyon Ölçeği Puanlarının Spor Branşı Türüne Göre Karşılaştırılmasına Yönelik Independent Samples T Test Analizi

Ölçek	Branş türü	n	\bar{x}	Ss	t	p
Çevrimiçi Olamama	Takım	75	2,40	1,12	-2,906	,004*
	Bireysel	131	2,92	1,29		
İletişim Kaybetme	Takım	75	3,14	1,07	-2,627	,009*
	Bireysel	131	3,55	1,12		
Cihazda Yoksunluk	Takım	75	2,65	1,18	-2,820	,005*
	Bireysel	131	3,13	1,17		
Bilgiye Ulaşamama	Takım	75	3,24	1,27	-2,591	,010
	Bireysel	131	3,66	1,03		
Nomofobi Toplam	Takım	75	2,85	0,97	-3,237	,001*
	Bireysel	131	3,31	0,99		
Mücadele / Yeterlilik	Takım	75	5,68	1,12	-,061	,951
	Bireysel	131	5,69	1,15		
Öz Belirleme	Takım	75	5,58	0,94	,103	,918
	Bireysel	131	5,56	1,22		
Bağlılık	Takım	75	5,55	1,07	,267	,789
	Bireysel	131	5,50	1,32		
Özdeşim	Takım	75	4,94	1,20	,114	,909
	Bireysel	131	4,92	1,38		
Motivasyonsuzluk	Takım	75	3,76	1,28	,036	,971
	Bireysel	131	3,75	1,50		
Motivasyon Toplam	Takım	75	5,33	0,87	,110	,913
	Bireysel	131	5,32	0,96		

*p<0,05

Tablo incelendiğinde, araştırmaya katılanların yaptıkları spor branş türü değişkeni açısından içsel boş zaman motivasyon düzeylerinin arasında anlamı

düzye fark olmadığı ($p>0,05$), buna karşın bireysel spor yapanların nomofobi düzeylerinin takım sporu yapanlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0,05$) görülmektedir.

Tablo 4. Mobil Telefon Yoksunluğu Korkusu (Nomofobi) Ölçeği ve İçsel Boş Zaman Motivasyon Ölçeği Puanlarının Sporculuk Seviyesine Göre Karşılaştırılmasına Yönelik Independent Samples T Test Analizi

Ölçek	Sporculuk Seviyesi	n	\bar{x}	Ss	t	p
Çevrimiçi Olamama	Amatör	83	2,98	1,25	2,420	,016
	Profesyonel	123	2,56	1,23		
İletişim Kaybetme	Amatör	83	3,69	1,05	3,082	,002*
	Profesyonel	123	3,21	1,12		
Cihazda Yoksunluk	Amatör	83	3,26	1,12	3,041	,003*
	Profesyonel	123	2,75	1,20		
Bilgiye Ulaşamama	Amatör	83	3,78	0,99	2,806	,006*
	Profesyonel	123	3,33	1,20		
Nomofobi Toplam	Amatör	83	3,42	0,90	3,353	,001*
	Profesyonel	123	2,96	1,02		
Mücadele / Yeterlilik	Amatör	83	5,74	1,07	,532	,595
	Profesyonel	123	5,65	1,18		
Öz Belirleme	Amatör	83	5,70	1,12	1,408	,161
	Profesyonel	123	5,48	1,12		
Bağlılık	Amatör	83	5,69	1,22	1,634	,104
	Profesyonel	123	5,40	1,24		
Özdeşim	Amatör	83	5,10	1,32	1,554	,122
	Profesyonel	123	4,81	1,30		

*p<0,05

Tablo 4. (Devamı)

Ölçek	Sporculuk Seviyesi	n	\bar{x}	Ss	t	p
Motivasyonsuzluk	Amatör	83	3,66	1,49	-,763	,446
	Profesyonel	123	3,81	1,38		
Motivasyon Toplam	Amatör	83	5,40	0,92	1,060	,290
	Profesyonel	123	5,26	0,94		

*p<0,05

Tablo incelendiğinde, araştırmaya katılanların sporculuk seviyesi değişkeni açısından içsel boş zaman motivasyon düzeylerinin arasında anlamlı düzeyde fark olmadığı ($p>0,05$), buna karşın amatör spor

yapanların nomofobi düzeylerinin profesyonel spor yapanlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0,05$) görülmektedir.

Tablo 5. Mobil Telefon Yoksunluğu Korkusu (Nomofobi) Ölçeği ve İçsel Boş Zaman Motivasyon Ölçeği Puanlarının Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Yönelik Pearson Korelasyon Analizi

		Çevrimiçi Olamama	İletişim Kaybetme	Cihazda Yoksunluk	Bilgiye Ulaşamama	Nomofobi Toplam
Mücadele / Yeterlilik	r	-,015	,086	-,034	,093	,035
	p	,835	,219	,626	,185	,617
Öz Belirleme	r	,094	,194**	,089	,173*	,160*
	p	,180	,005	,202	,013	,022
Bağlılık	r	,080	,194**	,096	,175*	,158*
	p	,255	,005	,172	,012	,023
Özdeşim	r	,280**	,212**	,203**	,239**	,273**
	p	,000	,002	,003	,001	,000
Motivasyonsuzluk	r	-,377**	-,152*	-,314**	-,170*	-,301**
	p	,000	,029	,000	,014	,000
İçsel Boş Zaman Motivasyon Toplam	r	-,012	,130	-,016	,127	,064
	p	,863	,062	,824	,068	,362

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

Tablo incelendiğinde, araştırmaya katılanların çevrimiçi olamama nomofobi düzeyleri ile mücadele / yeterlilik, öz belirleme, bağlılık ve toplam içsel boş zaman motivasyon düzeylerinin arasında anlamlı düzeyde ilişki olmadığı ($p>0,05$), çevrimiçi olamama nomofobi düzeyleri ile özdeşim arasında pozitif ve düşük düzeyde, motivasyonsuzluk arasında negatif ve orta düzeyde anlamlı ilişki olduğu ($p<0,05$), iletişim kaybetme, cihazda yoksunluk ve toplam nomofobi düzeyleri ile mücadele / yeterlilik ve toplam içsel boş zaman motivasyon düzeyleri arasında anlamlı ilişki olmadığı ($p>0,05$), iletişim kaybetme, cihazda yoksunluk ve toplam nomofobi düzeyleri ile öz belirleme, bağlılık ve özdeşim arasında pozitif ve düşük düzeyde, motivasyonsuzluk arasında negatif ve düşük düzeyde anlamlı ilişki olduğu ($p<0,05$), bilgiye ulaşamama nomofobi düzeyleri ile mücadele / yeterlilik ve toplam içsel boş

zaman motivasyon düzeyleri arasında anlamlı ilişki olmadığı ($p>0,05$), bilgiye ulaşamama nomofobi düzeyleri ile öz belirleme, bağlılık ve özdeşim arasında pozitif ve düşük düzeyde, motivasyonsuzluk arasında negatif ve düşük düzeyde anlamlı ilişki olduğu ($p<0,05$) görülmektedir.

Nomofobi ölçeğinin 4 alt boyutu bulunmaktadır. Bu alt boyutlarının içsel boş zaman motivasyon ölçeği alt boyutlarına ve toplam puanına etkisinin incelenmesinde 6 regresyon modeli denenmiştir. Model 1'de nomofobi düzeyinin mücadele / yeterliliğe etkisi, Model 2'de nomofobi düzeyinin öz belirlemeye etkisi, Model 3'te nomofobi düzeyinin bağlılığa etkisi, Model 4'te nomofobi düzeyinin özdeşime etkisi, Model 5'te nomofobi düzeyinin motivasyonsuzluğa etkisi, Model 6'da nomofobi düzeyinin toplam içsel boş zaman motivasyonuna etkisi incelenmiştir.

Ölçek Puanlarının Etkisine Yönelik Çoklu Doğrusal Regresyon Analizine göre Model 1 incelendiğinde, nomofobinin mücadele / yeterlilik üzerinde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir etkisi olmadığı ($p>0,05$), model 2 incelendiğinde, nomofobinin öz belirleme üzerinde %5,2 etkisi olduğu ($r^2=,052$; $p<0,05$), model 3 incelendiğinde, nomofobinin bağıllık üzerinde %5,2 etkisi

olduğu ($r^2=,052$; $p<0,05$), model 4 incelendiğinde, nomofobinin özdeşim üzerinde %9,9 etkisi olduğu ($r^2=,099$; $p<0,05$), model 5 incelendiğinde, nomofobinin motivasyonsuzluk üzerinde %16,2 etkisi olduğu ($r^2=,162$; $p<0,05$), model 6 incelendiğinde, nomofobinin toplam içsel boş zaman motivasyonu üzerinde %23,3 etkisi olduğu ($r^2=,233$; $p<0,05$).

SONUÇ VE ÖNERİLER

Teknolojik cihazlar, bilinçli ve amacı neticesinde kullanıldığında kullanım gösteren kişiye bir hayli kolaylık sağlayan önemli teknolojik icatlardan biri olmakla birlikte, amacı dışında çokça kullanımı doğrultusunda kişilerin fizyolojik, biyolojik, sosyal ve psikolojik gelişimini olumsuz yönde etkilemektedir.¹⁵ Bunun yanı sıra teknoloji cihazların geliştirilip yayılması sanal iletişim ortamının meydana gelmesine sebep olmuştur. Ayrıca sanal ortamda insanların davranışlarında ve günlük alışkanlıklarında önemli değişiklikler gözlemlenmiştir. İnternet kullanımının problemlili veya aşırı kullanımıyla ortaya çıkan modern çağın büyük problemlerinden biri olan nomofobi ortaya çıkmış ve bu kısımda araştırma sonucunda ortaya çıkarılan bulgular çeşitli kaynakların sonuçları ile tartışılmıştır. Araştırma kapsamında farklı branşlardaki sporcuların pandemi döneminde nomofobi düzeylerinin içsel motivasyona etkisinin incelenmesi konusunda aktif spor yapan 18 yaş ve üzeri bireylerin çevrimiçi olma ve cihazda yoksunluk, iletişimi kaybetme ve bilgiye ulaşmama, mücadele/yeterlilik, özbelirleme, bağıllık, özdeşim ve özel bir kişinin içsel boş zaman motivasyon düzeylerinin anlamlı bir şekilde belirlemek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizinden yararlanılmış ve aktif spor yapan 18 yaş ve üzeri olan sporcuların nomofobi düzeylerinin bireysel ya da çevresel özelliklerinin farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Araştırma neticesinde ortaya çıkan bulgular literatüre uygun bir şekilde ifade edilmiştir.

Çalışmada istatistiksel analiz sonucuna göre araştırmaya katılanların çevrimiçi

olamama nomofobi düzeyleri ile mücadele / yeterlilik, öz belirleme, bağıllık ve toplam içsel boş zaman motivasyon düzeylerinin arasında anlamlı düzeyde ilişki olmadığı ($p>0,05$), çevrimiçi olamama nomofobi düzeyleri ile özdeşim arasında pozitif ve düşük düzeyde, motivasyonsuzluk arasında negatif ve orta düzeyde anlamlı ilişki olduğu ($p<0,05$), iletişim kaybetme, cihazda yoksunluk ve toplam nomofobi düzeyleri ile mücadele / yeterlilik ve toplam içsel boş zaman motivasyon düzeyleri arasında anlamlı ilişki olmadığı ($p>0,05$), iletişim kaybetme, cihazda yoksunluk ve toplam nomofobi düzeyleri ile öz belirleme, bağıllık ve özdeşim arasında pozitif ve düşük düzeyde, motivasyonsuzluk arasında negatif ve düşük düzeyde anlamlı ilişki olduğu ($p<0,05$), bilgiye ulaşmama nomofobi düzeyleri ile mücadele / yeterlilik ve toplam içsel boş zaman motivasyon düzeyleri arasında anlamlı ilişki olmadığı ($p>0,05$), bilgiye ulaşmama nomofobi düzeyleri ile öz belirleme, bağıllık ve özdeşim arasında pozitif ve düşük düzeyde, motivasyonsuzluk arasında negatif ve düşük düzeyde anlamlı ilişki olduğu ($p<0,05$) görülmektedir. Literatüre bakıldığında bu çalışmaya benzer olan bir araştırmada Bayram ve ark. (2019) nomofobi parametresinin içsel motivasyonu pozitif olarak etkilediğini ve alt boyutlardan çevrimiçi olamama, bilgiye ulaşmama ve iletişimi kaybetme parametresinin içsel motivasyonu pozitif olarak etkilediğinin sonucuna varmış ve ayrıca cihazdan yoksunluk parametresinin etkilemediği belirlemişlerdir.¹⁶ Securenvoy (2012) tarafından yapılan çalışmada ise, katılımcıların % 41'inin telefon bağıllısı olduğu sonucuna ulaşılmış ve ayrıca yapmış

oldukları test sonucunda içsel motivasyon ve iletişimi kaybetme; içsel motivasyon değişkeniyle öğrenim durumu değişkeni arasında anlamlı farklılık belirlemişlerdir.¹⁷ Yıldız ve ark. (2020) tarafından yapılan çalışmada ise internet bağımlılığı ve nomofobi alt boyutları arasında orta düzeyde pozitif olarak bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır.⁴ 1998 yılında Young'ın yapmış olduğu bir çalışmada, araştırma sonucunda dikkat çektiği bir nokta; bilgiye ulaşamama ile gelişmeleri kaçırma korkusu, çevrimiçi olamama, iletişimi kaybetme ve cihazdan yoksunluk arasında pozitif olarak orta seviyede ilişkinin bulunduğu sonucuna varmıştır.¹⁸ Jones ve ark. (2019) da sporcular üzerinde yapmış olduğu bu araştırmasında, kişinin kullanmış olduğu teknoloji aletlerinin sporculardan uzaklaştırılması sonucunda, sporcuların kendilerini kaygılı hissedeceklerini tespit etmiştir.¹⁹ Teknolojik cihazlar, günlük yaşamımızı kolaylaştırmanın yanı sıra bazı sorunlara da sebep olmaktadır. doğru kullanım sağlandığında kolaylık sağlayıcı özellikleri olan ve son derece yararlı olan teknolojik cihazların, aşırı ve bilinçsiz bir şekilde kullanımı sonucunda önemli derecede fiziksel etkileri olabilmektedir.²⁰ Griffiths (2003) yapmış olduğu çalışmada teknolojik cihazlara bağımlılığı olan bireylerde el bileği, göz kuruluğu, sırt, boyun ve omuz ağrısı, migren, işaret, orta ve başparmaklarda uyuşma gibi fiziksel problemler görülebilmektedir.²¹ Mathew ve Walarine'in (2020) çalışmasında pandemi döneminde teknolojik cihazların kullanım süresinin fazla olmasına bağlı olarak boyun ağrılarının fazla olduğu görülmektedir.²² İnal ve ark. (2015) çalışmasında üniversite öğrencileri arasında el fonksiyonları ve akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişki incelenmiş ve yüksek akıllı telefon bağımlılığı riski ile kavrama gücünde azalma, çöküş ve başparmaktaki ağrı arasında anlamlı düzeyde bir ilişki olduğunu tespit etmiştir.²³ Yang ve ark. (2017) çalışmasında, akıllı telefon kullanım gösteren kişilerin yaklaşık yarısının omuz ve boyun problemi yaşadığı, bu durumun teknolojik cihazların kullanımının süresinin artışı ile ilişkili olduğunu vurgulamıştır.²⁴

Kalirathinam ve ark. (2017) üniversite öğrencilerinin mobil telefon kullanımına bağlı boyun ve üst ekstremitte problemi yaşadığını belirtmişlerdir.²⁵

Araştırmaya katılanların yaptıkları spor branş türü değişkeni açısından içsel boş zaman motivasyon düzeylerinin arasında anlamlı düzeyde fark olmadığı ($p>0,05$), buna karşın bireysel spor yapanların nomofobi düzeylerinin takım sporu yapanlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0,05$) görülmektedir. Dorak ve Vurgun (2006) tarafından yapılan bir çalışmada farklı takım sporu yapan sporcuların takım birlik olma durumlarına bakıldığında; futbolcuların hentbol ve basketbolculardan, voleybolcuların ise hentbol takım birlik olma durumlarını yüksek olduğunun sonucuna varılmıştır.²⁶ Takım sporu yapmış olan farklı tecrübe elde etmiş olan sporcuların takım birlik olma düzeylerine bakıldığında tecrübesiz sporcuların tecrübeli sporculara oranla takım birlik olma düzeyleri daha yüksek olduğunu belirlemişlerdir. Morali, 1994'te yapmış olduğu bir diğer çalışmada ise futbolcuların takım birlik olma düzeyi ise Hentbolculara oranla daha yüksek olduğu bulunmuştur.²⁷ Altıntaş ve Koruç (2014) tarafından yapılan analizler sonucunda ise bireysel spor ile ilgili olan sporcuların takım sporları ile ilgili olan sporculara oranla katılım motivasyonlarında "Arkadaşlık ve Takım Üyeliği" alt boyutlarında takım sporu yapanların lehine bir farklılık olduğunu göstermiştir.²⁸ Benzer bir şekilde Şirin ve ark. (2008) tarafından yapılan çalışma sonucunda, takım spor ile ilgilenen sporcuların "Arkadaşlık ve Yarışma" puanlarının bireysel spora katılanlara göre daha yüksek olduğunu sonucuna varmışlardır.²⁹ Bu sonuç takım sporlarında yer alan sporcuların başka insanlarla tanışmak ve bir takım içerisinde yer alma isteklerinin daha fazla olduğunun göstergesidir.

Araştırmaya katılanların bireylerin sporculuk seviyesi değişkeni açısından içsel boş zaman motivasyon düzeylerinin arasında anlamlı düzeyde fark olmadığı ($p>0,05$), buna karşın amatör spor yapan bireylerin

nomofobi düzeylerinin profesyonel spor yapanlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0,05$) belirlenmektedir. Türker (2022) spor bilimleri alanındaki yükseköğretim öğrencileriyle tamamladığı çalışmada içsel motivasyonda bilme, başarma ve hareket faktörlerinin örgün eğitim döneminde SARS-CoV-2 pandemisine kıyasla istatistiksel olarak anlamlı fark düzeyinde daha yüksek olduğunu, ayrıca düzenli olarak fiziksel egzersize devam eden öğrencilerin akademik motivasyonlarının fiziksel aktivitelere katılmayan öğrencilere göre daha yüksek seviyede olduğunu raporlamıştır.³⁰ Özgen (2016) yapmış olduğu çalışmada spor lisansına sahip olma ve internete bağımlılık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığını tespit etmiştir ve sporunun lisans yılı yükseldikçe bilgisayar oyununa bağımlılığın artış gösterdiğini belirtmiştir.³¹ Yeiç (2018) tarafından yapılan bir diğer çalışmada ise; internete bağımlılığı, işlevsel bozulma ve yoksunluk alt boyutlarında lisanslı spor yapan sporcuların internete bağımlılık düzeylerinin daha düşük olduğu sonucuna varmıştır³² ve modern çağda teknolojik cihazların ilerlemesiyle telefon, bilgisayar ve internet kullanımı spor dünyasına büyük bir öneme sahip olmuştur. Telefon ve bilgisayar uygulamalarının maç çözümleme yöntemiyle kullanımını kolaylaştırmıştır ve sporcu kamera ile çektiği müsabakasını bilgisayar ya da telefon uygulamasının sağladığı kolaylığı sebebiyle yapılan doğru ya da yanlış taktik, teknik, uygulanan teknik sayısı, süre kullanımı vb. faktörleri görme fırsatını sunmaktadır. Bireylerin pandemi döneminde hareketsiz yaşamın getirdiği kaygı düzeylerinin artırdığı dönemde insanlarla iletişim kurmak ve stresi azaltmak için spor etkinliklerine, oyun sitelerinde ya da oyun sitelerinde uzun süre geçirmektedirler. Bu sebepten araştırma kapsamında sporcu lisansı etkeninde değişikliğin ortaya çıkma sebebi telefon ya da internetin çokça kullanım gösterenlerin oyun bağımlılığı geliştirip geliştirmediğinden kaynaklanabildiği göz önünde bulundurulmalıdır. Soyer ve ark. (2010) yapmış olduğu çalışma sonucunda

profesyonel ve amatör sporcuların başarı motivasyonu açısından anlamlı bir farklılık bulunmuştur.³³ Profesyonel futbolcuların amatör futbolculara oranla motivasyon seviyelerinin yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Fakat profesyonel ve amatör futbolcuların takım birlik olma düzeylerinde anlamlı bir farklılık olmadığını belirlemişlerdir. Benzerlik gösteren bir diğer çalışmada Şahin ve Kaya (2021) tarafından yapılan içsel motivasyon alt boyutunda, profesyonel olarak futbol oynayanların motivasyon düzeylerinin amatör olarak futbol oynayanlardan anlamlı olarak daha yüksek olduğu görülmektedir.³⁴ Bu çalışmaya benzer sonuç gösteren Dirmen (2014) çalışmada, sporcuların geçmişini göz önünde bulundurmuş ve içsel motivasyonları düzeylerinde bir farkın olup olmadığını belirlemiş ve güdülenme ve dışsal güdülenme düzeylerinin farklılaşmakta olduğunu tespit etmişlerdir.³⁵ Gümüşgül (2018) tarafından yapılan çalışmada boş zaman aktivitesi olarak sporla uğraşanların nomofobi düzeylerinin sporla uğraşmayanlara göre daha fazla arttığını belirlemiştir.³⁶ ve telefon ve bilgisayarların günlük/haftalık verileri kaydetme, günlük/haftalık antrenman programı oluşturma ve teknolojik cihazlarda bulunan adım sayar uygulamalarıyla bireylere düzenli spor yapabilme ayrıcalığı sunmaktadır. Bunun sonucunda ise sporcu lisans değişkenine göre nomofobi düzeyi ve internete bağımlılık düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı derecede ayırım olduğunu belirlemişlerdir.

Araştırmanın bulgularıyla literatürdeki araştırmalar karşılaştırıldığında sonuçların büyük bir oranda paralellik gösterdiği görülmektedir. Bu kapsamda elde edilen sonuçlar gerek farklı tür branşlardan, gerek profesyonel sporcular, gerekse de amatör sporcular açısından birçok anlam içerdiğini söyleyebiliriz. Teknolojinin sunduğu imkanlardan faydalanırken kısa zamanda nomofobinin ülkemizde ve tüm dünyada bağımlılıktan öte çok hızlı yaygınlaşan bir hastalık olarak hızlıca kabul edilmesi gerektiğini de göstermektedir. Ayrıca yoksunluğu durumunda korku yaşayan bireylerin sporculuk hayatında sorun

yaşayabilecekleri ve motivasyon düzeylerini olumsuz etkileyeceğini de söyleyebiliriz.

Nomofobi ve içsel motivasyon üzerine son yıllarda çoğunlukla araştırılan bir konu olmakla birlikte, üzerine yapılan araştırmalarda hala sınırlılığını korumaktadır. Pandemi döneminde günlük hayatı takip etmek için teknolojik cihazların kullanım süresinin fazlaştığı görülmektedir. Bunu önlemek için çeşitli kitle iletişim araçları (dergi, gazete, televizyon, radyo vs.) aracılığıyla gelişmeleri, haberleri takip etmelerini önerebiliriz. Bunun yanısıra teknolojik cihazlara ve internet kullanımına modern çağda herkesin kolaylıkla ulaşabildiği görülmektedir. Fakat teknolojik cihazların sınırsız yararları olmakla birlikte bilinçsizce ve aşırı kullanımında birçok sorunlara da yol açabileceğini unutmamak gerekir. Bunun sonucunda mutlaka teknolojik cihazların ve internetin bilinçli kullanımı konusunda seminerler ve kamu spotları yaparak topluma aşılması gerektiğini

öngörüyoruz. Bireyler üzerinde sebep olduğu ruhsal ve fiziksel problemlere dikkat çekerek, sağlıklı bir toplum amacıyla sağlıklı bireyler olmak için teknolojik kullanımını azaltmak ve bunların yanısıra sosyal hayatımızı müzikle, sanatla, sporla ilgilenerek bağımlılıktan kurtarmaya çalışmamız gerekmektedir. Tüm aile bireylerinin ev ortamında teknolojik cihazlarla olan ilişkilerinin azaltmaları gerektiğini ve bu azalma zamanla alışkanlık haline dönüşeceğini belirtmek isteriz. Bireylerin zaman yönetimi konusunda telefon kullanım süreleri azaltmak adına zamanlarının verimli geçirebilmelerine destek olacak sosyal mesafeyi göz önünde bulundurarak belirli aktivitelerle değerlendirmeleri gerekmektedir. Sosyal medya ve oyuna bağımlılık akıllı telefonlara bağımlılığı artırmakta olduğunu ve mutlaka sporcuların bilinçli bir şekilde akıllı telefon ve internet kullanımı konusunda bilgilendirilmeleri gerekmektedir.

KAYNAKLAR

1. Erdem, H, Türen, U. ve Kalkın, G. (2017). "Mobil Telefon Yoksunluğu Korkusu (Nomofobi) Yayılımı: Türkiye'den Üniversite Öğrencileri ve Kamu Çalışanları Örneği". *Bilişim Teknolojileri Dergisi*, 10 (1), 1-12.
2. Timuroğlu, M.K. ve Balkaya, E. (2016). "Örgütsel İletişim ve Motivasyon İlişkisi- Bir Uygulama". *Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9 (2), 89-113.
3. Ağca, H. ve Ertan, H. (2008). "Duygusal Bağlılık İçsel Motivasyon İlişkisi: Antalya'da Beş Yıldızlı Otellerde Bir İnceleme". *Afyon Kocatepe Üniversitesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 10 (2), 135-156.
4. Yıldız, K, Kurnaz, D. ve Kırık, A.M. (2020). "Nomofobi, Netlessfobi ve Gelişmeleri Kaçırma Korkusu: Sporcu Genç Yetişkinler Üzerine Bir Araştırma". *Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 18 (Özel Sayı), 321-338.
5. Anshari, M, Alas, Y, Hardaker, G, Jaidin, J.H, Smith, M. and Ahad, A. D. (2016). "Smartphone habitandbehavior in Brunei: Personalization, Gender, Andgenerationgap". *Computers in Human Behavior*, 64, 719-727.
6. Öz, H. ve Tortop, H.S. (2018). "Üniversite Okuyan Genç Yetişkinlerin Mobil Telefon Yoksunluğu Korkusu (Nomofobi) ile Kişilik Tipleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi". *Yeni Medya Elektronik Dergi*, 2 (3),146- 159.
7. Atıcı, A.R, Orhan, S. Elmas, L. ve Erbaş, M.K. (2019). "E-Sporun İnsan Hayatındaki Yeri ve Geleceği". 17th International Sport Sciences Congress, Antalya.
8. Kocabaş, İ. ve Erdem, R. (2003). "Yönetici Adayı Öğretmenlerinin Kişisel Zaman Yönetimi Davranışları". *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 13 (2), 203-210.
9. Massimini, F. and Carli, M. (1988). "The systematic asesment of Flow in Daily Experience". In: M. CSİKSZENTMİHALYI, IS, CSİKSZENTMİHALYI (Ed.). *Optimal Experience* (226-287). Cambridge University Press.
10. Yıldırım, C. and Correia, A.P. (2015) "Exploring The Dimensions of Nomophobia: Development And Validation of a Self-Reported Questionnaire". *Computers In Human Behavior*, 49, 130-137.
11. Yıldırım, C, Sumuer, E, Adnan, M. and Yıldırım, S. (2015). "A Growing Fear:Prevalence of Nomophobia Among Turkish College Students". *Information Development*, 32 (5), 1322–1331.
12. Deci, E.L. and Ryan, R.M. (1985). "The General Causality Orientations Scale: Self-Determination in Personality". *Journal of Research in Personality*, 19 (2), 109-134.
13. Kobasa, S. C. (1979). "Stressful Life Events, Personality, and Health: An Inquiry into Hardiness". *Journal of Personality and Social Psychology*, 37 (1), 1-11.
14. Weissinger, E. and Bandalos, D.L. (1995). "Development, Reliability and Validity of a Scale to Measure Intrinsic Motivation in Leisure". *Journal of Leisure Research*, 27 (4), 379-400.
15. Minaz, A. ve Bozkurt, Ö.Ç. (2017). "Üniversite Öğrencilerinin Akıllı Telefon Bağımlılık Düzeylerinin ve Kullanım Amaçlarının Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi". *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9 (21), 268-286.
16. Bayram, A. Yılmaz, E. Z. Sözen, Ç. ve Bayer, N. (2019). "Nomofobi'nin (Akıllı Telefon Yoksunluğu) İçsel Motivasyona Etkisi: Giresun Üniversitesi Öğrencileri Örneği". *İşletme Bilimi Dergisi*, 7 (1), 105-130.
17. Secure Envoy, (2012). "66% of The Population Suffer from Nomophobia The Fear ofBeing without Their Phone.". Erişim

- adresli: <https://www.securevoy.com/blog/2012/02/16/66-of-the-population-suffer-from-nomophobia-the-fear-of-being-without-their-phone> (Erişim tarihi: 20.12.2015).
18. Young, K.S. (1998). "Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder". *Cyberpsychology and Behavior*, 1 (3), 237-244.
 19. Jones, M.J, Dawson, B, Eastwood, P, R, Halson, S.L, Miller, J, Murray, K, Dunican, L, Landers, G.J. and Peeling, P. (2019). "Influence of Electronic Devices on Sleep and Cognitive Performance During Athlete". 35 (6), 1620-1627.
 20. Kuyucu, M. (2017). "Gençlerde Akıllı Telefon Kullanımı ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Sorunsalı: "Akıllı Telefon (Kolik)" Üniversite Gençliği". *Global Media Journal TR Edition*, 7 (14), 328-359.
 21. Griffiths, M. (2003). "Internet Gambling: Issues, Concerns, and Recommendations". *Cyberpsychology & Behavior*, 6 (6), 557-568. <https://doi.org/10.1089/109493103322725333>
 22. Mathew, K.V.B. and Walarine, M. (2020). "Neck Pain among Smartphone Users: An Imminent Public Health Issue During the Pandemic Time". *Journal of Ideas in Health*, 3 (Special 1), 201-204.
 23. İnal, E.E, Çetintürk, A, Akgönül, M. and Savaş, S. (2015). "Effects of Smartphone Over Use on Hand Function, Pinch Strength, and the Median Nerve". *Muscle & Nerve*. 52, 183-188. <https://doi.org/10.1002/mus.24695>
 24. Yang, S.Y, Chen, M.D, Huang, Y.C, Lin, C.Y. and Chang, J.H. (2017). "Association Between Smartphone Use and Musculoskeletal Discomfort in Adolescent Students". *Journal of Community Health*, 42 (3), 423-430.
 25. Kalirathinam, D, Manoharlal, M.A, Mei, C.L, Ling, C.K, Sheng, T.W.Y, Jerome, A. and Us, M.R. (2017) "Association Between the Usage of Smartphone as the Risk Factor for the Prevalence of Upper Extremity and Neck Symptoms among University Students: A Cross - Sectional Survey Based Study". *Research Journal of Pharmacy and Technology*, 10(4), 1184-1190. doi: 10.5958/0974-360X.2017.00213.X
 26. Dorak, F. ve Vurgun, N.(2006). "Takım Sporları Açısından Empati ve Takım Birlikteliği İlişkisi". *Spor metre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4 (2), 73-77.
 27. Morali, S. (1994). Takım Sporlarında, Takım Birlikteliğinin ve Dayanışmasının Ölçülmesi. Doktora Tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
 28. Altıntaş, A. and Bayar Koruç, P. (2014). "Determining Participation Motivation of Young Athletes With Regard to Gender and Sport Type". *International Journal of Sport Culture and Science*, 2 (Özel Sayı 1) , 61-67.
 29. Şirin, E.F. (2008). "Futbolcu Kızların (12-15 Yaş) Spora Katılım Motivasyonlarının Belirlenmesi". *Spor metre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6 (1), 1-7.
 30. Türker, Ü. (2022). Beden Eğitimi Öğretmeni Adaylarının SARS-CoV-2 Pandemisinde ve Sonrasında Akademik Motivasyonlarının Karşılaştırılması . *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi* , 6. Akademik Spor Araştırmaları Kongresi Özel Sayısı , 429-443. DOI: 10.38021/asbid.1205490
 31. Özgen, F. (2016). Spor Yapan ve Yapmayan Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ile Kişilik İlişkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Çanakkale.
 32. Yeic, E. (2018). 9-14 Yaş Grubu Çocuklarda Çeşitli Değişkenlere Göre İnternet Bağımlılığı ve Fiziksel Aktivite Katılım Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Burdur.
 33. Soyer, F, Can, Y, Güven, H, Hergüner, G, Bayansalduz, M. ve Tetik, B. (2010). "Sporculardaki Başarı Motivasyonu ile Takım Birlikteliği Arasındaki İlişkinin İncelenmesi". *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7 (1), 226-239.
 34. Şahin, Y. ve Kaya, E. (2021). "Türkiye ve Portekiz Kadın Futbol Liglerinde Mücadele Eden Sporcuların İçsel ve Dışsal Motivasyon Tutumlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi". *JSH*, 4 (1), 145-154.
 35. Dirmen, A. (2014). Farklı Liglerde Oynayan Kadın Futbol Takımı Oyuncularının Başarı Motivasyon Düzeylerinin Karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
 36. Gümüşgöl, O. (2018). "Investigation of Smartphone Addiction Effect on Recreational and Physical Activity and Educational Success". *World Journal of Education*, 8 (4), 11-17.