



Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Dijital Bağımlılık Düzeylerinin İncelenmesi

Sefa YILDIZ^{*1}, Kenan KOÇ²

¹Gençlik ve Spor Bakanlığı, Sivas Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü, Sivas

²Erciyes Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Kayseri

Orijinal Makale

Gönderi Tarihi: 05.12.2023

Kabul Tarihi: 22.12.2023

DOI: 10.30769/usbd.1400904

Online Yayın Tarihi: 31.12.2023

Öz

Bu çalışmanın amacı spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenler dâhilinde incelenmesidir. Bu doğrultuda araştırmaya Erciyes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde 2023-2024 eğitim-öğretim yılında öğrenim gören öğrenciler arasından tesadüfî yöntem ile seçilen 300 gönüllü öğrenci katılım sağlamıştır. Araştırmada veri toplama araçları olarak Kesici ve Tunç (2018) tarafından geliştirilen 5 faktör (aşırı kullanım, nüks etme, hayatın akışını engelleme, duygu durumu, bırakamama) ve toplam 19 maddeden oluşan "Dijital Bağımlılık Ölçeği" ve araştırmacı tarafından hazırlanan katılımcıların cinsiyet, eğitim görülen bölüm, sınıf ve ailenin yaşadığı yer değişkenlerini içeren toplam 4 maddelik "Sosyo-Demografik Bilgi Formu" kullanılmıştır. Elde edilen verilerin istatistiksel analizleri SPSS 22.0 paket programı ile yapılmıştır. Katılımcılara ilişkin kişisel bilgiler, envanter toplam puanları ve faktör puanları frekans (f) ve yüzde (%) değerleri tespit edilerek verilmiştir. Analizlerde ikili karşılaştırma yapılırken bağımsız T testi, üç ya da daha fazla değişken karşılaştırılırken ise tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Değişkenler arasında anlamlı farklılık tespit edilen faktörlerdeki karşılaştırmalar için örneklemin homojenlik durumuna göre Tukey HSD ve Tukey-Kramer testlerinden yararlanılmıştır. Çalışma sonuçları spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeylerinin ölçeğin tüm faktörlerinde orta düzeyde olduğunu göstermiştir. En yüksek ortalama puanların hayatın akışını engelleme faktöründe, en düşük ortalama puanların ise bırakamama faktöründe olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca katılımcıların dijital bağımlılık düzeyleri değişkenlerin tümünde anlamlı farklılıklar göstermektedir. En öne çıkan farklılıklar; kadın öğrencilerin dijital bağımlılık düzeylerinin duygu durumu faktöründe erkeklerden daha yüksek olması ve ailesi köyde yaşayan öğrencilerin dijital bağımlılık düzeylerinin aşırı kullanım faktöründe ailesi şehirde yaşayan öğrencilerden daha yüksek olmasıdır.

Anahtar kelimeler: Spor bilimleri, Bağımlılık, İnternet, Sosyal medya

Investigation of The Digital Addiction Levels of Faculty of Sports Sciences Students

Abstract

The aim of this study is to examine the digital addiction levels of sport sciences faculty students within various variables. In this regard, 300 volunteer students selected randomly among the students studying at Erciyes University Faculty of Sports Sciences in the 2023-2024 academic year participated in the research. The "Digital Addiction Scale" developed by Kesici and Tunç (2018) and consisting of a total of 19 items consisting of 5 factors (excessive use, relapse, blocking the flow of life, emotional state, inability to quit) and the "Socio-Demographic Information Form" consisting of 4 items including gender, department of study, grade and family residence variables prepared by the researcher were used as data collection tools in the study. Statistical analyses of the data obtained were made with the SPSS 22.0 package program. Personal information about the participants, inventory total scores and factor scores were given by determining frequency (f) and percentage (%) values. In the analyses, independent T test was used for pairwise comparisons and one-way analysis of variance was used for comparisons of three or more variables. Tukey HSD and Tukey-Kramer tests were utilized according to the homogeneity of the sample for the comparisons in the factors where significant differences were found between the variables. The results of the study showed that the digital addiction levels of the students of the faculty of sport sciences were moderate in all factors of the scale. The highest mean scores were found in the factor of obstructing the flow of life and the lowest mean scores were found in the factor of not being able to quit. In addition, participants' digital addiction levels show significant differences in all variables. The most prominent differences are that the digital addiction levels of female students are higher than those of male students in the emotional state factor and the digital addiction levels of students whose families live in the village are higher than those of students whose families live in the city in the overuse factor.

Keywords: Sport sciences, Addiction, Internet, Social media

***Sorumlu yazar:** Dr. Sefa YILDIZ, **E-posta:** sefa-yldz@hotmail.com

GİRİŞ

Bağımlılık denilince ilk olarak herhangi bir maddeye yönelik bireyin fiziksel veya psikolojik aşırı istek duygusu ve vazgeçememe hissi akla gelmektedir (Holden, 2001). Ögel (2001) bağımlılık için; kişinin alışkanlık haline getirerek kullandığı bir maddeyi, zararlı olarak görmesine ve bırakmak istemesine rağmen yeterli iradeyi gösterememesi, olmadığında eksiklik hissine kapılarak zamanını bu maddeye ulaşmak için harcaması biçiminde bir tanımda bulunmuştur. Yine benzer bir tanımlamada Campbell (2003) bağımlılığı, alışkanlık düzeyinde devamlı olarak kullanılan bir maddenin bireyin davranışlarını ve kişiliğini olumsuz etkileyen, algısının ve iradesinin zayıflamasına neden olan bir hastalık hali olarak açıklamıştır.

Alkol, tütün ürünleri ve çeşitli uyuşturucular gibi bireyde fiziksel anlamda bağımlılığa neden olan maddeler dışında, tekrar etmesi mümkün olan bazı davranışlar da bağımlılık olarak değerlendirilmektedir. Bu doğrultuda madde bağımlılığı (uyuşturucu, alkol ve sigara) ve davranışsal bağımlılık (sosyal medya, oyun, telefon, yemek yeme, kumar) şeklinde iki tür bağımlılıktan bahsedilebilir (Turel vd., 2011). Madde bağımlısı olarak nitelendirilen birey, maddenin kendisine verdiği hazza ve bıraktığı etkiye alışmakta, maddeye ulaşamadığı ya da yeterli düzeyde alamadığı zamanlarda ise yorgunluk belirtileri göstermektedir (Bektaş, 1999). Aynı şekilde davranışsal anlamda bağımlı olan kişilerde de bir maddeye karşı bağımlılık durumu söz konusu olmasa da madde bağımlılığında olduğu gibi benzer nitelikteki olumsuz sonuçların görülmesine neden olan vazgeçilemeyen alışkanlıkların varlığından bahsedilmektedir (Sevindik, 2011).

Dünyada internetin yaygınlaşması ile birlikte hemen hemen her alanda dijital imkânların sunulması insanoğlunun hayatını kolaylaştırmakta ve dijital ortamı vazgeçilmez kılmaktadır (Çetinkaya, 2013). Ancak insana sunulan bu kolaylık maalesef “dijital bağımlılık” kavramını da beraberinde getirmiştir (Taş ve Ayas, 2015). Bir tür davranışsal bağımlılık şeklinde ifade edebileceğimiz dijital bağımlılık da aslında kendi içerisinde çeşitlilik içermektedir. Bu anlamda dijital bağımlılık olarak adlandırabileceğimiz ilk tür de “internet bağımlılığı” kavramıdır (Arısoy, 2009; Young, 1996). İnternet bağımlılığı, bireyler üzerinde özellikle sosyal açıdan birçok olumsuz etkiye neden olması bakımından psikolojik anlamda davranışsal dürtü bozukluğu olarak da kabul edilmektedir (Greenfield, 1999). Dijital bağımlılıklar başta internet bağımlılığı, elektronik-teknoloji bağımlılığı, oyun bağımlılığı, sohbet bağımlılığı ve sosyal medya bağımlılığı gibi birçok alt başlıkta sıralansa da aslında hepsi, kişinin otokontrolünü kaybederek gerçek hayattan uzaklaşması ve sanal ortamda vakit geçirmekten kendini alamamasını ifade etmektedir (Feindel, 2019).

Dijital bağımlılığın en belirgin hali, devamlı olarak dijital araçlara ulaşma ve sosyal medyada var olma isteğidir. Bunu gerçekleştiremeyen ve bağımlı olarak nitelendirebileceğimiz bireylerde; tedirgin olma, kaygı, olumsuz düşünce, aleksitimi ve saldırgan tavırlar göze çarpmaktadır (Arısoy, 2009). Maalesef günümüzde dijital bağımlılık kişinin gerek iş hayatını gerekse de sosyal hayatını olumsuz etkilemekte, önceliklerinin ertelenmesine neden olmaktadır (Çakır Balta ve Horzum, 2008). Her yaştan ve meslek grubundan insanın bağımlı olarak değerlendirildiği bu bağımlılık türü yirmi birinci yüzyılın en büyük ve tehlikeli bağımlılık

çeşidi olarak görülmektedir (Horzum, 2011). Dünya genelindeki dijital verileri düzenli olarak ortaya koyan We Are Social Dijital'in 2023 raporuna göre dünyada 5,44 milyar insan, yani dünya nüfusunun yaklaşık olarak %70'i cep telefonu kullanıyor. Bu kullanıcıların büyük çoğunluğunun aynı zamanda interneti de kullandığını belirten rapora göre dünyadaki toplam sosyal medya kullanıcı sayısı 4,76 milyar. Türkiye'de ise bu sayı 62.55 milyon kişi ile toplam nüfusun %73'üne denk gelmektedir. Söz konusu raporda Türkiye'deki 16-64 yaş aralığındaki internet kullanıcılarının akıllı telefon kullanma oranı % 97.6, dizüstü bilgisayar kullanma oranı % 59, tablet kullanma oranı % 42.7 ve akıllı saat/bileklik kullanma oranı % 20 olarak ifade edilmiştir. Yine bu yaş grubunun, günde yaklaşık 7,5 saatini başta televizyon, sosyal medya, haberleşme, müzik, oyun ve diğer uygulamaları kullanmak üzere dijital araçlara harcadığı bilgisine de yer verilmiştir (We Are Social, 2023).

Bu araştırmanın yanısıra internet kullanımının sadece yetişkinler arasında yaygın olmadığı, günümüzde çocuk olarak adlandırılacak yaş aralığındaki bireylerin de oldukça yaygın olarak internet kullandığı bazı çalışmalar sonucunda ortaya çıkmıştır. Öyle ki; bu alanda en son açıklanan TÜİK 2021 verilerine göre 6-15 yaş aralığındaki çocukların internet kullanma oranı % 82.7'dir (Anonim, 2021). 2022-2023 yıllarına ait rapor ise henüz yayınlanmamıştır. Milyonlarca insanın akıllı telefon kullandığı ve teknolojinin de hergün kendisini yenilediği düşünüldüğünde, insanlardaki teknoloji bağımlılığının giderek artmasının ne kadar hızlı olacağını tahmin etmek hiç de güç değildir. Bu doğrultuda çalışmanın amacı spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenler dâhilinde incelenmesidir.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Çalışmada, bilimsel araştırma metodlarından betimsel tarama modelinden yararlanılmıştır. Bu model, belirli gruplar üzerinde gerçekleştirilen ve katılımcıların bir olgu ve olayla ilgili düşüncelerinin tespit edilerek söz konusu olgu ve durumun betimlenmeye çalışıldığı araştırmalardır (Karakaya, 2012). Araştırma; Erciyes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeylerinin incelenmesi konusunda durum tespiti yapılacağından dolayı betimsel nitelik taşımaktadır.

Çalışma Grubu

Araştırma çalışma grubu üzerinden yürütülmüştür. Çalışmanın evrenini Erciyes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde 2023-2024 eğitim-öğretim yılında öğrenim gören öğrenciler oluştururken, çalışma grubu bu evrenden tesadüfî yöntem ile seçilmiş 300 gönüllü öğrenciden oluşmuştur. Araştırma kapsamında Erciyes Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulundan 28.11.2023 tarih ve 501 sayı ile gerekli izinler alınmıştır.

Veri Toplama Aracı

Araştırmada kullanılan veri toplama araçları Kesici ve Tunç'un (2018) geliştirdiği toplam 19 madde ve 5 faktörden oluşan "Dijital Bağımlılık Ölçeği" ve araştırmacılar tarafından hazırlanan 4 maddelik "Sosyo-Demografik Bilgi Formu" dur.

Sosyo-Demografik Bilgi Formu

Bu form oluşturulmadan önce, literatürdeki benzer ölçeklerin kullanıldığı çalışmalarda demografik bilgi formları taranmış ve katılımcılardan istenilecek bilgileri içeren genel bir soru havuzu belirlenmiştir. Sonrasında alanında uzman istatistikçilerle de görüşülerek bu çalışmada kullanılan sosyo-demografik bilgi formuna karar verilmiştir. Bu form katılımcıların cinsiyet, eğitim görülen bölüm, sınıf ve ailenin yaşadığı yer gibi bilgileri elde etmek amacıyla toplam 4 soru içermektedir.

Dijital Bağımlılık Ölçeği

Kesici ve Tunç (2018) tarafından geliştirilen bu ölçek toplam 19 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin 5 alt faktörü ve madde sayıları ise; aşırı kullanma (5), nüksetme (3), hayatın akışını engelleme (4), duygu durumu (4) ve bırakamama (3) şeklindedir. Ölçek her bireyin kendi bağımlılık düzeyi ile ilgili bilgi vermektedir. Örnek olarak (Madde 6. “Dijital araçları kullanma süresi konusunda kendimi kontrol edemiyorum.”, Madde 9. “Dijital araçlarla vakit geçirirken kendimi çok mutlu hissediyorum.”) verilebilir. Ölçeğin güvenilirlik testi sonucunda, Cronbach Alpha katsayısı 0,87 olarak belirlenmiştir. Bu araştırmada ise 0,75 olarak bulunmuştur. Ölçeğin faktörlerinde ise güvenilirliğin; aşırı kullanma faktöründe 0,74, nüks etme faktöründe 0,79, hayatın akışını engelleme faktöründe 0,76, duygu durumu faktöründe 0,74, bırakamama faktöründe 0,72 olduğu belirlenmiştir. Beşli likert olarak düzenlenen ölçek “Kesinlikle Katılmıyorum=1” ve “Tamamen Katılıyorum=5” şeklinde derecelendirilmiştir. Ölçeğin faktörlerinden ve tamamından toplam puan alınabilmektedir. Bu doğrultuda ölçekten alınan puan yükseldikçe dijital bağımlılık düzeyinin artacağı, düştükçe ise azalacağı şeklinde yorum yapılabilir.

Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında anketlerin uygulanması 2023 yılı kasım ayı içerisinde yüz yüze gerçekleştirilmiştir. Elde edilen verilerin analizinde öncelikle katılımcılara ilişkin kişisel bilgiler, ölçek toplam puanları, faktör puanları frekans (f) ve yüzde (%) değerleri şeklinde verilmiştir. Ölçeklerden elde edilen verilerin normallik dağılımını belirlemek için skewness ve kurtosis değerleri incelenmiştir. Elde edilen skewness (-,031 / -,902) ve kurtosis (-,401 /1,161) değerleri ± 2 aralığında tespit edilmiştir. Cooper-Cutting (2010) skewness ve kurtosis (çarpıklık ve basıklık) değerlerinin ± 2 aralığında olmasını normallik bakımından uygun olarak değerlendirmektedir. Bu sebeple elde edilen verilerin analizinde parametrik testlerden yararlanılmıştır. Analizlerde ikili karşılaştırma yapılırken bağımsız T testi, üç ya da daha fazla değişken karşılaştırılırken ise tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Değişkenler arasında anlamlı farklılık tespit edilen faktörlerdeki karşılaştırmalar için örneklemin homojenlik durumuna göre Tukey HSD ve Tukey-Kramer testlerinden yararlanılmıştır (Howell, 2010).

BULGULAR

Çalışmanın bu bölümünde istatistiksel analizler sonucunda elde edilen verilere ilişkin bulgu ve yorumlara yer verilmiştir. Katılımcıların sosyo-demografik özelliklerini içeren bilgiler tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların sosyo-demografik özellikleri

	Değişken	N	%
Cinsiyet	Kadın	142	47,3
	Erkek	158	52,7
Sınıf	1.Sınıf	65	21,6
	2.Sınıf	58	19,4
	3.Sınıf	73	24,4
	4.Sınıf	104	34,6
Ailenin İkamet Yeri	Köy	21	7,0
	İlçe	38	12,7
	Şehir	89	29,6
	Büyükşehir	152	50,7
Okuduğunuz Bölüm	Spor Yöneticiliği	75	25,0
	Antrenörlük	75	25,0
	Öğretmenlik	76	25,3
	Rekreasyon	74	24,7
TOPLAM		300	%100

Tablo 1 incelendiğinde çalışmada toplam 300 katılımcının yer aldığı görülmektedir. Demografik verilere göre en yüksek değerlere bakacak olursak katılımcıların %52,7’sinin erkek, % 34,6’sının 4. sınıfta eğitim gördüğü, % 50,7’sinin ailesinin ikamet yerinin büyükşehir olduğu ve % 25,3’ünün öğretmenlik bölümü öğrencisi olduğu görülmektedir.

Tablo 2. Öğrencilerin dijital bağımlılık ölçeğinden aldıkları puanların betimsel istatistiği

Ölçek Alt Faktörleri	N	Min.	Mak.	X±SS
Aşırı Kullanım	300	1,00	5,00	2,69±3,15
Nüks Etme	300	1,00	5,00	3,02±2,87
Hayatın Akışını Engelleme	300	1,00	5,00	3,13±2,66
Duygu Durumu	300	1,00	5,00	2,99±2,40
Bırakamama	300	1,00	5,00	2,51±2,80
Ölçek Toplam Puanı	300	1,00	5,00	2,86±2,90

Tablo 2 incelendiğinde ölçeğin alt faktörlerinden aşırı kullanım faktörü ortalamasının $\bar{X} = 2,69$, nüks etme faktörü ortalamasının $\bar{X} = 3,02$, hayatın akışını engelleme faktörü ortalamasının $\bar{X} = 3,13$, duygu durumu faktörü ortalamasının $\bar{X} = 2,99$, bırakamama faktörü ortalamasının $\bar{X} = 2,51$ ve toplam puan ortalamasının $\bar{X} = 2,86$ tespit edildiği görülmektedir.

Tablo 3. Öğrencilerin cinsiyetlerine göre dijital bağımlılık ölçek puanlarının karşılaştırılması

Ölçekler	Alt Boyutlar	Cinsiyet	N	X±SS	t	p
Dijital Bağımlılık	Aşırı Kullanım	Kadın	142	2,69±0,95	.015	0.99
		Erkek	158	2,69±0,94		
	Nüks etme	Kadın	142	2,95±1,08	-1.050	0.29
		Erkek	158	3,07±0,99		
	Hayatın Akışını Engelleme	Kadın	142	3,14±0,96	0.20	0.84
		Erkek	158	3,12±0,99		
	Duygu Durumu	Kadın	142	3,05±0,92	1.19	0.24
		Erkek	158	2,92±0,98		
	Bırakamama	Kadın	142	2,48±1,10	-0.42	0.68
		Erkek	158	2,53±1,06		

Tablo 3 incelendiğinde öğrencilerin cinsiyetlerine göre nüks etme ve duygu durumu faktörlerinde anlamlı farklılık tespit edilirken ($p<0.05$); aşırı kullanım, hayatın akışını engelleme ve bırakamama faktörlerinde anlamlı farklılık tespit edilememiştir ($p>0.05$).

Tablo 4. Öğrencilerin sınıf değişkenine göre dijital bağımlılık ölçek puanlarının karşılaştırılması

Ölçekler	Alt Boyutlar	Sınıf	N	X±SS	F	P	Fark (Tukey HSD/Kramer)
Dijital Bağımlılık	Aşırı Kullanım	1.sınıf ^a	65	2,78±0,91	.45	0.72	-
		2.sınıf ^b	58	2,75±0,92			
		3.sınıf ^c	73	2,64±0,97			
		4.sınıf ^d	104	2,64±0,96			
	Nüks Etme	1.sınıf ^a	65	2,79±1,04	1.52	0.21	<i>a<c</i> <i>b<c</i>
		2.sınıf ^b	58	2,97±1,04			
		3.sınıf ^c	73	3,14±1,04			
		4.sınıf ^d	104	3,08±1,02			
	Hayatın Akışını Engelleme	1.sınıf ^a	65	3,13±0,97	2.71	0.04	<i>d>a</i> <i>a>c</i> <i>c>b</i>
		2.sınıf ^b	58	2,85±1,00			
		3.sınıf ^c	73	3,11±0,99			
		4.sınıf ^d	104	3,30±0,93			
	Duygu Durumu	1.sınıf ^a	65	3,10±1,00	1.93	0.12	<i>a>b</i> <i>a>c</i> <i>b<d</i>
		2.sınıf ^b	58	2,72±0,90			
		3.sınıf ^c	73	3,01±0,99			
		4.sınıf ^d	104	3,05±0,90			
	Bırakamama	1.sınıf ^a	65	2,48±1,14	0.19	0.90	-
		2.sınıf ^b	58	2,50±1,11			
		3.sınıf ^c	73	2,46±1,04			
		4.sınıf ^d	104	2,57±1,07			

Tablo 4 incelendiğinde öğrencilerin sınıflarına göre nüks etme, hayatın akışını engelleme ve duygu durumu faktörlerinde anlamlı farklılık tespit edilirken ($p<0.05$); aşırı kullanım ve bırakamama faktörlerinde anlamlı farklılık tespit edilememiştir ($p>0.05$).

Tablo 5. Öğrencilerin bölüm değişkenine göre dijital bağımlılık ölçek puanlarının karşılaştırılması

Ölçekler	Alt Boyutlar	Bölüm	N	X±SS	F	P	Fark (Tukey HSD/Kramer)
Dijital Bağımlılık	Aşırı Kullanım	Spor Yöneticiliği ^a	75	2,99±0,84	3.94	0.23	<i>a>b</i> <i>a>c</i> <i>b<d</i>
		Antrenörlük ^b	75	2,55±1,05			
		Öğretmenlik ^c	76	2,53±0,85			
		Rekreasyon ^d	74	2,70±0,97			
	Nüks Etme	Spor Yöneticiliği ^a	75	3,08±1,05	0.21	0.89	-
		Antrenörlük ^b	75	2,97±0,98			
		Öğretmenlik ^c	76	3,04±0,97			
		Rekreasyon ^d	74	2,96±1,16			
	Hayatın Akışını Engelleme	Spor Yöneticiliği ^a	75	3,27±0,87	1.24	0.29	<i>a>b</i> <i>b<c</i> <i>b<d</i>
		Antrenörlük ^b	75	2,97±0,89			
		Öğretmenlik ^c	76	3,12±1,04			
		Rekreasyon ^d	74	3,17±1,08			
	Duygu Durumu	Spor Yöneticiliği ^a	75	3,10±0,87	0.58	0.63	-
		Antrenörlük ^b	75	2,89±0,93			
		Öğretmenlik ^c	76	2,98±0,89			
		Rekreasyon ^d	74	2,98±1,10			
	Bırakamama	Spor Yöneticiliği ^a	75	2,44±1,03	1.13	0.34	<i>a<d</i> <i>b<d</i> <i>c<d</i>
		Antrenörlük ^b	75	2,45±0,98			
		Öğretmenlik ^c	76	2,44±1,03			
		Rekreasyon ^d	74	2,71±1,26			

Tablo 5 incelendiğinde öğrencilerin bölümlerine göre aşırı kullanım, hayatın akışını engelleme ve bırakamama faktörlerinde anlamlı farklılık tespit edilirken ($p<0.05$); nüks etme ve duygu durumu faktörlerinde anlamlı farklılık tespit edilememiştir ($p>0.05$).

Tablo 6. Öğrencilerin aile ikamet yeri değişkenine göre dijital bağımlılık ölçek puanlarının karşılaştırılması

Ölçekler	Alt Boyutlar	Ailenin Yaşadığı Yer	N	X±SS	F	p	Fark (Tukey HSD/Kramer)
Dijital Bağımlılık	Aşırı Kullanım	Köy ^a	21	3,01±1,06	0.93	0.42	a>b a>c a>d
		İlçe ^b	38	2,73±0,90			
		Şehir ^c	89	2,64±0,94			
		Büyükşehir ^d	152	2,66±0,94			
	Nüks Etme	Köy ^a	21	2,90±1,19	0.48	0.69	-
		İlçe ^b	38	2,85±1,02			
		Şehir ^c	89	3,06±0,99			
		Büyükşehir ^d	152	3,04±1,05			
	Hayatın Akışını Engelleme	Köy ^a	21	3,04±0,98	0.91	0.44	a<c
		İlçe ^b	38	3,03±0,98			
		Şehir ^c	89	3,27±0,95			
		Büyükşehir ^d	152	3,09±0,99			
Duygu Durumu	Köy ^a	21	2,99±0,93	0.08	0.97	-	
	İlçe ^b	38	2,91±1,07				
	Şehir ^c	89	3,00±0,99				
	Büyükşehir ^d	152	2,99±0,90				
Bırakamama	Köy ^a	21	2,60±1,11	1.52	0.21	b<c c>d	
	İlçe ^b	38	2,49±1,21				
	Şehir ^c	89	2,70±1,06				
	Büyükşehir ^d	152	2,39±1,05				

Tablo 6 incelendiğinde öğrencilerin ailesinin yaşadığı yer değişkenine göre aşırı kullanım, hayatın akışını engelleme ve bırakamama faktörlerinde anlamlı farklılık tespit edilirken ($p<0.05$); nüks etme ve duygu durumu faktörlerinde anlamlı farklılık tespit edilememiştir ($p>0.05$).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırmada Erciyes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin dijital bağımlılık düzeyleri çeşitli değişkenler dâhilinde incelenmiştir. Elde edilen veriler neticesinde tespit edilen sonuçlar aşağıda başlıca ifade edilerek benzer nitelikteki araştırmalarla tartışılmıştır.

Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeyleri betimsel istatistikler çerçevesinde değerlendirildiğinde, dijital bağımlılık ölçeğinin tüm faktörlerinde orta düzeyde olduğu görülmüştür. Arslan (2020) da üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmada öğrencilerin dijital bağımlılıklarına ilişkin puan ortalamalarının genel olarak orta düzeyde olduğunu tespit etmiştir. Dijital bağımlılık ölçeği faktörlerine bakıldığında ise en yüksek ortalama puanların hayatın akışını engelleme faktöründe, en düşük ortalama puanların ise bırakamama faktöründe ortaya çıktığı belirlenmiştir. Karabulut (2023)'un teknoloji konusundaki çalışmasında da en düşük ortalama puanların bırakamama faktöründe ortaya çıktığı görülmüştür. Bu anlamda araştırma sonuçları benzer çalışmalarla örtüşmektedir.

Araştırmada cinsiyet değişkeni açısından yapılan incelemede spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeylerinin nüks etme ve duygu durumu faktörlerinde anlamlı farklılık gösterdiği, anlamlı farklılığın nüks etme faktöründe erkek öğrenciler aleyhine, duygu durumu faktöründe ise kadın öğrenciler aleyhine olduğu saptanmıştır. Bu sonucun ortaya çıkmasında kadın bireylerin erkeklere oranla nispeten daha duygusal olmalarının etkili olduğu düşünülebilir. Aşırı kullanım, hayatın akışını engelleme ve bırakamama faktörlerinde ise herhangi bir anlamlı farklılık tespit edilememiştir. Arslan ve diğeri de (2023) lise öğrencilerine yönelik çalışmalarında cinsiyet değişkenine göre teknolojik bağımlılık ölçeği alt faktörlerinden oyun oynama faktöründe anlamlı farklılık olduğunu bulmuşlardır. Li'de (2022) ergen bireyler üzerinde yaptığı araştırmada erkek öğrencilerin internet bağımlılık düzeylerinin başlangıç dönemlerinde kız öğrencilerine oranla daha yüksek olduğu, ancak sonraki süreçte bu düzeyin kızlara nazaran daha hızlı bir şekilde gerilediği sonucuna ulaşmıştır. Fidan (2016) ise mobil bağımlılık üzerine yaptığı araştırmada cinsiyet değişkeni ile bağımlılık arasında anlamlı bir ilişkiye rastlamamıştır.

Çalışmada eğitim görülen sınıf değişkeni açısından yapılan incelemede spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeylerinin nüks etme, hayatın akışını engelleme ve duygu durumu faktörlerinde anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Farklılaşmanın nüks etme faktöründe 3. sınıf öğrencileri aleyhine; hayatın akışını engelleme faktöründe 4. sınıf öğrencileri aleyhine; duygu durumu faktöründe ise 1. sınıf öğrencileri aleyhine olduğu belirlenmiştir. Arslan ve Bardakçı'da (2020) üniversite öğrencilerine yönelik araştırmalarında dijital bağımlılık alt faktörlerinden hayatın akışını engelleme faktörünün öğrencilerin sınıf düzeylerine göre anlamlı olarak farklılaştığını tespit etmişlerdir. Ancak bu araştırmaya karşıt olarak söz konusu çalışmadaki farklılık 1. sınıf öğrencilerinin aleyhine bulunmuştur. Aşırı kullanım ve bırakamama faktörlerinde ise herhangi bir anlamlı farklılık görülemediği.

Araştırmada eğitim görülen bölüm açısından yapılan incelemede spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeylerinin aşırı kullanım, hayatın akışını engelleme ve bırakamama faktörlerinde anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Farklılaşmanın bırakamama faktöründe rekreasyon bölümü öğrencileri aleyhine olduğu görülürken; aşırı kullanım ve hayatın akışını engelleme faktörlerinde ise spor yöneticiliği bölümü öğrencileri aleyhine olduğu görülmektedir. Genel olarak en düşük dijital bağımlılık düzeyleri tüm faktörlerde antrenörlük bölümü öğrencilerinde görülmektedir. Akay ve diğeri de (2023) serbest zaman ile teknoloji bağımlılığı alanında yaptıkları çalışmada antrenörlük bölümü öğrencilerinin teknoloji bağımlılığı düzeylerini diğer bölüm öğrencilerinden anlamlı düzeyde daha düşük tespit etmiştir. Bu sonuçlarda antrenörlük bölümü öğrencilerin uygulama derslerinin daha fazla olmasından dolayı zamanlarını genellikle fiziksel aktivitelerle geçirmeleri ve dijital mecralara ayıracakları zamanın daha kısıtlı olmasının etkili olduğu söylenebilir. Nüks etme ve duygu durumu faktörlerinde ise anlamlı farklılık tespit edilememiştir.

Çalışmada ailenin yaşadığı yer değişkeni açısından yapılan incelemede spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeyleri aşırı kullanım, hayatın akışını engelleme ve bırakamama faktörlerinde anlamlı farklılık tespit saptanmıştır. Farklılaşmanın aşırı kullanım

faktöründe ailesi köyde ikamet eden öğrenciler aleyhine olduğu görülürken; hayatın akışını engelleme ve bırakamama faktörlerinde ise ailesi şehirde ikamet eden öğrenciler aleyhine olduğu belirlenmiştir. Nüks etme ve duygu durumu faktörlerinde ise herhangi bir anlamlı farklılık tespit edilememiştir. Benzer şekilde Atamtürk ve diğerlerin (2020) üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları araştırmada öğrencilerin internet bağımlılık düzeylerinin yaşanılan bölgeye göre anlamlı farklılıklar oluşturduğu, köy ya da kasabada yaşayan öğrencilerin internet bağımlılık düzeylerinin il merkezinde yaşayanlardan daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Farklı bir çalışmada ise Akpınar (2019) yine üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada ailelerinin yaşam yerinin dijital bağımlılık düzeyi üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı sonuca ulaşmıştır. Dolayısıyla kişinin yaşadığı yer ve koşulların dijital bağımlılık konusunda belirleyici olabileceği düşünülse de literatürde bu anlamda benzer ve karşıt tespitlerin olduğu çalışmalar da görülmektedir.

Pakistan'daki bir üniversitede öğrenciler arasında yapılan çalışmada, bireylerin internet bağımlılık düzeylerinin zaman yönetimi üzerinde anlamlı derecede etkisinin olduğu ve bağımlılık düzeyi arttıkça bireyin zamanını etkin kullanamayacağı sonucuna ulaşılmıştır (Siddiqi ve Memon, 2016). Yine üniversite öğrencileri üzerine yapılan başka bir araştırmada zamanı doğru kullanamayan ve can sıkıntısı yaşadığını ifade eden katılımcıların internet kullanma oranlarının arttığı belirlenmiştir (Wang, 2019). Bu anlamda kişinin kendi kontrolünde olan zamanını doğru ve etkin kullanması son derece önemlidir. Aksi halde teknolojik bağımlılığın insanda hayatın doğal akışının engellenmesine ve kişinin giderek sosyal ortamdan uzaklaşmasına neden olacağı açıktır.

Günümüz dünyasında teknoloji insan hayatının yaşantısını dijital ürünler aracılığı ile sanal âleme yönlendirmektedir. Hayatın birçok noktasında ön plana çıkan teknolojik gelişmeler insanların internete, doğal olarak da akıllı cihazlara ihtiyaç duymasını gerektirmektedir. Şüphesiz bu cihazlar bizlere birçok fayda sağlamaktadır. Her şeyin olduğu gibi teknolojinin de aşırı kullanımı zaman zaman faydadan çok zarara dönüşebilmektedir. Bu noktada dijital araçların etkin ve doğru kullanılması hakkında müfredata ilgili eğitim içeriklerinin konulmasının, alanında uzman kişiler tarafından seminerler düzenlenmesinin ve halka açık alanlarda bilgilendirici afişlerin yer almasının son derece önemli olduğu düşünülmektedir.

Yayın Etiği: Bu çalışmanın hazırlanma ve yazım sürecinde “*Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi*” kapsamında bilimsel, etik ve alıntı kurallarına uyulmuş olup; toplanan veriler üzerinde herhangi bir tahrifat yapılmamış ve bu çalışma herhangi başka bir akademik yayın ortamına değerlendirme için gönderilmemiştir. Ayrıca araştırma kapsamında Erciyes Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulundan 28.11.2023 tarih ve 501 sayı ile gerekli izinler alınmıştır.

Çıkar Çatışması: Bu çalışma neticesinde ortaya çıkan sonuçlarda araştırmacılar açısından herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Araştırmacıların Katkı Oranı Beyanı: Araştırmanın gerçekleştirilmesinde birinci sırada yazılan yazarın katkı oranı %60, ikinci sırada yer alan yazarın katkı oranı %40'dır.

KAYNAKLAR

- Akay, B., Ayhan, R., Orhan, R., & Öçalan, M. (2023). Üniversite öğrencilerinin serbest zaman yönetimi ile teknoloji bağımlılık düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 9(1), 71-84.
- Akpınar, G. M. (2019). üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılıklarının incelenmesi: Atça Meslek Yüksekokulu Örneği. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(99), 580-594.
- Anonim. (2021). *Çocuklarda bilişim teknolojileri kullanım araştırması*. Türkiye İstatistik Kurumu. Sayı No: 41132.
- Arısoy, Ö. (2009). İnternet bağımlılığı ve tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 1(1), 55-67.
- Arslan, A. (2020). Üniversite Öğrencilerinin Dijital Bağımlılık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *International e-Journal of Educational Studies*, 4(7), 27-41.
- Arslan, A., & Bardakçı, S. (2020). Üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeylerinin iletişim becerileri üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 8(20), 36-70.
- Arslan, H., Kuyulu, İ., Yıldız, Ö., & Beltekin, E. (2023). Lise öğrencilerinde spor yapmanın teknoloji bağımlılığı, okula bağlılık ve akademik erteleme üzerindeki rolü. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 12(3), 408-416.
- Atamtürk, E., Çalık Var, E., & Gökler, R. (2020). Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılıkları ve akademik erteleme davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Sosyal Politika ve Sosyal Hizmet Çalışmaları Dergisi*, 1(1), 1-20.
- Bektaş, H. (1999). *Uyuşturucu batağı*. Milliyet Yayınları.
- Campbell, W.G. (2003). Addiction: A Disease of volition caused by cognitive impairment. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 48(10), 669-674.
- Çakır Balta, Ö., & Horzum, M.B. (2008). Web tabanlı öğretim ortamındaki öğrencilerin internet bağımlılığını etkileyen faktörler. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 41(1), 187-205.
- Çetinkaya, M. (2013). *İlköğretim öğrencilerinde internet bağımlılığının incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Feindel, H. (2019). *İnternet bağımlılığı*, (Çev. Atilla Dirim). İletişim Yayınları. s.:11.
- Fidan, H. (2016). Mobil bağımlılık ölçeğinin geliştirilmesi ve geçerliliği: Bileşenler modeli yaklaşımı. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 3(3), 433-469.
- Greenfield, D.N. (1999). Psychological characteristics of compulsive internet use: A preliminary analysis. *Cyber Psychology and Behavior*, 2(5), 403-412.
- Holden, C. (2001). Behavioral addictions: Do they exist? *Science*, 294(5544), 980-982.
- Horzum, M.B. (2011). İlköğretim öğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 36(159), 56-68.
- Howell, D.C. (2010). *Statistical methods for psychology (7th ed.)*. Cengage Learning.

- Karabulut, A. (2023). Bağımlılık eğitiminin üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeylerine etkisi. *Tıbbi Sosyal Hizmet Dergisi*, (21), 1-25.
- Karakaya, İ. (2012). Bilimsel araştırma yöntemleri. İçinde A. Tanrıoğen (Eds). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (s, 59). Anı.
- Kesici, A., ve Tunç, N. F. (2018). The Development of the digital addiction scale for the university students: Reliability and validity study. *Universal Journal of Educational Research*, 6(1), 91-98.
- Li, G. (2022). Hierarchical linear model of internet addiction and associated risk factors in Chinese adolescents: A Longitudinal study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(21), 14008.
- Ögel, K. (2001). *İnsan, yaşam ve bağımlılık: Tartışmalar ve gerekçeler*. IQ Kültür Sanat Yayıncılık.
- Sevindik, F. (2011). *Fırat Üniversitesi öğrencilerinde problemlerli internet kullanımı ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının belirlenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Siddiqi, S., ve Memon, Z.A. (2016). Internet addiction impacts on time management that results in poor academic performance. *2016 International Conference on Frontiers of Information Technology (FIT)*, 63-68.
- Taş, İ., & Ayas, T. (2015). Relationship the level of internet addiction with personality traits of high school students. *International Journal of Human Sciences*, 12(2), 150-162.
- Turel, O., Serenko, A., & Giles, P. (2011). Integrating technology addiction and use: An Empirical investigation of online auction users. *MIS Quarterly*, 35(4), 1043-1061.
- Wang, W. C. (2019). Exploring the relationship among free-time management, leisure boredom, and internet addiction in undergraduates in Taiwan. *Psychological Reports*, 122(5), 1651-1665.
- We Are Social. (2023). Digital 2023: Turkey. 13.12.2023. <https://datareportal.com/reports/digital-2023-turkey>
- Young, K.S. (1996). Internet addiction: The Emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology and Behavior*, 1, 1-12.

