

# TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞININ SPOR VE EGZERSİZE ETKİSİNİN İNCELENMESİ

Şevket ŞİMAR



# TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞININ SPOR VE EGZERSİZE ETKİSİNİN İNCELENMESİ\*

Şevket ŞİMAR

Editör: Prof. Dr. Önder KARAKOÇ

---

Bu kitap, Şevket ŞİMAR'a ait, Prof. Dr. Önder KARAKOÇ danışmanlığında hazırlanan "*Teknoloji Bağımlılığının Spor ve Egzersize Etkisinin İncelenmesi*" isimi yüksek lisans tezinden türetilmiştir.



*Teknoloji Bağımlılığının Spor ve Egzersize Etkisinin İncelenmesi*  
*Şevket ŞİMAR*

**Genel Yayın Yönetmeni:** Berkan Balpetek  
**Editör:** Prof. Dr. Önder KARAKOÇ  
**Kapak ve Sayfa Tasarımı:** Duvar DESIGN  
**Basım Tarihi:** Haziran 2026  
**Yayıncı Sertifika No:** 49837  
**E-ISBN:** 978-625-8756-99-9

© Duvar Yayınları  
853 Sokak No:13 P.10 Kemeraltı-Konak/İzmir  
Tel: 0 232 484 88 68

[www.duvar yayinlari.com](http://www.duvar yayinlari.com)  
[duvarkitabevi@gmail.com](mailto:duvarkitabevi@gmail.com)

## ÖZET

Bu araştırmanın amacı, teknoloji bağımlılığının bireylerin spor ve egzersize katılım düzeyleri üzerindeki etkisini incelemek ve bu değişkenler arasındaki ilişkileri ortaya koymaktır. Araştırmanın evrenini Kilis ilinde yaşayan bireyler oluştururken, örnekleme gönüllülük esasına göre araştırmaya katılmayı kabul eden ve farklı yaş, cinsiyet ile fiziksel aktivite düzeylerine sahip bireylerden meydana gelmiştir. Araştırmaya toplam 251 kişi katılmış olup katılımcıların 133'ü erkek, 114'ü kadın, 4'ü ise cinsiyet bilgisini belirtmemiştir. Veriler, katılımcıların demografik özelliklerini belirlemeye yönelik demografik bilgi formu, teknoloji bağımlılığı düzeylerini ölçen ölçek ile fiziksel aktivite ve egzersize katılım düzeyini değerlendiren ölçekler aracılığıyla toplanmıştır. Elde edilen veriler, SPSS istatistik paket programı kullanılarak analiz edilmiş; analiz sürecinde betimsel istatistiklerin yanı sıra bağımsız örneklem t-testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA), Pearson korelasyon ve regresyon analizlerinden yararlanılmıştır. Sonuç olarak; teknoloji bağımlılığının azaltılmasında düzenli spor ve egzersiz önemli bir araç olarak öne çıkmaktadır. Spor ve egzersiz, bireylerin fiziksel ve psikolojik sağlığını güçlendirmenin yanı sıra, boş zamanların daha sağlıklı ve verimli bir şekilde değerlendirilmesine olanak sağlamaktadır. Bu bağlamda, özellikle genç yetişkinler ve üniversite öğrencileri başta olmak üzere farklı yaş gruplarına yönelik fiziksel aktiviteyi teşvik eden programların geliştirilmesi önem taşımaktadır. Bu nedenle spor ve egzersiz aktivitelerinin günlük yaşamın vazgeçilmez bir parçası haline getirilmesinin bireylerin genel yaşam kalitesini artırabileceği sonucuna ulaşılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Teknoloji bağımlılığı, Spor, egzersiz, Fiziksel aktivite, Sosyal medya

## ABSTRACT

The aim of this programming study is to increase the intensity of technology in sports and exercise activities and to reveal the relationships between these variables. The research population consisted of individuals living in Kilis province, and included individuals of different ages, genders, and physical activity levels who voluntarily declined to participate in the study. A total of 251 people participated in the study; 133 were male, 114 were female, and the gender information of 4 was not recorded. Data were collected using a demographic information formula to determine distributed demographic characteristics, a scale measuring technological storage levels, and scales evaluating participation in physical activity and exercise. The obtained data were analyzed using the SPSS statistical package program; in addition to descriptive statistics, independent t-tests, one-way analysis of variance (ANOVA), Pearson correlation coefficient, and regression analyses were used in the analysis process. In conclusion, regular sports and exercise stand out as important tools in reducing the power of technology. Sports and exercise allow for healthier and more productive use of leisure time, in addition to physical and psychological improvement. In this context, expanding programs that promote physical activity for different age groups, especially starting with young people and universities, is considered important. Therefore, general life support programs that ensure sports and exercise become an indispensable part of daily life are extended in an enhanced manner.

**Keywords:** Technology addiction, Sport, exercise, Physical activity, Social media

## ÖNSÖZ

Yüksek lisans tezimin hazırlanması sürecinde, bilgi ve deneyimleriyle bana yol gösteren, her aşamada değerli görüş ve önerilerini esirgemeyen danışman hocam Prof. Dr. Önder KARAKOÇ'a en içten teşekkürlerimi sunarım. Ayrıca lisansüstü eğitim sürecim boyunca emeği geçen tüm öğretim üyelerine ve akademik kadroya teşekkür ederim.

Tez sürecinde maddi ve manevi desteklerini her zaman yanımda hissettiğim aileme ve anlayışlarıyla sürece katkı sağlayan tüm yakınlarıma teşekkür ederim. Bu çalışmanın, teknoloji bağımlılığı ile spor ve egzersiz arasındaki ilişkiye yönelik farkındalığın artmasına katkı sağlaması ve konuya ilgi duyan araştırmacılar için yararlı bir kaynak olması temennisiyle.

# İÇİNDEKİLER

<b>ÖZET</b> .....	<b>3</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>4</b>
<b>ÖNSÖZ</b> .....	<b>5</b>
<b>TABLolar DİZİNİ</b> .....	<b>7</b>
<b>ŞEKİLLER DİZİNİ</b> .....	<b>8</b>
<b>1. GİRİŞ</b> .....	<b>1</b>
<b>2. GENEL BİLGİLER</b> .....	<b>4</b>
2.1. Teknoloji Kavramı .....	4
2.2. Teknoloji Bağımlılığı Tanımı .....	7
2.3. Teknoloji Bağımlılığının Türleri.....	13
2.3.1. İnternet bağımlılığı.....	13
2.3.2. Anlık mesajlaşma bağımlılığı.....	15
2.3.3. Çevrim içi oyun bağımlılığı .....	22
2.3.4. Mobil telefon bağımlılığı.....	31
2.4. Teknoloji Bağımlılığının Etki ve Belirtileri.....	38
2.5. Teknoloji Bağımlılığının Nedenleri .....	44
2.6. Spor Kavramı.....	46
2.7. Egzersiz Kavramı .....	49
2.8. Fiziksel Aktivitenin Sağlık Üzerindeki Etkileri .....	52
2.9. Sporun Psikolojik ve Sosyal Etkileri.....	63
2.10. Teknoloji Bağımlılığının Fiziksel Aktivite Düzeyine Etkisi.....	67
2.11. Motivasyon ve Katılım Üzerindeki Etkileri .....	70
2.12. Sosyal İlişkiler ve Spor Katılımı Arasındaki Bağlantı .....	73
2.13. Olumlu ve Olumsuz Etkilerin Karşılaştırılması .....	75
<b>3. MATERYAL VE YÖNTEM</b> .....	<b>80</b>
3.1. Araştırma Türü ve Tasarımı .....	80
3.3. Veri Toplama Yöntemleri.....	80
<b>4. BULGULAR</b> .....	<b>82</b>
<b>5. TARTIŞMA VE SONUÇ</b> .....	<b>88</b>

## TABLULAR DİZİNİ

<b>Tablo 2.1.</b> DSM-5'e Göre Teknoloji ve İnternet Bağımlılığı Kriterleri.....	39
<b>Tablo 4.1.</b> Demografik Bilgiler .....	82
<b>Tablo 4.2.</b> Sosyal Medya Bağımlılığı Maddelerine Ait Betimsel İstatistikler .....	82
<b>Tablo 4.3.</b> Anlık Mesajlaşma Bağımlılığı Maddelerine Ait Betimsel İstatistikler .....	83
<b>Tablo 4.4.</b> Çevrim İçi Oyun Bağımlılığı Maddelerine Ait Betimsel İstatistikler .....	83
<b>Tablo 4.5.</b> Teknoloji Bağımlılığı Alt Boyutları ve Toplam Puanlarına Ait İstatistikler.....	84
<b>Tablo 4.6.</b> Fiziksel Aktivite ve Egzersiz Değişkenlerine Ait Betimsel İstatistikler.....	85
<b>Tablo 4.7.</b> Teknoloji Bağımlılığı İle Fiziksel Aktivite.....	85
<b>Tablo 4.8.</b> Cinsiyete Göre Teknoloji Bağımlılığı Düzeylerinin Karşılaştırılması .....	86
<b>Tablo 4.9.</b> Fiziksel Aktivite Düzeyine Göre Teknoloji Bağımlılığı.....	86
<b>Tablo 4.10.</b> Teknoloji Bağımlılığının Fiziksel Aktiviteyi Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi.....	84

## ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 2.1. Teknoloji Bağımlılık Süreci .....	10
Şekil 2.2. Dünya Dijital Genel İstatistik Göstergeleri .....	11
Şekil 2.3. Türkiye’ de Mobil ve Sosyal Medya Kullanımı .....	17
Şekil 2.4. Türkiye ve Bazı Avrupa Ülkelerinde Mobil Abonelik Penetrasyonu .....	18
Şekil 2.5. Bazı Avrupa Ülkeleri İle Türkiye’deki Ortalama Mobil Telefon Kullanım Süreleri .....	19
Şekil 2.6. Yaşa Göre Türkiye’deki Oyun Oynayanların Dağılımı.....	25
Şekil 2.7. Haftalık Mobil Oyun Oynama Saatleri.....	26
Şekil 2.8. Teknoloji Bağımlılığının Nedenleri ve Sonuçları.....	45
Şekil 2.9. Fiziksel Uygunluğun Bileşenleri .....	58
Şekil 2.10. Fiziksel Aktivite, Uygunluk ve Sağlık Arasındaki İlişki Modeli.....	60
Şekil 2.11. Fiziksel Aktivitenin Ölçüm Yöntemleri.....	61

# 1. GİRİŞ

Günümüz dünyasında teknolojinin hızlı, sürekli ve kesintisiz biçimde gelişmesi, bireylerin günlük yaşam pratiklerinde köklü dönüşümlere yol açmıştır. Özellikle son yıllarda dijital teknolojilerin yaygınlaşması, bireylerin iletişim kurma biçimlerinden bilgiye erişim yollarına, çalışma ve öğrenme süreçlerinden boş zaman değerlendirme alışkanlıklarına kadar pek çok alanda belirleyici bir rol üstlenmiştir. Akıllı telefonlar, dizüstü bilgisayarlar, tabletler, çevrim içi oyun platformları ve sosyal medya uygulamaları, bireylerin yaşamını kolaylaştıran önemli araçlar haline gelmiş; zaman ve mekân sınırlılıklarını büyük ölçüde ortadan kaldırarak bilgiye hızlı erişim ve sürekli bağlantı imkânı sunmuştur. Ancak bu teknolojik olanakların sunduğu avantajlar kadar, aşırı ve kontrolsüz kullanım sonucunda ortaya çıkan olumsuz etkiler de giderek daha fazla dikkat çekmeye başlamıştır (Balta ve Horzum, 2008).

Dijital teknolojilerin günlük yaşamın ayrılmaz bir parçası haline gelmesiyle birlikte, bireylerin teknolojiyle kurduğu ilişkinin niteliği değişmiş; bu ilişki bazı durumlarda sağlıksız ve işlevsiz bir boyut kazanmıştır. Bu bağlamda, literatürde “teknoloji bağımlılığı” kavramı ön plana çıkmaktadır (Arslan vd., 2015). Teknoloji bağımlılığı, bireyin teknoloji kullanımını kontrol edememesi, teknolojik araçlara erişimin engellenmesi durumunda huzursuzluk ve gerginlik yaşaması, teknolojiyi günlük sorumluluklarının ve sosyal ilişkilerinin önüne koyması ve bu durumun yaşam kalitesinde belirgin düşümlere yol açmasıyla karakterize edilen davranışsal bir bağımlılık türü olarak tanımlanmaktadır. Her ne kadar teknoloji bağımlılığı, madde bağımlılıkları gibi doğrudan biyokimyasal bir etkiye dayanmasa da, bireyin psikolojik, sosyal ve fiziksel işlevselliğini olumsuz yönde etkileyen ciddi bir halk sağlığı sorunu olarak değerlendirilmektedir (Günüç ve Kayri, 2010).

Teknoloji bağımlılığı tek boyutlu bir yapıdan ziyade, farklı alt türleri kapsayan çok boyutlu bir olgudur. İnternet bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, çevrim içi oyun bağımlılığı ve anlık mesajlaşma bağımlılığı bu alt türler arasında yer almaktadır. Özellikle mobil teknolojilerin taşınabilir ve sürekli erişilebilir olması, bireylerin teknolojiyle temas süresini önemli ölçüde artırmış; günün büyük bir bölümünün ekran karşısında geçirilmesine neden olmuştur. Bu durum, bireylerin fiziksel hareketliliklerini azaltarak sedanter yaşam tarzının yaygınlaşmasına zemin hazırlamıştır. Sedanter yaşam biçimi ise obezite, kardiyovasküler hastalıklar, kas-iskelet sistemi problemleri ve metabolik bozukluklar gibi birçok fiziksel sağlık sorunuyla ilişkilendirilmektedir (Billieux vd., 2015).

Teknoloji bağımlılığının olumsuz etkileri yalnızca fiziksel sağlıkla sınırlı kalmamakta; bireylerin psikolojik ve sosyal yaşamlarında da çeşitli sorunlara yol açmaktadır. Yapılan araştırmalar, teknoloji bağımlılığı düzeyi yüksek bireylerde depresyon, anksiyete, yalnızlık duygusu, düşük öz denetim, akademik başarısızlık ve

sosyal izolasyon gibi sorunların daha sık görüldüğünü ortaya koymaktadır. Özellikle gençler ve üniversite öğrencileri hem teknolojiye yoğun maruziyetleri hem de gelişimsel özellikleri nedeniyle teknoloji bağımlılığı açısından risk grubu olarak değerlendirilmektedir. Bu bağlamda, teknoloji bağımlılığının bireylerin yaşam kalitesi üzerindeki çok yönlü etkilerinin incelenmesi büyük önem taşımaktadır.

Teknoloji bağımlılığının artışıyla paralel olarak, bireylerin fiziksel aktivite ve spor alışkanlıklarında belirgin bir azalma gözlemlenmektedir. Fiziksel aktivite, bireyin enerji harcamasını artıran her türlü bedensel hareketi kapsarken; spor, belirli kurallar çerçevesinde gerçekleştirilen, planlı ve düzenli fiziksel aktiviteleri ifade etmektedir. Düzenli fiziksel aktivite ve sporun, fiziksel sağlığın korunması ve geliştirilmesinin yanı sıra, psikolojik iyilik hali, stresle başa çıkma becerileri, sosyal uyum ve yaşam doyumu üzerinde olumlu etkileri olduğu bilimsel olarak ortaya konmuştur. Dünya Sağlık Örgütü, yetişkin bireylerin haftada en az 150 dakika orta şiddette fiziksel aktivite yapmasını önermekte; bu düzeyin altına düşülmesinin çeşitli sağlık risklerini beraberinde getirdiğini vurgulamaktadır.

Buna karşın, teknoloji kullanım süresinin artmasıyla birlikte bireylerin fiziksel aktiviteye ayırdığı zamanın azaldığı görülmektedir. Uzun süreli ekran kullanımı, bireyleri pasif bir yaşam tarzına yönlendirmekte; spor ve egzersiz gibi aktif uğraşların yerini dijital aktiviteler almaktadır. Özellikle çevrim içi oyunlar ve sosyal medya platformları, bireylerin boş zamanlarını büyük ölçüde doldurarak fiziksel hareketliliği sınırlandırmaktadır. Bu durum, teknoloji bağımlılığı ile fiziksel aktivite düzeyi arasında ters yönlü bir ilişki olabileceğini düşündürmektedir.

Literatürde yer alan çalışmalar, düzenli fiziksel aktivitenin teknoloji bağımlılığına karşı koruyucu bir faktör olabileceğini göstermektedir. Örneğin, üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen bir araştırmada, düzenli olarak spor yapan bireylerin internet bağımlılığı düzeylerinin, sedanter yaşam süren bireylere kıyasla anlamlı derecede daha düşük olduğu belirlenmiştir (Cao vd., 2023). Bu bulgu, fiziksel aktivitenin yalnızca bedensel sağlığı değil, aynı zamanda davranışsal bağımlılık riskini de azaltabileceğini ortaya koymaktadır. Fiziksel aktivitenin bireyin öz denetim becerilerini güçlendirmesi, stres düzeyini azaltması ve alternatif bir başa çıkma mekanizması sunması bu koruyucu etkinin olası nedenleri arasında gösterilmektedir.

Benzer şekilde, Yang ve diğerleri (2023) tarafından yapılan çalışmada, internet ve akıllı telefon bağımlılığı düzeyi yüksek bireylerin günlük fiziksel aktivite sürelerinin belirgin biçimde daha düşük olduğu; bu ilişkinin özellikle kadın üniversite öğrencilerinde daha güçlü olduğu saptanmıştır. Bu sonuç, teknoloji kullanımının cinsiyete bağlı farklılıklar gösterebileceğini ve kadınların teknoloji bağımlılığı ile fiziksel hareketsizlikten daha fazla etkilenebileceğini düşündürmektedir. Bu bağlamda, teknoloji bağımlılığı ve fiziksel aktivite ilişkisinin demografik değişkenler

açısından da ele alınması gerekliliği ortaya çıkmaktadır.

Deneyisel araştırmalar da fiziksel aktivitenin teknoloji bağımlılığı üzerindeki azaltıcı etkisini desteklemektedir. Zhang ve diğerleri (2024) tarafından yürütölen kontrollü bir çalışmada, belirli süre boyunca uygulanan düzenli egzersiz programlarının, katılımcıların akıllı telefon bağımlılığı düzeylerinde anlamlı düşüşlere yol açtığı belirlenmiştir. Egzersizin bu etkisinin, beyinde dopamin ve serotonin gibi nörotransmitterlerin düzenlenmesi, öz düzenleme becerilerinin güçlenmesi ve bireyin zaman yönetimi farkındalığının artmasıyla ilişkili olabileceği ifade edilmektedir.

Li ve diğerleri (2025) tarafından gerçekteştirilen bir çalışmada, fiziksel aktivitenin internet bağımlılığı ile depresyon arasındaki ilişkiyi zayıflattığı; deneyimsel kaçınma düzeylerini ve bağımlılık eğilimlerini azalttığı ortaya konmuştur. Bu bulgu, fiziksel aktivitenin yalnızca teknoloji bağımlılığı düzeyini düşürmekle kalmayıp, bireylerin psikolojik dayanıklılığını artırarak ruh sağlığı üzerinde de koruyucu bir rol üstlendiğini göstermektedir. Bu yönüyle spor ve egzersiz, teknoloji bağımlılığıyla mücadelede etkili ve sürdürülebilir bir müdahale aracı olarak değerlendirilmektedir.

Bu çalışma, teknoloji bağımlılığı ile spor ve egzersiz davranışları arasındaki ilişkiyi kapsamlı ve bütöncöl bir bakış açısıyla incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırma kapsamında öncelikle teknoloji ve bağımlılık kavramları ele alınacak; teknoloji bağımlılığının türleri, belirtileri ve nedenleri ayrıntılı biçimde incelenecektir. Ardından spor ve egzersizin fiziksel, psikolojik ve sosyal sağlık üzerindeki etkileri tartışılacak; teknoloji bağımlılığı ile fiziksel aktivite düzeyi arasındaki etkileşimler literatür bulguları ışığında değerlendirilecektir. Ayrıca, teknoloji bağımlılığının spor motivasyonu, spor katılımı ve sosyal ilişkiler üzerindeki etkileri ele alınarak, bu ilişkilerin olumlu ve olumsuz yönleri ortaya konacaktır.

Dijital çağda bireylerin teknolojiyi tamamen yaşamlarından çıkarmalarının mümkün olmadığı gerçeğinden hareketle, önemli olanın teknolojiyle sağlıklı ve dengeli bir ilişki kurabilmek olduğu söylenebilir. Spor ve egzersiz, bu dengenin sağlanması için önemli bir araç olarak öne çıkmaktadır. Bu çalışmanın, teknoloji bağımlılığı ve fiziksel aktivite ilişkisine yönelik farkındalığı artırarak, bireylerin daha aktif, sağlıklı ve dengeli bir yaşam tarzı benimsemelerine katkı sağlaması beklenmektedir.

## 2. GENEL BİLGİLER

### 2.1. Teknoloji Kavramı

Teknoloji, çağımızda sıkça duyulan ve gündelik dilde yoğun biçimde yer alan bir kavram olmasına rağmen, çoğu kişinin kapsamı ve tarihsel gelişimi hakkında derinlemesine bilgi sahibi olmadığı bir olgu olarak öne çıkmaktadır. İç içe geçmiş bu yapının bireylerin düşünce dünyasında ulaştığı konum ve oluşturduğu farkındalık, genellikle sorgulanmaksızın günlük yaşama entegre edilmekte ve kalıcı bir yaşam biçimine dönüşmektedir. Günümüzde teknolojinin sağladığı kolaylıklar, çoğu zaman onun toplumsal ve kültürel yansımalarının farkına varılmadan kullanılmaktadır. Bu durum, bireylerin teknolojiyle kurduğu ilişkiyi hem bilinçli hem de bilinçsiz düzeyde şekillendirmekte ve modern yaşamın vazgeçilmez bir unsuru haline getirmektedir.

Teknolojinin geçmişi, birçok açıdan insanlık tarihinin başlangıcıyla paralel bir çizgide değerlendirilebilir. Yaklaşık iki milyon yıl önce başladığı varsayılan taş devri ile temelleri atılan teknolojik gelişim süreci; bronz ve demir çağlarının ardından, sanayi devrimiyle birlikte buhar gücünün etkisiyle tüm dünyaya yayılmıştır. Bu dönemde üretim kapasitesi benzeri görülmemiş ölçüde artmış, ulaşım ve iletişim alanlarında köklü dönüşümler yaşanmıştır. 2000’li yıllara gelindiğinde ise teknoloji, yönünü değiştirerek bilgi yoğunluğu bakımından daha karmaşık ve derin bir yapıya evrilmiştir. Dijitalleşme süreci, hem bireysel hem de toplumsal yaşamın her alanına nüfuz etmiş; bu da teknolojiyi yalnızca bir araç olmaktan çıkarıp, küresel etkileşimin başlıca belirleyicisi haline getirmiştir (Güven, 2006).

Günümüzde teknoloji denildiğinde, çoğu zaman yüksek düzeyde bilimsel bilgi ve ileri teknikler içeren araçlar akla gelmekte ve bu durum, toplumda böyle bir algının yerleşmesine neden olmaktadır. Günlük yaşamda, yazılı ve görsel medyada teknoloji kavramı genellikle bilgisayar, akıllı telefon, tablet gibi elektronik aygıtlar ve bunlara ait çeşitli yazılımlar üzerinden temsil edilse de, gerçekte teknoloji; bilimsel bilgilerin yaşamla uyumlu biçimde kullanılmasını sağlayan tüm sosyal ve ekonomik süreçleri kapsayan geniş bir olgudur (Aksoy, 2003). Bu bağlamda teknoloji, fen, matematik ve kültür gibi farklı disiplinlerden doğan kavram ve yetkinlikleri uygulamaya aktaran bir bilgi alanı niteliği taşır. Aynı zamanda mevcut araçlar, gereçler ve potansiyellerden yararlanarak belli ihtiyaçları ortadan kaldırmayı veya karşılaşılan problemlere çözümler üretmeyi hedefler. Modern teknolojinin bu çok yönlü yapısı, yalnızca üretim ve mühendislik alanlarında değil, eğitimden sağlığa kadar birçok sektörde yenilikçi dönüşümleri mümkün kılmaktadır. Bu nedenle teknoloji, hem insan yaratıcılığının bir yansıması hem de toplumların ilerlemesini sağlayan en önemli dinamiklerden biri olarak değerlendirilmektedir (Yılmaz ve Aydın, 2013).

Milli Eğitim Bakanlığı’nın yaptığı tanıma göre teknoloji, insanların gereksinimlerini karşılamak ve beklentilerini gidermek amacıyla araçların, yapıların

veya sistemlerin tasarlandığı, geliştirildiği ve dönüştürüldüğü dinamik bir süreçtir. Bu yaklaşım, teknolojiyi yalnızca bir üretim unsuru olarak değil, aynı zamanda toplumsal yaşamın her alanına etki eden sürekli bir yenilenme mekanizması olarak görmektedir (Milli Eğitim Bakanlığı, 2006).

17. yüzyılın sonlarına doğru dünyada önemli bir dönüşüm süreci başlamıştır. Bu dönemin ilk evrelerinde, bilim ve teknoloji alanında yaşanan ilerlemelerin etkileri toplumsal yaşamı belirgin şekilde yönlendirmeye başlamış, böylece bilim-teknoloji-toplum üçgeninde güçlü bir etkileşim ağı oluşmuştur. Teknolojinin insan yaşamındaki yansımaları, bu alan ile toplum arasında yeni bir araştırma ve inceleme sahasının doğmasına zemin hazırlamış, aynı zamanda bireylerin teknolojiye yönelik çeşitli tutumlar geliştirmesine neden olmuştur. Bu süreç, modernleşmenin düşünsel ve pratik boyutlarının yeniden tanımlanmasına da katkı sağlamıştır (Yetişir ve Kaptan, 2008).

Teknolojinin kullanımının bu denli yaygın olmasının başlıca nedenleri arasında, insan yaşamını daha pratik hale getirmesi ve zaman zaman bireyler için eğitsel işlevler üstlenmesi gibi olumlu unsurlar yer almakla birlikte, bunun aksi yönde dile getirilen eleştiriler de göz ardı edilemez bir gerçeklik olarak öne çıkmaktadır. Bu çerçevede topluma yöneltilen ilk eleştiri, bilgi teknolojilerinin insanları ortak bir zeminde buluşturmada gerçekten etkili bir araç olup olmadığı sorusudur. Bunun yanı sıra, bu teknolojilerin toplumsal hayatı ne ölçüde dönüştürdüğü ve kolaylaştırdığı da tartışma konusu olmaktadır (Temen, 2004). Özellikle dijitalleşmenin hızlanmasıyla birlikte, bilgi ve iletişim teknolojilerinin bireyler üzerinde bağımlılık yaratma potansiyeli, sosyologlar ve psikologlar tarafından yoğun biçimde incelenmektedir. Tüm bu değerlendirmeler, teknolojinin toplumsal etkilerini hem faydalar hem de riskler bağlamında ele almayı zorunlu kılmaktadır (Aktaş vd., 2007).

Teknolojinin yaşamımıza girdiği ilk andan itibaren televizyon, neredeyse her eve ulaşmayı başaran ilk araçlardan biri olmuş ve toplum tarafından benimsenmesi 26 yıl sürmüştür. Buna karşın, kişisel bilgisayarların yaygınlaşması 15 yıl, internetin günlük yaşantımıza entegre olması ise yalnızca 7 yıl gibi oldukça kısa bir sürede gerçekleşmiştir. Benzer biçimde, radyonun 50 milyon kullanıcıya ulaşması 38 yıl alırken, televizyon için bu süre 13 yıla düşmüş ve internetin 50 milyon kullanıcıya erişmesi yalnızca 4 yıl sürmüştür (İlhan, 2006). Bu hızlı benimseme, insanların artık günlerinin büyük bir kısmını bilgi edinmek ve boş zamanlarını değerlendirmek amacıyla teknolojik araçlarla geçirmesine yol açmış; teknolojik cihazlar gündelik yaşamın ayrılmaz bir parçası haline gelmiştir. Ayrıca, teknolojinin bu denli hızlı yayılması, toplumun iletişim, öğrenme ve eğlence alışkanlıklarını da köklü biçimde dönüştürmüştür.

Teknoloji kavramı, çağdaş dünyada yalnızca üretim araçları veya elektronik cihazlarla sınırlı olmayan, çok boyutlu bir olgu olarak değerlendirilmelidir. Tarihsel

süreç incelendiğinde, insanın doğayı şekillendirme ve yaşamını kolaylaştırma çabasının en somut yansımalarından biri olarak teknoloji, bilgi, beceri, yöntem ve araçların bütünleşmesinden oluşan bir sistemdir. Etimolojik kökeni Yunanca “techne” (zanaat, sanat, ustalık) ve “logos” (bilgi, söz, akıl) sözcüklerine dayanan teknoloji, temel anlamıyla “bir işi yapma sanatı ve bilgisi” olarak tanımlanabilir. Bu tanım, teknolojiyi yalnızca somut araçlar düzeyinde değil, aynı zamanda soyut bilgi, organizasyon biçimleri ve problem çözme yöntemleri düzeyinde de kapsayan bir yaklaşımı ifade eder. Dolayısıyla teknoloji, hem fiziksel hem de düşünsel süreçlerin bir ürünü olarak ortaya çıkar. Bu nedenle, taş devrinde kullanılan basit aletlerden günümüzün yapay zekâ sistemlerine kadar her teknolojik unsur, insanın bilgi birikimini ve yaratıcılığını somutlaştıran bir çıktıdır (Erdil vd., 2016).

Tarihsel gelişim açısından teknoloji, insanlıkla birlikte sürekli evrim geçirmiştir. İkel çağlarda basit taş aletlerin üretilmesi, hayatta kalma mücadelesinde önemli bir adım olmuş; tarımın icadı ise yerleşik hayata geçişin kapısını aralayarak toplumsal yapıyı köklü biçimde değiştirmiştir. Yazının bulunması, bilginin kalıcı şekilde aktarılmasını sağlamış ve medeniyetlerin oluşumunda belirleyici bir rol oynamıştır. Tekerlek, baskı makinesi, pusula gibi icatlar hem ekonomik hem de kültürel gelişmelere ivme kazandırmıştır. 18. yüzyılda Sanayi Devrimi ile birlikte mekanik güç, buhar enerjisi ve seri üretim teknikleri yaygınlaşmış;

20. yüzyılda elektrik, kimya, ulaşım ve haberleşme teknolojilerindeki ilerlemeler yaşam biçimlerini kökten değiştirmiştir. 21. yüzyılda ise bilgi ve iletişim teknolojilerinin baş döndürücü hızı, küresel ölçekte yeni bir dijital çağ başlatmıştır. Bu çağda internet, mobil iletişim, yapay zekâ, biyoteknoloji ve nanoteknoloji gibi alanlar, insan yaşamının neredeyse tüm yönlerini dönüştüren dinamikler haline gelmiştir (Kiper, 2016).

Bilim ve teknoloji arasındaki ilişki, karşılıklı etkileşim ve beslenme süreci olarak açıklanabilir. Bilimsel araştırmalar, teknolojinin temelini oluşturan teorik bilgi altyapısını sağlar. Örneğin, fizik bilimi elektromanyetik dalgaların doğasını anlamayı mümkün kılarak kablosuz iletişim teknolojilerinin gelişmesini sağlamış; biyoloji bilimi, genetik mühendisliğin teorik çerçevesini kurarak biyoteknoloji alanında devrim niteliğinde yeniliklere zemin hazırlamıştır. Bununla birlikte teknoloji de bilimi hızlandırır; gelişmiş laboratuvar cihazları, süper bilgisayarlar, veri işleme sistemleri ve gözlem araçları bilimsel çalışmaların kapsamını genişletir, doğruluğunu artırır. Böylece teknoloji ve bilim, birbirini besleyen ve birlikte gelişen iki temel insan etkinliği olarak karşımıza çıkar. Bu bağlamda teknolojiyi yalnızca uygulamalı bilim olarak görmek yetersizdir; zira teknoloji kimi zaman bilimin önünde giderek yeni araştırma alanlarının da açılmasına neden olur (Karahasan, 2020).

Teknolojinin toplumsal ve ekonomik boyutları, onun yalnızca bir teknik ilerleme değil, aynı zamanda sosyal bir dönüşüm aracı olduğunu göstermektedir. Günümüzde

teknoloji, iletişim biçimlerinden üretim süreçlerine, eğitimden sağlık hizmetlerine kadar geniş bir yelpazede hayatın merkezinde yer almaktadır. Modern iletişim araçları, bilgiye erişim süresini büyük ölçüde kısaltmış; dijitalleşme, coğrafi sınırları ortadan kaldırarak küresel ölçekte etkileşim imkânı sunmuştur. Ekonomik açıdan bakıldığında, teknolojik yenilikler üretim maliyetlerini düşürmekte, verimliliği artırmakta ve yeni iş alanları yaratmaktadır. Örneğin, endüstri 4.0 uygulamaları, yapay zekâ destekli otomasyon sistemleri ve e-ticaret platformları, küresel ekonominin yapısını kökten değiştirmiştir. Ancak bu hızlı değişim süreci, dijital bölünme, işsizlik riski ve veri güvenliği gibi sorunları da beraberinde getirmektedir. Bu nedenle teknolojinin toplumsal etkileri, yalnızca avantajlar değil, aynı zamanda yönetilmesi gereken riskler açısından da değerlendirilmelidir (Ekinci ve Kaşdoğan, 2014).

Teknoloji, etik ve hukuki boyutlarıyla da ele alınması gereken bir konudur. Yapay zekâ algoritmalarının karar alma süreçlerinde şeffaflık sorunu, genetik mühendislikte insan müdahalesinin sınırları, veri güvenliği ve kişisel mahremiyet gibi meseleler, teknoloji kullanımının yalnızca teknik bir faaliyet olmadığını, aynı zamanda derin ahlaki ve hukuki sorumluluklar içerdiğini ortaya koymaktadır. Bu noktada, teknolojinin insan yararına, sürdürülebilir ve adil bir şekilde kullanılabilmesi için ulusal ve uluslararası düzeyde yasal düzenlemelerin yanı sıra etik ilkelerin de benimsenmesi gerekmektedir. Özellikle yapay zekâ, biyoteknoloji ve siber güvenlik alanlarında geliştirilecek standartlar, teknolojinin potansiyel zararlarının önüne geçilmesinde kritik bir rol oynamaktadır. Sonuç olarak, teknoloji kavramı yalnızca modern cihazlar veya dijital sistemlerle sınırlı olmayan, insanın bilgi, beceri ve yaratıcılığını kullanarak geliştirdiği her türlü yöntem, araç ve sistemin bütününe kapsayan geniş bir olgudur. Tarih boyunca sürekli evrim geçiren teknoloji, günümüzde bireysel yaşamdan küresel düzeydeki ekonomik, sosyal ve kültürel yapılar kadar her alanda etkisini göstermekte; gelecekte de insanlığın karşı karşıya olduğu sorunların çözümünde belirleyici bir araç olma potansiyelini korumaktadır (Şahin, 2020).

## **2.2. Teknoloji Bağımlılığı Tanımı**

Dünya genelinde sürekli yükselen internet hızı, ağ üzerindeki her türlü içeriğe erişimi kolaylaştırmakta ve kullanıcı deneyimini artırmaktadır. Teknolojik ilerlemeler, sosyal, ekonomik ve kültürel alanlarda pek çok olumlu değişimi beraberinde getirirken, aynı zamanda internet bağımlılığı gibi riskleri de gündeme taşımaktadır (Yengin, 2019). İnternet kullanımı, video oyunları, sürekli güncellenen akıllı telefon uygulamaları ve sosyal medya platformları etrafında gelişen bağımlılık vakaları özellikle çocuklar ve ergenler arasında giderek yaygınlaşmaktadır. Buna ek olarak, çevrimiçi kumar oyunları ve müstehcen

içeriklerin artışı, yalnızca gençleri değil, her yaştan birey için dijital riskleri yükselten bir faktör olarak değerlendirilmektedir. Bu durum, teknolojinin sunduğu fırsatların yanı sıra, kullanıcıların bilinçli ve dengeli kullanımını zorunlu kılmaktadır (Marin vd., 2021).

Teknoloji ve dijital araçların gelişimiyle birlikte ortaya çıkan dijital bağımlılık, internet, video oyunları, çevrimiçi platformlar, mobil cihazlar ve sosyal medya gibi dijital ortamların aşırı ve takıntılı kullanımını kapsayan bir dürtü kontrol bozukluğu olarak tanımlanmaktadır (Ektiricioğlu, 2020). Bu nedenle teknoloji bağımlılığı, literatürde “dijital bağımlılık”, “internet bağımlılığı” veya “internet kullanım bozukluğu” terimleriyle de ifade edilmektedir (Kurtoğlu ve Pekşen-Süslü, 2024; Valkenburg ve Peter, 2011). Topcu (2018), teknoloji bağımlılığını; oyun oynama, sosyal medya kullanımı, çevrimiçi alışveriş yapma, video izleme veya teknoloji ile bağlantılı herhangi bir etkinlikte takıntılı davranışların sergilenmesi şeklinde tanımlamakta ve özellikle gençler arasında bu tür davranışların hızlı bir şekilde arttığına dikkat çekmektedir. Ayrıca, dijital bağımlılığın yalnızca bireysel değil, aynı zamanda aile ve okul yaşamında da olumsuz etkiler yaratabileceği üzerinde durulmaktadır.

İnternet, günümüzde insanlara bilgiye erişim, iletişim, çevrimiçi alışveriş ve dijital oyunlar gibi birçok avantaj sunmaktadır. Özellikle pandemi döneminde, çevrimiçi seminerler ve canlı dersler gibi eğitim faaliyetlerinde internet yoğun şekilde kullanılmıştır (Pekmez vd., 2024). Ancak, internet ve bazı teknolojik cihazların sağladığı bu faydaların yanı sıra olumsuz etkilerinin de göz ardı edilmemesi gerekmektedir. Uzun süreli ve kontrolsüz internet kullanımı, bireylerde internet bağımlılığı gibi ciddi sorunlara yol açabilmektedir. Bu durum, özellikle gençler arasında sosyal ilişkilerin ve akademik başarıların olumsuz etkilenmesine neden olabilmektedir (Karabulut-Coşkun ve Akar, 2022).

Teknoloji bağımlılığı, dijital bağımlılık veya internet bağımlılığı olarak da tanımlanmakta olup, teknolojinin günlük yaşam aktivitelerine müdahale edecek düzeyde zorlayıcı ve aşırı kullanımını ifade etmektedir. Bu durum, aşırı akıllı telefon kullanımı, sosyal medya etkileşimleri, video oyunları veya çevrimiçi alışveriş gibi farklı biçimlerde kendini gösterebilmekte ve özellikle duyu düzenleme becerileri sınırlı bireylerde olumsuz etkiler yaratmaktadır (Oğurlu vd., 2021). Araştırmalar, 1990’lı yılların sonunda ve sonrasında doğan, dijital teknoloji ile büyüyen bireylerin, özellikle Z kuşağının, çevrimiçi ortamda benzeri görülmemiş bir şekilde zaman geçirdiğini ortaya koymaktadır. Ayrıca, bu kuşağın sosyal medya kullanımının getirdiği fırsatlar ve riskler konusunda yeterli bilgiye sahip olmaması, internette geçirdikleri sürenin ve maruz kaldıkları dijital içeriklerin olumsuz etkilerini artırmaktadır. Yeni dijital platformların hızla yayılması, Z kuşağının dijital deneyimlerini daha da yoğunlaştırmaktadır (Günüç

ve Kayrı, 2010; Kiraly vd., 2018 ; Periathiruvadi ve Rinn, 2012).

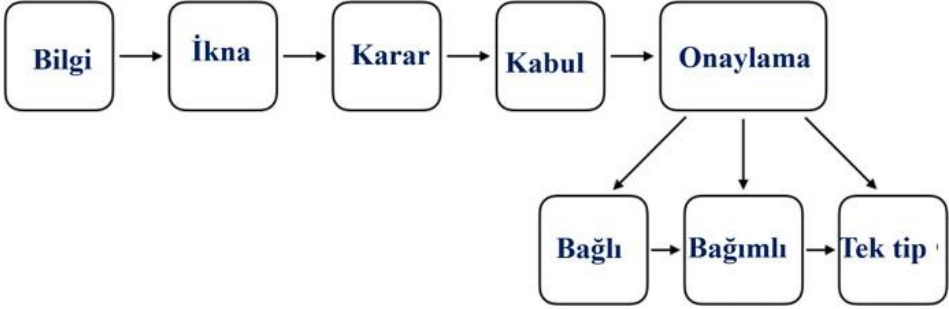
Bir kişiye ya da nesneye karşı hissedilen, önceden tahmin edilemeyen yoğun istek durumu, bağımlılık olarak tanımlanmaktadır (Çınar, 2021). Bağımlılık, patolojik bir durum olarak kabul edilmekte ve bireyin sosyal yaşamı ile psikolojik ve fizyolojik sağlığını olumsuz etkilemesine rağmen sürdürülmektedir (Marin vd., 2021). Bağımlılık genel olarak iki ana kategoriye ayrılmaktadır: davranışsal bağımlılıklar ve madde bağımlılıkları (Adana vd., 2018). Yeme, egzersiz, seks, kumar ve alışveriş bağımlılıkları gibi örnekler, davranışsal bağımlılık kapsamında değerlendirilmektedir. İnternet bağımlılığı da bu bağlamda davranışsal bir bağımlılık olarak ele alınmakta ve modern yaşamda giderek yaygınlaşan bir sorun olarak öne çıkmaktadır (Kiraly vd., 2018).

Teknolojik cihazlara ve dijital araçlara karşı gelişen bağımlılık, kimyasal olmayan bir bağımlılık türü olup, eksiklik duygusu eşliğinde ortaya çıkan davranışsal teknoloji bağımlılığı olarak tanımlanmaktadır (Karabulut-Coşkun ve Akar, 2022). Bağımlı nesil, internet dışındaki sosyal yaşamdan uzak kalan, mobil cihazlardan uzak kaldığında kendini yalnız, değişmiş veya sosyal açıdan izole hissetme eğiliminde olan; telefondaki uygulamaları sürekli takip eden, yeni mobil gelişmelerden haberdar olmayı önemseyen; arkadaşlarıyla sosyal medya üzerinden iletişim kuran ve sosyal medyada kendine alternatif kimlikler oluşturan bireylerden oluşmaktadır. Ayrıca, bu bağımlılık biçimi, günlük rutinleri ve yüz yüze iletişim becerilerini de olumsuz etkileyerek sosyal etkileşimlerde sınırlamalara yol açabilmektedir (Öztürk, 2021).

Günlük yaşamda sık sık sosyal medya platformlarına giriş çıkış yapan, bu uygulamaları sürekli aktif tutan ve sanal ortamda gerçek hayatın farkındalığından kopan bireyler, kendilerini dışlanmış hissettiklerinde mobil cihazlar aracılığıyla eksikliklerini gidermeye ve tatmin olmaya çalışmaktadırlar. İnternet kullanımında kontrolün kaybedilmesi, kötüye kullanım ve bağımlılığın ortaya çıkmasına zemin hazırlamaktadır (Ektiricioğlu, 2020). Günümüzde bilgisayar ve internet ortamlarının fizyolojik bağımlılık yaratabildiği artık kesinlik kazanmıştır (Taş vd., 2014). Teknoloji bağımlılığı sürecinde, ilgili davranışın bağımlılık oluşturan uyarıcı ve pekiştirici özellikler taşıdığı vurgulanmaktadır (Periathiruvadi ve Rinn, 2012). İnternet bilinçli ve dengeli kullanıldığında bireylerin yaşamını kolaylaştıran bir araç olarak işlev görmektedir. Bununla birlikte, teknoloji bağımlılığı, bireyin internet üzerindeki kontrolünü kaybetmesiyle başlayıp zamanla patolojik rahatsızlıklara yol açabilen ve profesyonel destek gerektiren bir sorun olarak değerlendirilmektedir. Ayrıca, erken yaşta başlayan aşırı teknoloji kullanımı, sosyal becerilerin gelişimini de olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Karabulut-Coşkun ve Akar, 2022).

Teknoloji bağımlılığı sürecinde, mobil cihazların çekimine kapılan bireyler,

emek harcamadan ve doğrudan göz teması kurmadan kurdukları ilişkilerde, sosyal yaşamda utangaç olsalar da mobil ortamda kendilerini rahatça ifade edebilmektedirler. Kendi yarattıkları dijital kimlikler sayesinde, istedikleri kişi olarak davranma ve istedikleri sosyal statüyü elde etme olanağını yine mobil cihazlar aracılığıyla deneyimleyebilmektedirler (Taylan ve Işık, 2015). Bu süreç, bireylerin gerçek yaşamla sanal yaşam arasında gidip gelmelerine ve sosyal etkileşimlerde dengeyi sağlamada zorluk yaşamasına neden olabilmektedir. Teknoloji bağımlılığı sürecinin detaylı bir görsel özeti Şekil 1’de sunulmuştur.

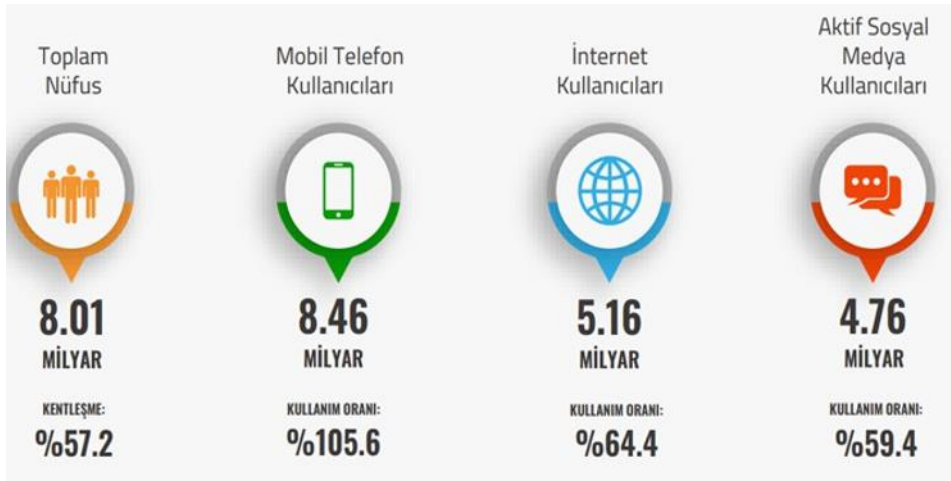


**Şekil 2.1. Teknoloji Bağımlılık Süreci (Yengin, 2019)**

Şekil 1’de gösterildiği üzere, birey bir teknolojik cihaz veya dijital ekran hakkında bilgi edindikten sonra, onu kullanmaya ikna olmakta ve kullanım kararını almaktadır; bunu, cihazın sürekli kullanılabilmesine dair bir kabul ve onaylama aşaması izlemektedir. Bireyin cihazı sürekli kullanması, önce bağıllık duygusu oluşturmakta ve cihaz olmadan işlerini yeterince iyi yapamayacağı veya hız kazanamayacağı inancı geliştikten sonra, birey bu cihaza bağımlı hale gelmekte ve yalnızca bu cihazı kullanmaya alışarak tek-tipi bir kullanım modeli benimsemektedir (Yengin, 2019). Teknolojik cihaz ve dijital ekran bağımlılığı süreci, dünya genelinde giderek hız kazanmaktadır. Heffler ve diğerleri (2020), teknolojik makinelerin toplam işlem kapasitesinin 2040 yılında tüm insanlığın işlem kapasitesini aşacağını ve bağımlılık sürecinin hızla büyüdüğünü belirtmişlerdir. Bu yoğun kullanım, bireylerde ruh sağlığı sorunları, sosyal etkileşim eksiklikleri ve akademik performans düşüklüğü gibi problemlere yol açabilmektedir. Ayrıca, aşırı ve kontrolsüz internet kullanımı, çocuklar ve duyu düzenleme becerileri sınırlı bireyler için özellikle risk teşkil etmekte ve teknoloji bağımlılığına zemin hazırlamaktadır (Horzum, 2011; Ögel, 2018).

İnternet, bilgisayar, akıllı telefon ve diğer elektronik cihazların kullanımı son yıllarda kayda değer bir şekilde artış göstermiştir; bu artış, yalnızca kullanıcılara sağlanan faydalarla değil, aynı zamanda çoğunlukla olumsuz sağlık sonuçlarına yol açan aşırı kullanım vakalarıyla da ilişkilendirilmektedir. Birçok ülkede bu

durum, ciddi bir halk sağlığı sorunu olarak değerlendirilmekte ve dikkatle takip edilmektedir. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), halk sağlığı perspektifinden internet, bilgisayar, akıllı telefon ve benzeri elektronik cihazların aşırı kullanımının etkilerini inceleyen çalışmalar yürütmektedir. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ, 2015) raporlarına göre, nüfusun yaklaşık %1-4'ü, teknoloji bağımlılığının bir türü olarak internet bağımlılığı belirtileri göstermektedir (World Health Organization [WHO], 2015). Ayrıca, dijital teknolojilerin yaygınlaşmasıyla birlikte gençler arasında sosyal izolasyon ve uyku düzensizlikleri gibi yan etkilerin de giderek arttığı gözlemlenmektedir. Dünya genelindeki mobil, internet ve sosyal medya kullanım istatistikleri, Şekil 2'de özetlenmiştir.



Şekil 2.2. Dünya Dijital Genel İstatistik Göstergeleri

Dünya İnternet Bağımlılığı Merkezi (The Center for Internet Addiction) tarafından yayımlanan rapora göre, Ocak 2021 itibarıyla dünya genelinde 4,66 milyar internet kullanıcısı bulunmakta ve bu rakam, 7,83 milyarlık toplam dünya nüfusunun yaklaşık %59,5'ine tekabül etmektedir (netaddiction.com/faqs). Pandeminin etkisiyle, Ocak 2020'den Ocak 2021'e kadar dünya genelinde 316 milyon yeni internet kullanıcısı eklenmiş ve bu durum, teknoloji kullanımında %7,3 oranında bir artışa işaret etmektedir. Günümüzde ortalama bir internet kullanıcısı, birden fazla cihaz üzerinden her gün yaklaşık 7 saatini çevrimiçi geçirmekte; bu süre haftalık olarak yaklaşık 49 saate veya başka bir ifadeyle iki tam güne denk gelmektedir. 2019'un üçüncü çeyreği ile 2020'nin üçüncü çeyreği arasında günlük internet kullanımı %4 oranında artış göstermiştir. Ayrıca, bu yoğun kullanım, özellikle genç kullanıcılar arasında dikkat dağınıklığı ve uyku düzensizlikleri gibi yan etkilerin de artmasına sebep olmaktadır (One Planet Network, 2023).

Her üç ayda bir dijital kullanım verilerini yayımlayan We Are Social, internet, sosyal medya ve mobil telefon kullanımında yıllık artışlar olduğunu raporlamaktadır. 2022 raporuna göre,

2021 yılına kıyasla 95 milyon yeni kullanıcı eklenmiş olup, toplamda 5,31 milyar insan (dünya nüfusunun %67,1'i) cep telefonu kullanmaktadır. Sosyal medya kullanıcı sayısı, 2021'de 424 milyon yeni kullanıcı eklenmesiyle 4,62 milyara (%58,4) yükselmiştir. İnternet kullanıcı sayısı ise 2012'de 2,18 milyar iken, 2022 başında 4,95 milyara ulaşmıştır. Raporda ayrıca Türkiye'de 85,30 milyonluk nüfusun 69,95 milyonunun internet kullandığı belirtilmiş; bu, 2021 raporuna göre 3,9 milyonluk bir artışa karşılık gelmektedir. Türkiye'de bireyler günlük olarak ortalama 8 saatini internet üzerinde geçirirken, 4 saatten fazlasını mobil cihazlarda harcamaktadır. Ek olarak, bu yoğun kullanımın özellikle gençler arasında sosyal izolasyon ve dikkat dağınıklığı gibi olumsuz etkiler doğurabileceği vurgulanmaktadır.

Türkiye'de, dünya genelindeki eğilime paralel olarak, teknolojik cihaz ve dijital ekran kullanım oranları hızla yükselmektedir. Kabali ve diğerlerinin (2015) araştırmalarına göre, 6 ay ile 4 yaş arasındaki çocukların yaklaşık %97'si en az bir mobil cihaz kullanmakta olup, 4 yaşındaki çocukların yaklaşık dörtte üçü, öncelikli olarak tablet olmak üzere, kendi mobil cihazına sahiptir. Türkiye'de cep telefonu sahipliği %96,9 seviyesinde iken, internet kullanım oranı %75,3 olarak kaydedilmiştir. Ayrıca, erken yaşta başlayan bu yoğun teknoloji kullanımı, çocukların sosyal beceri gelişimi ve dikkat süreleri üzerinde uzun vadeli etkiler yaratabilmektedir (Türkiye İstatistik Kurumu [TÜİK], 2021).

## **2.3. Teknoloji Bağımlılığının Türleri**

### **2.3.1. İnternet bağımlılığı**

Günümüzde internetin hızla yaygınlaşması, bu yeni teknolojinin kullanımında aşırıya kaçma ve internet bağımlılığı geliştirme riskini de beraberinde getirmektedir. Bilgisayar ve internet kullanımının geçmişe kıyasla daha erişilebilir hale gelmesi, bireysel kullanımı artırmanın yanı sıra, eğitim öğretim süreçlerinde okullarda destekleyici bir araç olarak değerlendirilmesini sağlamış ve bu teknolojileri öğrenciler için vazgeçilmez bir unsur hâline getirmiştir. Bu bağlamda, teknoloji ve dijital cihazların yoğun kullanımı sırasında ortaya çıkabilecek olumsuz etkilerin, gelişim süreçlerini sürdüren gençlerin sağlığı ve sosyal gelişimi üzerinde ciddi tehditler oluşturduğu açıktır. Ayrıca, bu durum ailelerin ve eğitimcilerin teknoloji kullanımını denetleme ve yönlendirme gerekliliğini de ön plana çıkarmaktadır.

İnternet bağımlılığı üzerine yapılan çalışmalar, özellikle ABD ve Batı Avrupa ülkelerinde yoğunlaşmış olmakla birlikte, son yıllarda Uzakdoğu ülkelerinde de bu alanda yapılan araştırmalara rastlamak mümkündür (Öztürk vd., 2007). İncelenen çalışmalarda, bağımlılığı öngören temel kriterlerden biri olarak bireylerin internet başında geçirdiği süre dikkate alınmaktadır. Ancak, bu araştırmalar arasında internet kullanım süresi konusunda net ve evrensel bir görüş birliğine ulaşılamadığı da görülmektedir. Ayrıca, farklı kültürel ve sosyoekonomik koşulların bağımlılık düzeyini etkileyebileceği yönünde bulgular da mevcuttur (Gençer, 2011).

İnternet bağımlılığı rahatsızlığı (Internet Addiction Disorder), ilk kez 1995 yılında Dr. Ivan Goldberg tarafından tanımlanmıştır. Goldberg, Amerikan Psikoloji Derneği tarafından yayımlanan Ruhsal Bozuklukların Teşhisi ve İstatistikleri Elkitabı'ndaki (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders [DSM-IV]) madde bağımlılığı kriterlerini temel alarak, internet bağımlılığı için özel kriterler geliştirmiş ve bunları şaka yollu olarak birkaç meslektaşına e-posta ile göndermiştir. Bazı meslektaşlarının da kendisine internet kullanımına ilişkin bağımlılıklarını itiraf etmesiyle, bu kavramın akademik ve klinik ilgiyi hak ettiği anlaşılmıştır. Bu süreç, internetin yalnızca eğlence aracı değil, aynı zamanda potansiyel bir bağımlılık kaynağı olabileceğine dair farkındalığı artırmıştır. Böylece internet bağımlılığı, psikoloji ve davranış bilimleri alanında tartışılmaya başlanmıştır (Thurlow vd., 2004).

İnternet bağımlılığı belirtileri gösteren bireylerde en dikkat çekici özellik, internet kullanım süresinin giderek artmasıdır. Bazı kişiler, kitle iletişim araçlarını kullanma konusunda aşırı istekli olup, kendilerini bu araçlardan alıkoyamaz gibi bir tutum sergileyebilmektedirler (Wang, 2001). Bu durum, internetin bağımlılık potansiyelinin esrar, eroin veya alkol gibi maddelerle

kıyaslanabilir düzeyde olduğunu göstermektedir. İnternet bağımlısı bireylerde toplumsal ilişkiler, yakın arkadaşlık ve aile bağlarında zayıflık gibi olumsuz etkiler de gözlemlenmektedir. Young'ın (1996) aşırı internet kullanımı kriterleriyle değerlendirilmiş katılımcılar, kendilerini cesur, dışa dönük, açık fikirli ve iddialı olarak tanımlamışlardır. Bununla birlikte, bu bireylerin büyük bir kısmı sıkıntı ve yalnızlık hissettiklerini, özgüven eksikliği ve kaygı yaşadıklarını belirtmişlerdir (Beard, 2005; Akt. Toraman, 2013; Yıldırım ve vd., 2025). Ayrıca, interneti bir kaçış veya rahatlama aracı olarak kullanma eğilimleri, onların sosyal çevrelerinde izolasyona yol açabilmektedir. Sonuç olarak, internet bağımlılığı sadece davranışsal bir sorun değil, aynı zamanda psikolojik ve sosyal boyutları olan çok yönlü bir durum olarak değerlendirilmektedir (Toraman, 2013).

Literatür tarandığında, hem dünya genelinde hem de Türkiye'de internet bağımlılığı üzerine çok sayıda araştırmanın gerçekleştirildiği görülmektedir. Bu çalışmalar, farklı yaş gruplarındaki bireyler üzerinde, çeşitli demografik ve psikolojik değişkenler dikkate alınarak internet bağımlılığının boyutlarını ortaya koymayı amaçlamıştır. İncelenen araştırmalar, bağımlılık düzeylerinin yaş, cinsiyet ve sosyoekonomik durum gibi faktörlerden etkilendiğini göstermektedir. Ayrıca, bazı çalışmalar internet kullanımının akademik başarı ve sosyal ilişkiler üzerindeki olumsuz etkilerini de raporlamıştır. Aşağıda, bu araştırmalara ve elde edilen sonuçlara dair örnekler detaylı bir şekilde sunulmaktadır.

Batıgün ve Kılıç'ın (2011) yürüttüğü araştırmada, bir grup üniversite öğrencisinin interneti kullanım amaçları ve öğrenciler arasında internet bağımlılığının yaygınlığı incelenmiştir. Ayrıca, internet bağımlılığı ile kişilik özellikleri, bağımlılığın psikolojik belirtileri ve bağımlılık saptandığında sağlanması gereken sosyal destek arasındaki ilişkiler de değerlendirilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre öğrenciler, gün içinde ortalama 1,53 saat internet kullanmaktadır. Bunun yanı sıra, katılımcıların yaklaşık %18,9'una internet bağımlılığı tanısı konulabileceği belirlenmiş ve erkek öğrencilerin internet bağımlılığı puanlarının kadınlardan anlamlı derecede yüksek olduğu tespit edilmiştir. Araştırmada, sosyo-ekonomik düzey ile internet bağımlılığı arasındaki ilişki de incelenmiş; yüksek sosyo-ekonomik düzeye sahip öğrencilerin, orta ve düşük düzeydeki öğrencilere göre daha yüksek bağımlılık puanları aldığı ortaya konmuştur. Bu bulgular, cinsiyet ve bağımlılık ilişkisini destekleyen diğer araştırmalarla paralellik göstermektedir. Örneğin, Kayri ve diğerlerinin (2014) yaptıkları çalışmada, erkek öğrencilerin internet bağımlılık düzeylerinin kız öğrencilere göre daha yüksek olduğunu belirlemişlerdir. Aynı çalışmada, internet bağımlılığı ile algılanan sosyal destek arasında güçlü ve negatif bir ilişki saptanmış, algılanan sosyal destek azaldıkça internet bağımlılığının arttığı gözlemlenmiştir. Ayrıca, bu tür araştırmalar, öğrencilerin dijital araç kullanım

alışkanlıklarının akademik performans ve sosyal ilişkiler üzerinde doğrudan etkiler oluşturabileceğini de göstermektedir. Bu bağlamda, eğitim kurumlarının internet kullanımını denetleme ve bilinçli kullanım stratejileri geliştirme gerekliliği öne çıkmaktadır.

Sosyal medya kullanım alışkanlıklarını incelemek amacıyla 350 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan bir araştırmanın sonuçlarına göre, katılımcıların %53,6'sı günlük olarak 1-3 saat,

%17,9'u 3-5 saat ve %8,2'si ise 5 saatten fazla internet ortamında vakit geçirmektedir. Sosyal ağ platformları kullanımına dair veriler incelendiğinde, kullanıcıların %55,2'sinin bu siteleri her gün aktif olarak kullandığı, %28,8'inin ise haftada 3-4 gün platformlarda yer aldığı gözlemlenmiştir. Araştırma ayrıca, yoğun sosyal medya kullanımının öğrencilerin akademik odaklanmasını zaman zaman olumsuz etkileyebileceğini göstermektedir. Bu durum, dijital ortamda geçirilen sürenin planlanması ve sınırlandırılmasının önemini ortaya koymaktadır (Vural ve Bat, 2010).

### **2.3.2. Anlık mesajlaşma bağımlılığı**

İletişim bilimi, teknolojiyle iç içe geçtikçe biçim, kapsam ve içerik açısından köklü bir dönüşüm yaşamıştır. Esasen, insanlık tarihinin en eski dönemlerinden bugüne kadar iletişim için kullanılan her araç, yöntem ve teknik birer teknoloji olarak değerlendirilebilir. Ancak özellikle telefonun ortaya çıkışıyla başlayan teknolojik iletişim dönemi, ayrıca incelenmesi gereken bir nitelik taşır. Telefonun iletişim sürecine kazandırdığı en önemli yenilik, mekânsal engelleri ortadan kaldırmasıdır (Bal, 2013). Teknolojik ilerlemeleri yaşam tarzı haline dönüştüren bilgi toplumu ülkelerinde, iletişim araçlarının ve yöntemlerinin her kesimden bireye ulaşmasıyla insanlar arasındaki mesafeler kısalmış, zaman kavramı da bir engel olmaktan çıkmıştır. Bunun doğal sonucu olarak, ülkeler yalnızca kendi içlerinde değil, birbirleriyle de daha bütünleşmiş hale gelmiştir. Ayrıca teknolojinin bu sürece kattığı hız, toplumsal ilişkilerin dinamiklerini yeniden tanımlamıştır (Kaya, 2013).

Günümüzde içinde bulunduğumuz çağ, yoğun iletişimi, doğru bilgiye hızla erişebilmeyi ve bunu yaparken zamanı ile kaynakları en etkin biçimde kullanmayı zorunlu kılmaktadır; teknoloji ürünleri de bu ihtiyaçları karşılayacak şekilde tasarlanmaktadır. Artık insanlar yürürken, alışveriş sırasında ya da gündelik rutinlerini gerçekleştirirken bile müzik dinleyebilmekte, başkalarıyla bağlantı kurabilmekte, e-postalarını kontrol edebilmekte, bilgiye ulaşabilmekte ve belge paylaşımı yapabilmektedir. Bu bağlamda öne çıkan mobilite kavramı, bir durumdan başka bir duruma geçişi ya da bir mekândan diğerine hareket etmeyi ifade etmektedir. Mobilite, bireylere her an her yerde işlerini sürdürebilme ve

iletişim kurabilme olanağı sunmaktadır. 21. yüzyılda yaşamın bir parçası haline gelen bu kavram, iletişim alışkanlıklarını kökten değiştirmiştir. Mobil cihazların yaygınlaşması, iletişim altyapılarının güçlenmesi ve yeni nesil kablosuz teknolojilerin kullanımıyla birlikte mobil iletişim olanakları hem gelişmiş hem de geniş kitlelere ulaşmıştır. Bunun yanı sıra, mobilitenin sağladığı esneklik bireylerin yaşam tarzlarını yeniden şekillendiren önemli bir unsur haline gelmiştir (Kayabaş, 2013).

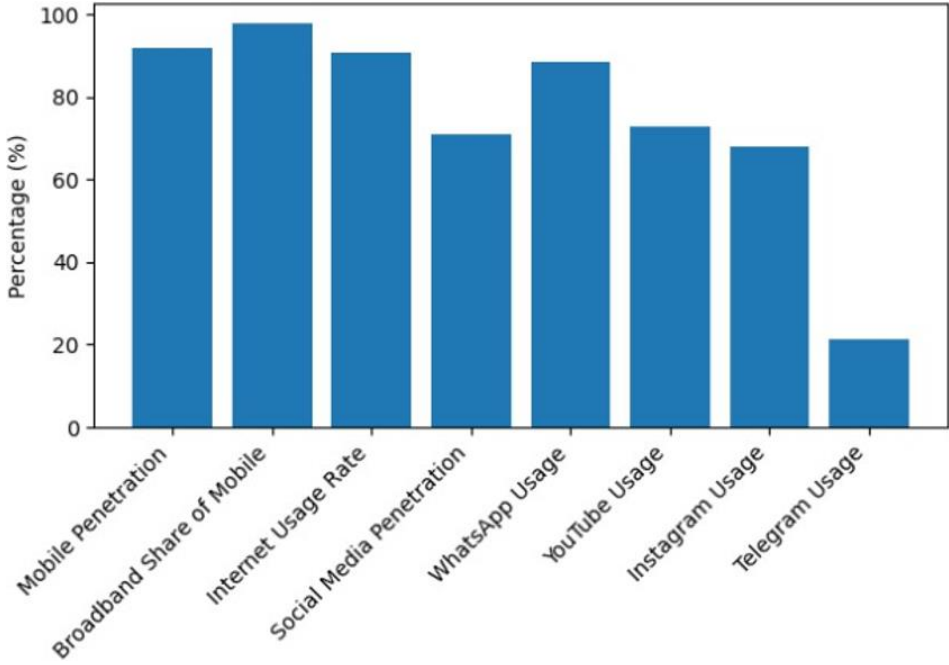
Mobil telefonların bilgisayar tabanlı çözümler ve çeşitli olanaklar sunmaya başlamasıyla birlikte, kullanıcılar hem kişisel yaşamlarında hem de iş ortamlarında bilgisayar uygulamalarına doğrudan telefonları üzerinden erişebilir hale gelmiştir. İlk dönemlerde bu kullanımın daha çok kişisel tercihler ve bireysel özelliklerle sınırlı olduğu görülmekte, 1997 yıllarında mobil cihazlarda öne çıkan ilk kişisel kullanım örneklerinin oyunlardan oluştuğu dikkat çekmektedir. 1997 sonrasında internet sektöründeki ilerlemeler yalnızca bilgisayarları etkilemekle kalmamış, aynı zamanda mobil telefonları üzerinden bilgisayar çözümlerine ulaşan kullanıcılar için de önemli bir kırılma noktası olmuştur. Dünya Mobil Operatörler Birliği verilerine göre, 2009 yılında mobil ağlar aracılığıyla internete bağlanan kullanıcı sayısı 200-300 milyon civarındayken, 2013 sonunda bu sayının 2,4 milyara çıkacağı öngörülmüştür. Bu hızlı artış, dijital dönüşümün yalnızca bir teknoloji değişimi değil, aynı zamanda toplumsal alışkanlıkların yeniden şekillenmesi anlamına geldiğini göstermektedir (Kulalı ve Bilir, 2010).

21. yüzyılın ikinci on yılında mobil iletişim teknolojileri ve akıllı telefon kullanımı Türkiye’de hızlı bir artış göstermiştir. 2025 yılı başı itibarıyla Türkiye’de toplam mobil bağlantı sayısı yaklaşık 80,7 milyon olup bu, ülke nüfusunun yaklaşık %92’sine karşılık gelmektedir. Bu bağlantıların büyük çoğunluğu broadband (3G/4G/5G) teknolojisi üzerinden sağlanmakta olup, %97,7 oranında veri erişimi sunmaktadır. Bu durum, Türkiye’de mobil veri kullanımının hem hızlı hem de yaygın olduğunu göstermektedir.

Akıllı cihazlar üzerinden internete erişim de önemli bir boyuta ulaşmıştır. 2025 itibarıyla Türkiye’de internet kullanım oranı %90,9’a yükselmiş, kullanıcıların büyük kısmı internete öncelikli olarak akıllı telefonlarıyla bağlanmaktadır. Günlük ortalama mobil internet kullanımı 4 saat 4 dakika olarak ölçülmüş, bu süre sosyal medya, video izleme ve anlık mesajlaşma uygulamalarında yoğunlaşmaktadır (Anadolu Ajansı, 2025).

Mobil cihazların yaygınlaşmasıyla birlikte sosyal medya ve anlık mesajlaşma uygulamaları, Türkiye’de iletişim davranışlarının merkezine yerleşmiştir. TÜİK verilerine göre en çok tercih edilen uygulama WhatsApp olup, kullanıcıların yaklaşık %88,6’sı tarafından kullanılmaktadır. Bunu YouTube (%72,9), Instagram (%68,1) ve Telegram (%21,4) takip etmektedir (TÜİK, 2025 ). Bu

durum, kullanıcıların dijital iletişimi, özellikle mobil üzerinden anında bağlantı kurmayı temel alışkanlık haline getirdiğini göstermektedir.



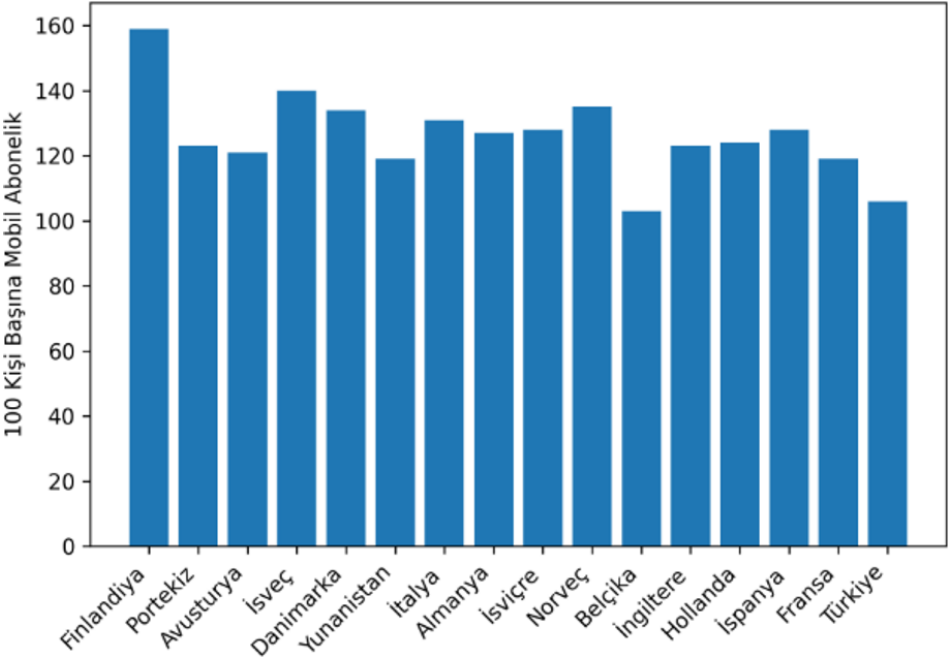
**Şekil 2.3. Türkiye’de Mobil ve Sosyal Medya Kullanımı (2025)**

Akıllı cihazlar üzerinden internete erişim de önemli bir boyuta ulaşmıştır. 2025 itibarıyla Türkiye’de internet kullanım oranı %90,9’a yükselmiş, kullanıcıların büyük kısmı internete öncelikli olarak akıllı telefonlarıyla bağlanmaktadır. Günlük ortalama mobil internet kullanımı 4 saat 4 dakika olarak ölçülmüş, bu süre sosyal medya, video izleme ve anlık mesajlaşma uygulamalarında yoğunlaşmaktadır (DataReportal, 2025).

Mobil cihazların yaygınlaşmasıyla birlikte sosyal medya ve anlık mesajlaşma uygulamaları, Türkiye’de iletişim davranışlarının merkezine yerleşmiştir. TÜİK verilerine göre en çok tercih edilen uygulama WhatsApp olup, kullanıcıların yaklaşık %88,6’sı tarafından kullanılmaktadır. Bunu YouTube (%72,9), Instagram (%68,1) ve Telegram (%21,4) takip etmektedir (TÜİK, 2025 ).

Bu durum, kullanıcıların dijital iletişimi, özellikle mobil üzerinden anında bağlantı kurmayı temel alışkanlık haline getirdiğini göstermektedir. Türkiye’de sosyal medya kullanımının yaygınlığı da dikkat çekicidir. 2025 yılı itibarıyla yaklaşık 62,3 milyon aktif sosyal medya kullanıcısı bulunmakta, bu da nüfusun %70,9’unu temsil etmektedir. Sosyal medya ve anlık mesajlaşma uygulamalarının yaygın kullanımı, bireylerin hem arkadaş ve aile ile bağlantıda kalmasını sağlamakta hem de iş ve eğitim alanlarında mobil iletişimi merkezileştirmektedir (AA, 2025).

Avrupa ile karşılaştırıldığında Türkiye, mobil penetrasyon açısından hâlen bazı ülkelerin gerisinde olsa da (%92 Türkiye – %130 ortalama Avrupa), mobil internet ve sosyal medya kullanım süreleri açısından öne çıkmaktadır. 2025 verilerine göre Türkiye’de kullanıcılar aylık ortalama 1.220 dakika mobil görüşme ve internet kullanımı gerçekleştirmekte, bu da Türkiye’yi Avrupa’da en yoğun mobil kullanıcı ülkelerinden biri konumuna getirmektedir (We Are Social, 2025).

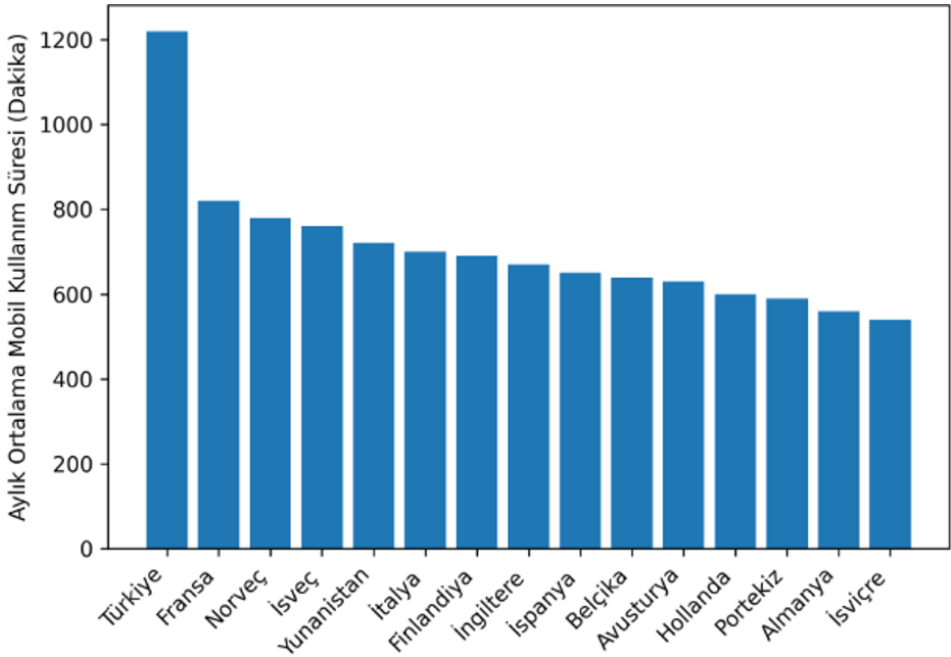


**Şekil 2.4. Türkiye ve Bazı Avrupa Ülkelerinde Mobil Abonelik Penetrasyonu (ITU, OECD, & Destatis. (2023–2024). Uluslararası telekomünikasyon istatistikleri)**

Şekil 4 incelendiğinde Avrupa ülkelerinde mobil abonelik oranlarının oldukça yüksek olduğu görülmektedir. Finlandiya, İsveç ve Norveç gibi ülkelerde mobil penetrasyon oranı 100 kişi başına birden fazla hat kullanımına işaret edecek şekilde yüksek seviyelere ulaşmaktadır.

Türkiye’de ise mobil abonelik oranı yaklaşık 100 kişi başına 100’ün biraz üzerinde olup Avrupa ortalamasına kıyasla daha düşük görünse de mobil iletişimin toplumda yaygın biçimde kullanıldığını göstermektedir (BTK, 2024).

Dünya çapında mobil kullanım eğilimlerine bakıldığında, Nielsen (2024) raporları, Türkiye’deki kullanıcıların uygulama tercihlerinin büyük ölçüde sosyalleşme ve eğlence odaklı olduğunu göstermektedir. Örneğin, Türkiye’de WhatsApp, Instagram ve YouTube kullanımının öne çıkması, kullanıcıların mobil cihazları yalnızca iletişim değil, aynı zamanda oyun, video, haber ve eğitim amaçlı yoğun şekilde kullandığını ortaya koymaktadır. Akıllı telefon penetrasyonu Türkiye’de yaklaşık %63, multimedya cihazlar ise %22, temel telefonlar ise %15 seviyesindedir (GSMA Intelligence, 2024).



**Şekil 2.5. Bazı Avrupa Ülkeleri İle Türkiye’deki Ortalama Mobil Telefon Kullanım Süreleri (2025)**

Türkiye’de mobil iletişim kullanım süresi birçok Avrupa ülkesine kıyasla daha yüksek seviyededir. 2025 yılı verilerine göre Türkiye’de kullanıcılar aylık ortalama yaklaşık 1.220 dakika mobil iletişim ve internet kullanımı gerçekleştirmektedir. Bu durum Türkiye’nin mobil iletişim kullanım yoğunluğu bakımından Avrupa’daki birçok ülkeden daha yüksek bir seviyede olduğunu göstermektedir (DataReportal, 2025).

Bu eğilimler, mobil iletişim araçlarının toplumun gündelik yaşantısında yalnızca teknik bir araç olmaktan öte, sosyal bağları güçlendiren, iletişimi hızlandıran ve dijital etkileşimi merkezileştiren bir olgu haline geldiğini göstermektedir. Ayrıca, anlık mesajlaşma bağımlılığı ve sürekli çevrimiçi olma eğilimi, kullanıcıların sosyal ve profesyonel yaşamlarını mobil platformlar üzerinden organize etmesini sağlamaktadır (We Are Social, 2025).

Literatür tarandığında, mobil telefonlara ilişkin çalışmaların 2000’li yıllara dek ağırlıklı olarak mühendislik disiplinleriyle bağlantılı olduğu görülmektedir. Ancak 2000’li yıllardan itibaren yapılan araştırmalar, cep telefonu kullanımının toplumsal yönlerini ele almaya başlamış; telefonun bireylerin günlük yaşamına ve sosyal ilişkilerine etkilerini inceleme noktasına yönelmiştir. Çoğu araştırmada çalışma grubunu oluşturan bireylerin, teknolojiyi yoğun ve etkili biçimde kullandığı varsayılan ve aynı zamanda yeniliklerden en fazla etkilenen kesim olarak gençler ve genç yetişkinler olduğu dikkat çekmektedir. Bu durum, genç kuşakların mobil teknolojilerin şekillenmesinde adeta öncü bir rol üstlendiğini göstermektedir.

Eğitim fakültesinde öğrenim gören öğrencilerle yapılan bir araştırmanın bulgularına göre, katılımcıların %99,9’unun cep telefonuna sahip olduğu belirlenmiştir. Aynı çalışmada, öğrencilerin cep telefonu kullanmaya ne zaman başladıkları da incelenmiş ve yaklaşık yarısının (%44,7) 6-8 yıldır telefon kullanmadığı, büyük bir kısmının ise 8 yıldan daha uzun süredir cep telefonu sahibi olduğu ortaya çıkmıştır. Cep telefonu kullanım süresi 6 yıl ve daha fazla olanların oranı ise %69’a ulaşmaktadır. Araştırmada ayrıca öğrencilerin telefon kullanım amaçları da değerlendirilmiştir. Buna göre, öğrencilerin %70,1’i cep telefonunu ağırlıklı olarak konuşma amacıyla kullanmaktadır. Mesaj gönderme ve alma kullanımına bakıldığında ise benzer bir tablo ortaya çıkmış; “sık sık” ve “her zaman” diyen öğrencilerin oranı %75,2 olarak kaydedilmiştir. Bu sonuçlar, cep telefonunun öğrenciler için yalnızca bir iletişim aracı değil, aynı zamanda günlük yaşamın ayrılmaz bir unsuru haline geldiğini göstermektedir (Arslan ve Ünal, 2013).

Teknolojideki ilerlemeler sayesinde mobil telefonlar, hayatı kolaylaştırmak ve yaşam kalitesini yükseltmek açısından önemli bir rol oynamaktadır; buna karşın, mobil telefonun aşırı ve kontrolsüz kullanımı, problemlilikli kullanım olarak

adlandırılan bir sorunu gündeme getirmektedir. Bu durum, bireylerin dijital araçlarla olan ilişkilerinde dengeyi sağlamanın önemini ortaya koymaktadır (Şar, 2013).

Aksaray Üniversitesi öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen bir araştırma, 332 katılımcının cep telefonu kullanımını incelemiş ve yaklaşık %44'ünün yüksek düzeyde cep telefonu bağımlılığı sergilediğini ortaya koymuştur. Özellikle bağımlılığı yoğun olan öğrenciler, cep telefonunu bir imaj aracı, toplumsal kabul görmede bir yöntem ve sosyal yaşamda güven kaynağı olarak görürken; bağımlılığı düşük olanlar ise telefonu daha çok işlevsel bir araç olarak değerlendirmiş ve onun toplumsallaşma üzerindeki etkisini sınırlı bulmuşlardır. Analizler, yüksek bağımlılığa sahip öğrencilerin çoğunlukla 20-22 yaş aralığında, kontrollü hat kullanan ve cep telefonu ile ilgili reklamlardan özellikle televizyon reklamlarına daha fazla dikkat eden bireyler olduğunu göstermiştir. Bu durum, reklam ve medya etkisinin genç kullanıcıların teknoloji bağımlılığı üzerindeki rolünü de gözler önüne sermektedir. (Akın ve Divanoğlu, 2009).

Şar (2013) tarafından yürütülen araştırmanın bulguları incelendiğinde, ergenler arasında mobil telefon kullanımının genel olarak yaygın olduğu, problemlili kullanımın cinsiyete göre farklılık gösterdiği görülmektedir. Araştırmaya göre erkekler, kızlara kıyasla daha fazla problemlili mobil telefon kullanımına sahipken; kızlar, erkeklere oranla daha yoğun yalnızlık yaşamaktadır. Ayrıca yalnızlık ile problemlili telefon kullanımı arasında pozitif, telefon kullanma süresi ile yalnızlık arasında ise negatif bir korelasyon olduğu belirlenmiştir; yani yalnızlık arttıkça problemlili kullanım artarken, telefonla geçirilen süre uzadıkça yalnızlık hissi azalmaktadır. Günlük telefon görüşme süresine bakıldığında, kendini yalnız hisseden ergenlerin daha uzun süre telefonla konuştukları ve bunun sonucunda problemlili mobil telefon bağımlılığı geliştirdikleri tespit edilmiştir. Bu sonuçlar, ergenlerin sosyal ihtiyaçları ile teknoloji kullanım biçimleri arasındaki karmaşık ilişkiyi gözler önüne sermektedir.

Deniz ve diğerleri (2014) tarafından yürütülen çalışmada, ergenlerde problemlili mobil telefon kullanımı araştırılmış ve bulgulara göre sosyal kaygı düzeyi yükseldikçe hem utangaçlık hem de problemlili mobil telefon kullanımı oranlarının arttığı belirlenmiştir. Bu durum, ergenlerin duygusal durumlarının teknoloji kullanım alışkanlıklarıyla doğrudan ilişkili olduğunu göstermektedir.

Beranuy ve diğerleri (2009) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, maladaptif (çevreye uyum göstermeyen) internet ve mobil telefon kullanımının psikolojik sıkıntı ve ruhsal bozukluk belirtileriyle olan ilişkisi ile bu ilişkide algılanan duygusal zekânın olası rolü incelenmiştir. Psikoloji, Eğitim, Gazetecilik ve Yayıncılık ile Sağlık Çalışmaları bölümlerinde öğrenim gören birinci sınıf

lisans öğrencilerinden oluşan 365 kişilik bir grup üzerinde yapılan çalışmanın sonuçları, psikolojik sıkıntı belirtilerinin hem maladaptif internet hem de maladaptif mobil telefon kullanımıyla bağlantılı olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca, ankette kadınların maladaptif mobil telefon kullanımının olumsuz etkilerini erkeklere kıyasla daha yüksek puanlarla değerlendirdikleri gözlemlenmiştir. Bu bulgular, cinsiyetin teknoloji bağımlılığı ve psikolojik etki ilişkisi üzerinde önemli bir belirleyici olabileceğini işaret etmektedir.

Lu ve diğerleri (2011) tarafından yürütülen araştırma, internet ve mobil telefon üzerinden mesajlaşma bağımlılığı konusunu incelemiş ve önceki çalışmalarla uyumlu sonuçlar elde etmiştir. Araştırma bulgularına göre, internet ve mobil mesajlaşma ile depresyon arasında pozitif bir ilişki gözlenirken, anksiyete ile ise olumsuz yönlü bir bağlantı tespit edilmiştir. Bu sonuçlar, dijital iletişim alışkanlıklarının gençlerin duygusal sağlık durumları üzerinde karmaşık etkiler yaratabileceğini göstermektedir.

Son dönemde gençler arasında mobil telefon bağımlılığı farklı bir boyut kazanmış ve psikoloji literatürüne yeni bir fobi türü eklenmiştir. Bu yeni fobi, mobil (cep) telefonda uzak kalma korkusu olarak tanımlanan “nomofobi”dir. İngilizce “no mobile phobia” ifadelerinin kısaltmasıyla adlandırılan bu fobi, yapılan gözlemlere göre 100 ergenden 76’sında görülmektedir. Nomofobi, gün içinde sıkça internet kullanan ve özellikle sosyal ağlara sürekli bağlı kalmak isteyen gençlerin günlük yaşam biçimlerini önemli ölçüde etkilemektedir. 2012 yılında Fransa’da yapılan benzer bir çalışmada, Fransızların %22’si cep telefonu olmadan tek bir gün bile geçiremediklerini belirtirken, 15-19 yaş arasındaki gençlerde bu oran %34’e kadar çıkmaktadır. Bu durum, gençlerin dijital bağımlılık düzeylerinin kültürel farklılıklara rağmen benzer eğilimler gösterdiğini ortaya koymaktadır (Radikal, 2012).

### **2.3.3. Çevrim içi oyun bağımlılığı**

Günümüzde teknoloji kullanımının hızla artması, beraberinde teknolojinin olumsuz yönde kullanımını da artırmaktadır. Bu olumsuz kullanımlardan biri olarak öne çıkan kavramlardan biri, çevrimiçi oyun bağımlılığıdır. Çevrimiçi oyun bağımlılığı, bireylerin internet üzerinden oyunlara aşırı ve kontrolsüz şekilde yönelmesi sonucunda sosyal ilişkilerde, psikolojik durumlarda ve mesleki yaşamda ciddi aksaklıklara yol açan bir durum olarak tanımlanmaktadır (Ng ve Wiemer-Hastings, 2005). Dijital oyunlar, Király ve diğerleri (2014) tarafından çevrim içi ve çevrim dışı olarak iki kategoriye ayrılmış; çevrim içi oyunların sosyal etkileşim imkanı sayesinde oyun oynama sıklığını artırdığı vurgulanmıştır.

Günümüzde birçok genç, çevrimiçi oyunları sadece eğlence amacıyla değil, aynı zamanda stres ve kaygıdan kaçış aracı olarak da kullanmaktadır. Yeni nesil bilgisayar oyunları ve internet tabanlı etkinlikler, eski atari oyunlarına göre daha yoğun görsel ve işitsel uyarıcılar içerdiği için bireyleri daha fazla çekmekte ve sürekli oynama isteğini tetiklemektedir (Toker ve Baturay, 2016). Bu durum, oyun bağımlılığının giderek artmasına ve kullanıcıların sosyal yaşamdan kopmasına neden olabilmektedir. Ayrıca, çevrimiçi oyunlarda kazanılan başarıların ve sanal ödüllerin gerçek hayatta tatmin edici bir karşılığı olmaması, bağımlılık riskini daha da yükseltmektedir.

Buna ek olarak, oyunların sürekli güncellenen içerikleri ve arkadaşlarla etkileşim fırsatları, kullanıcıların oyunu bırakmasını güçleştirmektedir. Çevrimiçi oyunların bu etkileşim ve uyarıcı özellikleri nedeniyle kullanımının toplumda giderek yaygınlaştığı gözlemlenmektedir (Durak vd., 2022). Son yıllarda yapılan araştırmalar, aile içi iletişim eksikliği ve sosyal izolasyonun da oyun bağımlılığını artıran önemli faktörlerden olduğunu ortaya koymaktadır. Bu nedenle, çevrimiçi oyunların dengeli kullanımı ve bilinçli farkındalık, bağımlılık riskini azaltmada kritik bir rol oynamaktadır.

Çevrimiçi oyun bağımlılığı, bireylerin oyun oynama alışkanlıklarına yoğun bir bağlılık geliştirmesi ve oyunlardan ayrılmakta zorlanması ile tanımlanmaktadır (Fahrizal ve Aprilia, 2021). Bu bağımlılığın doğası, bazı oyuncuların ruh hali değişimleri, artan tolerans ve belirgin bağımlılık semptomları gibi, geleneksel olarak madde bağımlılığıyla ilişkilendirilen belirtileri yaşadığını ortaya koyan araştırmalarla desteklenmektedir (Kuss ve Griffiths, 2011). Oyun bağımlıları genellikle günlerinin büyük kısmını oyun oynayarak geçirir ve sosyal ilişkilerde sınırlı etkileşim kurarlar; bu durum, zihinsel sağlık üzerinde olumsuz etkiler yaratabilir ve fiziksel rahatsızlıklar ile duygusal sıkıntılara yol açabilir (Hu ve Xinya, 2023).

Bağımlı oyuncular, genellikle gerçek yaşam problemlerinden kaçmak ve stresle başa çıkmak için oyunlara yönelmektedir. Uzun süreli oyun kullanımı, uyku düzensizlikleri ve dikkat eksikliği gibi ek sorunlara neden olabilmektedir. Çevrimiçi oyun ortamlarındaki sürekli ödüller ve başarı sistemleri, oyuncuların oyuna bağlılığını daha da güçlendirmektedir. Ayrıca, aile ve arkadaş ilişkilerinde yaşanan kopukluklar, bireyleri oyun dünyasına daha fazla bağlayarak sosyal izolasyonu artırmaktadır (Ng ve Wiemer-Hastings, 2005). Araştırmalar, ergenlik ve genç yetişkinlik döneminde oyun bağımlılığının daha yaygın olduğunu ve bu yaş grubunda psikolojik kırılganlıkları tetikleyebileceğini göstermektedir. Bu nedenle, oyun bağımlılığı yalnızca bireysel bir sorun olarak değil, aynı zamanda sosyal ve sağlık boyutları olan karmaşık bir olgu olarak ele alınmalıdır.

Çevrimiçi oyun bağımlılığının ortaya çıkmasında çeşitli etmenler rol

oynamaktadır. Yapılan bir araştırma, çevrimiçi oyun bağımlılığı ile saldırganlık ve narsisistik kişilik özellikleri arasında pozitif bir ilişki, öz kontrol düzeyi ile ise negatif bir bağlantı olduğunu ortaya koymuştur (Achab vd., 2011). Başka çalışmalar, düşük öz denetim sahibi ve yüksek saldırganlık ile narsisizm düzeyine sahip bireylerin çevrimiçi oyun bağımlılığına daha eğilimli olduğunu göstermektedir (Kim vd., 2007). Bunun yanı sıra yalnızlık, bireyin kendini yönetme yeteneği ve kişilerarası beceriler gibi içsel özellikler de oyun bağımlılığı riskini artırabilmektedir (Lee vd., 2019).

Aile ilişkileri de çevrimiçi oyun bağımlılığı üzerinde belirleyici bir etkiye sahiptir. Zayıf aile iletişiminin öğrencilerde daha yüksek bağımlılık düzeyleriyle ilişkili olduğu saptanmıştır (Fahrizal ve Aprilia, 2021). Ebeveynlerin daha demokratik ve destekleyici bir yaklaşım sergilemesi, çocukların oyunlara aşırı bağımlı olma riskini azaltmaktadır (Triantoro vd., 2023). Ek olarak, kardeşler arası ilişkilerde yaşanan çatışmalar veya eksik sosyal destek, çocukların oyunlara yönelmesini kolaylaştırabilir. Çocukların günlük rutinlerinde yapı ve disiplin eksikliği, oyun bağımlılığını pekiştiren önemli bir faktör olarak öne çıkmaktadır. Çevrimiçi oyunlarda başarı ve sosyal onay arayışı, bağımlılığı tetikleyen motivasyonel unsurlardan biridir. Ayrıca, okul ve arkadaş çevresinde yaşanan dışlanma deneyimleri, bireyleri sanal dünyaya daha fazla bağlayarak bağımlılık riskini artırabilir.

Son yıllarda dünya genelinde video oyunları oynayan kişi sayısı ve oyun sektörünün ekonomik büyüklüğü kayda değer şekilde artış göstermektedir. 2022 itibarıyla video oyunları sektörünün toplam değeri 197 milyar dolara ulaşırken, bu piyasa içerisindeki çevrimiçi oyunların değeri 23,5 milyar dolar olarak kaydedilmiştir (Statista, 2022). 2020 yılı sonunda Çin’de online oyun oynayan bireylerin sayısı 518 milyona ulaşmış ve bu rakam, ülke nüfusunun %52,4’üne denk gelmiştir (China Internet Network Information Center (CNNIC, 2021)).

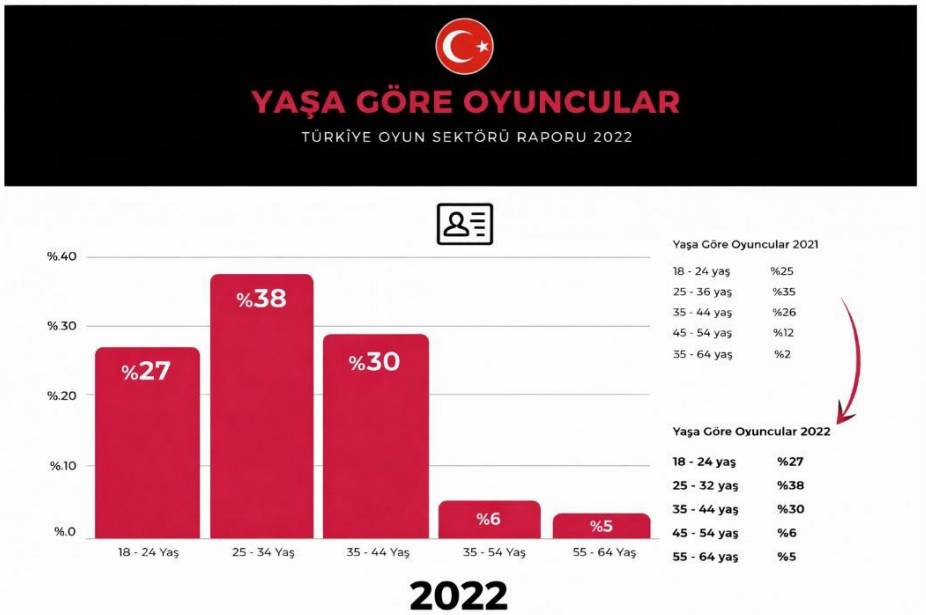
Türkiye özelinde değerlendirildiğinde, GamingInTurkey’nin (2023) Türkiye Oyun Sektörü 2022 Raporu’na göre yetişkinlerin %81’i mobil oyunlar oynamaktadır. Oyun oynayan bireylerin yaş dağılımına bakıldığında, 14-29 yaş arası %37, 30-49 yaş arası %44 ve 50-65 yaş arası %19 olarak belirlenmiştir. En popüler oyun türleri ise Puzzle/Trivia/Kelime oyunları

%54, Kart Oyunları %52, Aksiyon/Macera %46, Strateji %38, Spor/Yarış %31, Nişancı Oyunları %24 ve Sosyal oyunlar %19 olarak sıralanmaktadır.

Mobil oyun oynama motivasyonlarına dair yapılan araştırmalarda, katılımcıların %65’i eğlence amacıyla, %59’u stres ve rahatlama için, %43’ü özgür hissetmek amacıyla, %36’sı ilerleme, geliştirme ve yaratma arzusuyla, %33’ü ise arkadaşlık ve sosyal etkileşim nedeniyle oyun oynadığını belirtmiştir. Araştırmalar ayrıca, mobil oyunların kısa süreli dikkat ve hızlı geri bildirim mekanizmaları ile kullanıcıları daha

fazla bağıladığını ortaya koymaktadır. Gençlerin günlük rutinlerinde oyunlara ayırdıkları süre giderek artarken, bazı yetişkinler için oyunlar sosyal etkileşim ve rekabet aracı olarak da öne çıkmaktadır. Öte yandan, bazı oyuncular için mobil oyunlar, yalnızlık ve monotonluktan kaçışın bir yolu hâline gelmektedir. Sektördeki sürekli yeni içerik ve güncellemeler, kullanıcıların ilgisini sürekli canlı tutarak bağımlılık riskini artırmaktadır.

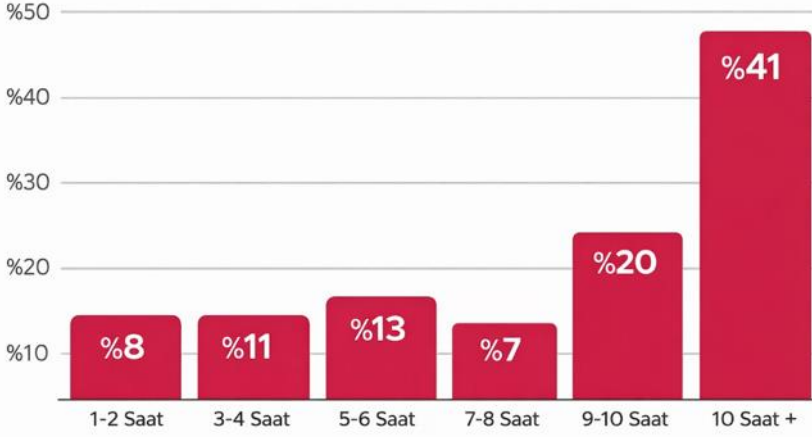
Aynı rapora göre, Türkiye’de 2021 yılında 42 milyon kişi mobil, bilgisayar veya oyun konsolları üzerinden oyun oynarken, bu sayı 2022’de 44 milyona yükselmiştir. Bu artış, ülke genelinde dijital oyunlara olan ilgide sürekli bir yükseliş olduğunu göstermektedir.



**Şekil 2.6. Yaşa Göre Türkiye’deki Oyun Oynayanların Dağılımı (GamingInTurkey, 2023)**

Şekil 6’ya bakıldığında, 2022 yılında Türkiye’de mobil, bilgisayar veya oyun konsolları üzerinden oyun oynayan bireylerin yaş dağılımı şu şekildedir: 18-24 yaş arası oyuncular toplamın %27’sini (11,88 milyon), 25-34 yaş arası %38’ini (16,72 milyon), 35-44 yaş arası

%30’unu (13,20 milyon), 45-54 yaş arası %4’ünü (1,76 milyon) ve 55-64 yaş arası ise %1’ini (0,44 milyon) oluşturmaktadır. Bu veriler, genç ve orta yaş gruplarının oyun sektöründe baskın bir kullanıcı kitlesi oluşturduğunu ortaya koymaktadır.



**Şekil 2.7. Haftalık Mobil Oyun Oynama Saatleri  
(GamingInTurkey, 2023)**

Çevrimiçi oyunları oynama motivasyonlarının nedenleri incelendiğinde, Yee'nin (2006) geliştirdiği modele başvurulabilir. Bu modele göre, oyun oynama isteği on farklı bileşenden oluşmakta ve bu bileşenler üç ana kategori altında gruplanmaktadır: başarı (achievement), sosyal etkileşim (social) ve oyuna kendini kaptırma (immersion). Başarı odaklı motivasyonlar arasında, ilerleme arzusu (güç kazanma, hızlı seviye atlama ve oyun içi sembol veya kaynak toplama), mekanik ilgi (karakter performansını optimize etmek için oyunun temel kurallarını ve sistemini analiz etme isteği) ve rekabet motivasyonu (başkalarına meydan okuma ve rekabet etme arzusu) yer almaktadır.

Sosyal motivasyon kategorisi, oyuncuların sosyalleşme (diğer oyunculara destek olmak ve sohbet etmek), ilişki kurma (uzun vadeli anlamlı arkadaşlıklar geliştirme) ve takım çalışması (bir grup faaliyetinin parçası olmaktan tatmin duyma) gibi motivasyonlarını kapsamaktadır. Kendini kaptırma kategorisi ise keşif (diğer oyuncuların çoğunun bilmediği sırları ve içerikleri bulma), rol yapma (hikayesi olan bir karakter üzerinden doğaçlama senaryolar geliştirme), özelleştirme (karakter veya oyun içi öğelerin görünümünü kişiselleştirme) ve gerçeklerden kaçış (gerçek hayat sorunlarından uzaklaşmak için oyun ortamına yönelme) motivasyonlarını içermektedir.

Araştırmalar, oyuncuların motivasyonlarının kişilik özellikleri, yaş ve oyun deneyimi gibi faktörlerle şekillendiğini göstermektedir. Ayrıca, bazı oyuncular için oyunlar, günlük yaşamın stresinden uzaklaşmanın ve kontrol duygusunu deneyimlemenin bir aracı hâline gelmektedir. Oyuncuların kendilerini oyunun içinde kaybetmeleri, oyun süresini uzatırken aynı zamanda sosyal etkileşim ve problem

çözme becerilerini geliştirebilmektedir. Bununla birlikte, oyun motivasyonlarının çeşitliliği, bağımlılık riskinin belirlenmesinde de önemli bir kriter olarak değerlendirilmektedir.

Çevrimiçi oyunları oynayan bireyler, motivasyonları ne olursa olsun, bu tür oyunlara aşırı bağlılığın çeşitli olumsuz sonuçları olabilmektedir. Araştırmalar, çevrimiçi oyunların bağımlılık yapıcı özellikler taşıdığını, sağlık sorunlarına yol açabileceğini, zaman ve kaynak israfına neden olabileceğini ve konsantrasyon ile sosyal ilişkilerde güçlükler yaratabileceğini göstermektedir (Ardianasari, 2013). Young'a (2009) göre, oyun bağımlıları sanal dünyada daha fazla vakit geçirmek için uyku, yemek ve kişilerarası etkileşim gibi temel ihtiyaçlardan ödün verebilmektedir. Bazı oyuncular, tek bir oyun seansı için günde 10, 15 veya 20 saate kadar kesintisiz oyun oynayabilmektedir.

Oyun bağımlıları genellikle bir sonraki başarı veya mücadele için "sadece birkaç dakika daha" düşüncesiyle oyuna devam eder ve bu dakikalar saatlere dönüşebilir (Young, 2009). Uzun süreli ve kontrolsüz oyun kullanımı, zihinsel yorgunluğu artırmakta ve günlük görevlerde performans kaybına neden olabilmektedir. Ayrıca, bağımlılık, kişilerde sosyal izolasyonu pekiştirerek arkadaş ve aile ilişkilerini zayıflatabilmektedir. Yuan ve diğerleri (2013), çevrimiçi oyun bağımlılığının beyindeki kortikal kalınlık anormallikleri ile ilişkili olabileceğini ve bunun bağımlılığın altında yatan nörobiyolojik süreçlerde rol oynayabileceğini göstermiştir.

Öte yandan, oyun bağımlılığına eğilimli bireyler stresle başa çıkmak için oyunlara yönelmekte ve bu durum, psikolojik esnekliklerini azaltabilmektedir. Sürekli oyun oynama ihtiyacı, akademik veya iş performansını olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Bağımlılık sürecinde oyunlardan alınan kısa süreli tatmin, uzun vadede motivasyon ve ödül mekanizmalarını bozabilmektedir. Ayrıca, bazı kullanıcılar, bağımlılık nedeniyle gerçek dünyadaki sorumluluklarını erteleyerek yaşam kalitesinde ciddi düşüşler yaşamaktadır.

Brunborg ve diğerleri (2013) tarafından yapılan bir çalışmada, yoğun oyun oynama ile gerçek oyun bağımlılığı arasındaki fark incelenmiştir. Çalışmada, bağımlılığı tanımlamak için dört temel ölçüt (nüksetme, geri çekilme, çatışma ve yaşanan sorunlar) kabul eden katılımcılar, bağımlı oyuncular olarak sınıflandırılmıştır. Bu dört ölçütlerden yalnızca iki veya üçünü onaylayan bireyler, sorunlu oyuncular kategorisine dâhil edilmiştir. Öte yandan, üç çevresel kriteri (belirginlik, tolerans ve ruh hali değişiklikleri) kabul eden ancak bağımlılık ölçütlerini birden fazla karşılamayan kişiler, yüksek düzeyde meşgul oyuncular olarak tanımlanmıştır.

Araştırmanın bulgularına göre, bağımlı veya sorunlu oyuncular, kendilerini sık sık kötü hissetme, sinirli veya olumsuz ruh hâlinde olma, gerginlik, yorgunluk ve korku gibi olumsuz duygular yaşama riskini daha fazla taşımaktadır. Ayrıca,

bağımlılık süreci sosyal izolasyonu artırarak arkadaş ve aile ilişkilerini zayıflatabilir. Yoğun oyun oynayan bireyler, zaman yönetiminde zorluk yaşayarak günlük sorumluluklarını aksatabilmektedir. Araştırmalar, bağımlı oyuncuların stresle başa çıkma mekanizmalarının zayıfladığını ve kısa süreli oyun tatmininin uzun vadede motivasyonu bozabileceğini göstermektedir. Bunun yanında, sürekli oyun oynama ihtiyacı, akademik ve mesleki performansı olumsuz etkileyebilir. Bağımlılık süreci aynı zamanda uyku düzenini bozarak fiziksel sağlık üzerinde de olumsuz etkiler yaratabilir.

Canale ve diğerlerinin (2019) çalışmasında, haftalık olarak uzun süreli oyun oynama, yüksek algılanan stres seviyeleri ve düşük psikolojik dayanıklılık arasında bir ilişki olduğu saptanmıştır. Seok ve diğerleri (2018) ise internet bağımlılığı riski taşıyan on ergenle röportajlar ve odak grup görüşmeleri yaparak bağımlılık belirtilerini incelemişlerdir. Bu görüşmeler sırasında ergenler, çevrimiçi oyunların psikolojik sağlıklarını ve öz kimliklerini olumsuz etkileyebildiğini, aynı zamanda günlük yaşam rutinlerini bozduğunu dile getirmişlerdir. Ayrıca, internet oyunlarına aşırı bağlılık sonucu akademik performanslarının düştüğünü ve aile ilişkilerinin zayıfladığını belirtmişlerdir.

Buna karşın, ergenler oyunları eğlence, stres atma ve arkadaşlarla bağ kurma aracı olarak da değerlendirmektedir. Bazı katılımcılar, oyunlarda elde ettikleri başarı ve ödüllerin kendilerine kısa süreli tatmin sağladığını, ancak uzun vadede motivasyonlarını etkilediğini ifade etmiştir. Yoğun oyun oynama alışkanlığı, sosyal etkileşim ve fiziksel aktiviteyi azaltarak genel yaşam kalitesini düşürebilmektedir. Ek olarak, bazı ergenler oyun oynayarak kendi duygularını düzenlemeye çalışmakta ve bu durum, duygusal farkındalıklarını olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Humayya vd., 2022). Oyun bağımlılığı, bireylerin kendilerini sanal ortamlarda daha güvende hissetmelerine yol açarken, gerçek hayattaki sorumluluklarını ertelemelerine neden olabilmektedir. Bazı ergenler, oyunların sağladığı sosyal onay ve rekabet ortamı nedeniyle daha fazla vakit harcama eğilimindedir. Araştırmalar, oyun bağımlılığı riskinin erken yaşlarda fark edilmesi gerektiğini ve önleyici müdahalelerin önemini vurgulamaktadır.

Çevrimiçi oyun bağımlılığı, birçok risk faktöründen etkilenen karmaşık ve çok boyutlu bir olgudur. Araştırmalar, bu risk faktörlerini ve bağımlılıkla olan ilişkilerini kapsamlı şekilde incelemiştir. Xu ve diğerleri (2012) çalışması, çevrimiçi oyun oynama ve bağımlılık eğiliminin, ilişki kurma ihtiyacı ve gerçek hayattan kaçış arzusu gibi çeşitli işlevsel gereksinimlerden kaynaklandığını ortaya koymuştur (Xu vd., 2012). Bu bulgu, bireylerin bu ihtiyaçlarını karşılamak amacıyla çevrimiçi oyunlara yönelmesinin, bağımlılık gelişimine zemin hazırlayabileceğini düşündürmektedir.

Kaya ve diğerleri (2023) ise çevrimiçi oyun bağımlılığını tahmin etmede temel

psikolojik ihtiyaçların önemini vurgulamış ve yeterlilik ile ilişki kurma ihtiyacının tatmin edilmesinin bağımlılık olasılığını ciddi şekilde etkileyebileceğini göstermiştir. Bunun yanı sıra, bazı bireyler oyunları kendilerini ifade etme ve sosyal kimliklerini güçlendirme aracı olarak da kullanmaktadır. Psikolojik ihtiyaçların karşılanamaması, gençler ve ergenler arasında bağımlılık riskini artıran önemli bir faktör olarak öne çıkmaktadır. Ayrıca, oyunların kısa süreli ödül mekanizmaları, kullanıcıların motivasyon ve sabır seviyelerini uzun vadede etkileyebilir. Bazı oyuncular, çevrimiçi oyunları yalnızlık ve monotonluktan kaçış yöntemi olarak görmektedir, bu da bağımlılık sürecini pekiştirmektedir.

Çevrimiçi oyun bağımlılığı üzerinde aile dinamikleri de önemli bir rol oynamaktadır. Fahrizal ve Aprilia (2021) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, aile içi iletişimin zayıf olması ve işlevsel bozuklukların öğrencilerde bağımlılık riskini artırabileceği ortaya konmuştur. Xi-Hua ve Xing (2021) ise aile işlevi ve bireysel öz kontrol yeteneğinin, çevrimiçi oyun bağımlılığını öngörmeye anlamlı bir etkisi olduğunu göstermişlerdir.

Yaş, cinsiyet ve kimlik gibi bireysel özellikler de çevrimiçi oyun bağımlılığı üzerinde moderatör etkiler sergileyebilir (Chatterjee, 2020). Belirli yaş grupları veya cinsiyetler, bağımlılığa karşı daha hassas olabilir. Sosyal kaygı, düşük özsaygı ve yüksek dürtüsellik gibi psikolojik faktörler de sorunlu oyun oynama davranışıyla yakından ilişkilidir (Park vd., 2016). Bu faktörler, bağımlılığın hem ortaya çıkmasında hem de ilerlemesinde kritik bir rol oynamaktadır.

Kişilik özellikleri de çevrimiçi oyun bağımlılığı ile bağlantılıdır. Wiguna ve diğerleri (2020) tarafından yapılan araştırmalar, açıklık, vicdanlılık, dışa dönüklük, uyumluluk ve nevroitiklik gibi kişilik boyutlarının, oyun bağımlılığının ortaya çıkışını etkileyebileceğini göstermiştir. Bu bulgular, bazı kişilik özelliklerinin bireyleri bağımlılığa karşı daha savunmasız hâle getirebileceğini düşündürmektedir.

Çevrimiçi oyun bağımlılığı, bireylerin sosyal çevrelerinden aldıkları destek düzeyi ile de ilişkilidir. Oyun bağımlılığına eğilimli bireyler, genellikle stres ve kaygıdan kaçmak için sanal ortamlara yönelmektedir. Bazı oyuncular, oyun oynayarak kendilerini başarı, kontrol ve sosyal kabul hisleriyle ödüllendirmektedir. Uzun süreli ve yoğun oyun oynama, günlük yaşam aktivitelerinin aksamasına ve yaşam kalitesinin düşmesine yol açabilir. Çevrimiçi oyun bağımlılığı motivasyon, psikolojik ihtiyaçlar, aile ilişkileri, bireysel ve kişilik özellikleri ile psikolojik faktörlerin bir kombinasyonu tarafından şekillendirilmektedir. Bu risk etmenlerini anlamak, hem önleyici stratejilerin geliştirilmesine hem de müdahale programlarının tasarlanmasına önemli katkılar sağlayabilir (Kurniasih, 2022).

Çeşitli araştırmalar, çevrimiçi oyun bağımlılığıyla ilişkili faktörleri incelemiş ve olası önleyici stratejileri ortaya koymuştur. Przybylski ve diğerlerinin (2017) çalışmasında, internette oyun oynama bozukluğu ile oyuna katılım arasında güçlü bir

ilişki bulunmasına rağmen, fiziksel, sosyal ve zihinsel sağlık üzerindeki etkilerinin karmaşık olduğu belirlenmiştir. Bu durum, önleme girişimlerinin aşırı oyun oynama davranışının bireylerin yaşamının diğer alanları üzerindeki olumsuz sonuçlarını hedeflemesi gerektiğini göstermektedir.

Griffiths (2009), çevrimiçi oyun bağımlılığının yalnızca oyunda geçirilen sürenin çokluğuyla değil, oyuncunun hayatının diğer alanlarını ne ölçüde olumsuz etkilediğiyle tanımlanması gerektiğini savunmaktadır. Bu yaklaşım, önleyici stratejiler geliştirilirken oyun oynama davranışının bağlamını ve sonuçlarını dikkate almanın önemini vurgulamaktadır. Xu ve diğerleri (2012), çevrimiçi oyun oynama ve bağımlılığa neden olan, ilişkilere duyulan ihtiyaç ve gerçek hayattan kaçış gibi çeşitli işlevsel gereksinimleri belirlemiştir. Aynı zamanda, eğitim programları ve dikkat yönlendirme teknikleri gibi önleme ve zarar azaltma yöntemlerinin, oyun bağımlılığının şiddetini azaltabileceğini göstermişlerdir.

Kaya ve diğerleri (2023), hayata anlam yüklemenin ergenler arasında çevrimiçi oyun bağımlılığını önlemede önemli bir rol oynadığını ortaya koymuştur. Bu durum, amaç ve sorumluluk bilincini güçlendiren müdahalelerin bağımlılığı önlemede etkili olabileceğini düşündürmektedir. Lee ve diğerleri (2019), oyun bağımlılığının temel mekanizmasını analiz etmiş ve kişilerarası yeterliliğin, yalnızlık ve düzenleyici odaklanmanın bağımlılık sürecini etkileyen araçlar olduğunu tespit etmiştir. Bu bulgular, kişilerarası becerileri geliştiren ve yalnızlıkla başa çıkmayı destekleyen müdahalelerin bağımlılığı azaltmada etkili olabileceğini işaret etmektedir.

Fahrizal ve Aprilia (2021) ise, aile içi iletişim deneyiminin öğrenciler arasındaki çevrimiçi oyun bağımlılığında belirleyici bir faktör olduğunu göstermiştir. Bu, aileleri önleme programlarına dahil etmenin ve sağlıklı oyun alışkanlıklarını teşvik eden iletişim yöntemlerini kullanmanın önemini vurgulamaktadır. Ayrıca, bireylerin oyun oynama motivasyonları ve psikolojik ihtiyaçlarının anlaşılması, önleyici müdahalelerin daha hedefli olmasını sağlayabilir. Araştırmalar, erken yaşta farkındalık kazandırmanın ve oyun sürelerini bilinçli şekilde sınırlamanın, bağımlılık riskini önemli ölçüde azaltabileceğini göstermektedir. Sosyal destek ağlarının güçlendirilmesi ve arkadaş gruplarında olumlu etkileşimlerin teşvik edilmesi, bağımlılık eğilimini hafifletebilir. Bunun yanı sıra, dijital okuryazarlık ve oyun farkındalığı programları, gençlerin çevrimiçi oyunları daha bilinçli ve kontrollü kullanmalarına yardımcı olabilir.

Xi-Hua ve diğerleri (2021), bireylerin öz kontrol becerileri ve aile işleyişinin çevrimiçi oyun bağımlılığı üzerinde anlamlı bir yordayıcı etkisi olduğunu ortaya koymuşlardır. Bu bulgu, öz kontrol kapasitesini güçlendiren ve aile ilişkilerini geliştiren müdahalelerin bağımlılık riskini azaltmada etkili olabileceğini göstermektedir. Çevrimiçi oyun bağımlılığı ile ilişkili diğer etmenler arasında sosyal kaygı, düşük özsaygı, yüksek dürtüsellik ve tercih edilen oyun türleri (Park

vd., 2016), başa çıkma stratejileri (Boran ve Sürücü, 2022), uyum yeteneği (Mone vd., 2020), hazırlayıcı faktörler (Nurmagandi ve Hamid, 2020), kişisel kimlik gelişimi (Liu ve Wang, 2022), bireysel, aile ve sosyal etkiler (Yolanda vd., 2021), kişilik özellikleri (Wiguna vd., 2020) ve farkındalık düzeyleri (Novrialdy vd., 2019) sayılabilir.

Çevrimiçi oyun bağımlılığını önleme ve müdahale stratejileri, bu sorunun çözümünde kritik bir rol oynamaktadır. Davranışsal terapilerin, çevrimiçi oyun bağımlılığını azaltmada etkili bir yöntem olduğu öne sürülmektedir (Humayya vd., 2022). Bilişsel-davranışçı terapi (BDT) yaklaşımları da bağımlılığı yönetmede olumlu sonuçlar vermektedir (Kurniasih, 2022).

Ayrıca, bireylerin oyun oynama alışkanlıkları hakkında farkındalık kazanması ve bilinçli sınırlamalar getirmesi, bağımlılık riskini önemli ölçüde azaltabilir. Sosyal destek ağlarının güçlendirilmesi ve aile içi rehberliğin artırılması, bağımlılığın önlenmesinde etkili olabilir. Eğitim programları ve bilinçlendirme kampanyaları, gençlerin dijital ortamları daha sağlıklı kullanmalarına katkı sağlayabilir. Son olarak, oyun tasarımında ödül ve motivasyon mekanizmalarının bilinçli yönetimi, bağımlılık riskini düşürmek için önemli bir araç olarak değerlendirilebilir (Yee, 2016).

#### **2.3.4. Mobil telefon bağımlılığı**

Mobil iletişim tarihinin başlangıcı, 1946 yılında Bell laboratuvarlarının hücresel ağ sistemine yönelik aldığı patent ile olmuştur (Elmas vd., 2015). Ardından 1973'te Martin Cooper, ilk taşınabilir mobil telefonu geliştirmiştir. İlk nesil telefonlar oldukça ağır ve büyük boyutlara sahipken, zamanla farklı markalar tarafından daha küçük ve kullanışlı biçimlerde üretilmiştir (Yücelten, 2016). İletişim teknolojilerinde yaşanan hızlı ilerlemeler sayesinde bilgiye erişim kolaylaşmış ve günlük yaşamın vazgeçilmez bir parçası haline gelmiştir. 20. yüzyılın ortalarında gündeme giren mobilite kavramı, iletişim alanında köklü dönüşümler yaratmıştır. Mobil cihazlarla paralel şekilde gelişen altyapılar, yeni nesil kablosuz teknolojilerin yaygınlaşmasını sağlamış ve böylece mobil iletişim imkânlarını daha erişilebilir kılmıştır (Kayabaş, 2013). Başlangıçta yalnızca konuşma ve kısa mesaj yoluyla iletişim kolaylığı sunan cep telefonları, günümüzde internet bağlantısı, sosyal medya erişimi ve multimedya uygulamalarıyla akıllı telefonlara evrilmiştir.

Bununla birlikte, mobil telefonların işlevselliğinin artması bireylerin bu cihazlara daha fazla bağımlı hale gelmesine zemin hazırlamıştır. Özellikle genç kuşak, sosyal yaşamdan koparak saatlerini ekran başında geçirmekte ve bu durum psikolojik sorunlara yol açabilmektedir. Mobil telefon bağımlılığı, iletişim kolaylığını sağlarken aynı zamanda kontrolsüz kullanım riskini de beraberinde

getirmektedir. Dolayısıyla teknolojik gelişmelerin getirdiği faydalarla birlikte, mobil telefonların olası olumsuz etkilerinin de göz ardı edilmemesi gerekmektedir (Karaarslan ve Budak, 2012).

Akıllı telefon, temel mobil telefon işlevlerine ek olarak bilgisayar benzeri özellikler ile donatılarak kişisel kullanım için uyarlanmış gelişmiş bir iletişim aracı olarak tanımlanmaktadır (Süler, 2016). Bir bilgisayar gibi çalışan bu cihazlar, çoklu görevleri yerine getirme kapasitesi ve kullanıcıların sürekli bağlantıda kalmasını kolaylaştıran gelişmiş teknolojilerle öne çıkmaktadır (Anshari vd., 2016). Telefon görüşmelerine ek olarak SMS, GPS, Wi-Fi, 4,5G ve Bluetooth gibi farklı bağlantı seçeneklerini barındırmakta; uygulama marketleri sayesinde sayısız yazılımın indirilmesine ve kullanılmasına olanak tanımaktadır. Ayrıca dokunmatik ekran, mobil işletim sistemi, genişletilebilir hafıza, ses ve görüntü kaydı, navigasyon desteği gibi birçok işleviyle yalnızca bir iletişim cihazı değil, günlük yaşamın merkezinde yer alan akıllı bir asistan haline gelmiştir.

Günümüzde akıllı telefonların bu çok yönlü yapısı, kullanıcıların gündelik yaşamlarının neredeyse her alanına nüfuz etmiştir. Özellikle sosyal medya ve çevrimiçi uygulamalar, bireylerin cihazlarını uzun süreler boyunca elden bırakmamasına neden olmaktadır. Bu durum, akıllı telefonların işlevselliğinin yanında bağımlılık riskini de beraberinde getirmektedir. Dolayısıyla akıllı telefonlar, yalnızca teknolojik gelişmenin bir ürünü değil, aynı zamanda aşırı kullanımın bireylerin sosyal ve psikolojik yaşamlarını etkileyebileceği bir bağımlılık kaynağı haline gelmiştir (Kuyucu, 2017).

Akıllı telefon kullanımının artmasındaki en temel etken, internetin yaygınlaşması ve bu cihazların çevrimiçi ortama anında erişim sağlamasıdır. Dirik (2014), akıllı telefon bağımlılığı ile internetin aşırı kullanımının bireylerin günlük rutinlerini olumsuz yönde etkilediğini belirtmektedir. Her ne kadar internet bağımlılığı ile akıllı telefon bağımlılığı benzer özellikler taşısa da, mobil cihazların bilgisayarlara kıyasla çok daha sık tercih edildiği görülmektedir. Günümüzde bilgisayar, internet ve cep telefonundan sonra akıllı telefonlar, yaşamın ayrılmaz bir parçası haline gelmiştir. İnternetin yalnızca bilgisayarlardan değil, akıllı telefonlar aracılığıyla her yerde ve her an erişilebilir olması, kullanıcıların bu cihazları tercih etmesinde en önemli faktörlerden biri olmuştur.

Mobil cihazlar arasında akıllı telefonlar, gelişmiş donanımlarıyla artık küçük bir bilgisayarı aratmayacak düzeye ulaşmıştır (Ada ve Tatlı, 2013). Kullanım alanlarının çeşitlenmesi, bu cihazları günlük yaşamda adeta vazgeçilmez bir araç konumuna getirmiştir (Gezgin ve Çakır, 2016; Şar ve Işıklar, 2012). Özellikle genç nüfus arasında akıllı telefonların yoğun biçimde kullanıldığı bilinmektedir. Bunun nedenlerinden biri, yeni neslin dijital teknolojilerin hâkim olduğu bir çağda dünyaya gelmiş olmasıdır (Aktaş ve Yılmaz, 2017). Bu nedenle gençler,

yaşlı bireylere oranla çok daha fazla mobil cihaz kullanmaktadır.

Gençler, e-posta alışverişinden sosyal etkileşime, ödev ve sunum hazırlamaktan fotoğraf çekip paylaşmaya, ders notları kaydetmekten müzik dinlemeye, internet araştırmalarından bilgiye hızlı erişime kadar pek çok amaçla akıllı telefonlarını tercih etmektedirler (Baykut, 2014). Ayrıca, bu cihazların sunduğu sürekli çevrimiçi olma imkânı gençler arasında “bağlı kalma” hissini güçlendirmektedir. Bu durumun zamanla sosyal ilişkileri zayıflatabileceği ve akademik performansı olumsuz etkileyebileceği öne sürülmektedir. Araştırmalar, özellikle öğrencilerde aşırı kullanımın dikkat dağınıklığına ve zaman yönetiminde zorluklara yol açabileceğini ortaya koymaktadır. Dolayısıyla akıllı telefonların işlevselliği, aynı zamanda bağımlılık riskini artıran bir unsur haline gelmiştir.

Günümüzde hızla değişen dünyada, teknolojik yeniliklerin etkisiyle akıllı telefonlar neredeyse tüm toplumların hayatına nüfuz etmiş ve gündelik yaşamın ayrılmaz bir parçası haline gelmiştir. Her geçen yıl bu cihazların etkisine kapılan bireylerin sayısında belirgin bir artış gözlemlenmektedir. Türkiye istatistiklerine göre 2016 yılında hanelerin %96,9’unun cep telefonu ya da akıllı telefona sahip olduğu görülmektedir (TÜİK, 2016). Akıllı telefonların, iletişimi kolaylaştıran pratik yönleri onları cazip kılarken, aşırı ve denetimsiz kullanımı bireyler üzerinde olumsuz sonuçlara yol açabilmektedir. Özellikle sosyal medya ve çevrim içi oyunların yoğun kullanımı, bağımlılık davranışlarını tetikleyen önemli faktörler arasında yer almaktadır.

Bu tür cihazların bireyler arası yüz yüze iletişimi azaltması, yalnızlık hissini güçlendirebilmekte ve psikolojik sıkıntıları beraberinde getirebilmektedir. Ayrıca, uyku düzeninin bozulması ve odaklanma sorunları da aşırı kullanımın sık karşılaşılan sonuçları arasında sayılmaktadır. Yapılan araştırmalar, akıllı telefon bağımlılığının özellikle genç yaş grubunda daha hızlı geliştiğini ortaya koymaktadır. Bu bağlamda, ruh sağlığını tehdit eden risklerin yanı sıra bağımlılık olgusuna dair endişeler de giderek daha fazla dile getirilmektedir (Minaz ve Bozkurt, 2017).

Bağımlılık kavramı denildiğinde çoğunlukla akla ilk gelen, kişinin vücuduna yabancı bir madde alma isteğini kontrol edememesi durumudur. Türk Dil Kurumu bağımlılığı, “bir şeye bağlı olma, başkasının isteğine, gücüne ya da desteğine ihtiyaç duyma hali” olarak tanımlamaktadır (Türk Dil Kurumu [TDK], 2017). Genel anlamıyla bağımlılık, bireyin belirli bir davranıştan keyif alması, bu davranışın zararlarını göz ardı ederek sürdürmesi ve tekrar etme arzusunun giderek artması biçiminde açıklanabilir (Ünal, 2015).

Günümüzde bağımlılık yalnızca madde kullanımına indirgenmemekte, teknoloji ve mobil telefon kullanımı gibi davranışsal boyutları da içermektedir.

Özellikle mobil cihazlara yönelik bağımlılık, modern çağın en sık karşılaşılan psikososyal sorunlarından biri haline gelmiştir. Araştırmalar, telefonun birey için yalnızca bir iletişim aracı değil, aynı zamanda duygusal bir ihtiyaç giderme unsuru olduğunu göstermektedir. Bu nedenle, bağımlılığın farklı türlerinin anlaşılması, mobil telefon kullanımına bağlı sorunların daha etkili şekilde ele alınmasına katkı sağlamaktadır (Jena, 2015).

Bağımlılık, alkol ya da uyuşturucu gibi belirli maddelere biyolojik açıdan bağlanma ve bu durumun merkezi sinir sisteminde karşılık bulması şeklinde de açıklanmaktadır (Randler, 2016). Kafein, tütün ürünleri, esrar, uyuşturucu ya da alkol gibi maddelere yönelik yoğun arzu, fiziksel ya da biyolojik bağımlılık olarak adlandırılmaktadır. Psikolojik veya davranışsal bağımlılık ise bireyin yaptığı etkinlikten zevk alması, bu davranışı sürdürme isteği ve hayatını olumsuz yönde etkilemesine rağmen devam ettirmesi olarak tanımlanır (Süler, 2016).

Bu çerçevede internet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, çevrim içi oyun bağımlılığı ve mobil telefon bağımlılığı davranışsal bağımlılıklar arasında sayılmaktadır. Mobil telefon bağımlılığı, herhangi bir maddeye dayalı olmamakla birlikte, cihaz kullanılmadığında bireyde psikolojik gerginlik ve huzursuzluk yaratan bir durumdur. Günümüzde özellikle gençler arasında mobil telefonun uzun süre elde tutulması ve sürekli kontrol edilmesi bu bağımlılığın en tipik göstergeleri arasında yer almaktadır. Yılmaz ve diğerleri (2015), mobil telefon bağımlılığını teknolojik bağımlılığın bir alt türü olarak nitelendirmiştir. Teknolojik bağımlılıklar, insan ile cihaz arasındaki yoğun etkileşime dayanan ve kimyasal olmayan bağımlılık biçimleri olarak açıklanmaktadır. Mobil telefon bağımlılığı ise literatürde çoğunlukla cihazın gereğinden fazla ve kontrolsüz şekilde kullanılmasıyla ilişkilendirilmektedir. Ayrıca bu bağımlılık türünün akademik başarıdan sosyal ilişkilere kadar pek çok alanda olumsuz sonuçlar doğurabileceği vurgulanmaktadır.

Bağımlılık, bireyde heyecan ve haz uyandıran her türlü unsurla ortaya çıkabilmektedir. Mobil telefonlar da kişiye sağladığı sürekli uyarıcı ve merak duygusu nedeniyle bağımlılık yaratan araçlardan biri haline gelmiştir. Davranışçı kurama göre, eğer bir davranış sonucunda tatmin elde ediliyorsa ya da kişi olumsuz bir durumdan bu davranış aracılığıyla kaçabiliyorsa, gelecekte aynı davranışı tekrar ederek benzer sonuçlara ulaşma eğiliminde olur. Bu bağlamda mobil telefonların da zamanla bağımlılık oluşturan bir unsur haline gelmesi kaçınılmaz görünmektedir (Ünal, 2015).

Mobil telefon bağımlılığı, diğer bağımlılık türlerinde olduğu gibi, cihazın kontrolsüz biçimde kullanılması, günlük sorumlulukların aksatılması ve sürekli telefonu kontrol etme dürtüsü ile kendini göstermektedir (Dirik, 2016). Özellikle sosyal medya ve çevrim içi uygulamalar aracılığıyla bireylerin mobil telefonlarını sık sık kullanma eğilimi bağımlılığı daha da pekiştirmektedir. Kullanıcılar çoğu zaman

farkında olmadan bu cihazlara daha fazla zaman ayırmakta ve yaşamlarının farklı alanlarını ikinci plana atabilmektedir. Ayrıca mobil telefonların bireylerde kaygı düzeyini artırdığı ve sosyal ilişkilerde yüz yüze iletişimi azalttığına dair araştırmalar da mevcuttur. Sonuç olarak mobil telefon bağımlılığı, modern çağın en yaygın davranışsal bağımlılıklarından biri olarak değerlendirilmektedir.

Geçmişte internet bağımlılığı kavramı daha çok ön planda iken, günümüzde bu yerini mobil telefon bağımlılığına bırakmıştır (Noyan vd.,2013). Mobil telefonların yaygın biçimde kullanılması, hem internet ya da oyun bağımlılığı olan bireylerin mevcut alışkanlıklarını güçlendirmekte hem de bağımlılığı olmayan kişilerin bu alışkanlığı edinmesine zemin hazırlamaktadır (Doğan vd., 2014). Mobil telefon bağımlısı haline gelen kişiler, sürekli olarak cihazlarını kontrol etme eğilimindedir ve zamanla kullanım süreleri belirgin biçimde artmaktadır. Bu artış, hem ekonomik hem de psikolojik yönden olumsuz sonuçlar doğurabilmektedir.

Mobil telefonlara yönelik kullanım isteği giderek yoğunlaşmakta ve kişi cihazdan uzak kaldığında huzursuzluk hissetmektedir. Öyle ki mobil telefonun erişilebilir olmaması bireylerde kaygı ve gerginlik yaratabilmektedir (Choliz, 2010). Yapılan bazı araştırmalar, mobil telefonun yanında olmamasının kişide yalnızlık duygusunu artırdığını göstermektedir. Ayrıca mobil telefonların olmadığı ortamlarda bireylerin konsantrasyon kaybı yaşadığı da ifade edilmektedir. Bunun yanında, özellikle gençler arasında mobil telefonun sosyal kimlik oluşturma sürecinde önemli bir araç haline geldiği de vurgulanmaktadır. Dolayısıyla mobil telefon bağımlılığı, sadece bireysel değil toplumsal açıdan da giderek daha görünür bir problem haline almaktadır.

Altundağ ve Bulut (2017) yaptıkları araştırmada, kadınların problemleri mobil telefon kullanımının erkeklere kıyasla daha yüksek olduğunu ve bu durumun özellikle WhatsApp, Instagram gibi sosyal medya platformlarının kullanımından kaynaklandığını ifade etmişlerdir. Bu durum, uygulamaların sunduğu anlık mesajlaşma, grup sohbetleri ve paylaşım özelliklerinin, kadınlar tarafından erkeklere göre daha yoğun tercih edilmesiyle açıklanmaktadır. Çakır ve Oğuz (2017) tarafından 540 lise öğrencisiyle gerçekleştirilen çalışmada da kız öğrencilerin erkek öğrencilere kıyasla mobil telefon bağımlılığı düzeyinin daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir.

Bununla birlikte, literatürde mobil telefon bağımlılığının cinsiyet açısından farklılık gösterip göstermediğini inceleyen bazı çalışmalar da mevcuttur (Noyan vd., 2015; Yılmaz vd., 2017). Şar'ın (2013) çalışmasında ise erkek öğrencilerin, kadın öğrencilere göre daha fazla problemleri mobil telefon kullanımı sergiledikleri belirtilmiştir. Ek olarak, gençler arasında sosyal etkileşimin yoğunluğu ve çevrim içi arkadaş gruplarının büyüklüğü, bağımlılık düzeyini etkileyen önemli faktörlerden biri olarak öne çıkmaktadır. Araştırmalar, kadınların mobil telefonu sosyal bağlantı ve duygusal destek amacıyla daha sık kullandığını göstermektedir. Ayrıca erkeklerin

oyun ve eğlence amaçlı mobil telefon kullanımının daha yoğun olabileceği gözlemlenmiştir. Bu durum, cinsiyet farklılıklarının mobil telefon kullanım alışkanlıkları üzerindeki etkisinin karmaşık ve çok boyutlu olduğunu ortaya koymaktadır.

Alanyazında, mobil telefon bağımlılığının taşınabilirliği ve sürekli internete veya diğer kullanıcılarla hızlı bağlantı kurabilme özelliği nedeniyle daha riskli bir bağımlılık türü olduğu belirtilmektedir. Mobil telefon bağımlılığını tanımlamak için kesin ve evrensel ölçütler henüz belirlenmemiştir. Genel olarak, mobil telefon bağımlılığı; bireyin günlük yaşamını aksatacak düzeyde yoğun ve kontrolsüz kullanım olarak tarif edilmektedir (Süler, 2016).

Yapılan bazı çalışmalarda, mobil telefon bağımlılığı olan bireylerde, cihazdan uzak kaldığında huzursuzluk, kaygı ve panik gibi duygusal tepkilerin görülebildiği belirtilmektedir. Nomofobi olarak adlandırılan bu durum, kişinin mobil telefonunu sürekli kontrol etme ihtiyacı ve kaybetme korkusu ile kendini gösterebilmektedir (Yıldırım vd., 2015). Ayrıca, bağımlı bireyler sosyal etkinliklerde veya yüz yüze iletişimde dikkatlerini toplamakta zorlanabilirler. Mobil telefonun sürekli erişilebilir olması, kullanıcıların iş veya eğitim gibi sorumluluklarını ihmal etmesine yol açabilir. Araştırmalar, bağımlılığın hem psikolojik hem de sosyal yaşam üzerinde olumsuz etkiler yaratabileceğini göstermektedir. Bunun yanında, mobil telefon bağımlılığı olan bazı kişiler, telefonla ilgili düşünceleri ve endişeleri nedeniyle uyku düzenlerinde de bozulmalar yaşamaktadır.

Mobil telefonların kullanımının yaygınlaşması, bireylerin gündelik yaşamını kolaylaştırır da bir yandan çeşitli sosyal ve psikolojik sorunları da beraberinde getirmektedir. Mobil telefonlarda internet bağlantısının bulunması, sosyal medya ve farklı uygulamalara erişim imkânı sunması ile anlık iletişim sağlama olanakları, bireylerin bu cihazlarla daha fazla zaman geçirmesine ve mobil telefonlarına erişemediklerinde kaygı hissetmelerine yol açmaktadır (Yıldırım vd., 2016).

Son dönemde dikkat çeken bir kavram olan nomofobi, bireyin mobil cihazına (mobil telefon, tablet veya taşınabilir bilgisayar) ulaşamaması veya cihaz üzerinden iletişim kuramaması durumunda yaşadığı istemsiz korku olarak tanımlanmaktadır (King vd., 2013; Sırakaya, 2018;). Nomofobi, gereksiz korkular ve bu korkuların tetiklediği olumsuz fiziksel ve zihinsel tepkilerle ilişkilidir (Erdem vd., 2016).

Mobil telefonların sürekli erişilebilir olması, kullanıcıların her an ulaşılabilir durumda olmalarını zorunlu kılmakta ve bu durum, iletişimden kopma korkusunu artırarak nomofobiye zemin hazırlamaktadır. Nomofobi, sadece bireyin iletişim kuramamasıyla sınırlı kalmayıp, günlük işlerini aksatma, sosyal etkinliklerde dikkat dağınıklığı ve uyku düzensizlikleri gibi sonuçlara da yol açabilmektedir. Araştırmalar, yoğun mobil telefon kullanımı ile stres, kaygı ve yalnızlık duygularının da doğrudan ilişkili olduğunu göstermektedir. Ek olarak, bağımlılık düzeyine ulaşan

kullanıcılar, mobil telefonlarına ulaşamadıklarında ani öfke, endişe ve çaresizlik gibi duygusal tepkiler verebilmektedir. Nomofobi aynı zamanda bireyin sosyal ilişkilerini ve yüz yüze iletişim becerilerini olumsuz etkileyebilir (Gezgin ve Çakır, 2016).

Nomofobi, İngilizce “nomophobia” (NO Mobile PHOBIA) teriminden türetilmiş olup, klinik psikolojide bireyin mobil telefonuna ulaşamadığında veya cihaz üzerinden iletişim kuramadığında yaşadığı istemsiz korku olarak tanımlanmaktadır (King vd., 2013). Bu durum, bireylerin mobil telefonlarını unutması, kapsama alanı dışında kalması veya cihazın şarjının bitmesi gibi durumlarda günlük yaşamlarının akışını bozabilmektedir (Adnan ve Gezgin, 2016; Jena, 2015).

Nomofobik bireyler, kaygı düzeyi yükseldikçe günlük görevlerine odaklanmada zorluk yaşamaktadır ve çoğu zaman telefonu sürekli açık tutarak sık sık kontrol etme eğilimindedirler; bu durum uyku düzenlerinde bozulmalara yol açabilmektedir (Rosen vd., 2016). Kaplan-Akıllı ve Gezgin (2016), nomofobik kullanıcıların davranışlarını; gün içinde mobil telefonlarını çok sık kontrol etmek, yanında şarj cihazı taşımak, cihazı 24 saat açık tutmak ve uyumadan önce veya uyanınca telefonu kullanmak şeklinde tanımlamıştır.

Nomofobi sadece bireyin günlük yaşamını değil, aynı zamanda zihinsel ve duygusal sağlığını da olumsuz etkileyebilmektedir. Bu kişiler, cihazlarına erişemediklerinde panik, stres ve kaygı belirtileri gösterebilirler. Ayrıca sosyal ortamlarda cihazdan uzak kaldıklarında yalnızlık ve dışlanmışlık hissi yaşayabilirler. Nomofobi, uzun vadede kişiler arası ilişkilerde kopukluk ve akademik ya da iş yaşamında verim kaybı gibi olumsuz sonuçlara da neden olabilmektedir (Pavithra ve Madhukumar, 2015).

Nomofobi kavramı ilk kez 2008 yılında İngiltere’de Posta İdaresi tarafından yaptırılan bir araştırma sonucunda literatüre girmiştir. Araştırmaya katılanların %53’ü, mobil telefonlarını kaybettiklerinde, bataryaları bittiğinde veya kapsama alanı dışında kaldıklarında huzursuzluk hissettiklerini belirtmişlerdir. Ayrıca, erkeklerin kadınlara kıyasla bu endişeyi daha yoğun yaşadığı ve katılımcıların %9’unun mobil cihaz kapalıyken kendilerini stresli hissettikleri ortaya konmuştur (Tavolacci vd., 2015).

2012 yılında İngiltere’de gerçekleştirilen başka bir çalışmada ise mobil telefon yoksunluk korkusu yaşayan bireylerin oranı %53’ten %66’ya yükselmiştir. Bu çalışmada, 2008’deki araştırmanın aksine, kadınların cihazlarına ulaşamadıklarında erkeklerden daha fazla stres yaşadığı ve en yüksek nomofobi oranının %77 ile 18-24 yaş grubunda olduğu tespit edilmiştir (SecurEnvoy, 2012). Nomofobi, özellikle genç yetişkinler arasında sosyal bağlantı eksikliği ve iletişim kopukluğu hissini artırabilmektedir. Bu durum, iş veya eğitim hayatında performans kaybına yol açabilir ve sosyal ilişkilerde sorunlar yaratabilir. Ayrıca, bireylerin mobil telefonlarını sürekli yanlarında taşımaları ve sık sık kontrol etme davranışı, uzun

vadede psikolojik stres ve kaygıyı tetikleyebilir. Nomofobinin etkisi sadece psikolojik olmayıp, fiziksel belirtiler (örneğin kalp atış hızının artması veya huzursuzluk) ile de kendini gösterebilmektedir.

Türkiye’de nomofobi üzerine gerçekleştirilen ilk araştırma, Yıldırım ve Correia (2015) tarafından yapılmış ve üniversite öğrencileri arasında mobil telefon yoksunluğu korkusu ölçülmüştür. Toplam 537 üniversite öğrencisinin katıldığı bu çalışmada, Yıldırım ve Correia (2015) tarafından geliştirilen nomofobi ölçeği Türkçeye uyarlanarak uygulanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, genç yetişkinlerin %42,6’sında nomofobik belirtiler gözlemlenmiş ve en yaygın korkuların iletişim kuramamak ile bilgiye ulaşamamak olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, kadın katılımcıların erkeklere kıyasla daha fazla nomofobik davranışlar sergilediği saptanmış, yaş ve mobil telefon kullanım süresinin ise nomofobi üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı görülmüştür.

Jena’nın (2015) Hindistan’daki 310 lisansüstü öğrenci üzerinde gerçekleştirdiği araştırmada, mobil telefon bağımlılığı ile nomofobi arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Randler ve diğerleri (2016) ise, nomofobiye bağlı olarak mobil telefon bağımlılığı olan bireylerde boyun, omurga ve ön kol ağrıları gibi fiziksel sorunların yanı sıra depresyon ve kaygı gibi psikolojik problemlerin ortaya çıkabileceğini belirtmiştir. Mobil telefon bağımlılığı, gençler arasında yalnızca fiziksel ve psikolojik etkilerle sınırlı kalmayıp sosyal ilişkiler ve akademik performans üzerinde de olumsuz sonuçlar doğurabilmektedir. Uzun süreli mobil cihaz kullanımına bağlı olarak dikkat dağınıklığı, uyku problemleri ve kronik stres gözlemlenebilir. Ayrıca, sürekli mobil telefona erişim ihtiyacı, bireylerin günlük aktivitelerini ertelemesine ve yaşam kalitesinin düşmesine sebep olabilmektedir. Nomofobi ve mobil telefon bağımlılığı birbirini besleyen faktörler olarak değerlendirilebilir ve erken müdahale ile kontrol altına alınmaları mümkündür.

#### **2.4. Teknoloji Bağımlılığının Etki ve Belirtileri**

Bağımlılık, bireyin hem psikolojik hem de fiziksel sağlığını olumsuz etkileyen ve sosyal yaşamını kısıtlayan tekrarlayan bir davranış biçimidir. Kullanım süresindeki artış, yoksunluk duygusu, sürekli uğraş gösterme, sosyal etkinliklerden uzaklaşma ve fiziksel rahatsızlıklara rağmen davranışı sürdürme, bağımlılık tanısı koymak için temel göstergeler olarak kabul edilmektedir (Oğuz, 2018).

Teknoloji bağımlılığının varlığını belirleyebilmek amacıyla, internet kullanımıyla ilişkili beş temel ölçüt öne çıkarılmaktadır. Bu ölçütlerin bir arada görülmesi, bağımlılık sürecinin aktif olduğunun bir işareti olarak yorumlanır. Goldberg (1996), DSM-IV’te yer alan madde kullanım bozukluğu kriterlerini referans alarak; tolerans, geri çekilme ve önemli sosyal ya da mesleki etkinliklerden uzaklaşma ya da bu etkinliklerin azalması üzerine odaklanan İnternet Bağımlılığı Bozukluğu ölçütlerini

geliştirmiştir.

Günümüzde DSM-5, teknoloji ve internet bağımlılığını genel bir bağımlılık olarak değil, daha spesifik bir çerçevede “internet oyun oynama bozukluğu” şeklinde tanımlamaktadır. Bu tanı ölçütleri, kullanıcıların günlük yaşamını, ilişkilerini ve akademik veya mesleki performansını ne derece etkilediğini değerlendirmek için kullanılmaktadır. Araştırmalar, erken dönem müdahalenin teknoloji bağımlılığının uzun vadeli etkilerini azaltmada kritik rol oynadığını göstermektedir. Ayrıca, bireylerin farkındalık düzeyinin artırılması, bağımlılık riskini azaltabilecek önleyici bir strateji olarak öne çıkmaktadır.

**Tablo 2.1.** DSM-5’e Göre Teknoloji ve İnternet Bağımlılığı Kriterleri (Goldberg, 1996).

Kriter	Tanım
Zihinsel meşguliyet	Zihnin internet oyunları ile meşgul olması ya da obsesyonların olması
Geri çekilme	İnternet oyunları oynanmadığında yoksunluk hissi
Tolerans	İnternet oyunları oynama süresinin sürekli artması
Süreklilik	İnternet oyunlarını bırakma girişimlerinde başarısız olunması
Yerine geçme	Keyif alınan diğer uğraşlar gibi yaşam etkinliklerine ilginin azalması
Sürdürmede sorunlar	Tüm olumsuzluklara rağmen internet oyunlarını oynamaya devam etmek
Yanıltma	İnternet oyun süresi ve sıklığı konusunda başkalarına yalan söylemek
Kaçınma	Kaygı veya suçluluk duygularını hafifletmek veya bunlardan kaçınmak için internet oyunlarına yönelmek
Çatışma	İnternet oyunlarını oynama nedeniyle fırsatları kaçırmak, ilişkileri kaybetmek veya tehlikeye atmak

Tablo 1’te özetlendiği üzere, DSM-5’te internet oyun oynama bozukluğunu tanımlamak için dokuz ayrı tanı ölçütü belirlenmiştir. Bunlar arasında, bireyin zihninin sürekli olarak internet oyunları ile meşgul olması veya bu oyunlara yönelik takıntılar geliştirmesi (zihinsel meşguliyet); oyun oynanmadığında yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkması (geri çekilme); oyun oynama süresinin giderek artması (tolerans); oyunları bırakma çabalarında başarısız olunması (süreklilik) yer almaktadır. Ayrıca, keyif alınan diğer aktiviteler ve günlük yaşam etkinliklerine olan ilginin azalması (yerine geçme); tüm olumsuz sonuçlara rağmen oyunlara devam edilmesi (sürdürmede sorunlar); oyun süresi ve sıklığı hakkında başkalarına yanlış bilgi verilmesi (yanıltma); kaygı ya da suçluluk duygularını azaltmak veya bunlardan kaçınmak amacıyla oyunlara yönelme (kaçınma); ve oyun oynamanın bireyin fırsatlarını, ilişkilerini veya güvenliğini olumsuz etkilemesi (çatışma) kriterleri bulunmaktadır (Andıç vd., 2021).

Bu kriterler, bağımlılık sürecinin birey üzerindeki çok boyutlu etkilerini ortaya koymakta ve erken müdahale için önemli ipuçları sunmaktadır. Araştırmalar, belirtilerin yoğunluğuna göre müdahale stratejilerinin farklılık gösterebileceğini işaret etmektedir. Teknoloji bağımlılığı, yalnızca bireysel yaşamı etkilemekle kalmayıp, aile ve sosyal ilişkiler üzerinde de derin etkiler bırakabilir. Bu nedenle, tanı ölçütlerinin sistematik olarak değerlendirilmesi, hem klinik hem de akademik çalışmalar için kritik bir öneme sahiptir.

Teknoloji bağımlılığının yol açtığı belirtiler, özellikle genç yetişkinlerde daha belirgin bir şekilde gözlemlenmektedir. Bunun nedeni, genç yetişkinlerin yapısal olarak teknolojik cihazlara ve dijital ortamlara yoğun bir şekilde maruz kalmaya daha uygun olmalarıdır. Teknolojiye aşırı bağımlılık, anksiyete, uyku bozuklukları ve depresyon gibi psikolojik sorunlarla birlikte ortaya çıkabilmektedir. Sosyal etkileşimde güçlük yaşayan bireyler, gerçek yaşam ilişkilerinden uzaklaşmanın bir yöntemi olarak dijital araçlara yönelmektedir. Çevrimiçi sosyal ilişkilerin yüz yüze iletişimin önüne geçmesi, bireylerde teknoloji bağımlılığına meyli artırmaktadır çünkü sosyal doyum, giderek sanal ortamlar üzerinden sağlanır hâle gelmektedir.

Ayrıca, sürekli çevrimiçi olma ihtiyacı, bireylerin dikkat ve konsantrasyon düzeylerini olumsuz etkileyebilir. Yoğun stres altında olan kişiler, mevcut sorunlardan kaçış yolu olarak dijital platformlara başvurmayı tercih edebilmektedirler. Teknoloji bağımlılığı, sadece psikolojik sağlık üzerinde değil, akademik başarı ve iş performansı üzerinde de önemli etkiler yaratabilir. Bu durum, uzun vadede sosyal izolasyon ve yaşam kalitesinde düşüş gibi ciddi sonuçlara yol açabilir (Moqbel ve Kock, 2018).

Anna King ve diğerlerinin (2013) nomofobi üzerine yürüttüğü araştırmada, cep telefonlarının aşırı kullanımının çeşitli psikolojik boyutları etkilediği ortaya konmuştur. Özellikle telefonun uygunsuz kullanım şekilleri, düşük benlik saygısı ve bağımlılık semptomları gibi olumsuz sonuçlarla ilişkilendirilmiştir. Ayrıca, nomofobik belirtilerin altında yatan psikolojik etmenler ve önceden mevcut zihinsel rahatsızlıklar, sosyal fobi veya sosyal anksiyete bozukluğu gibi durumlar ile panik bozukluklar arasındaki bağlantılar da incelenmiştir.

James Roberts ve diğerlerinin (2014) “görünmez bağımlılık: cep telefonu bağımlılığı” başlıklı çalışmasında, teknolojik cihazlara yönelik bağımlılığın uzun süreli hem psikolojik hem de fiziksel sağlık etkilerine sahip olduğu vurgulanmıştır. Araştırma, gençlerin ve ergenlerin nomofobik davranışları daha sık sergilediğini, telefon ve teknolojiye erişemediklerinde kaygı, içe kapanma ve sürekli cihaz arama gibi davranışlar gösterdiklerini ortaya koymuştur. Bu bağımlılık, sosyal izolasyonu artırabilir ve bireylerin günlük yaşam aktivitelerine olan katılımını azaltabilir. Ayrıca, sürekli telefon kullanımının uyku düzenini

bozabileceği ve dikkat dağınıklığını artırabileceği belirtilmektedir. Gençlerin teknolojiye aşırı bağımlılığı, akademik performanslarını da olumsuz etkileyebilir. Son olarak, aile ve arkadaş çevresiyle ilişkilerde zayıflamaya yol açarak sosyal destek mekanizmalarını kısıtlayabilir.

Teknoloji bağımlılığı, bireyin hem fiziksel hem de ruhsal sağlığını olumsuz yönde etkileyerek aile, okul, iş ve sosyal yaşamında çeşitli sorunlara yol açmaktadır (Yengin, 2019). Sadece bir alışkanlık olarak görülmemesi gereken bu durum, ciddi psikolojik etkiler de doğurmaktadır. Dijital cihazlara veya çevrimiçi platformlara olan yoğun bağımlılık, kaygı seviyesini artırabilir, depresyon riskini yükseltebilir ve kişinin özgüvenini zayıflatabilir. Bunun yanında sürekli teknoloji kullanımının getirdiği anlık haz ve dopamin salgısı, bağımlılığı pekiştirerek bireyin kendini kontrol etmesini zorlaştırmaktadır (Taylan ve Işık, 2015).

Teknoloji bağımlılığının öne çıkan psikolojik boyutlarından biri de “kaçış” eğilimidir. Günlük stres ve sorunlarla başa çıkmakta zorlanan birçok kişi, gerçek dünyadan uzaklaşmak için dijital ortamları tercih etmektedir (Adana vd., 2018). Sanal dünya, geçici bir güven alanı sağlayarak bireye kontrol duygusu sunmakta ve dikkati gerçek yaşamın zorluklarından uzaklaştırmaktadır. Ancak insanlar duygusal sıkıntılarından kaçmak için teknolojiyi sürekli bir sığınak olarak gördükçe, bu durum bağımlılığa dönüşebilmektedir (Karabulut-Coşkun ve Akar, 2022).

Kiraly ve diğerleri (2018), teknoloji bağımlılığının fiziksel, duygusal ve sosyal alanlarda çeşitli olumsuz etkilerle bağlantılı olduğunu ortaya koymuşlardır. Bu etkiler arasında düzensiz uyku, artan kaygı ve depresyon ile bozulmuş kişilerarası ilişkiler sayılabilir. Bağımlılık ayrıca akademik başarı ve iş performansının düşmesine de neden olabilmektedir. Araştırmalar, yoğun teknoloji kullanımının göz yorgunluğu, boyun ve sırt ağrısı ile uyku problemleri gibi fiziksel sağlık sorunlarını tetikleyebileceğini göstermektedir (Bilge, 2012; Nalwa ve Anand, 2003; Oğuz, 2018).

Buna ek olarak, teknoloji bağımlılığı zihinsel sağlık açısından depresyon, kaygı ve yalnızlık gibi sorunlarla da ilişkilendirilmiştir (Agarwal ve Kar, 2015). Bununla birlikte, tüm çalışmalar teknoloji bağımlılığının sadece olumsuz sonuçlar doğurduğu konusunda hemfikir değildir; bazı araştırmalar, artan sosyal etkileşim ve gelişmiş bilişsel beceriler gibi olumlu etkiler de olabileceğini öne sürmektedir (Elvan ve Mutlubaş, 2020; Şahinoğlu ve Sağlam Arslan, 2019). Genel olarak, dijital araçlar pek çok avantaj sunsa da aşırıya kaçıldığında yaratabileceği risklerin farkında olmak ve kullanımını bilinçli biçimde düzenlemek önemlidir. Özellikle çocuk ve gençler arasında dijital cihazların akademik amaçlı kullanımının artması, teknoloji bağımlılığını giderek büyüyen

bir endişe haline getirmiştir.

Teknoloji bağımlılığı, akademik başarı düşüklüğü, artan stres ve sosyal izolasyon gibi olumsuz sonuçlar doğurabilmektedir (Adana vd., 2018). Ayrıca boyun ve sırt ağrısı ile uyku düzensizlikleri gibi fiziksel sorunlar da sıkça görülmektedir (Tuncay ve Göger, 2022). Öte yandan, dijital cihazlar ve çevrimiçi platformlar, çocuklara öğrenme süreçlerinde zengin kaynaklar sunmakta; ekranları ve öğretmenleriyle iletişim kurmalarına, kişisel gelişimlerini desteklemelerine ve farklı yetenekler geliştirmelerine de fırsat tanımaktadır (Billieux vd., 2008).

Teknoloji bağımlılığı, bireylerin sosyal ilişkileri ve etkileşim biçimleri üzerinde de önemli etkiler yaratabilmektedir. Aşırı dijital araç kullanımı, kişilerin sanal ortamlarla daha fazla vakit geçirmelerine yol açarak yüz yüze iletişimi azaltabilmektedir. Bu durum, yalnızlık ve izolasyon duygularının artmasına ek olarak iletişim yeteneklerinde zayıflamaya neden olabilmektedir. Çevrimiçi platformlarda sürekli olarak onay ve ilgi arayışı, bireylerin öz değerlerini beğeni, yorum veya takipçi sayısına göre biçimlendirmelerine sebep olarak özsaygının düşmesine yol açabilir (Marin vd., 2021).

Teknolojinin bağımlılık yapıcı özellikleri, uyku düzenini bozarak genel refah üzerinde olumsuz etkiler yaratabilmektedir. Ekranlardan yayılan mavi ışık, melatonin üretimini engelleyebilir; bu da uykuya dalma sürecini zorlaştırarak kaliteli bir dinlenme olanağını azaltmakta ve sonuç olarak bilişsel performans ile genel sağlık durumunu olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Tuncay ve Göger, 2022). Ayrıca teknoloji kullanımının hareketsiz karakteri, fiziksel aktivitenin azalmasına neden olarak obezite, kardiyovasküler rahatsızlıklar ve diğer sağlık risklerini artırabilmektedir (Günüç ve Kayrı, 2010).

Günümüz dünyasında bağlantı araçları ve dijital teknolojilerin kullanımı doğal bir artış göstermektedir; ancak bazı çocuklar ve genç yetişkinler, bu kullanımın okul, iş, aile ve sosyal hayat üzerinde olumsuz etkiler yarattığı bir düzeye ulaşabilmektedir. Teknoloji bağımlılığı, video oyunları, sosyal medya platformları ve internette gezinme davranışlarını kapsayan bir bağımlılık türüdür. Yapılan araştırmalar, internet kullanımının sosyal aktiviteler ve psikiyatrik sağlık üzerinde ciddi etkileri olabileceğini göstermekte; internet bağımlılığı ile yalnızlık, depresyon ve takıntı gibi psikiyatrik belirtiler arasında güçlü bir bağlantı olduğunu vurgulamaktadır (Cengizhan, 2005). Ayrıca, internet kullanım düzeyi ile bireylerin özgüveni arasında da anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir (Bilge, 2012).

Sanal etkinliklere fazla zaman ve kaynak ayırmak, bireylerin sosyal ve akademik etkinliklere katılım isteğini azaltarak genel verimliliklerini olumsuz etkileyebilmektedir (Kodaman ve Dinç, 2016). İnternet kullanımı ile yalnızlık ve

duygusal zekâ düzeyleri arasında da belirgin bir ilişki olduğu gözlemlenmiştir (Işık ve Taylan, 2015). UNICEF’in 2017 raporuna göre, çocukların dijital ortamlarda karşılaştığı riskler “içerik riskleri, iletişim riskleri ve davranış riskleri” olarak üç ana kategoride değerlendirilmektedir. İçerik riskleri, çocukların uygunsuz veya tehlikeli içeriklere maruz kalmasını kapsarken; pornografik ve şiddet içerikli materyaller, sağlıksız davranışları özendirilen web siteleri ciddi tehlike oluşturmaktadır.

İletişim riskleri, çocukların yetişkinler tarafından fiziksel, duygusal, cinsel veya ekonomik olarak istismar edilme olasılıklarını içermektedir. Davranış riskleri ise çocukların riskli içeriklere veya tehlikeli iletişimlere katılımını kapsamaktadır; örneğin, nefret uyandırıcı materyaller üretmek, paylaşmak veya yaymak bu kapsamdadır. Tüm bu riskler göz önünde bulundurulduğunda, çocukların çevrim içi ortamda güvenliğini sağlayacak bilgi ve becerilerle donatılması kritik önem taşımaktadır. Bu beceriler arasında içerik üretim ve paylaşımında risklerin anlaşılması, çevrim içi gizliliğin korunması, kişisel verilerin güvenliğinin sağlanması ve çevrim içi empati ve hoşgörü yetilerinin geliştirilmesi yer almaktadır (yesilay.org.tr; Gavriel-Fried ve Ronen, 2016; Nurşen ve vd., 2025).

Bunların yanı sıra, “tekno-stres” (Techno-stress) kavramı da bireylerin psikolojik durumunu etkileyen önemli bir faktör olarak öne çıkmaktadır. Tekno-stres, insan ile teknoloji arasındaki etkileşimden kaynaklanan olumsuz ruhsal durumları tanımlayan bir terimdir. Ev ve iş ortamlarındaki modern bilişim araçlarının varlığı, insanlar ile makineler arasındaki günlük etkileşimi ve iş alışkanlıklarını değiştirmiştir. Bu değişimlere uyum sağlayamayan veya başa çıkmakta zorlanan bireylerde, stres seviyelerinde belirgin artışlar gözlemlenebilir (Küçükvardar ve Tıngöy, 2018).

## 2.5. Teknoloji Bağımlılığının Nedenleri

Teknoloji bağımlılığının ortaya çıkış nedenleri bireyden bireye farklılık göstermektedir. Bir kişinin teknolojiye bağımlı hâle gelmesinde tek bir faktör değil, birçok etkenin birbirini tetikleyerek süreci şekillendirdiği belirtilmektedir (Karafil ve Uyar, 2023). Genetik yatkınlık, biyolojik ve psikolojik özellikler, sosyal çevre ve internetin sunduğu sınırsız imkanlar, teknoloji bağımlılığını tetikleyen başlıca etkenler arasında yer almaktadır (Yılmaz, 2014). Sosyal izolasyon yaşayan bireyler, çevrimiçi dünyaya yönelerek bağımlılık riskini artırabilir. Stresli veya duygusal olarak zorlayıcı durumlar, teknolojiyi bir kaçış yolu olarak kullanma eğilimini güçlendirebilir. Ayrıca, teknoloji bağımlılığı kişinin zaman yönetimini bozarak günlük yaşamda aksamalara neden olabilir. Dijital platformların sürekli yenilenen içerikleri ise bireylerin dikkatini sürekli çekerek bağımlılık eğilimini daha da artırmaktadır.

Bireyler, insanlarla sağlıklı ilişkiler kurmakta güçlük çekmeleri, içe dönük bir karaktere sahip olmaları, sosyal olarak dışlanma veya yalnızlık hissetmeleri nedeniyle teknolojiye bağımlı hâle gelebilmektedirler. Aile içi sorunlar, sınırlı arkadaş çevresi, bolca oyun ve eğlence imkânı, teknolojik cihazlara kolay erişim ve sanal ortamda daha rahat hissetme duygusu gibi etkenler de bağımlılığı artıran faktörler arasında yer almaktadır (Arısoy, 2009; Çınar, 2021). Özellikle ergenlik döneminde sosyal becerilerin yeterince gelişmemesi, dijital dünyaya yönelimi güçlendirebilir. Sürekli çevrim içi olma alışkanlığı, bireylerin gerçek yaşam aktivitelerine olan ilgisini azaltabilir ve sosyal ilişkilerini zayıflatabilir. Teknoloji bağımlılığı, kişilerin problem çözme ve stresle başa çıkma yetilerini olumsuz etkileyebilir; ayrıca dijital oyun ve sosyal medya bağımlılığı, gençlerde motivasyon kaybı ve akademik performans düşüşüne yol açabilir. Teknolojiyi yanlış veya bilinçsiz kullanmak ise bu süreci daha da pekiştirmektedir (Oğuz, 2018; Ögel, 2012).

Sosyal ve demografik etkenler, teknoloji bağımlılığının ortaya çıkmasında önemli bir rol oynamaktadır. Aile yapısı, arkadaş ve toplumsal ilişkiler gibi sosyal faktörler, gençlerin teknolojiye aşırı yönelmesini kolaylaştırmaktadır (Cengizhan, 2005). Yalnızlık, ruh hali dalgalanmaları, içe dönüklük ve ilgisizlik gibi psikolojik durumlar, bireylerin siber bağımlılık geliştirme olasılığını artırmaktadır (Ektiricioğlu vd., 2020). Erkeklerin teknoloji bağımlılığına kadınlara göre daha yatkın olduğu, ayrıca kentsel bölgelerde yaşayan bireylerin teknoloji kullanımına daha fazla maruz kaldığı yönünde bulgular mevcuttur (Khan, 2019; Nalwa ve Anand, 2003; Moqbel ve Kock, 2018).

Teknolojiye yoğun şekilde yönelme, gençlerin sosyal becerilerinin gelişimini sınırlayabilir ve yüz yüze iletişimde zorluklara neden olabilir. Sürekli dijital platformlarda bulunmak, bireylerde dikkat dağınıklığı ve motivasyon kaybını tetikleyebilir. Özellikle ergenlerde sanal dünyaya aşırı bağlanma, akademik başarıyı

olumsuz etkileyebilir ve stres düzeylerini artırabilir. Bunun yanı sıra, aile desteğinin yetersiz olması veya sosyal çevrenin sınırlı olması, gençlerin dijital ortamda daha fazla vakit geçirmelerine ve bağımlılık riskinin yükselmesine yol açmaktadır (Wang vd., 2019; Zhu vd., 2015).

Fransa, Almanya ve Avusturya dahil 11 farklı Avrupa ülkesinde ergenler üzerinde yapılan araştırmalar, patolojik internet kullanımı ve uyumsuz dijital alışkanlıkların ülkeler arasında önemli ölçüde yaygın olduğunu ortaya koymuştur (Khan, 2019). Ebeveyn rehberliğinin yetersizliği, kendi ebeveynleriyle birlikte yaşamak ve ekonomik sıkıntılar, gençleri çevrimiçi oyun ve diğer dijital etkinliklere yönlendiren başlıca etkenler arasında yer almaktadır (Agarwal ve Kar, 2015; Derbyshire vd., 2013). Teknoloji bağımlılığı her yaş grubunda ve her iki cinsiyette de görülebilmekle birlikte, erkeklerde görülme olasılığı kadınlara kıyasla yaklaşık 2-3 kat daha fazladır (Wang vd., 2019). Kadınlar genellikle sohbet uygulamaları ve okuma gibi dijital etkinlikleri tercih ederken, erkekler savaş, şiddet ve spor odaklı oyunlara yönelmektedir (Kiraly vd., 2018).

Araştırmalar, sosyal izolasyon yaşayan ergenlerin dijital dünyaya daha fazla bağlandığını ve bağımlılık riskinin arttığını göstermektedir. Sürekli çevrimiçi olma ihtiyacı, dikkat dağınıklığı ve okul performansında düşüş gibi olumsuz sonuçlar doğurabilir. Dijital oyun ve sosyal medya bağımlılığı, gençlerde motivasyon kaybı ve zihinsel yorgunluk yaratabilir. Ayrıca, arkadaş çevresi sınırlı veya destekleyici olmayan gençler, sanal ortamlarda daha uzun süre kalarak teknoloji bağımlılığına daha yatkın hâle gelmektedir (Agarwal ve Kar, 2015).

#### Teknoloji bağımlılığının nedenleri



#### Teknoloji bağımlılığının sonuçları



Şekil 2.8. Teknoloji Bağımlılığının Nedenleri ve Sonuçları (Khan, 2019)

Şekil 8’de gösterildiği üzere, duygusal ve psikolojik çatışmalar, bireyin ruh hâlindeki dalgalanmalar, zaman yönetiminde yetersizlik ve bireyin içinde bulunduğu toplumun kültürel yapısı gibi etmenler, hem teknoloji bağımlılığının ortaya çıkmasında hem de sonuçlarının şekillenmesinde etkili olmaktadır (Khan, 2019). Szablewicz (2010), ahlaki kültür ve diğer kültürel etmenlerin internet kullanım alışkanlıkları üzerindeki etkilerini detaylı olarak incelemiştir. Akademik başarısızlık, önemli bir ruh hâli bozucu olarak öğrencilerin internet bağımlılığı geliştirme riskini artırmaktadır (Odacı, 2011). Zaman, teknoloji bağımlılığını doğrudan belirleyen bir faktör olmasa da, bireyin internette geçirdiği süre bağımlılık düzeyini etkileyebilmektedir. Andreou ve Svoli (2013), okula devam eden çocuklar arasında internette geçirilen sürenin bağımlılık davranışlarını artırıcı etkisi olduğunu istatistiksel olarak göstermiştir. Ayrıca, dijital dünyada geçirilen yoğun zaman, gençlerin sosyal becerilerinde azalmaya ve yüz yüze iletişimde zorluk yaşamalarına sebep olabilir. Bireylerin teknolojiye aşırı yönelmesi, motivasyon kaybı ve günlük rutinlerde aksamalara da yol açabilmektedir.

Teknoloji bağımlılığı, birçok sağlık sorununa hem neden olabilmekte hem de mevcut rahatsızlıkları derinleştirebilmektedir. İnternette uzun süre vakit geçiren bireylerde depresyon ve sosyal fobi gibi durumlar gelişebilir (Derbyshire vd., 2013) veya bu tür patolojik sorunları olan kişiler, internete daha fazla yönelerek bu durumu bağımlılığa dönüştürebilmektedir (Moqbel ve Kock, 2018). Çevrimiçi öğrenme becerilerinde yetersizlik yaşayan çocuklar, zorlayıcı dijital görevlerden kaçınmanın bir yolu olarak teknolojiye bağımlı hâle gelebilirler. Araştırmalar, internet bağımlılığı ile düşük öz-yeterlik arasında pozitif bir ilişki olduğunu göstermektedir (Nalwa ve Anand, 2003).

Teknolojiye aşırı yönelme, bireylerde dikkat dağınıklığına ve günlük rutinlerin aksamasına yol açabilir. Uzun süreli çevrimiçi etkinlikler, motivasyon kaybı ve akademik performansta düşüş ile ilişkilendirilmektedir. Dijital bağımlılık, gençlerde sosyal becerilerin gelişimini sınırlayabilir ve yüz yüze iletişim yetilerini zayıflatabilir. Ayrıca, teknolojiye sürekli erişim imkânı, bireylerin stresle başa çıkma mekanizmalarını olumsuz etkileyerek ruhsal yorgunluğu artırabilir (Odacı, 2011).

## **2.6. Spor Kavramı**

Spor, insanlık tarihinin ilk dönemlerinden itibaren varlığını sürdüren önemli bir etkinlik olarak dikkat çekmektedir. İlk çağlarda insanlar, yaşamlarını sürdürmek ve karşılaştıkları tehlikelere karşı kendilerini savunmak amacıyla çeşitli fiziksel aktiviteler gerçekleştirmiştir (Fişek, 2003). Örneğin, beslenme gereksinimlerini karşılamak için vahşi hayvanları avlamak amacıyla ok, mızrak

ve taş gibi basit araçlar kullanmaya başlamış ve bu süreç, sporun temellerini oluşturan bedensel hareketlerin doğmasına olanak sağlamıştır (Açıkada, 2010). Bu dönemde insanlar sadece fiziksel güçlerini değil, aynı zamanda strateji geliştirme yeteneklerini de kullanmışlardır.

Başlangıçta spor, hayatta kalma ve avlanma içgüdüleriyle yapılan koşma, sıçrama, tırmanma ve kaçma gibi aktiviteleri; mücadele ve savunma hareketlerini kapsıyordu. İnsanlar zamanla bu hareketleri grup hâlinde uygulayarak dayanışma ve iş birliği becerilerini geliştirmişlerdir. Daha sonraları, bu tür etkinlikler boş zamanlarda oyun ve eğlence amacıyla yapılmaya başlanmış, böylece spor hem zihinsel hem de bedensel gelişimi destekleyen sistematik bir hâle gelmiştir. Günümüzde spor, toplumların kültürel yapısını ve yaşam kalitesini yansıtan önemli bir gösterge olarak görülmekte ve sosyal yaşamın vazgeçilmez bir parçası hâline gelmiştir (İmamoğlu, 1992). Spor aktiviteleri ayrıca bireyler arasında sosyal bağların güçlenmesine de katkı sağlamaktadır. Çalışmanın daha verimli olabilmesi için kulüplerin bulunduğu il veya ilçelere gidilip bu tip çalışmaların, kulüp bünyesindeki bütün sporculara yapılması halinde daha başarılı olunacağı düşünülmektedir (Karakoç vd., 2011).

Spor, insanlık tarihi boyunca her dönemde önemli bir konumda olmuş ve farklı zamanlarda çeşitli şekillerde tanımlanmıştır. Bu tanımlardan bazıları şunlardır: Spor, “insanların rekabetçi yeteneklerini kullanarak başarıya ulaşmak amacıyla, belirli ve düzenli kurallar çerçevesinde yürüttükleri fiziksel etkinlikler” olarak ifade edilmiştir (Yalçın, 1995). Aynı zamanda spor; “bireyin toplumsal davranışlarını yönlendirerek psikolojik gelişimini destekleyen, zihinsel ve bedensel kapasitelerini artıran bir kavram olup, pedagojik, biyolojik ve sosyal boyutları olan bir olgudur” (Orkunoğlu, 1985). Sporun bu yönü, sadece fiziksel değil, zihinsel esnekliği ve stratejik düşünmeyi de geliştirmesi açısından büyük önem taşımaktadır. Benlik saygısı yüksek gençler, başarıya çok önem verir ve yarışma gerektiren uğraşları seçerler. Kişinin benlik saygısının yüksek olması başkaları tarafından da değerli bulunduğu inancını pekiştirir (Karakoç., 2012).

Başka bir tanıma göre, spor, insanın doğa ve toplumla etkileşimde bulunarak kazandığı bedensel becerileri ve geliştirilebilir araçlı veya araçsız yöntemleri kapsar. Sonuçları bakımından barışçıl ve eğlenceli bir şekilde, bireysel veya grup hâlinde boş zaman etkinliklerine uygulanabilen, başlangıçta yalnızca eğlence veya işten uzaklaşma aracı olarak görülen, zamanla bir 'meslek' veya ciddi uğraş hâline gelen ve insanın tüm yönlerini geliştiren bir faaliyettir (Yorulmazlar, 2012). Ayrıca, spor etkinlikleri bireyler arasında iş birliği ve liderlik becerilerini de geliştirmektedir. “Spor, içinde gerçekleştiği toplumun özelliklerini ve çelişkilerini açık biçimde yansıtan bir göstergedir” (Fişek, 2003). Günümüzde spor, sadece fiziksel performansı artırmakla kalmayıp, bireylerin dayanıklılık ve özgüven kazanmasına da katkı sağlamaktadır.

Genellikle spor, belirli, ölçülebilir ve somut hedeflere dayalı bir etkinlik olarak tanımlanabilir ve bu hedefler bireysel ya da takım hâlinde gerçekleştirilebilir. Bu hedefler, rakipleri geride bırakmak, yüksek skor elde etmek, koşu yarışlarında öne geçmek veya engelleri aşmak gibi unsurları içermektedir. Bu tür hedeflere ulaşmak için yapılan sportif aktiviteler, tarih boyunca insanların birbirleriyle yarışmasına ve farklı spor türlerinin gelişmesine olanak tanımış, değişen zaman ve koşullara rağmen önemini korumasını sağlamıştır (Yalçın, 2006). Spor aynı zamanda bireylerin disiplin duygusunu ve planlama yeteneklerini güçlendiren bir araç olarak da görülmektedir.

Spor, bireylerin fiziksel ve zihinsel sağlıklarını geliştirmeyi, kişilik ve karakter yapısının oluşumuna katkı sağlamayı, bilgi, beceri ve yetenek kazanmalarını desteklemeyi, çevreleriyle daha sağlıklı ilişkiler kurmalarını teşvik etmeyi, toplumlar arasında dayanışmayı güçlendirmeyi, başarıyı artırmayı, bireylerin rekabet yeteneklerini yükseltmeyi ve belirli kurallar çerçevesinde rekabet etme, heyecan yaşama, yarışma ve üstünlük elde etme amacı güden bir dizi etkinlik olarak tanımlanabilir (Açıkada, 2010).

Bireylerin fiziksel gelişimlerini desteklemek, genellikle bedensel aktivitelerle ilişkili temel bir amaçtır. İnsan hareketi doğal bir ihtiyaç olduğundan, spor faaliyetleri kasların güçlenmesine ve koordinasyonun artmasına büyük katkı sağlar. Spor aktiviteleri aynı zamanda kemik yoğunluğunu artırırken bağ dokularının esnekliğini destekler ve bu sistemlerin dış etkilere karşı direncini yükseltir. Düzenli olarak yapılan spor, yalnızca fiziksel gelişimi iyileştirmekle kalmaz, iç organların fonksiyonlarını da optimize eder. Bu nedenle insan bedeni, değişen çevresel koşullara daha kolay uyum sağlayabilir ve yorgunluğa karşı daha dirençli hâle gelir. Sporun fiziksel etkileri arasında en belirgin olanlar; hareket becerilerinin gelişmesi, kas gücü ve dayanıklılığın artmasıdır (Sönmez ve Sunay, 2004). Ayrıca, düzenli spor yapmak metabolizmayı hızlandırır ve enerji kullanımını optimize eder. Hareket sistemi, iskelet ve kaslardan oluşur ve kaslar vücut ağırlığının yaklaşık %40-45'ini oluşturur. Yeterli gelişim sağlanmadığında duruş bozuklukları, vücut deformasyonları ve hareket kabiliyetinde azalma meydana gelebilir. Beden sağlığını korumak ve uzun vadeli olumlu etkiler sağlamak için düzenli sportif aktiviteler önem taşır (Yalçın, 2006).

Spor genellikle keyif ve heyecan odaklı yapılır. Cesaret, bireyin içsel korkularıyla yüzleşmesini sağlarken, başarıdan alınan haz ve motivasyon yorgunluk ve ağrının önüne geçerek deneyimin yoğunlaşmasını destekler. Bu durum, bireyin duygusal yoğunluğunu artırır ve kendi içine kapanmasını engeller. Artan duygusal farkındalık, bireyin sosyal çevreye daha açık olmasını sağlar ve psikolojik dayanıklılığı güçlendirir. Spor ayrıca bencillikten uzaklaşmayı teşvik eder, algıları daha esnek hâle getirir ve bireyin dış dünya ile olan etkileşimini

olumlu yönde şekillendirir (Prensky, 2001). Bunun yanında, spor sırasında yaşanan başarı ve küçük zaferler bireyin özgüvenini artırır.

Spor, bireylerin sağlıklı yaşamın ve düzenli hareketin önemini kavramalarına yardımcı olur ve onları düzenli fiziksel aktiviteye yönlendirir (Tokat, 2013). Sporun zihinsel katkıları şu şekilde sınıflandırılabilir (Tamer ve Pulur, 2001):

Psiko-motor beceriler: Zihinsel ve kas koordinasyonunun gelişmesini sağlar.

- Düşünme becerileri: Sadece hareket yeteneklerini değil, aynı zamanda öğrenilen bilgilerin ve yeteneklerin uygulanmasını içerir.
- Sağlık ve egzersiz farkındalığı: Spor etkinlikleri, sağlıklı yaşamın ve düzenli fiziksel aktivitenin önemini anlamayı sağlar. Spor ayrıca konsantrasyon ve problem çözme becerilerini güçlendirir.

Spor, yalnızca fiziksel bir etkinlik olmayıp, bireylerin sosyalleşmesini ve topluma uyum sağlamasını destekler. Sportif etkinlikler belirli kurallar çerçevesinde yürütülür; antrenmanlar ve müsabakalar sırasında bu kurallara uyum, bireylere günlük yaşamda karşılaşmadıkları deneyimleri kazandırır. Bu süreç, yeni beceriler kazanmayı ve mevcut yeteneklerin güçlenmesini sağlar (Veysel, 2012). Sporun sosyal etkileri ayrıca takım çalışması, liderlik ve iletişim becerilerini geliştirmeye yöneliktir. Sportif etkinliklerin kişilik üzerindeki etkileri şu şekilde özetlenebilir (Başer, 1998):

- Cesaret ve mücadele azmi kazandırır.
- Karakter gelişimini destekler.
- Bireysel sporlar, kişisel disiplini artırır.
- Takım sporları, iş birliği yeteneğini güçlendirir.
- Eğitici-öğrenci ilişkilerini geliştirerek sosyalleşmeyi kolaylaştırır.
- Riskli sporlar cesaretin artmasına katkıda bulunur.
- Bazı spor branşları yüksek düzeyde iletişim becerisi kazandırır.
- Saldırganlık dürtülerini sosyal kurallar çerçevesinde kontrol etmeyi öğretir. Ayrıca, spor etkinlikleri bireylerin empati yeteneğini ve sabır kapasitesini de artırır.

## **2.7. Egzersiz Kavramı**

Egzersiz, sağlıklı bir yaşam tarzının temel bileşenlerinden biri olarak kabul edilmekte olup, bireylerin fiziksel, zihinsel ve duygusal sağlıklarını koruma ve geliştirme sürecinde önemli bir rol üstlenmektedir. Günümüzde hareketsiz yaşam biçiminin yaygınlaşması, obezite, kalp-damar hastalıkları ve psikolojik sorunların artmasına neden olurken, egzersiz bu olumsuzluklara karşı etkili ve koruyucu bir araç olarak öne çıkmaktadır. Egzersiz, bireyin bedensel sağlığını

güçlendirmeyi, fonksiyonel kapasitesini artırmayı ve yaşam kalitesini yükseltmeyi amaçlayan planlı, düzenli ve sistematik hareketlerden oluşmaktadır. Düzenli olarak uygulandığında kas kütlelerinin artmasına, dayanıklılığın gelişmesine, kardiyovasküler sistemin güçlenmesine ve ruh hâlinin iyileşmesine önemli katkılar sağlamaktadır (Özer, 2013).

Egzersiz yalnızca fiziksel görünümü iyileştirmeye yönelik bir etkinlik olmayıp, aynı zamanda bireyin genel sağlık durumunu destekleyen çok yönlü bir yaşam pratiğidir. Düzenli egzersiz alışkanlığı, vücudun fizyolojik işleyişini olumlu yönde etkileyerek metabolizmanın daha verimli çalışmasına katkı sağlar. Metabolik hızın artması, enerji dengesinin korunmasına yardımcı olurken, kilo kontrolünün sağlanmasını da kolaylaştırmaktadır. Bununla birlikte egzersiz, kas-iskelet sisteminin güçlenmesini sağlayarak duruş bozukluklarının önlenmesine ve sakatlanma riskinin azalmasına katkıda bulunmaktadır. Bu yönüyle egzersiz, hem koruyucu hem de geliştirici bir sağlık davranışı olarak değerlendirilmektedir (Aşçı, 2016).

Egzersiz zihinsel ve duygusal sağlık üzerindeki etkileri de oldukça önemlidir. Fiziksel aktivite sırasında salgılanan endorfin, serotonin ve dopamin gibi nörotransmitterler, bireyin ruh hâlini olumlu yönde etkileyerek stres, kaygı ve depresyon belirtilerinin azalmasına yardımcı olmaktadır. Düzenli egzersiz yapan bireylerin psikolojik dayanıklılıklarının arttığı, stresle başa çıkma becerilerinin güçlendiği ve öz güven düzeylerinin yükseldiği görülmektedir. Bu durum, egzersizin yalnızca bedensel sağlığı değil, zihinsel iyilik hâlini de destekleyen bütüncül bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir (Dishman vd., 2013).

Egzersiz aynı zamanda bilişsel işlevler üzerinde de olumlu etkilere sahiptir. Düzenli fiziksel aktivite, dikkat, konsantrasyon ve hafıza gibi bilişsel süreçlerin gelişmesine katkı sağlamakta; bireylerin akademik ve mesleki performanslarını olumlu yönde etkilemektedir. Özellikle düzenli yapılan aerobik egzersizlerin beyne giden kan akışını artırarak zihinsel odaklanmayı güçlendirdiği ve bilişsel yorgunluğu azalttığı bilinmektedir. Bu bağlamda egzersiz, bireyin günlük yaşamda karşılaştığı zihinsel taleplerle daha etkili biçimde başa çıkmasına yardımcı olan önemli bir destek unsuru olarak değerlendirilmektedir (Çoknaz ve Demirci, 2019).

Egzersiz türleri, bireyin fiziksel kapasitesi, sağlık durumu ve hedeflerine bağlı olarak çeşitlilik göstermektedir. Aerobik egzersizler; koşu, yürüyüş, yüzme ve bisiklet gibi uzun süreli ve ritmik aktiviteleri kapsamakta olup, kardiyovasküler dayanıklılığın artırılmasında önemli bir rol oynamaktadır. Anaerobik egzersizler ise ağırlık kaldırma, kısa mesafe koşuları ve yüksek yoğunluklu interval çalışmalar gibi kısa süreli ve yüksek yoğunluklu aktiviteleri içermekte; kas gücü ve kas kütlelerinin geliştirilmesine katkı sağlamaktadır. Esneme ve denge egzersizleri ise eklem hareket açıklığını artırarak esnekliğin korunmasına, denge ve koordinasyonun

geliştirilmesine yardımcı olmaktadır (Erickson vd., 2015).

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), yetişkin bireylerin haftalık egzersiz sürelerini en az 150 dakika orta yoğunlukta aerobik aktivite olacak şekilde planlamalarını önermektedir (World Health Organization [WHO], 2020). Bu öneri, bireylerin fiziksel sağlıklarını korumaları, kardiyovasküler sistemlerini güçlendirmeleri ve kronik hastalık risklerini azaltmaları açısından büyük önem taşımaktadır. Bununla birlikte egzersiz programlarının bireysel özelliklere göre uyarlanması, sürdürülebilirlik açısından önemli bir faktör olarak değerlendirilmektedir. Egzersizin düzenli ve sürekli olarak yapılması, kısa süreli ve düzensiz uygulamalara kıyasla çok daha kalıcı sağlık kazanımları sağlamaktadır (Kalyon, 2008).

Egzersiz, yalnızca kas ve eklem fonksiyonlarını geliştirmekle sınırlı kalmamakta; aynı zamanda bağışıklık sistemini destekleyici bir etki de göstermektedir. Düzenli fiziksel aktivite, vücudun enfeksiyonlara karşı direncini artırarak genel sağlık durumunun korunmasına katkı sağlamaktadır. Ayrıca metabolik işlevlerin düzenlenmesine yardımcı olarak diyabet, hipertansiyon ve kardiyovasküler hastalıklar gibi kronik hastalıkların önlenmesinde etkili bir rol üstlenmektedir. Bu yönüyle egzersiz, hastalıkların tedavisinden ziyade önlenmesine odaklanan koruyucu sağlık yaklaşımının temel unsurlarından biri olarak kabul edilmektedir.

Grup hâlinde yapılan egzersizler, bireylerin sosyal etkileşimlerini artırarak motivasyon düzeylerini yükseltmektedir. Sosyal egzersiz ortamları, bireylerin aidiyet duygusunu güçlendirmekte ve fiziksel aktiviteye katılım sürekliliğini desteklemektedir. Grup içinde yapılan aktiviteler, bireylerin iletişim becerilerini geliştirmelerine ve sosyal ilişkilerini güçlendirmelerine katkı sağlamaktadır. Ayrıca sosyal destek, egzersiz sürecinde karşılaşılan zorlukların aşılmasında önemli bir kolaylaştırıcı unsur olarak değerlendirilmektedir.

American College of Sports Medicine (ACSM), farklı egzersiz türlerinin bir arada uygulanmasını önermekte ve bu yaklaşımın vücut kompozisyonunun dengelenmesine, sakatlanma riskinin azaltılmasına ve genel fiziksel uygunluğun artırılmasına katkı sağladığını vurgulamaktadır (American College of Sports Medicine [ACSM], 2018). Kuvvet, dayanıklılık, esneklik ve denge odaklı egzersizlerin birlikte planlanması, bireyin tüm fiziksel sistemlerini dengeli biçimde geliştirmeyi amaçlamaktadır. Bu bütüncül yaklaşım, egzersizin etkilerinin maksimize edilmesini sağlamaktadır.

Egzersiz, bireyin arzuladığı fiziksel görünüm ve ulaşmak istediği sağlık düzeyi doğrultusunda bilinçli ve planlı bir şekilde uyguladığı etkinlikler bütünüdür. Bu nedenle egzersiz, rastgele yapılan bedensel hareketlerden ziyade, belirli hedeflere yönelik olarak yapılandırılmış ve sistematik biçimde tekrar edilen aktiviteleri ifade etmektedir. Egzersiz programlarının bireyin yaşına,

cinsiyetine, fiziksel uygunluk düzeyine ve sağlık durumuna uygun biçimde düzenlenmesi, hem güvenli hem de etkili bir uygulama açısından büyük önem taşıtmaktadır (zer, 2013).

Düzenli egzersiz, psikolojik dayanıklılığı artırarak bireylerin stresli yaşam olaylarıyla daha etkili biçimde başa çıkmalarına yardımcı olmaktadır. Fiziksel aktivite, günlük yaşamın getirdiği baskı ve yorgunluğu azaltarak zihinsel rahatlamayı teşvik etmektedir. Bunun yanı sıra egzersiz, uyku düzeninin iyileştirilmesine katkı sağlayarak bireylerin daha din ve enerjik hissetmelerini desteklemektedir. Uyku kalitesindeki artış, hem fiziksel hem de zihinsel performans üzerinde olumlu etkiler yaratmaktadır.

Tmsel bir perspektiften bakıldığında egzersiz, yalnızca fiziksel sağlığı destekleyen bir etkinlik olmanın ötesine geçerek bireyin yaşam kalitesini yükselten, sosyal uyumunu artıran ve genel yaşam standartlarını iyileştiren kapsamlı bir faaliyet olarak değerlendirilmektedir. Egzersiz, bireyin kendisiyle kurduğu ilişkiyi gclendirmekte, beden farkındalığını artırmakta ve sağlıklı yaşam alışkanlıklarının geliştirilmesine katkı sağlamaktadır. Bu yönüyle egzersiz, bireyin yaşamının birçok alanına olumlu yansımaları olan çok boyutlu bir sağlık davranışıdır (Kara, 2019).

Egzersiz, bireyin fiziksel, zihinsel ve sosyal iyilik hâlini destekleyen vazgeçilmez bir yaşam pratiği olarak değerlendirilmektedir. Düzenli ve bilinçli biçimde uygulanan egzersiz programları, bireylerin sağlıklarını korumalarına, yaşam kalitelerini artırmalarına ve aktif bir yaşam tarzı benimsemelerine olanak tanımaktadır. Bu kapsamda egzersiz, modern yaşamın getirdiği hareketsizlik ve stres gibi olumsuzluklara karşı etkili bir denge unsuru olarak öne çıkmakta ve sürdürülebilir sağlıklı yaşamın temel yapı taşarından biri olarak kabul edilmektedir.

## **2.8. Fiziksel Aktivitenin Sağlık zerindeki Etkileri**

Fiziksel aktivite, iskelet kaslarının harekete geçmesiyle ortaya çıkan ve bireyin dinlenme durumundaki enerji harcamasının üstüne çıkan tüm vücut hareketlerini kapsamaktadır (Pate, 2008). Günlük yaşamda, iş ortamında, boş vakitlerde ya da ulaşım sırasında yapılan egzersizler ve sportif faaliyetler bu kapsamda değerlendirilmektedir (Tuncel vd., 2016). Düzenli şekilde gerçekleştirilen fiziksel aktivite, kronik rahatsızlıkların nlenmesinde (Tunay ve Bayrakçı, 2008) ve mevcut hastalıkların tedavi sürecinde oldukça önemli bir rol üstlenmektedir. Ayrıca diyabet, yaralanmalar, depresif bozukluklar, anksiyete ve tüm nedenlere bağlı mortalite riskinde azalma ile ilişkilendirilmektedir.

Bilimsel veriler, fiziksel aktivitenin sadece bedensel sağlığı değil, aynı zamanda zihinsel iyilik halini de desteklediğini göstermektedir (şakar, 2009).

Günümüzde, egzersizin bağışıklık sistemine katkısı ve bulaşıcı hastalık risklerini (örneğin; viral ve bakteriyel enfeksiyonlar) azaltıp azaltmadığı konusundaki sorular giderek artmaktadır. Egzersiz immünolojisi alanındaki genel görüş, bağışıklık sisteminin egzersize tepki verdiği; fakat bu etkinin yapılan aktivitenin yoğunluğuna, süresine ve çeşidine bağlı olarak değiştiği yönündedir (Şahin vd., 2014). Düzenli hareket etmenin, stresin azaltılmasında ve uyku kalitesinin iyileştirilmesinde de etkili olabileceği bildirilmektedir.

Bunun yanında, aktif bir yaşam tarzının bireyin ruhsal dengesi üzerinde olumlu katkılar sağladığı ortaya konmuştur (Soyuer vd., 2012). Fiziksel pasiflik ise, depresyon ve kaygı gibi olumsuz psikolojik sonuçlarla ilişkili bulunmuştur. Araştırmalar, hareketli bireylerin sosyal ilişkilerinde daha tatmin edici deneyimler yaşadığını da ortaya koymaktadır. Düzenli egzersiz alışkanlığı kazanmak, kişinin öz disiplini güçlendirirken yaşam kalitesini de artırmaktadır. Sonuç olarak, fiziksel aktivite yalnızca hastalıklara karşı koruyucu bir kalkan değil, aynı zamanda sağlıklı bir yaşam biçiminin vazgeçilmez unsurudur.

Yetersiz fiziksel aktivite düzeyleri, insan sağlığı üzerinde olumsuz sonuçlar doğurmakta ve bireylerin genel sağlık durumu ile doğrudan bağlantılıdır. Bu durum, yaşam kalitesi üzerinde de önemli bir etkiye sahiptir (Özer, 2008). Düzenli ve yüksek düzeyde fiziksel aktivite, hem hastalık sıklığının hem de ölüm oranlarının azalmasıyla birlikte yaşam kalitesinin artmasıyla ilişkilendirilmiştir. Bu nedenle, fiziksel aktivitenin düzenli bir biçimde sürdürülmesi bireylerin yaşam kalitesini yükseltmenin etkili bir yolu olarak görülmektedir. Ayrıca, obezite, hipertansiyon ve koroner kalp rahatsızlıklarının kontrolünde de kritik bir faktör olarak kabul edilmektedir (Genç vd., 2011).

Fiziksel aktivite bir alışkanlık haline geldiğinde yalnızca mesleki performansı ve motor becerileri değil, aynı zamanda bireylerin yaşam kalitesini de olumlu yönde etkilemektedir (Ersoy, 2008). Uyku düzeni, boş vakitlerin değerlendirilmesi ve ev ortamındaki günlük aktiviteler üzerinde de doğrudan rol oynamaktadır. Bununla birlikte, bireylerin fiziksel aktivite düzeyleri yalnızca kişisel tercihlerden değil, aynı zamanda sosyal çevre, kültürel koşullar ve politik faktörlerden de etkilenmektedir (Haskell vd., 2002). Son yıllarda yapılan araştırmalar, doğa ile temas eden kişilerin daha fazla hareket etme eğiliminde olduğunu ortaya koymuştur.

Silva ve diğerleri (2010), yaşam kalitesinin her bir boyutunu fiziksel aktivite değişkeniyle ilişkilendirmiş ve özellikle çok aktif bireylerin, sosyal ilişkiler hariç, hareketsiz bireylere göre daha yüksek yaşam kalitesi puanları elde ettiğini göstermiştir. Vallance ve diğerleri (2010) ise, menopoz dönemindeki kadınların haftada beş gün 30 dakika orta şiddette ya da haftada üç gün 20 dakika yoğun egzersiz yapmaları halinde yaşam kalitelerinde belirgin bir iyileşme olduğunu

vurgulamıştır. Carvalho ve diğerleri (2010) 60 yaş üstü Brezilyalı kadınlarla yürüttükleri çalışmada da benzer bulgulara ulaşılmıştır. Ek olarak, düzenli fiziksel aktivitenin yaşlı bireylerde düşme riskini azalttığına dair güçlü kanıtlar bulunmaktadır. Bu nedenle, ev, iş ve boş zaman aktiviteleriyle bağlantılı hareketlilik düzeylerinin araştırılması, halk sağlığını geliştirme açısından büyük önem taşımaktadır. Günümüzde birçok uzman, fiziksel aktivitenin sürdürülebilir toplum sağlığı için en temel yaşam alışkanlıklarından biri olduğunu vurgulamaktadır.

Fiziksel aktivitenin, istirahat halindeki kan basıncını düşürebildiği ve koroner damarların oksijen taşıma kapasitesini artırabildiği belirtilmektedir. Damar duvarlarında, kanın dengeli bir şekilde dağılmasına yardımcı olan işlevsel değişimler de düzenli hareketle birlikte ortaya çıkmaktadır. Bunun yanı sıra, fiziksel aktivite organizmanın kan pıhtısı oluşturma ve çözme becerisinde olumlu etkiler göstererek plazmadaki yağ profiline de faydalı katkılar sağlamaktadır (Caspersen vd., 1985). Araştırmalar, egzersizin kan şekeri kontrolünü geliştirdiğini ve bağışıklık sistemi ile sinir sistemi üzerinde yararlı sonuçlar doğurduğunu ortaya koymuştur (aşırı ve uzun süreli eforlar hariç). Ayrıca, düzenli fiziksel aktivite bireylerde insülin duyarlılığını artırarak metabolik dengeyi destekler.

Beslenme ile ilişkisine bakıldığında, egzersizin kısa süreli etkilerinin enerji tüketimini artırsa da enerji alımını hemen yükseltmediği gözlenmektedir. Ancak uzun dönemli incelemeler, enerji dengesizliğinin kalıcı olamayacağını ve zamanla enerji alımının artacağını göstermektedir. Daha aktif bireyler, yüksek enerji harcaması nedeniyle mikro besin gereksinimlerini karşılamada daha avantajlıdır. Bunun yanı sıra, düzenli egzersiz yapanlar yağları enerji kaynağı olarak kullanmaya daha verimli uyum göstermektedir. Günümüzde, fiziksel aktivite genellikle kişisel beyanlara dayalı günlükler, hatırlatma anketleri veya soru formları ile ölçülmektedir; ancak bu yöntemler katılımcıların doğru hatırlamalarına bağımlı olduğundan sınırlılıklar taşımaktadır. Teknolojik gelişmeler sayesinde giyilebilir cihazlar ve dijital takip sistemleri, daha nesnel ölçümler elde edilmesine olanak tanımaktadır (Molina vd., 2009).

Ne yazık ki, öznel ölçüm yöntemlerinin güvenilirliği düşük olduğundan, araştırmalarda gözlenen fiziksel aktivite-sağlık ilişkisi olduğundan daha zayıf görülebilmektedir. Bu durum, müdahale programlarının etkinliğini tam olarak değerlendirmeyi güçleştirmektedir. Bununla birlikte, bilimsel veriler fiziksel aktivitenin hem doğrudan hem de kilo kontrolü üzerindeki etkileri aracılığıyla pek çok kronik hastalığa karşı koruyucu olduğunu kanıtlamaktadır. Düzenli hareketliliğin daha düşük kilo artışıyla bağlantılı olduğu, kilo kaybı programlarına dahil edildiğinde ise verilen kiloların korunmasına yardımcı

olduğu gösterilmiştir (Westertep, 2013). Ayrıca, fiziksel aktivitenin beyin sağlığını desteklediği ve yaşlanmaya bağlı bilişsel gerilemeyi yavaşlattığına dair kanıtlar da giderek artmaktadır. Birçok kişi için, obezitenin önlenmesi adına günde 45-60 dakikalık orta yoğunlukta egzersiz önerilmektedir. Düzenli fiziksel aktivite, bağımsız bir etken olarak tip 2 diyabet gelişme riskini %33-50 oranında azaltmaktadır. Özellikle obezite sorunu yaşayan veya glukoz toleransı bozulmuş bireyler bu faydalardan en fazla yararlanan gruplardır (Miles, 2007). Sonuç olarak, aktif bir yaşam tarzı hem fiziksel sağlığı hem de genel yaşam kalitesini korumada temel bir bileşen olarak öne çıkmaktadır.

Fiziksel hareketsizlik, giderek artan ve toplum sağlığı açısından ciddi sonuçlar doğuran bir durum olarak öne çıkmaktadır. Epidemiyolojik araştırmalar, durağan yaşam tarzının aterosklerotik kardiyovasküler hastalıkların erken başlamasına ve ilerlemesine katkıda bulunduğunu, bunun da erken ölüm riskini iki katına çıkarabileceğini göstermektedir. Düzenli olarak yapılan aerobik egzersizler, hem egzersiz kapasitesini hem de genel fiziksel zindeliği artırmakta ve bu sayede çok sayıda sağlık yararına yol açabilmektedir. Fiziksel zindelik, toplam ve kardiyovasküler mortalite ile yakından ilişkili olup, küçük zindelik artışları bile ölüm riskini anlamlı biçimde azaltabilmektedir (Vanhees vd., 2005). Ayrıca, düzenli fiziksel aktivitenin uyku kalitesini iyileştirdiği ve stres seviyelerini düşürdüğü bilinmektedir.

Kronik hastalıklarda, fiziksel aktivite tip II diyabet ve bazı kanser türleri üzerinde olumlu etkilere sahiptir; aynı zamanda hipertansiyon ve obezite gelişimi riskini azaltıcı bir rol oynar. İskemik kalp hastalarında daha yüksek fiziksel uygunluk düzeyleri, ikincil önleyici etkilerle hastalık ilerlemesini yavaşlatmaktadır. Fiziksel aktivite (PA), fiziksel uygunluk ile aynı anlamı taşımaz ve “iskelet kasları tarafından üretilen ve kalori harcamasına yol açan tüm vücut hareketleri” olarak tanımlanabilir. Bu kavram, kas kütesinin büyüklüğüyle birlikte enerji harcamasının da artacağını gösterir ve toplam enerji harcamasının bir bölümünü oluşturur. Araştırmalar, düzenli hareket eden bireylerin metabolik esnekliğinin ve günlük enerji dengesinin daha iyi korunduğunu ortaya koymaktadır (Garber vd., 2011).

Enerji harcaması genellikle üç ana bileşene ayrılır: dinlenme metabolizma hızı (RMR), diyetle ilgili enerji harcaması ve fiziksel aktiviteye bağlı enerji harcaması (AEE). RMR, vücudun ısınısını korumak ve dolaşım ile solunum gibi istemsiz kas aktivitelerini sürdürmek için istirahat sırasında gereken enerjinin %60-70'ini kapsar. Uyku metabolizma hızı RMR'den yaklaşık %5 daha düşüktür ve yaş, cinsiyet ile vücut kompozisyonu gibi faktörlerden etkilenir. Diyetle ilişkili enerji harcaması, yiyeceklerin sindirimi ve emilimi için gerekli enerjiyi (%10 civarı) ifade eder. Fiziksel aktiviteye bağlı enerji harcaması (AEE) ise bireyler

arasındaki en büyük farklılıkları oluşturur ve toplam enerjinin %20-30'unu kapsar. Ayrıca, aktif bireylerin bağımsızlık sistemlerinin daha güçlü ve dengeli çalıştığı gözlemlenmiştir (Bauman vd., 2009).

AEE, kişinin vücut ağırlığı ve hareket verimliliğine bağlı olarak değişir. Günlük yaşamda meslek, boş zaman aktiviteleri, spor, ev işleri, kişisel bakım ve ulaşım gibi çeşitli aktiviteler AEE'ye katkı sağlar. Bunun yanında, fiziksel olarak aktif olan bireylerde zihinsel uyanıklığın ve konsantrasyon yeteneğinin arttığı gösterilmiştir. 1992'de Amerikan Kalp Derneği, fiziksel hareketsizliği değiştirilebilir dördüncü kardiyovasküler risk faktörü olarak tanımlamıştır. Modern teknolojik cihazlar sayesinde, fiziksel aktivitenin objektif ölçümleri yapılmakta ve araştırmalarda daha güvenilir veriler elde edilmektedir. Ayrıca, fiziksel aktivitenin yaşlı bireylerde kas kaybını yavaşlattığı ve dengeyi artırarak düşme riskini azalttığı bilinmektedir (Vanhees vd., 2005).

Fiziksel uygunluk kavramı, vücut yapısı ve boyutları dikkate alınarak belirlenen maksimum aerobik kapasiteyi [maksimum oksijen alımı ( $\dot{V}O_2\max$ )] ifade eder.  $\dot{V}O_2\max$ , maksimal egzersiz sırasında doğrudan gaz değişimi ölçümleriyle değerlendirilebilir; bu genellikle bir bisiklet ergometresi veya koşu bandı üzerinde gerçekleştirilir. Pratikte ise çoğu zaman daha basit ve uygulanabilir yöntemler tercih edilir. Günümüzde en yaygın alternatif, vücut ölçülerine göre ayarlanmış yorgunluk sırasında yapılan işin belirlenmesidir. Bu yaklaşım,  $\dot{V}O_2\max$  ile oldukça yüksek bir korelasyon göstermiş ve epidemiyolojik çalışmalarda kullanılabilecek kadar basit bulunmuştur. Belirli bir kalp atış hızına ulaşıldığında iş kapasitesinin ölçülmesi veya diğer dolaylı yöntemler, fiziksel zindeliğin kaba bir değerlendirmesini sunar. Araştırmalar, düzenli fiziksel uygunluğun ruhsal sağlığı da desteklediğini ve stresle başa çıkmayı kolaylaştırdığını göstermektedir (Stubbs vd., 2018).

Fiziksel zindelik, kardiyorespiratuar fonksiyon, oksijen taşınması ve iletimi, nöromüskülo-iskelet sistemi performansı ve psikolojik motivasyonun birleşik bir ölçüsüdür. Bu fonksiyonlardan herhangi birindeki bozukluklar - kötü beslenme durumu da dahil olmak üzere zindeliği olumsuz etkileyebilir. Fiziksel uygunluk aynı zamanda yaşa bağlı olarak değişir ve yaş ilerledikçe kapasite doğal olarak azalır. Ayrıca, fiziksel aktivitelerden elde edilen kazanımlar bireylerin günlük yaşam enerjisini ve dayanıklılığını artırmaktadır. Sağlıklı bireylerde, fiziksel uygunluktaki değişimlerin yaklaşık üçte biri genetik faktörlerden kaynaklanmaktadır. Bununla birlikte, sağlıklı kişilerin sigarayı bırakmanın yanı sıra sağlıklarını geliştirmelerinin en etkili yollarından biri, düzenli fiziksel aktivitelerini artırmaktır. Günlük yaşamda yapılan küçük tempolu yürüyüşler bile uzun vadede kardiyorespiratuar kapasiteyi destekleyebilir (Bauman vd., 2009). Bu nedenle, fiziksel aktivite ve zindelik birbiriyle ayrılmaz şekilde bağlantılıdır.

Ayrıca, fiziksel uygunluğun artırılması sosyal etkileşimleri ve motivasyonu da olumlu yönde etkileyebilir.

Fiziksel uygunluk, vücut boyutu ve kompozisyonuna göre ayarlanmış maksimum aerobik kapasiteyi ifade eden bir kavramdır ve kardiyorespiratuar sistem, nöromüskülo-iskelet fonksiyonları, oksijen taşınması ve iletimi ile psikolojik motivasyonun bütünleşik bir ölçüsünü sunar. Yüksek düzeyde fiziksel uygunluk, bu temel vücut işlevlerinin sağlıklı biçimde çalıştığını gösterirken, düşük uygunluk bir veya birden fazla fonksiyonun yetersizliğine işaret eder. Tarihsel olarak, yoğun günlük fiziksel aktiviteler yüksek zindelik düzeyini korumayı gerektiriyordu ve bu durum muhtemelen atalarımızın hayatta kalabilmesi için kritik bir rol oynuyordu. Ancak modern, sanayileşmiş toplumlarda günlük yaşamda fiziksel aktiviteye olan gereksinim azalmış ve birçok popülasyonda fiziksel uygunluk seviyelerinde belirgin düşüşler gözlenmiştir. Son elli yılda yapılan epidemiyolojik çalışmalar, düşük fiziksel aktivite ve zindeliğin yüksek kardiyovasküler ve toplam ölüm riskiyle bağlantılı olduğunu açık bir şekilde ortaya koymuştur (Haskell vd., 2007). Ayrıca, fiziksel uygunluğun azalmasıyla birlikte tip 2 diyabet ve ölümcül olmayan kardiyovasküler hastalıkların insidansının arttığı saptanmıştır.

Fiziksel hareketsizlik, bir dizi olumsuz biyokimyasal ve fizyolojik değişikliğe yol açarak bu olumsuz sonuçları açıklayabilir. Öte yandan, son araştırmalar, özellikle fiziksel zindeliği artıran düzenli aktivitelerin, bu olumsuz senaryoları tersine çevirebileceğini göstermektedir. Dünya Sağlık Örgütü'nün Küresel Hastalık Yüğü Çalışması, fiziksel hareketsizliği küresel sağlığı tehdit eden başlıca risk faktörleri arasında sınıflandırmıştır. Hareketsiz bir yaşam tarzının sağlık üzerindeki etkileri, sigara içmek kadar ciddi olabilir (Edwards ve Thouros, 2006). Ayrıca, fiziksel aktivitenin düzenli uygulanmasının beyin sağlığı üzerinde de olumlu etkiler yarattığı görülmektedir.

Modern toplumda, teknolojik ilerlemeler ve ulaşım kolaylıkları, bireylerin günlük hareket gereksinimini azaltmaktadır. Bu durum, fiziksel aktiviteyi teşvik etmeyi hem kritik hem de zor bir görev hâline getirmektedir (Erikssen, 2001). Araştırmalar, küçük ama düzenli egzersizlerin bile metabolik sağlığı ve enerji seviyelerini artırabildiğini göstermektedir. Ayrıca, sosyal etkileşimleri destekleyen grup egzersizleri, bireylerin motivasyonunu artırarak fiziksel uygunluğun korunmasına yardımcı olmaktadır. Son olarak, fiziksel uygunluğun artırılması, yaşlı yetişkinlerde düşme riskini azaltmak ve kas kaybını yavaşlatmak için de önemli bir strateji olarak öne çıkmaktadır.



**Şekil 2.9. Fiziksel Uygunluğun Bileşenleri**  
(<https://berkayturkkan.com/vucut-yag-orani-nasil-olcultur>)

Fiziksel aktivite seviyeleri ve sigara kullanımının yanı sıra, yaşa göre ayarlanmış fiziksel uygunluk, sistolik kan basıncı, trigliserit düzeyleri, yüksek ve düşük yoğunluklu lipoproteinler, dinlenme kalp atış hızı ve vücut kitle indeksi gibi koroner kalp hastalığı (KKH) risk faktörleriyle güçlü bir şekilde bağlantılıdır. Bu tür ilişkiler hem erkek hem de kadın bireylerde gözlemlenmiştir (Chu vd., 2020). Fiziksel aktivite ile KKH risk faktörleri arasındaki bağlantılar, fiziksel uygunluğun etkileriyle benzerlik gösterse de genellikle daha zayıf düzeydedir. Bu farklılığın bir kısmı, aktivite seviyelerini ölçmede karşılaşılan belirsizlikten kaynaklanabilir; ancak, fiziksel uygunluğun önemli bir genetik bileşene sahip olduğu ve bireyin faaliyet düzeyinin bunun doğrudan bir yansıması olmadığı da göz önünde bulundurulmalıdır. Ayrıca, düzenli egzersizin insülin duyarlılığını artırdığı ve metabolik sağlığı desteklediği bilinmektedir.

Buna karşılık, zindelikteki gelişmeler, daha doğru bir risk faktörü modeline uymaktadır. Bu durum, KKH risk faktörlerinin genetik etkilerden bağımsız olarak, fiziksel zindelikteki iyileşmeler yoluyla değiştirilebileceğini düşündürmektedir (Erikssen, 2001). Araştırmalar, yüksek fiziksel uygunluğun inflamatuvar belirteçleri düşürdüğünü ve kardiyovasküler sistemin genel dayanıklılığını artırdığını göstermektedir. Ayrıca, fiziksel uygunluğun arttığı bireylerde, küçük damar fonksiyonları ve vasküler esneklik de iyileşme eğilimi göstermektedir. Fiziksel aktivitelerin ruhsal sağlık ve stres yönetimi üzerinde

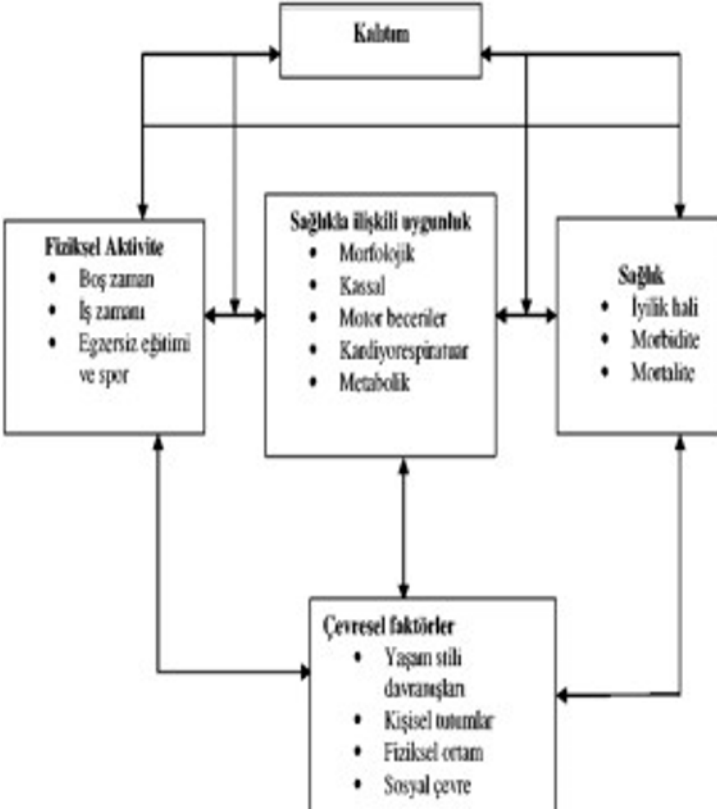
olumlu etkiler yarattığı da bilinmektedir. Ek olarak, düzenli egzersiz yapan bireylerde enerji seviyeleri ve günlük yaşam performansı belirgin şekilde artmaktadır.

Artan fiziksel aktivite ve zindelik seviyeleriyle bağlantılı ölüm oranındaki düşüşler, randomize kontrollü çalışmalarda doğrudan gösterilememiştir ve bu tür denemelerin serbest yaşayan popülasyonlarda gerçekleştirilmesi oldukça zordur. Ancak, son beş yılda yürütülen kapsamlı deneysel ve epidemiyolojik araştırmalar, bu ilişkinin geçerliliğini güçlü bir şekilde desteklemektedir. Çünkü (Arem vd., 2015):

- Fiziksel aktivite ve zindelik, uzun vadede kardiyovasküler ve tüm nedenlere bağlı ölümle ters orantılı güçlü ilişkiler sergiler.
- Düzenli fiziksel aktivitenin vücutta kısa ve uzun vadede pek çok olumlu biyokimyasal ve fizyolojik etkisi bulunmaktadır.
- Yüksek düzeyde fiziksel uygunluk, yalnızca düzenli egzersizle elde edilebilen bir durumdur ve birçok kardiyovasküler risk faktörü ile olumlu bağlantılar gösterir.
- Zindelikteki artışlar, kardiyovasküler risk faktörlerinde iyileşmelerle doğrudan ilişkilidir.
- Fiziksel uygunluktaki iyileşmeler, uzun dönem ölüm oranlarındaki düşüşlerle güçlü bir ters orantı içerisindedir.

Araştırmalar, yüksek zindelik seviyelerine sahip bireylerin bağışıklık sisteminin daha dirençli olduğunu ortaya koymaktadır. Düzenli fiziksel aktivite, stres hormonlarının seviyesini düşürerek ruhsal sağlığı da olumlu etkiler. Ayrıca, fiziksel uygunluğun artması, yaşlanma sürecinde kas kütlesinin korunmasına ve eklem sağlığının iyileşmesine katkı sağlar. Bunun yanında, grup egzersizleri sosyal bağları güçlendirerek motivasyonu artırmakta ve fiziksel aktivitelerin sürekliliğini desteklemektedir (Westerterp, 2013).

Epidemiyolojik ilkeler doğrultusunda, tüm bu bulgular, makul şüphenin ötesinde, fiziksel zindelik ve zindelikteki değişimlerin nedensel olarak uzun vadeli sağlık sonuçlarıyla bağlantılı olduğunu göstermektedir (Erikssen, 2001).



**Şekil 2.10. Fiziksel Aktivite, Uygunluk ve Sağlık Arasındaki İlişki Modeli (Murathan, 2022).**

Fiziksel aktiviteler, çeşitli boyutlar üzerinden sınıflandırılmaktadır. Bu boyutlar arasında egzersiz veya fiziksel aktivitenin süresi, yoğunluğu ve tekrarlanma sıklığı yer almaktadır. Eğer fiziksel aktiviteler boş zaman değerlendirilmesi amacıyla yapılırsa, genellikle aşağıdaki kategorilere ayrılır (Kargün vd., 2016):

- Fiziksel formu korumak veya geliştirmek için yapılan aktiviteler
- Yürüyüş, merdiven çıkma, bisiklet sürme gibi günlük hareketler
- Ev işleri, rekreasyonel etkinlikler ve benzeri aktiviteler (Murathan, 2022).

Düzenli yapılan hafif tempolu yürüyüşler bile kardiyorespiratuar sağlığı destekleyebilir. Fiziksel aktiviteler aynı zamanda ruh sağlığını iyileştirmede ve stresle başa çıkmada etkili olmaktadır. Ayrıca, ev içi aktiviteler enerji harcamasını artırarak metabolik sağlığı destekler. Grup halinde gerçekleştirilen rekreasyonel etkinlikler, sosyal bağlılıkları güçlendirmekte ve motivasyonu artırmaktadır.



**Şekil 2.11. Fiziksel Aktivitenin Ölçüm Yöntemleri (Murathan,2022)**

Şekil 11’te sunulan fiziksel aktivitelerin değerlendirilmesinde anketler, doğrudan gözlem ve hareket sensörleri en sık kullanılan yöntemler arasında yer almaktadır.

Düzenli ve planlı bir şekilde uygulanan fiziksel aktiviteler, çeşitli sağlık alanlarında olumlu katkılar sağlamaktadır (Baptista ve Janz, 2012):

- Spor yaralanmalarının önlenmesi
- Obezite riskinin azaltılması
- Bazı ortopedik sorunların iyileştirilmesi
- Sinir yaralanmalarının etkilerinin azaltılması
- Doğuştan gelen kas-iskelet sorunlarının yönetimi
- Nörolojik hastalıklar (felçler, denge ve koordinasyon kayıpları, inmeler, spastik durumlar vb.)
- Pediatrik sağlık sorunlarının bir kısmı
- Bazı kardiyovasküler ve solunum sistemi hastalıkları
- Romatizmal hastalıkların yönetimi
- Kaza, travma ve cerrahi sonrası gelişen problemlerin desteklenmesi
- Bel ve boyun sorunlarının önlenmesi
- Egzersiz süreleri bireylerin kendine ayırdığı zamanlardır ve hayata karşı hoşgörüyü artırır

- Kendini iyi hissetme ve mutluluk seviyesini yükseltir
- Vücut ağırlığının dengelenmesini sağlayarak, bireyin kendini olumlu hissetmesine yardımcı olur
- Kas ve kemik sağlığını destekleyerek vücut farkındalığını ve özgüveni artırır
- Sosyal iletişim becerilerini güçlendirir
- Yapıcı düşünme ve stresle başa çıkma yeteneğini geliştirir
- Depresyon ve kaygı durumlarını azaltır
- Daha uzun ve kaliteli bir yaşam sürmeyi teşvik eder
- Tüm yaş grupları için sosyal uyum ve kabul görme kapasitesini artırır (Murathan, 2022)

Düzenli fiziksel aktivite bağışıklık sisteminin güçlenmesine katkı sağlar. Egzersizler, günlük enerji seviyelerini artırarak kişinin verimliliğini yükseltir. Ayrıca, açık hava aktiviteleri doğayla etkileşimi artırarak psikolojik rahatlama sağlar. Grup egzersizleri ise toplumsal bağlılık ve aidiyet duygusunu pekiştirir.

Fiziksel aktivite, hastalıklarla mücadele stratejilerinin vazgeçilmez bir öğesidir. Çocuklarda ciddi düzeyde hareketsizlik ve obezite sorunları ile yetişkinlerde aktif yaşam alışkanlıkları, bireylerin hem fiziksel hem de ruhsal sağlığını desteklerken, aynı zamanda sosyal bağlılığı ve toplumun genel refahını artırmaktadır. Fiziksel aktiviteler sadece spor veya planlı eğlence programlarıyla sınırlı değildir; hareket etme fırsatları, insanların yaşadığı ve çalıştığı mekanlarda, mahallelerde, eğitim ve sağlık kurumlarında, kısacası günlük yaşamın her alanında mevcuttur (Edwards ve Thouros, 2006).

Amerikan Spor Hekimliği Koleji ve Amerikan Kalp Derneği, haftada en az beş gün, günde 30 dakika orta yoğunlukta fiziksel aktivite yapılmasını önermektedir. Ayrıca, haftanın en az üç günü 20 dakika süren yoğun aerobik egzersizler de uygulanabilir. Tempolu yürüyüş veya koşu gibi aktiviteler, kalp atışlarını hızlandırmak yerine gün içinde iki veya üç seansa bölünerek yapılabilir. Yani, tek seferde 30 dakikalık yürüyüş, gün boyunca 10 dakikalık üç farklı seans şeklinde de gerçekleştirilebilir (Haskell vd., 2007).

Düzenli fiziksel aktivite metabolik sağlığı iyileştirir ve kan şekeri düzeylerini dengelemeye yardımcı olur. Egzersiz, kas ve eklem fonksiyonlarını koruyarak yaşlanma sürecini yavaşlatır. Açık hava aktiviteleri, stres düzeyini azaltırken zihinsel farkındalığı artırır. Grup halinde yapılan egzersizler, sosyal etkileşimleri güçlendirir ve motivasyonu yükseltir (Bozkuş vd., 2013).

## 2.9. Sporun Psikolojik ve Sosyal Etkileri

Spor, bireylerin duygularını kontrol etme becerilerini geliştirmesinin yanı sıra, aidiyet hislerini güçlendirerek daha geniş sosyal çevrelere ve imkânlarla ulaşmaları için fırsatlar sunmaktadır (Tamminen ve Neely, 2016; Turnnidge vd., 2014). Düzenli fiziksel aktivitelerin, bireylerin sosyal açıdan kendilerini yeterli görmelerine katkıda bulunduğu ve spor yeteneklerinden bağımsız olarak öz-değerlendirmelerini olumlu yönde etkilediği ortaya konmuştur (Bowker, 2006). Bunun yanında, spora katılımın kişilerin özgüven gelişimine ve yaşam doyumuna da destek olduğu belirtilmektedir. Spor yapan gençlerin, spor yapmayan akranlarına kıyasla daha güçlü sosyal ilişkiler kurdukları ve akademik açıdan daha yüksek başarılar sergiledikleri tespit edilmiştir (Eime vd.,2013). Ayrıca sporun, bireylerin stresle başa çıkabilme becerilerini artırarak psikolojik dayanıklılıklarını güçlendirdiği de vurgulanmaktadır.

Sporculardan yalnızca zorlu durumlarla mücadele etmeleri değil, aynı zamanda rekabet ortamında kendilerini sürekli geliştirmeleri de beklendiği için psikolojik, sporun ayrılmaz bir parçası olarak kabul edilmektedir. Morgan ve diğerleri (2013), takım psikolojik sürecini “bir grubun karşılaştıkları stres faktörlerinin olumsuz etkilerinden korunmasını sağlayan dinamik ve psikososyal bir süreç” şeklinde açıklamışlardır. Spor yapan bireyler, psikolojiyi çevre ile olan etkileşimleri tarafından yönlendirilen bir süreç olarak görmektedir (Egeland vd., 1993). Lazarus’a (2000) göre, sporcular zorlayıcı bir durumla karşı karşıya kaldıklarında olası sonuçların kendilerine etkisini tartmakta ve başa çıkma yollarını değerlendirmektedir. Bu süreçte çevreden sağlanan desteğin derecesi, bireyin baş etme yöntemlerini doğrudan etkileyebilmektedir. Richardson (2002), farklı deneyim düzeylerine sahip sporcuların ihtiyaç duyduğu destek miktarının değişiklik gösterebileceğini ileri sürmüştür. Özellikle genç sporcuların, deneyimli sporculara göre daha fazla sosyal desteğe yönelme eğilimi gösterdikleri gözlemlenmektedir.

Sarkar ve Fletcher (2014), rekabet dönemlerinde sporcuların stresin olumsuz etkilerinden korunmak için içsel kaynaklarına başvurduklarını ortaya koymuştur. Araştırmalarda, sporcuların genellikle olumsuz duygu ve düşüncelerini tanıyarak bunları sezgisel bir destek aracı gibi kullanıp, gelecekteki performansları için ilham verici ve olumlu düşüncelerle değiştirdikleri belirlenmiştir. Bu durum, sporcuların zihinsel esnekliklerini artırarak daha etkili bir psikolojik uyum sağlamalarına da katkıda bulunmaktadır. Lipowski ve diğerleri (2015), spor yapan kişilerin psikolojik düzeylerinin daha yüksek olduğunu saptamışlardır. Galli ve Vealey (2008), spor yapan bireylerin yüksek psikolojik seviyelerinin, iyimserlik ve rekabetçi tutum gibi motivasyonel faktörlerle ilişkili olduğunu vurgulamışlardır. Bu bulgu, sporun yalnızca bedensel değil aynı zamanda ruhsal

gelişimi de desteklediğini göstermektedir. Sarkar ve Fletcher (2014) ise olumlu kişilik özellikleri, motivasyon, güven, odaklanma ve sosyal desteği, sporcular için koruyucu psikolojik unsurlar olarak tanımlamışlardır. Ayrıca zihinsel dayanıklılık (Jones vd.,2007) ve benlik saygısı (Liu vd., 2014) gibi bireysel özelliklerin de psikolojik süreçlerle bağlantılı olduğu belirtilmiştir. Bunun yanı sıra, düzenli sporun bireylerin yaşam doyumunu artırdığı ve stres yönetiminde daha etkili sonuçlar doğurduğu da vurgulanmaktadır.

Sosyal etki, bireylerin yaşam kalitesini dolaylı veya doğrudan etkileyebilecek herhangi bir güç olarak tanımlanabilir (Balduck vd., 2011). Ayrıca, sosyal etki, bir faaliyetin topluluk, birey veya ailelerin refahı üzerindeki toplam etkisi olarak da ifade edilmektedir (Centre for Social Impact [CSI], 2021). Sosyal bilimciler, farklı alanlarda sporun bireylerin sosyalleşme süreçlerinde kritik bir rol oynadığını vurgulamışlardır (Edwards, 1973; Andrews, 2004). Tarih boyunca birçok antik uygarlık, toplumun bir araya gelmesini sağlamak amacıyla dini törenlerde spor faaliyetlerine yer vermiştir. Günümüzde ise önemli resmi günlerde veya toplumsal kutlamalarda spor etkinlikleri düzenlenmesi, hem toplumsal birliği pekiştirmek hem de hükümete bağlılığı simgelemek için kullanılan yaygın bir yöntem hâline gelmiştir.

Dini günler de günümüzde, büyük kitleleri ve izleyicileri spor organizasyonlarına çekmek için fırsatlar sunan önemli zamanlar olarak değerlendirilmektedir (Rosentraub ve Ilja, 2008). Başgelen (2009) farklı kültürlerdeki spor faaliyetlerinin sadece bireylerin fiziksel sağlıklarını iyileştirmekle kalmayıp, aynı zamanda ruhsal ve zihinsel gelişimlerine de katkı sağladığını belirtmiştir. Ayrıca, spor etkinliklerinin toplumsal dayanışmayı artırma ve kültürel değerleri kuşaktan kuşağa aktarma gibi işlevleri de bulunmaktadır. Bunun yanı sıra, spor yoluyla bireylerin öz güven ve liderlik becerilerinin gelişmesi de sıkça gözlemlenen bir durumdur.

Kâr amaçlı faaliyet gösteren spor organizasyonları ile kâr amacı gütmeyen spor kuruluşlarının öncelikleri birbirinden oldukça farklıdır. Her organizasyonun görev ve hedefleri incelendiğinde, Uluslararası Olimpiyat Komitesi, FIFA ve Uluslararası Paralimpik Komitesi gibi kâr amacı gütmeyen spor kurumlarının temel amaçlarının, sporun birleştirici, eğitici ve kültürel yönlerini kullanarak daha barışçıl bir dünya ve sürdürülebilir bir gelecek inşa etmeye katkıda bulunmak olduğu ortaya çıkar. Öte yandan, Profesyonel Golfçüler Birliği, İngiltere Premier Ligi ve Ulusal Basketbol Birliği (NBA) gibi kâr odaklı kuruluşlar, toplumsal ve ticari ilgiyi artırmak, sponsor ve taraftar memnuniyetini sağlamak ve uzun vadeli ekonomik başarıyı garanti altına almak amacıyla spor, oyun ve yarışmalar üzerinde yoğunlaşmaktadır (Lee, 2012).

Kâr amacı gütmeyen organizasyonlara kıyasla, ticari odaklı spor kuruluşları

genellikle marka imajını güçlendirmeye ve sporun popülaritesini artırmaya öncelik verirken, kâr amacı gütmeyenler sporun sosyal, kültürel ve eğitimsel değerlerini toplumsal faydaya dönüştürme eğilimindedir (Babiak ve Wolfe, 2009). Ayrıca, kâr amacı gütmeyen spor organizasyonları, toplumda gönüllülük ve sosyal katılımı teşvik etmede önemli roller üstlenirler. Bunun yanında, hem yerel hem de uluslararası düzeyde gençleri spora yönlendirmek ve sağlıklı yaşam alışkanlıklarını teşvik etmek de bu kuruluşların öncelikli görevlerinden biridir.

İnsanlar sosyal varlıklardır; bu nedenle spor etkinliklerine katılımı sosyal motivasyon büyük bir rol oynar. Spor, bireylerin başkalarıyla bağ kurması ve ilişkilerini geliştirmesi için eşsiz bir fırsat sunar. Allender ve diğerleri (2006), bireylerin spora katılım motivasyonları arasında sosyal etkileşim, keyif alma ve destek görmeyi öncelikli olarak gördüklerini vurgulamışlardır. Birey-toplum ilişkisine bakıldığında, insanların gruplarla etkileşim kurduğu en yaygın alanlardan biri spordur (Stark, 2017). Toplum, onu oluşturan bireylerin düşünce, davranış ve eylemleri doğrultusunda şekillenir. Dil, din, etnik köken ve sanat, toplumun biçimlenmesinde rol oynayan temel unsurlardan yalnızca birkaçıdır.

Spor ve toplum arasındaki ilişki, sosyal dahil etme ve toplumsal yenilenme stratejilerinin merkezinde yer almaktadır (Jarvie, 2003). Spora katılım birçok faydayı beraberinde getirir; bunlar arasında fiziksel sağlıkta iyileşme, öz güvenin güçlenmesi, olumlu karakter gelişimi, kendini kontrol etme becerisi ve suç oranlarının azalması sayılabilir (Sport England, 1999). Bununla birlikte, sporun en önemli avantajlarından biri, bireylerin sosyalleşmesini sağlamasıdır (Samah vd., 2017). Lawson (2005), sporun sosyal etkisini açıklarken, sporu sosyal güveni, iş birliğini, birlikte çalışmayı ve demokrasiyi teşvik eden bir araç olarak değerlendirmiştir. Özçelik ve diğerleri (2015) ise, bireylerin spor yapma motivasyonlarının yalnızca fiziksel ihtiyaçlarla sınırlı olmadığını; sosyal bir varlık olma gibi psikolojik etkenlerin de bu gereksinimi ortaya çıkardığını belirtmişlerdir.

Sosyalleşme, bireyler arası etkileşim yoluyla psiko-sosyal öğrenmenin gerçekleşmesi olarak tanımlanabilir ve bu açıdan spor, etkileşimin ve sosyalleşmenin en belirgin alanlarından biridir (Özdiñç, 2005). Spor, sosyalleşme sürecinden ayrı düşünülemez. Toplumsal yapıyı oluşturan birçok faktör, sosyalleşme aracılığıyla kendisini bir sonraki kuşağa aktarır (Filiz, 2010). Eğitim, din, politika ve ekonomi gibi farklı alanlarda çalışan kurumlar, sosyal bütünleşmeyi teşvik etmek için sporu etkili bir araç olarak kullanmaktadırlar (Coakley, 2011). Ayrıca, spor etkinlikleri gençler arasında empati ve hoşgörüyü geliştirmek için de önemli fırsatlar sunar (Yıldırım ve vd., 2025). Bunun yanında, spor yoluyla toplum içinde dayanışma ve ortak değerlerin güçlendirilmesi de sağlanabilir.

Spor, uzun yıllardır insanları bir araya getiren etkili bir araç olarak işlev görmektedir ve toplumun sosyal gelişimine çeşitli yönlerden önemli katkılar sağlamaktadır (Lee, 2012). Örneğin, 2006-2007 sezonunda UNICEF ve Barcelona Kulübü, HIV ve AIDS'ten etkilenen çocuklar için farkındalık yaratmak ve kaynak sağlamak amacıyla 5 yıllık bir iş birliği başlatmış; bu anlaşma kapsamında Barcelona Kulübü, Afrika ve Latin Amerika'daki HIV ve AIDS projelerine her yıl 1,5 milyon € katkı sunmayı taahhüt etmiştir. Ayrıca, kulüp tarihinde ilk kez, daha önce formasında reklam bulunmayan göğüs bölümüne UNICEF logosunu yerleştirerek bu projeye destek vermiştir (Donovan, 2008).

Spor, yalnızca toplumun sosyal yapısına katkıda bulunmakla kalmaz; bireylerin fiziksel, zihinsel ve sosyal gelişimlerini destekleme özelliğine de sahiptir. Düzenli spor aktiviteleri, bireylerin kaygı düzeylerini düşürmeye, depresyon riskini azaltmaya, yeni öğrenme deneyimlerini keşfetmeye, özgüveni artırmaya ve sosyal çevrelerini genişletmeye yardımcı olur; dolayısıyla hem birey hem de toplum sosyalleşmesinde önemli rol oynar (Stark, 2017). Bailey (2005), sporun toplum üzerindeki etkilerini sağlık hizmetleri, bilişsel ve akademik gelişim, zihinsel iyilik hali, okul terki oranlarının düşürülmesi ve yoksullukla mücadele alanlarında ortaya koymuştur. Ayrıca, spor faaliyetleri, gençler arasında empati ve dayanışmayı artırarak toplumsal uyumu güçlendirmekte etkili bir yöntem olarak değerlendirilebilir. Bunun yanında, spor kulüplerinin sosyal sorumluluk projelerine katılımı, toplumsal farkındalığı artırmanın yanı sıra bireylerin toplum hizmetine olan ilgisini de pekiştirmektedir.

Uluslararası Olimpiyat Komitesi (IOC) ve Birleşmiş Milletler Kalkınma ve Barış için Spor Ofisi gibi birçok uluslararası kuruluş, sporun eğitim, kültür, sağlık, sürdürülebilir kalkınma ve barışı desteklemede etkili bir araç olduğunu kabul etmektedir (Lee vd., 2013). Ayrıca, gençlerin spora katılımı, toplum içinde olumlu tutumların yaygınlaşmasına katkıda bulunur. Toplumun olumlu bireylerden oluşması, ülke için verimli, üretken ve yetkin bireyler yetiştirilmesi açısından önem taşır (Samah vd., 2017).

Spor programlarına aktif katılım, gençlerin sosyal sorumluluk bilincini geliştirmekte ve toplumsal uyumun güçlenmesine katkı sağlamaktadır. Aynı zamanda spor, farklı kültürlerden gelen bireyler arasında anlayış ve iş birliğini artırarak toplumsal bağların güçlenmesine olanak tanır.

## 2.10. Teknoloji Bağımlılığının Fiziksel Aktivite Düzeyine Etkisi

Vücut iskeletine bağlı kasların kullanılmasıyla enerji tüketilerek gerçekleştirilen tüm hareketler fiziksel aktivite olarak tanımlanmaktadır. Bu tanım kapsamında bireyin günlük yaşamında gerçekleştirdiği yürüyüş, merdiven çıkma, ev işleri, sportif etkinlikler ve egzersizler fiziksel aktivite olarak değerlendirilmektedir. Fiziksel aktivitenin temel ayırt edici özelliği, vücudun enerji harcamasını gerektirmesidir (Aktaş ve Yılmaz, 2020). Bu nedenle, uzun süreli oturma, yatma ya da hareketsiz kalma gibi durumlar fiziksel aktivite kapsamında yer almamaktadır. Statik pozisyonlar, dinamik hareketler, aerobik ve anaerobik egzersizler fiziksel aktivite çeşitleri arasında yer almakta olup, bireyin sağlıklı bir yaşam sürdürebilmesi için düzenli olarak uygulanması önerilmektedir. Fiziksel aktivite alışkanlığının kazanılması ve bu alışkanlığın yaşam boyu sürdürülmesi, hareketsiz yaşam tarzının yol açtığı olumsuz fiziksel ve psikolojik sonuçların azaltılmasında önemli bir rol oynamaktadır (Bozkurt vd., 2016).

Fiziksel aktiviteler sırasında vücudun temel enerji kaynağı olan besinlerden elde edilen enerjinin tüketilmesi, sağlıklı yaşamın temel prensiplerinden biri olarak kabul edilmektedir (Zorba, 2008). Günümüzde teknolojik gelişmelerin hız kazanmasıyla birlikte, bireylerin günlük yaşamlarında harcadıkları enerji miktarında belirgin bir azalma gözlemlenmektedir (Bucksch ve Tremblay, 2015). Özellikle bilgisayar, akıllı telefon, tablet ve televizyon gibi teknolojik cihazların uzun süreli ve yoğun biçimde kullanılması, fiziksel hareketliliğin azalmasına ve sedanter yaşam biçiminin yaygınlaşmasına neden olmaktadır. Teknoloji bağımlılığı olarak tanımlanan bu durum, bireylerin günlük yaşamlarının büyük bir bölümünü ekran karşısında geçirmelerine yol açmakta ve fiziksel aktiviteye ayrılan zamanı önemli ölçüde kısıtlamaktadır (Chaudhury ve Tripathy, 2019).

Teknolojik cihazların başında geçirilen uzun süreler, kas aktivitesinin azalmasına ve metabolik hızın düşmesine neden olabilmektedir. Özellikle oturarak geçirilen zamanın artması, büyük kas gruplarının yeterince çalışmamasına yol açarak kas gücünde azalma, esneklik kaybı ve duruş bozukluklarının ortaya çıkmasına zemin hazırlamaktadır. Bununla birlikte, uzun süreli ekran kullanımı boyun, sırt ve bel ağrıları gibi kas-iskelet sistemi sorunlarının görülme sıklığını artırmaktadır. Bu durum, bireylerin günlük yaşam kalitesini olumsuz yönde etkileyerek fiziksel aktiviteye katılım motivasyonunu daha da düşürebilmektedir (Dunstan vd., 2012).

Teknoloji bağımlılığı, özellikle çocuklar ve ergenler açısından önemli bir risk faktörü olarak değerlendirilmektedir. Gelişim döneminde olan bireylerin fiziksel aktiviteye yeterince katılmamaları, motor becerilerin gelişimini olumsuz etkileyebilmekte ve ilerleyen yaşlarda sağlıksız yaşam alışkanlıklarının yerleşmesine neden olabilmektedir (Güllü ve Güçlü, 2018). Araştırmalar,

teknolojiye aşırı bağımlılığın çocuklar ve gençler üzerinde olumsuz davranış ve alışkanlıkların gelişmesine yol açtığını ortaya koymaktadır. Ergenlik döneminde teknoloji kullanımının kontrolsüz hâle gelmesi, bireylerin günlük yaşam rutinlerini bozmakta ve hareketsiz bir yaşam tarzının benimsenmesine zemin hazırlamaktadır. Bu durum, yalnızca fiziksel aktivite düzeyini düşürmekle kalmayıp, aynı zamanda diğer bağımlılık türlerinin ortaya çıkma riskini de artırabilmektedir (Kuss ve Griffiths, 2017). Bunun sonucunda, teknolojinin temel öğretim yöntemi olarak kullanılmasının gerekliliği endişe verici bir durum olarak ortaya çıktı ve teknolojiyi öğretimlerinde kullanmak zorunda kalan öğretmenlerin nasıl hissettiğini açıklamak için "teknolojik stres" terimi kullanılmayada başlandı (Karakoç B., 2021).

Teknoloji bağımlılığının fiziksel aktivite düzeyine olan olumsuz etkileri, beslenme alışkanlıklarının bozulmasıyla daha da belirgin hâle gelmektedir. Uzun süre ekran karşısında geçirilen zaman, düzensiz öğün tüketimine, fast-food ve yüksek kalorili atıştırmalıklara yönelime neden olabilmektedir. Bu durum, enerji alımı ile enerji harcaması arasındaki dengenin bozulmasına yol açarak kilo artışı ve obezite riskini artırmaktadır. Amerika Birleşik Devletleri'nde gerçekleştirilen bir araştırma, kontrolsüz teknolojik cihaz kullanımının obezite riskini artırdığını ve bireylerin fiziksel olarak pasif bir yaşam biçimi benimsemelerine katkıda bulunduğunu göstermektedir (Karaca, 2008). Bu bağlamda teknoloji bağımlılığı, fiziksel aktivite eksikliği ve sağlıklı beslenme alışkanlıklarıyla birleştiğinde ciddi bir halk sağlığı sorunu hâline gelmektedir (LeBlanc vd., 2012).

Uzun süreli ekran karşısında kalmanın bir diğer olumsuz sonucu da kas ve eklem fonksiyonlarının zayıflamasıdır. Özellikle genç bireylerde teknoloji bağımlılığı, spor ve fiziksel oyunlara katılım motivasyonunu azaltmakta ve enerji tüketimini düşürmektedir. Oyun çağındaki çocukların fiziksel oyunlar yerine dijital oyunları tercih etmeleri, hareket çeşitliliğinin azalmasına ve motor gelişimin sınırlanmasına neden olabilmektedir. Bunun yanında kronik hareketsizlik, kardiyovasküler ve metabolik sağlık üzerinde olumsuz etkiler oluşturarak ilerleyen yaşlarda çeşitli sağlık sorunlarının ortaya çıkma riskini artırmaktadır (Must ve Tybor, 2005).

Teknoloji bağımlılığına bağlı olarak ortaya çıkan uyku düzensizlikleri de fiziksel aktivite düzeyi üzerinde dolaylı bir etkiye sahiptir. Gece geç saatlere kadar ekran karşısında kalmak, uyku süresinin kısalmasına ve uyku kalitesinin düşmesine neden olmaktadır. Yetersiz ve kalitesiz uyku, bireylerin gün içindeki enerji seviyelerini düşürerek fiziksel aktiviteye katılım isteğini azaltmaktadır. Ayrıca uyku düzeninin bozulması, hormon dengesini olumsuz etkileyerek iştah artışı ve kilo kontrolünde zorluklara yol açabilmektedir. Bu durum, teknoloji bağımlılığı ile fiziksel aktivite eksikliği arasındaki olumsuz döngüyü daha da

güçlendirmektedir (Owen vd., 2010).

Sanayi Devrimi, insanların yaşam biçimlerinde köklü değişikliklere yol açmış ve bu değişimlerin büyük bir bölümü teknolojiyle doğrudan ilişkili olmuştur. Teknolojinin günlük yaşama hızla entegre olmasıyla birlikte, bireylerin çalışma, ulaşım ve boş zaman değerlendirme biçimlerinde önemli dönüşümler meydana gelmiştir (Stearns, 2007). Bu dönüşümler, enerji tüketim biçimlerini doğrudan etkilemiş; fiziksel güce dayalı işlerin azalması ve otomasyonun artmasıyla birlikte günlük enerji harcaması önemli ölçüde düşmüştür. Yapılan araştırmalar, 1970–1999 yılları arasında bireylerin günlük enerji tüketiminde belirgin değişiklikler olduğunu ortaya koymaktadır. Bu süreçte erkeklerin günlük enerji tüketiminin 178 kcal/gün, kadınların ise 345 kcal/gün oranında değişim gösterdiği belirtilmektedir. Bu veriler, teknolojik gelişmelerin fiziksel aktivite düzeyleri üzerindeki etkisini açıkça ortaya koymaktadır (Tremblay vd., 2010).

Teknolojinin hızlı ilerlemesi, bireylerin boş zaman aktivitelerinde de önemli değişimlere neden olmuştur. Televizyon, bilgisayar ve internetin yaygın kullanımı, özellikle genç yaş gruplarında fiziksel aktiviteye ayrılan sürenin azalmasına yol açmıştır. Boş zamanların büyük bir bölümünün ekran karşısında geçirilmesi, açık hava aktivitelerine ve sportif etkinliklere katılımı sınırlamaktadır. Özellikle çocukların erken yaşta teknolojiye yoğun biçimde maruz kalmaları, oyun ve fiziksel aktivite alışkanlıklarının yeterince gelişmemesine neden olmaktadır. Bu durum, uzun vadede kas-iskelet sistemi gelişimini ve kardiyovasküler sağlığı olumsuz etkileyebilmektedir (Yalçın ve Koçak, 2021).

Teknolojik cihazların yoğun kullanımı yalnızca fiziksel aktiviteyi değil, aynı zamanda sosyal etkileşimleri de olumsuz yönde etkilemektedir. Aile içi etkileşimlerin azalması, sosyal oyun ve grup aktivitelerine katılımın sınırlanması, çocuk ve gençlerin sosyal gelişimlerini olumsuz etkileyebilmektedir. Sosyal oyunların ve grup hâlinde yapılan fiziksel aktivitelerin azalması, bireylerin iletişim becerilerinin gelişimini sınırlayarak sosyal izolasyon riskini artırabilmektedir. Bunun yanında pasif yaşam tarzına bağlı olarak enerji harcamasının azalması, obezite ve metabolik hastalık riskini daha da artırmaktadır (Özdemir vd., 2014).

Teknoloji bağımlılığı, fiziksel aktivite düzeyinin azalmasına yol açan önemli bir çevresel ve davranışsal faktör olarak değerlendirilmektedir. Teknolojik cihazların kontrolsüz ve uzun süreli kullanımı, bireylerin enerji harcamasını azaltarak hareketsiz yaşam tarzının benimsenmesine neden olmaktadır. Bu durum, fiziksel, psikolojik ve sosyal sağlık üzerinde çok yönlü olumsuz etkilere yol açmaktadır. Teknoloji kullanımının bilinçli ve dengeli bir biçimde sınırlandırılması, fiziksel aktivitenin günlük yaşamın doğal bir parçası hâline

getirilmesi ve özellikle çocuklar ile gençlerde sağlıklı yaşam alışkanlıklarının erken yaşlarda kazandırılması büyük önem taşımaktadır. Bu bağlamda teknoloji bağımlılığı ile fiziksel aktivite arasındaki ilişkinin doğru anlaşılması, sağlıklı toplumların oluşturulmasında temel bir gereklilik olarak öne çıkmaktadır (Rideout vd., 210).

### **2.11. Motivasyon ve Katılım Üzerindeki Etkileri**

Spor eğitiminin etkili ve kalıcı olabilmesi, öğrencilerin dikkatini çeken ve katılımı teşvik eden pedagojik yöntemlerin uygulanmasına bağlıdır. Bu yöntemler, öğrencilerin bireysel özelliklerini ve öğrenme biçimlerini gözetenek derslerin daha etkileşimli ve ilgi çekici olmasını sağlar. Oyun temelli aktiviteler, olumlu geri bildirimler ve net hedeflerin belirlenmesi gibi stratejiler, öğrencilerin motivasyonunu artırmayı hedefler (Sarı ve Sağ, 2021). Aynı zamanda öğrencilerin spora yönelik özgüvenlerini pekiştiren ve dayanışmayı destekleyen sosyal ortamların oluşturulması büyük önem taşır.

Öğrenciler, grup çalışmaları ve rekabetçi oyunlar aracılığıyla hem liderlik hem de takım ruhu becerilerini geliştirebilir. Programların düzenli değerlendirilmesi ve esnek uyarlamalar yapılması, derslerin sürekli güncel ve öğrenci merkezli olmasını sağlar. Bu süreç, spor eğitimine olan ilgiyi artırmakla kalmaz, aynı zamanda öğrencilerin zihinsel ve bedensel gelişimini de destekler (Deci ve Ryan, 2000). Ek olarak, öğrencilerin kendi ilerlemelerini gözlemleyebilecekleri araçlar sunmak, katılımı teşvik eden önemli bir unsurdur. Öğretmenlerin rehberliği altında yapılan küçük başarı kutlamaları, motivasyonu ve öğrenme isteğini önemli ölçüde yükseltebilir.

Spor faaliyetlerine katılım, bireylerin özgüvenini, benlik değerini ve öz-yeterlik duygusunu geliştirmesine yardımcı olurken motivasyon düzeylerini de doğrudan etkiler (Alp ve Alpdoğan, 2023). İçsel motivasyon, kişinin merak, ilgi ve kişisel gelişim gibi kendi iç kaynaklarından yönlendirdiği davranışları kapsar; bu sayede birey spor yaparken yalnızca aktiviteden zevk alır ve uzun vadede hedeflerine ulaşma konusunda kararlılığını artırır (Şad ve Gürbütürk, 2009; Bardak ve Mamatoğlu, 2023). Ayrıca, bireyler kendilerini zorlayıcı ama ulaşılabilir hedefler koyduklarında içsel motivasyonları daha da güçlenir. Zihinsel olarak güçlü antrenörler zorluklarla, kayıplarla, stresle, sorunlarla, değişikliklerle veya olumsuz yaşam olaylarıyla karşı karşıya kalsalar da, etkili bir başa çıkma stratejisi geliştirirler veya mevcut duruma uyum sağlarlar (Aktaş vd., 2021). Sosyal etkileşimler ve grup destekleri, spor sürecinde motivasyonu artıran önemli faktörler arasında yer alır.

Dışsal motivasyon ise ödüller, sosyal prestij veya cezai yaptırımlar gibi çevresel unsurlardan etkilenir; kısa vadede performansı artırabilir ancak kalıcı

etkisi için içsel motivasyonla beslenmesi gerekir (Kaya ve Uncuoğlu Yolcu, 2023). İlginç bir şekilde, bazı bireyler başlangıçta dışsal motivasyonla spora yönelirken, süreç ilerledikçe içsel motivasyona geçiş yapabilir. Eğitim ve rehberlik desteği, katılımın sürekliliğini sağlamakta kritik bir rol oynar. Son olarak, bireylerin sporla ilgili kendi başarılarını fark etmeleri ve küçük ilerlemeleri kutlamaları, motivasyonun uzun ömürlü olmasına katkı sağlar.

Öz-Belirleme Kuramı, bireylerin motivasyonlarını ve davranışlarını çözümlemede kapsamlı bir perspektif sunar. Bu kuram, kişilerin özerklik, yeterlilik ve sosyal bağlanma gibi temel psikolojik gereksinimlerinin karşılanmasının motivasyonu güçlendirdiğini ileri sürer (Ryan ve Deci, 2017). Teorinin uygulamada dikkate alınması, bireylerin kendi seçimlerini yapabilmeleri ve sorumluluk alabilmeleri açısından önem taşır. Bireylerin ilgi alanlarına uygun görevler verilmesi, motivasyonu artıran diğer bir etkidir. Ayrıca, kişiler arası destek ve olumlu geri bildirim mekanizmaları, psikolojik ihtiyaçların karşılanmasını kolaylaştırır.

Hedef Belirleme Kuramı ise, belirgin ve zorlayıcı hedeflerin motivasyon ve performansı yükselttiğini vurgular; hedefin açıklığı, zorluk seviyesi ve geri bildirim süreçleri, bireylerin gösterdiği çaba ve elde ettikleri başarı üzerinde doğrudan etkilidir (Bayrakçeken vd., 2021). Hedeflerin küçük parçalara bölünmesi, başarı hissini pekiştirir ve uzun vadeli motivasyonu destekler. Planlı ve ölçülebilir hedefler, bireylerin ilerlemelerini takip etmelerini kolaylaştırır. Ayrıca, hedeflerin sosyal ortamda paylaşılması ve grup desteğiyle desteklenmesi, motivasyonun sürekliliğini güçlendirir.

Katılımı artırmayı hedefleyen yaklaşımlar, keyifli ve çeşitli aktiviteler, yaş ve beceri düzeyine uygun programlar, etkili iletişim yöntemleri ve liderlik becerilerini kapsar. Eğlenceli spor etkinlikleri, çocukların motor becerilerini, koordinasyonlarını ve özgüvenlerini güçlendirirken; grup temelli sporlar, sosyal etkileşim, takım çalışması ve iletişim yeteneklerini geliştirir (Orhan, 2019). Programların yaş ve seviyeye göre düzenlenmesi, bireylerin hem fiziksel hem zihinsel hem de sosyal açıdan gelişimini destekler ve sporun uzun ömürlü bir alışkanlık hâline gelmesini sağlar (MEB, 2021).

Ek olarak, bireylerin kendi başarılarını fark etmelerine olanak tanıyan küçük hedefler koymak, motivasyonu yükselten etkili bir yöntemdir. Spor ortamında pozitif geri bildirim ve küçük ödüller, öğrencilerin katılım isteğini artırabilir. Demokratik ve katılımcı liderlik anlayışı, sporcular arasında güveni ve takım uyumunu pekiştirir; bunun aksine otokratik tutum, motivasyon ve performans üzerinde olumsuz etkiler yaratabilir (Özbey ve Yılmaz, 2021). Ayrıca, çeşitlendirilmiş aktiviteler, öğrencilerin farklı ilgi alanlarını keşfetmelerine ve spora yönelik meraklarını artırmalarına yardımcı olur.

Zihinsel hazırlık teknikleri, sporcuların performansını yükseltmede büyük rol oynar. Görseleştirme uygulamaları, kas hafızasını pekiştirir, özgüveni destekler ve performans kaygılarını azaltır (Vealey ve Greenleaf, 2006). Stres yönetimi stratejileri, nefes kontrolü ve gevşeme egzersizleri, sporcuların hem fiziksel hem de zihinsel sağlıklarını koruyarak performanslarını maksimum seviyeye çıkarmalarına yardımcı olur (Hardy vd., 2018). Ayrıca, zihinsel hazırlık sürecinde bireylerin kendilerine olumlu telkinlerde bulunmaları ve başarıları küçük adımlarla kutlamaları motivasyonu artırır. Sporcuların rutinlerini planlamaları ve hedeflerini yazılı hâle getirmeleri, odaklanma ve disiplin duygusunu güçlendirir. Grup destekli zihinsel antrenmanlar, sporcular arasında dayanışmayı ve moral yükselmeyi sağlar. Kendi ilerlemelerini görseleştirme araçları ile takip etmek, özgüveni ve motivasyonu artıran etkili bir yöntemdir.

Çevresel koşullar da motivasyon üzerinde belirleyici etkiler taşır. Uygun spor ekipmanları ve modern tesisler, güvenli ve teşvik edici bir ortam sunarak performansı iyileştirir ve sakatlanma riskini düşürür (Öztürk ve Aşçı, 2024). Sosyal çevre, aile, arkadaş grupları ve eğitim programları aracılığıyla spor katılımını destekler, aidiyet hissini ve sosyal uyumu güçlendirir. Sağlıklı rekabet ortamı ve ödüllendirme uygulamaları, sporcuların özgüvenini yükseltir, motivasyonu artırır ve olumlu davranışların pekişmesini sağlar (Yiğit, 2019; Skinner, 1965). Ek olarak, çevresel faktörler içinde doğal ışık ve açık hava koşulları, sporcuların ruhsal durumunu iyileştirir ve motivasyonu olumlu yönde etkiler. Sporcuların kendi başarılarını ve gelişimlerini gözlemleyebilecekleri geri bildirim sistemleri, katılım ve çaba düzeyini artırır.

Teknolojinin kullanımı, eğitici videolar, simülasyonlar ve performans analiz yazılımları aracılığıyla sporcuların teknik ve taktik becerilerini geliştirmelerine, ilerlemelerini takip etmelerine ve detaylı geri bildirim almalarına imkân tanır (Karabudak, 2023; Löküoğlu,

2024). Bu sayede bireyler, kendi güçlü ve zayıf yönlerini daha iyi görebilerek gelişim süreçlerini optimize edebilirler. Hedef odaklı eğitim programları, sporcuların motivasyonlarını korumasını ve başarıya yönelik stratejik bir yaklaşım benimsemelerini sağlar (Locke ve Latham, 2002). Ayrıca, sporcuların kendi performanslarını kayıt altına almaları, ilerlemelerini somut verilerle görmelerine ve özgüvenlerini artırmalarına yardımcı olur. Takım bazlı geri bildirimler ve video analizleri, bireylerin takım içindeki rollerini ve stratejik katkılarını daha iyi anlamalarını sağlar. Spor aktivitelerinde yenilikçi teknolojilerin kullanılması, öğrencilerin spora olan ilgisini artırır ve motivasyonu destekler. Bireylerin kendi hedeflerini teknoloji ile eşleştirmeleri, katılımın sürekliliğini güçlendiren önemli bir faktördür (Wilson, 2008).

Fiziksel sağlık açısından spor, kalp-damar sistemini güçlendirir, kas ve kemik

yoğunluğunu artırır, metabolizmayı hızlandırır ve obezite riskini azaltır. Zihinsel sağlık boyutunda ise mutluluk hormonlarının salınımını destekler, depresyon ve anksiyete belirtilerini hafifletir ve sosyal bağları güçlendirir (WHO, 2020). Sporun bu çok boyutlu etkileri, motivasyonu yükseltmede ve katılımın sürekliliğini sağlamada kritik bir rol oynar. Ayrıca, düzenli fiziksel aktivite, uyku kalitesini artırarak genel yaşam kalitesini destekler. Spor ortamlarında uygulanan grup çalışmaları, sosyal uyumu güçlendirir ve aidiyet duygusunu pekiştirir.

## **2.12. Sosyal İlişkiler ve Spor Katılımı Arasındaki Bağlantı**

Sosyal gelişim, bireyin doğumdan yetişkinliğe kadar diğer insanlarla kurduğu etkileşimler ve bu etkileşimler sonucunda edindiği bilgi ve duyguların bütünüdür kapsar. Başka bir ifadeyle, sosyalleşme, bireyin içinde bulunduğu toplumsal çevrede kabul gören norm ve değerlerle uyumlu davranışlar geliştirme sürecidir (Binbaşıoğlu, 1982). Sosyalleşme aynı zamanda, bireyin grup kurallarını tanınmasını, benimsemesini ve günlük yaşamda uygulamasını sağlayan sürekli bir öğrenme sürecidir (Aslantürk, 2000). Spor etkinlikleri, sosyal gelişimin desteklenmesinde önemli bir araç olarak öne çıkar; takım sporları bireylere paylaşma, iş birliği ve empati becerilerini geliştirme fırsatı sunar. Sosyal etkileşimler, spor yoluyla çeşitlenir ve bireyler farklı yaş ve kültürlerden kişilerle iletişim kurma becerisi kazanır. Katılımcıların ortak hedeflere yönelmesi, grup aidiyet duygusunu güçlendirir ve sosyal bağları pekiştirir. Ayrıca spor, bireylerin özgüvenini artırırken, topluluk önünde sorumluluk alma ve liderlik becerilerini geliştirmelerine de katkı sağlar.

Sosyalleşme, bireyin toplumun benimsediği davranış biçimlerini, örnekleri ve düşünce tarzlarını öğrenmesini sağlar. Bu süreç, kişinin toplumsal kültüre uyum sağlamasını ve içinde bulunduğu çevreyle ahenk içinde yaşamasını mümkün kılar. Toplumda diğer insanlarla ortak bir yaşam sürdürebilmek için birey, örf ve adetler, gelenekler ve sosyal normlarla uyumlu davranışlar geliştirmelidir; yeme, içme, giyinme, dinlenme, oyun ve çalışma gibi günlük alışkanlıkları toplumsal kurallara göre şekillendirmelidir (Dönmezer, 1994). Spor faaliyetleri, sosyalleşme sürecini hızlandıran önemli araçlardır; bireyler, spor etkinlikleri aracılığıyla iletişim becerilerini güçlendirir ve grup içinde uyum yeteneği kazanır. Takım sporlarına katılan kişiler, birlikte hedeflere ulaşmayı öğrenirken iş birliği ve sorumluluk bilincini pekiştirir. Sosyal etkileşimler spor ortamında çeşitlenir ve bireyler farklı yaş gruplarıyla empati kurma fırsatı bulur. Ayrıca, düzenli spor katılımı bireylerin özgüvenini artırır ve topluluk önünde liderlik rolünü üstlenme cesaretini geliştirir.

Birey, sosyal çevreden ne kadar haberdar olursa, çeşitli sosyal etkinliklere katılma olasılığı da o ölçüde artar. Toplum içinde ne kadar çok sosyalleşirse, mevcut

faaliyetlere katılım eğilimi de yükselmektedir. Bu bağlamda spor, sosyalleşme süreci içinde ilgilenilen ve katılım sağlanan önemli bir alan haline gelmektedir (Erkal vd., 1998). Spor, bireyin aktif olarak farklı sosyal çevrelere dahil olmasını sağlayan bir etkinlik olarak, kişinin sosyalleşmesinde merkezi bir rol üstlenir. Modern toplumlarda sporun çoğunlukla grup temelli bir etkinlik olduğu göz önünde bulundurulduğunda, spor yoluyla bireyler çeşitli insan topluluklarıyla iletişim kurma fırsatı bulur. Spor, bireyin kendi çevresinin sınırlarını aşarak farklı inanç, düşünce ve kültürden kişilerle etkileşimde bulunmasına olanak tanır; bu sayede karşılıklı etkileşim ve anlayış gelişir. Sporun sosyal bağları güçlendirmesi, yeni arkadaşlıkların kurulmasına ve mevcut ilişkilerin pekişmesine katkıda bulunur. Ayrıca, spor yalnızca katılımcılar için değil, izleyiciler arasında da sosyal iletişim ve tartışma zemini yaratır. Düzenli spor etkinlikleri, bireylere grup çalışması, liderlik ve iş birliği deneyimleri kazandırarak toplumsal becerileri geliştirir. Başlangıçta bireysel bir uğraş olarak görülen spor faaliyetleri, zamanla toplumsal boyut kazanarak daha geniş kitlelere ulaşmayı başarmıştır (Küçük ve Acet, 2002). Spor etkinlikleri aynı zamanda bireylerin stres yönetimini destekler ve topluluk içinde kendini ifade etme yeteneğini artırır.

Spor, günlük yaşamın hemen her alanını etkileyen ve toplumsal açıdan büyük öneme sahip bir kurumdur. Toplum içinde spor, sosyal yaşamın saygın bir unsuru olarak kabul görür. Sporun etkisi, onu bir sosyalleşme aracı olarak kullanabilme yeteneği ve bireyleri bir araya getirme kapasitesi ile ölçülür. Sosyal etkileşim ve değişim açısından spor, insanlara eşsiz fırsatlar sunar. Spor faaliyetleri, disiplin, adalet, sorumluluk, güven, sadakat, hoşgörü ve özdenetim gibi değerlerin gelişimine katkıda bulunur (Tiryaki, 2000). Ayrıca, spor bireylerin problem çözme becerilerini artırır, kriz anlarında birlikte hareket etme yetilerini geliştirir ve toplumsal dayanışmayı güçlendirir. Sosyalleşme sürecinin temel sonuçlarından biri, sosyal rollerin öğrenilmesidir; bireyler kendilerine uygun rolleri edinirler. Çocuklar, oyun, spor ve benzeri aktiviteler aracılığıyla toplumsal normları, iş birliğini ve liderlik becerilerini öğrenirler. Bu faaliyetler, iyi bir vatandaş, güvenilir bir arkadaş, sorumluluk sahibi bir komşu veya etkili bir takım üyesi olma yolunda hazırlayıcı bir rol oynar. Spor, aynı zamanda bireylerin özgüvenini destekler ve farklı sosyal gruplarla etkileşim kurarak empati geliştirmelerine yardımcı olur.

Spor, sosyal bütünleşmeyi çeşitli yollarla destekleyebilir. Popülerliği ve herkese açık yapısı sayesinde, spor sosyal sınıf, ırk, cinsiyet ve yaş farkı gözetmeksizin bireylerin sosyal rollerini daha rahat yerine getirmesine imkân tanır. Görseelliği ve çekiciliği ile spor, gerilim ve çatışmaların ötesine geçerek insanlar ve topluluklar arasında etkili bir iletişim aracı oluşturur. Bireyler, spor sayesinde ailelerinin, mahallelerinin, şehirlerinin veya uluslarının bir parçası gibi hissedebilirler. Sporun, çoğu zaman sosyal değişim ve direniş için bir katalizör

işlevi gördüğü çeşitli araştırmalar tarafından öne sürülmüştür. Günümüzde, spor yapma ve izleme ilgisinin artması, modern sosyal hayatın belirleyici özelliklerinden biri olarak kabul edilmektedir. Spor etkinlikleri, farklı kültürel geçmişlerden gelen bireylerin ortak bir deneyim paylaşmasını sağlayarak sosyal bağlılığı güçlendirir. Tribünler ve televizyon ekranları aracılığıyla, dil, din, ırk ve cinsiyet farkı gözetmeksizin milyonlarca insanı bir araya getiren başka bir etkinlik bulunmamaktadır (Yetim, 2000). Spor, toplumsal farkındalığı artırırken, insanların empati ve anlayış geliştirmelerine de katkıda bulunur. Ayrıca, spor kulüpleri ve organizasyonları, gençler için sosyal öğrenme ve liderlik deneyimi sağlayan alanlar yaratır. Katılımcılar, takım içinde sorumluluk almayı öğrenirken, sosyal dayanışma ve iş birliği becerilerini de güçlendirir. Spor, bireylerin kültürel sınırları aşarak farklı topluluklarla etkileşim kurmasına ve yeni arkadaşlıklar geliştirmesine yardımcı olur.

Her tür spor faaliyeti, birey için sosyal bir deneyim niteliği taşır ve çoğu zaman duygusal bir boyut içerir. Spor etkinliklerine katılan bireyler, oyun ve fiziksel aktiviteler aracılığıyla duygularını ifade etme fırsatı bulurlar. Saldırganlık, öfke veya çekingenlik gibi duygular, bu süreçte boşalır ve birey bunları kontrol etmeyi öğrenir. Yoğun baskı ve stres altındaki enerjiyi atmanın etkili yollarından biri de oyun ve spor faaliyetleridir. Beden eğitimi ve spor, yalnızca fiziksel değil, aynı zamanda bireyin benlik gelişimini de destekler (Küçük, 1990). Benlik, genellikle bireyin kim olduğunu, neyi hedeflediğini ve çevresini nasıl algıladığını fark etme bilinci olarak tanımlanır. Birey, diğer bireylerle etkileşimde bulunmaya başladığında, kendi güçlü ve zayıf yönlerini keşfeder ve bu farkındalık sosyal becerilerini de geliştirir. Spor etkinlikleri, bireylerin kendilerini başkalarıyla karşılaştırmalarına ve yeterliliklerini anlamalarına imkân tanır (Aracı, 2001). Ayrıca, takım oyunları bireylere iş birliği, sorumluluk ve liderlik gibi sosyal becerileri kazandırır. Spor, bireylerin empati ve paylaşma yetilerini güçlendirir ve grup içinde uyumlu hareket etmeyi öğretir. Düzenli spor faaliyeti, bireylerin sosyal iletişim becerilerini artırırken, özsaygılarını da pekiştirir. Böylece sportif ortam, bireyin sosyalleşmesini hızlandırır ve daha olumlu bir sosyal gelişim süreci sağlar.

### **2.13. Olumlu ve Olumsuz Etkilerin Karşılaştırılması**

Spora yoğun bir şekilde odaklanmak, fiziksel sağlık açısından çeşitli riskler barındırmaktadır. Özellikle sürekli olarak aynı kas gruplarının kullanılması, aşırı yüklenme kaynaklı yaralanmalara neden olabilir. Bu tür durumlar, büyüme plaklarında hasar, kas ve eklem problemleri ile motor beceri çeşitliliğinin sınırlandırılmasına yol açabilir (DiFiori vd., 2014). Sürekli tekrar eden hareketler, kas iskelet sistemi üzerinde yorgunluk biriktirerek uzun vadede fiziksel tükenmeye

zemin hazırlar. Örneğin tenis, jimnastik, koşu ve beyzbol gibi sporlarda, yoğun antrenman programına maruz kalan gençlerde aşırı kullanım yaralanmaları oldukça yaygındır (Bell vd., 2016). Jayanthi ve diğerleri (2015) araştırması, yalnızca tek bir spora odaklanan çocukların çok branşta spor yapanlara kıyasla yaklaşık 2.5 kat daha fazla yaralanma riski taşıdığını göstermektedir. Benzer şekilde, Myer ve diğerleri (2015) spora erken yoğunlaşmanın alt ekstremitte yaralanmalarıyla yakından ilişkili olduğunu belirtmiştir.

Gelişim çağındaki bireylerde iskelet sistemi henüz tam olarak olgunlaşmadığından, büyüme plakları tekrarlayan mikrotravmalara karşı oldukça hassastır. Uzun süreli yoğun antrenman, bu hassas yapıları olumsuz etkileyerek büyüme düzensizlikleri ve kalıcı eklem problemleri oluşturabilir. Bunun yanı sıra, genç sporcular yalnızca belirli bir hareket setine odaklandıklarında, temel motor becerilerde eksiklikler görülebilir; koordinasyon, denge ve çeviklik gelişimi sınırlanabilir (Côté vd., 2009). Buna karşın, spora çeşitli branşlarda ve dengeli bir şekilde erken yaşta maruz kalan bireyler, daha geniş bir fiziksel yeterlilik kazanmakta ve sakatlanma riskleri azalmaktadır (Feeley vd., 2016). Bu yaklaşım, hem farklı spor dallarına geçişi kolaylaştırmakta hem de genel fiziksel gelişimi desteklemektedir. Ayrıca, spor sırasında kazanılan disiplin ve özveri, çocukların kendine güvenlerini artırabilir ve yaşam boyu aktif olma alışkanlığı kazandırabilir.

Sporla ilgilenmek, psikolojik açıdan hem olumlu hem de olumsuz etkiler yaratabilir. Özellikle yoğun ve sürekli antrenman programları, bireylerin duygusal ve zihinsel sağlığını olumsuz etkileyebilir. Sporla ilgilenen bazı bireyler, yüksek performans beklentileri ve sosyal baskılarla karşılaşabilir; bu durum tükenmişlik, anksiyete, depresyon ve spordan uzaklaşma gibi sorunlara yol açabilir (Gould vd., 1996). Tükenmişlik, yalnızca fiziksel yorgunluğu değil, spora karşı ilgisizlik ve psikolojik bitkinliği de içerir (Raedeke, 2004). Motivasyon düşüklüğü ve duygusal yorgunluk, genellikle aşırı yüklenme, tekdüzelik ve yüksek performans baskısının bir sonucu olarak ortaya çıkar (Raedeke ve Smith, 2001). Sporla ilgilenen bireyler, yoğun baskı altında spordan keyif alamaz hâle gelebilir ve yaşam kalitelerinde düşüş yaşayabilir. Yapılan araştırmalar, destekleyici bir sosyal çevre ve esnek antrenman programlarının, psikolojik dayanıklılığı güçlendirdiğini göstermektedir. Öte yandan, sporla ilgilenen kişiler bazen sosyal ve akademik etkinliklerden uzak kalabilir; bu durum yalnızlık ve sosyal izolasyon hissini artırabilir (Baker ve Young, 2014). Depresyon ve kaygı, spora olan ilgiyi azaltarak motivasyonu düşürebilir. Performans kaygısı, başarısızlık korkusu ile birleştiğinde psikolojik tükenmişliği tetikleyebilir. Ancak, sosyal destek ve dengeli bir spor programı, bu olumsuz etkilerin önlenmesine yardımcı olabilir.

Sporla ilgilenirken motivasyonun türü de önemlidir. İçsel motivasyon, sporu kişisel gelişim ve keyif amacıyla yapmayı içerir. Dışsal motivasyon (ödülleri, aile baskısı, sponsor beklentileri) ise uzun vadede psikolojik sağlığı olumsuz etkileyebilir (Deci ve Ryan, 1985). Öte yandan, içsel motivasyon, sporla ilgilenmeye olan ilgiyi artırır ve tükenmişliği engelleyebilir. Araştırmalar, dengeli ve destekleyici bir spor ortamının hem psikolojik hem de sosyal gelişimi desteklediğini göstermektedir. Son olarak, sporla ilgilenmek bazı durumlarda eğlence ve dinlenme fırsatlarından mahrumiyete yol açabilir; bu da ruh hâli üzerinde olumsuz etkiler yaratabilir (Côté vd., 2009; Baker ve Logan, 2007). Ancak uygun planlama ve destekleyici bir ortam ile spor, bireylerin hem zihinsel hem de duygusal sağlığı için değerli bir araç hâline gelebilir. Ek olarak, spor aynı zamanda özgüven ve problem çözme becerilerini geliştiren sosyal bir etkinlik olarak da değerlendirilebilir. Öte yandan, aşırı yoğun antrenmanlar fiziksel tükenmişlik riskini artırır ve bağışıklık sisteminin baskılanmasına yol açabilir (Jayanthi vd., 2013). Tekrarlayan sakatlıklar ilerleyen yaşlarda kronik ağrı, osteoartrit ve diğer ortopedik sorunlara dönüşebilir. Ancak uygun programlama ve yeterli dinlenme ile genç sporcular hem fiziksel yeteneklerini geliştirebilir hem de sağlık risklerini minimize edebilir. Bu nedenle, sporun faydalarından tam anlamıyla yararlanmak için yoğunluk, çeşitlilik ve dinlenme dengesi kritik öneme sahiptir.

Sporla ilgilenmek, bireylerin sosyal ilişkileri ve aile hayatı üzerinde de önemli etkiler yaratabilir. Sporla yoğun olarak uğraşan kişiler, yalnızca fiziksel ve psikolojik sağlıklarını değil, aynı zamanda sosyal çevrelerindeki rollerini ve aile içindeki ilişkilerini de etkileyebilir. Sporla ilgilenme sürecinde ortaya çıkan yüksek beklentiler ve başarı baskıları, bireylerin sosyal ilişkilerde zorluk yaşamasına ve ailelerinden kaynaklanan duygusal yüklerin artmasına neden olabilir (Côté vd., 2009).

Sporla ilgilenmek, bazen diğer sosyal etkinliklere katılımı sınırlandırabilir. Arkadaşlarla geçirilen zamanın azalması, sosyal izolasyon ve yalnızlık riskini artırabilir. Sporla uğraşan kişiler, diğer bireylerle vakit geçirmek yerine çoğunlukla spora yönelik aktivitelerde yer aldıklarından sosyal becerilerini geliştirme fırsatlarını kaybedebilirler. Spor, sadece fiziksel gelişim değil, aynı zamanda duygusal ve sosyal gelişim için de önemlidir; bu nedenle sosyal etkileşimler, bireylerin dengeli bir şekilde gelişebilmesi için gereklidir (Malina, 2010). Ayrıca, sporla ilgilenmek, bireylerin özgüven ve empati becerilerini geliştirmeleri için fırsatlar da sunabilir.

Sporla ilgilenmek, aile üzerinde de belirli baskılar yaratabilir. Aileler, çocuklarının veya genç bireylerin antrenmanlarını organize etme, gelişimlerini takip etme ve spora yönelik rehberlik sağlama gibi sorumluluklar üstlenebilir; bu

durum aile içi ilişkilerde gerginliğe yol açabilir. Sporla ilgilenen bireyler, ailelerinin yüksek beklentileri nedeniyle baskı hissedebilir ve bu durum motivasyonlarını etkileyebilir (Gould vd., 1996). Bunun yanı sıra, aileler bazen sporun dışındaki alanlara yeterince önem vermeyebilir; eğitim, arkadaşlık ve diğer bireysel gelişim fırsatları geride kalabilir. Dengeli aile desteği, sporla ilgilenen bireylerin hem sosyal hem de psikolojik olarak daha sağlıklı gelişmelerine yardımcı olur (Côté, 1999).

Sporla ilgilenme süreci, sosyo-ekonomik faktörlerden de etkilenir. Maddi olanakları sınırlı aileler, çocuklarının sporla tanışmasını veya belirli eğitim ve antrenman imkanlarına ulaşmasını zorlaştırabilir. Bu durum, fırsat eşitsizliğine ve elit spor yapısının oluşmasına yol açabilir (Baker ve Young, 2014). Ekonomik zorluklar, spordan alınan keyfi azaltabilir ve aile içindeki ilişkileri olumsuz etkileyebilir (Helsen vd., 2012). Öte yandan, pozitif ve destekleyici aile ortamı, sporla ilgilenmenin sağladığı faydaları artırır ve bireylerin uzun vadeli spora bağlılığını güçlendirir. Ayrıca, ailelerin çocuklarına doğru rehberlik sunması, sporun hem eğlenceli hem de geliştirici bir deneyim olmasını sağlar. Sağlıklı aile iletişimi ve destekleyici yaklaşım, sporla ilgilenen bireylerin sosyal ve psikolojik gelişimlerini olumlu yönde etkiler. Ailelerin, bireylerin spor sürecinde duygusal ve sosyal gelişimlerine dikkat etmeleri, sporla ilgilenmeyi dengeli bir yaşam biçimi hâline getirir ve uzun vadeli başarı ile psikolojik iyilik hâlini destekler (Côté vd., 2009).

Spor, sadece bireylerin fiziksel gelişimini desteklemekle kalmaz, aynı zamanda sosyal ve kültürel yapıları da etkileyen önemli bir etkinliktir. Bireylerin spora yoğun ilgisi, toplumun değerleri, normları ve gelenekleri ile doğrudan etkileşim içindedir. Kültürel bakış açıları, sporun nasıl algılandığını, ne zaman ve hangi biçimde yapılacağını belirler. Bu nedenle, spora erken yoğun ilgi, bireylerin toplumsal etkileşimlerini ve kültürel değerlerle uyumlarını şekillendirebilir. Bazı toplumlar, sporu rekabetçi ve elit bir alan olarak görürken, diğerleri daha eğlenceli ve katılımcı bir yaklaşımı benimseyebilir. Kültürel normlar, bireylerin hangi yaşta ve hangi tür sporlara yönelmeleri gerektiğini etkileyebilir (Côté vd., 2009). Sporun toplumdaki algısı, bireylerin tutumlarını ve spordan beklentilerini doğrudan etkiler.

Toplumda sporun prestijli bir etkinlik olarak görülmesi, aileleri çocuklarını daha rekabetçi olmaya teşvik edebilir. Aileler, spor sürecine harcadıkları zaman ve kaynaklarla, çocuklarının eğitim, sosyal yaşam ve kişisel gelişim gibi diğer alanlarında dengesizlikler oluşmasına yol açabilir. Bu durum, bireylerin psikolojik sağlığını olumsuz etkileyebilir ve spordan aldıkları keyfi azaltabilir (Baker ve Young, 2014). Öte yandan, uygun rehberlik ve destekleyici yaklaşım, bireylerin spor sürecinde dengeli bir gelişim göstermesine katkı sağlar. Ayrıca,

toplumun spora verdiği değer, genç bireylerin rol modellerden ilham almasını ve spora daha bilinçli yaklaşmasını da sağlayabilir.

Cinsiyet, toplum ve kültürel etkilerle bağlantılı olarak, sporla ilgilenmede önemli bir rol oynar. Bazı kültürlerde erkeklerin belirli spor dallarında daha rekabetçi olmaları beklenirken, kızların spor yapma fırsatları sınırlı olabilir. Bu durum, toplumsal ve kültürel normlar doğrultusunda spor faaliyetlerine katılımda eşitsizlikler yaratabilir (Hoye vd., 2015). Ancak son yıllarda kadın sporunun desteklenmesi, bu alandaki kültürel değişimin bir göstergesidir. Toplumun sporla ilgili algısı, sosyo-ekonomik faktörlerle de şekillenir. Maddi olanakları sınırlı aileler, çocuklarının belirli eğitim ve antrenman fırsatlarına ulaşmasını zorlaştırabilir, bu da sporun eşit şekilde erişilebilir olmasını engeller (Helsen vd., 2012). Sporun toplum ve kültür üzerindeki etkileri, bireylerin diğer yaşam alanlarıyla etkileşimlerini de etkileyebilir. Spora yoğun ilgi, eğitim, sosyal yaşam ve kişisel gelişim fırsatlarının sınırlanmasına yol açabilir. Ancak, toplumun spor kültürünü olumlu ve kapsayıcı bir şekilde benimsemesi, bireylerin hem fiziksel hem sosyal becerilerini geliştirmelerini sağlar. Ayrıca, kültürel olarak destekleyici bir spor ortamı, bireylerin zgven, disiplin ve sorumluluk gibi değerler kazanmasına yardımcı olabilir.

### 3. MATERYAL VE YÖNTEM

#### 3.1. Araştırma Türü ve Tasarımı

Bu çalışma, nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılarak gerçekleştirilmiştir. İlişkisel tarama modeli, iki ya da daha fazla değişken arasındaki birlikte değişimi ve bu değişimin derecesini belirlemeyi amaçlayan bir araştırma modelidir. Bu doğrultuda araştırmada, teknoloji bağımlılığı ile spor ve egzersize katılım düzeyi arasındaki ilişki incelenmiş; ayrıca teknoloji bağımlılığı ve egzersizle ilişkili değişkenlerin çeşitli demografik özelliklere göre farklılık gösterip göstermediği araştırılmıştır.

Araştırma kapsamında, bireylerin teknoloji bağımlılığı düzeylerinin fiziksel aktivite ve egzersize katılım üzerindeki etkileri nicel veriler aracılığıyla analiz edilmiş ve değişkenler arasındaki ilişkiler istatistiksel yöntemlerle ortaya konulmuştur.

#### 3.2. Çalışma Alanı ve Katılımcılar

Araştırmanın çalışma alanını Kilis ili oluşturmaktadır. Araştırma, Kilis ilinde yaşayan ve düzenli ya da düzensiz şekilde spor ve egzersiz yapan bireyler üzerinde yürütülmüştür. Çalışmanın evrenini Kilis ilinde ikamet eden bireyler oluştururken; örneklemini ise gönüllülük esasına göre araştırmaya katılmayı kabul eden bireyler oluşturmaktadır. Bu kapsamda araştırmaya toplam 251 kişi katılmıştır. Katılımcıların 133'ü erkek, 114'ü kadın olup 4 katılımcı cinsiyet bilgisini belirtmemiştir.

Araştırmada örneklem seçiminde kolayda örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Katılımcılar, farklı yaş, cinsiyet ve fiziksel aktivite düzeylerine sahip bireylerden oluşmaktadır. Bu sayede teknoloji bağımlılığı ve egzersiz düzeylerinin demografik değişkenler açısından karşılaştırılması mümkün hâle gelmiştir.

Araştırmaya katılan bireylerin tamamı çalışmanın amacı hakkında bilgilendirilmiş ve katılımları gönüllülük esasına dayalı olarak sağlanmıştır.

#### 3.3. Veri Toplama Yöntemleri

Araştırmada veriler, anket yöntemi kullanılarak toplanmıştır. Veri toplama aracı olarak, bireylerin demografik özelliklerini, teknoloji bağımlılığı düzeylerini ve spor ile egzersize katılım durumlarını belirlemeye yönelik ölçeklerden oluşan bir anket formu kullanılmıştır.

Anket formu üç bölümden oluşmaktadır:

- Demografik Bilgi Formu: Katılımcıların yaş, cinsiyet ve benzeri kişisel özelliklerine ilişkin sorular yer almaktadır.

- Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği: Sosyal medya bağımlılığı, anlık mesajlaşma bağımlılığı ve çevrim içi oyun bağımlılığı gibi alt boyutları içeren maddelerden oluşmaktadır.
- Fiziksel Aktivite ve Egzersiz Düzeyi Ölçeği: Katılımcıların egzersiz sıklığı, fiziksel aktivite düzeyi ve egzersize katılım motivasyonlarını ölçmeye yönelik maddelerden oluşmaktadır.

Toplanan veriler, SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) programı kullanılarak analiz edilmiştir. Veri analiz sürecinde öncelikle normallik testleri yapılmış; ardından betimsel istatistikler, parametrik testler (t-testi, ANOVA, Pearson korelasyon) ve gerekli durumlarda non-parametrik testlerden uygun olanları kullanılmıştır.

## 4. BULGULAR

**Tablo 4.1.** Demografik Bilgiler

Değişken	Grup	n%
Cinsiyet	Kadın	11445,4
	Erkek	13353,0
	Belirtmeyen	41,6
Toplam		251100

Araştırmaya katılan bireylerin demografik özellikleri Tablo 4.1’de verilmiştir. Buna göre araştırmaya toplam 251 kişi katılmıştır. Katılımcıların %53,0’ını erkekler (n=133), %45,4’ünü kadınlar (n=114) oluştururken, %1,6’sı (n=4) cinsiyet bilgisini belirtmemiştir.

**Tablo 4.2.** Sosyal Medya Bağımlılığı Maddelerine Ait Betimsel İstatistikler

Madde	NOrt.	SS	Min	Max
Gün boyunca sosyal medya hesaplarımı sürekli kontrol ederim	2482.94	1.291	5	
Paylaşımları kaçırmamak için sosyal medyayı sık kontrol ederim	2472.23	1.181	5	
Sosyal medya kullanımı nedeniyle spor planlarım aksar	2481.88	1.111	5	
Paylaşımlara beğeni/yorum yapma ihtiyacı hissederim	2482.00	1.081	5	

Tablo 4.2’de katılımcıların sosyal medya bağımlılığına ilişkin maddelere verdikleri yanıtların betimsel istatistikleri sunulmuştur. “*Gün boyunca sosyal medya hesaplarımı sürekli kontrol ederim*” maddesi  $2,94 \pm 1,29$  ortalama ile en yüksek değere sahip olup, katılımcıların sosyal medya hesaplarını orta düzeye yakın sıklıkta kontrol ettiklerini göstermektedir.

“*Paylaşımları kaçırmamak için sosyal medyayı sık kontrol ederim*” maddesinin ortalaması  $2,23 \pm 1,18$  olarak bulunmuş ve bu durum, katılımcıların paylaşımları takip etme davranışlarının düşük–orta düzeyde olduğunu ortaya koymuştur. “*Sosyal medya kullanımı nedeniyle spor planlarım aksar*” maddesi  $1,88 \pm 1,11$  ortalama ile sosyal medya kullanımının spor planlarını genel olarak düşük düzeyde etkilediğini göstermektedir.

“Paylaşımlara beğeni/yorum yapma ihtiyacı hissederim” maddesinin ortalaması  $2,00\pm 1,08$  olarak hesaplanmıştır. Genel olarak değerlendirildiğinde, katılımcıların sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin düşük–orta seviyede olduğu, ancak bazı bireylerde daha yüksek kullanım eğilimlerinin bulunduğu söylenebilir.

**Tablo 4.3.** Anlık Mesajlaşma Bağımlılığı Maddelerine Ait Betimsel İstatistikler

Madde	NOrt.	SS	Min	Max
Mesajlara hemen cevap verme zorunluluğu hissederim	2482.33	1.191	5	
Mesajlaşma uygulamaları nedeniyle egzersiz zamanım azalır	2461.93	1.151	5	
Grup mesajlarını kaçırmamak için sık kontrol ederim	2472.16	1.191	5	

Tablo 4.3’te katılımcıların anlık mesajlaşma bağımlılığına ilişkin maddelere verdikleri yanıtların betimsel istatistikleri yer almaktadır. “*Mesajlara hemen cevap verme zorunluluğu hissederim*” maddesi  $2,33\pm 1,19$  ortalama ile en yüksek değere sahip olup, katılımcıların mesajlara hızlı yanıt verme eğilimlerinin düşük–orta düzeyde olduğunu göstermektedir.

“*Grup mesajlarını kaçırmamak için sık kontrol ederim*” maddesinin ortalaması  $2,16\pm 1,19$  olarak bulunmuş ve katılımcıların grup mesajlarını takip etme davranışlarının sınırlı düzeyde olduğunu ortaya koymuştur. “*Mesajlaşma uygulamaları nedeniyle egzersiz zamanım azalır*” maddesi ise  $1,93\pm 1,15$  ortalama ile en düşük değeri almış olup, mesajlaşma uygulamalarının egzersiz zamanını genel olarak düşük düzeyde etkilediğini göstermektedir.

Genel olarak değerlendirildiğinde, katılımcıların anlık mesajlaşma bağımlılığına ilişkin eğilimlerinin düşük–orta düzeyde olduğu söylenebilir.

**Tablo 4.4.** Çevrim İçi Oyun Bağımlılığı Maddelerine Ait Betimsel İstatistikler

Madde	NOrt.	SS	Min	Max
Oyun oynarken egzersizi ertelerim	2461.89	1.13	1	5
Oyunlar nedeniyle fiziksel aktivitelerim azalır	2471.94	1.16	1	5
Oyun oynarken zamanın nasıl geçtiğini fark etmem	2462.30	1.30	1	5

Tablo 4.4’te katılımcıların çevrim içi oyun bağımlılığına ilişkin maddelere verdikleri yanıtların betimsel istatistikleri sunulmuştur. “*Oyun oynarken zamanın nasıl geçtiğini fark etmem*” maddesi  $2,30\pm 1,30$  ortalama ile en yüksek değere sahip olup, katılımcıların oyun oynarken zaman algısında orta düzeye yakın bir kayıp yaşayabildiklerini göstermektedir.

“*Oyunlar nedeniyle fiziksel aktivitelerim azalır*” maddesinin ortalaması  $1,94\pm 1,16$ , “*Oyun oynarken egzersizi ertelerim*” maddesinin ortalaması ise  $1,89\pm 1,13$  olarak bulunmuştur. Bu bulgular, katılımcıların çevrim içi oyun oynamanın egzersiz ve fiziksel aktivite düzeylerini genel olarak düşük düzeyde etkilediğini ortaya koymaktadır.

**Tablo 4.5.** Teknoloji Bağımlılığı Alt Boyutları ve Toplam Puanlarına Ait İstatistikler

Alt Boyut	N	Ort.	SS	Min	Max
Sosyal Medya Bağımlılığı	248	2.26	0.91	1.00	4.75
Mesajlaşma Bağımlılığı	247	2.14	0.88	1.00	4.60
Oyun Bağımlılığı	246	2.04	0.95	1.00	4.80
Teknoloji Bağımlılığı Toplam	245	2.15	0.91	1.00	4.80

Tablo 4.5’de katılımcıların teknoloji bağımlılığı alt boyutları ve toplam puanlarına ilişkin betimsel istatistikler sunulmuştur. Alt boyutlar incelendiğinde, Sosyal Medya Bağımlılığı ortalamasının  $2,26\pm 0,91$  ile en yüksek değere sahip olduğu görülmektedir. Bunu Mesajlaşma Bağımlılığı ( $2,14\pm 0,88$ ) ve Oyun Bağımlılığı ( $2,04\pm 0,95$ ) izlemektedir.

Katılımcıların Teknoloji Bağımlılığı Toplam puan ortalaması  $2,15\pm 0,91$  olarak belirlenmiştir. Minimum ve maksimum değerlere bakıldığında, alt boyutlar ve toplam puanlar arasında bireysel farklılıkların bulunduğu görülmektedir. Genel olarak değerlendirildiğinde, katılımcıların teknoloji bağımlılığı düzeylerinin düşük–orta seviyede olduğu söylenebilir.

**Tablo 4.6.** Fiziksel Aktivite ve Egzersiz Değişkenlerine Ait Betimsel İstatistikler

Değişken	N	Ort.	SS	Min	Max
Haftalık egzersiz sıklığı	248	2.62	1.07	1	5
Günlük fiziksel hareketlilik	248	2.74	0.98	1	5
Egzersize katılım motivasyonu	248	2.81	1.02	1	5

Tablo 4.6’da katılımcıların fiziksel aktivite ve egzersize ilişkin betimsel istatistikleri yer almaktadır. Katılımcıların haftalık egzersiz sıklığı ortalaması  $2,62\pm 1,07$  olarak bulunmuştur. Günlük fiziksel hareketlilik düzeyine ilişkin ortalama  $2,74\pm 0,98$  iken, egzersize katılım motivasyonu ortalaması  $2,81\pm 1,02$  olarak belirlenmiştir.

Elde edilen bulgular, katılımcıların fiziksel aktivite ve egzersize katılım düzeylerinin genel olarak orta seviyede olduğunu göstermektedir. Minimum ve maksimum değerler incelendiğinde, fiziksel aktivite ve egzersiz davranışları açısından bireyler arasında belirgin farklılıklar bulunduğu söylenebilir.

**Tablo 4.7.** Teknoloji Bağımlılığı İle Fiziksel Aktivite

Değişkenler	r	p
Teknoloji Bağımlılığı – Fiziksel Aktivite	-0.41	< .001
Sosyal Medya Bağımlılığı – Egzersiz	-0.36	< .001
Oyun Bağımlılığı – Fiziksel Aktivite	-0.39	< .001

Tablo 4.7’de teknoloji bağımlılığı ile fiziksel aktivite ve egzersiz değişkenleri arasındaki ilişkilere yönelik Pearson korelasyon analizi sonuçları sunulmaktadır. Analiz sonuçlarına göre, teknoloji bağımlılığı ile fiziksel aktivite düzeyi arasında orta düzeyde, negatif ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ( $r = -0,41$ ;  $p < .001$ ).

Benzer şekilde, sosyal medya bağımlılığı ile egzersiz düzeyi arasında negatif ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır ( $r = -0,36$ ;  $p < .001$ ). Ayrıca, çevrim içi oyun bağımlılığı ile fiziksel aktivite düzeyi arasında da orta düzeyde ve negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir ( $r = -0,39$ ;  $p < .001$ ).

**Tablo 4.8.** Cinsiyete Göre Teknoloji Bağımlılığı Düzeylerinin Karşılaştırılması

Cinsiyet	N	Ort.	SS	t	p
Kadın	134	2.28	0.88	2.31	.022
Erkek	114	2.01	0.92		

Tablo 4.8’de katılımcıların cinsiyete göre teknoloji bağımlılığı düzeylerinin karşılaştırılmasına ilişkin bağımsız örneklem t-testi sonuçları yer almaktadır. Analiz sonuçlarına göre, kadın katılımcıların teknoloji bağımlılığı ortalama puanlarının (Ort.=2,28±0,88) erkek katılımcılara göre (Ort.=2,01±0,92) daha yüksek olduğu görülmektedir.

Bağımsız örneklem t-testi sonucunda, cinsiyete göre teknoloji bağımlılığı düzeyleri arasındaki bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir (t = 2,31; p = .022). Bu bulgu, teknoloji bağımlılığı düzeyinin cinsiyet değişkenine göre farklılık gösterdiğini ortaya koymaktadır.

**Tablo 4.9.** Fiziksel Aktivite Düzeyine Göre Teknoloji Bağımlılığı

Aktivite Düzeyi	N	Ort.	SS
Düşük	82	2.48	0.85
Orta	96	2.17	0.90
Yüksek	70	1.89	0.88

Tablo 4.9’da katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerine göre teknoloji bağımlılığı puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin betimsel istatistikler sunulmaktadır. Bulgular incelendiğinde, düşük fiziksel aktivite düzeyine sahip bireylerin teknoloji bağımlılığı ortalamasının 2,48±0,85 ile en yüksek olduğu görülmektedir. Bunu orta düzeyde fiziksel aktiviteye sahip bireyler (Ort.=2,17±0,90) izlerken, yüksek fiziksel aktivite düzeyine sahip bireylerin teknoloji bağımlılığı ortalamasının 2,89±0,88 olduğu belirlenmiştir.

Elde edilen bulgular, fiziksel aktivite düzeyi arttıkça teknoloji bağımlılığı düzeyinin azaldığını göstermektedir. Bu durum, düzenli ve yüksek düzeyde fiziksel aktiviteye katılımın teknoloji bağımlılığı üzerinde azaltıcı bir etkiye sahip olabileceğini işaret etmektedir.

**Tablo 4.10.** Teknoloji Bağımlılığının Fiziksel Aktiviteyi Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi

Değişken	B	SH	$\beta$	t	p
Sabit	3.42	0.21	-	16.28	.000
Teknoloji Bağımlılığı	-0.56	0.09	-0.41	-6.21	.000

Tablo 4.10’da teknoloji bağımlılığının fiziksel aktivite düzeyini yordama gücünü belirlemek amacıyla gerçekleştirilen regresyon analizi sonuçları yer almaktadır. Analiz bulgularına göre, regresyon modelinde teknoloji bağımlılığı değişkeninin fiziksel aktivite üzerinde negatif ve istatistiksel olarak anlamlı bir yordayıcı olduğu belirlenmiştir ( $\beta = -0,41$ ;  $t = -6,21$ ;  $p < .001$ ).

Modelde yer alan sabit terimin ( $B = 3,42$ ;  $p < .001$ ) anlamlı olması, teknoloji bağımlılığı düzeyi sıfır olduğunda fiziksel aktivite düzeyinin anlamlı bir başlangıç değerine sahip olduğunu göstermektedir. Teknoloji bağımlılığına ait regresyon katsayısı ( $B = -0,56$ ), teknoloji bağımlılığı düzeyindeki her bir birimlik artışın fiziksel aktivite düzeyinde 0,56 birimlik azalmaya yol açtığını ortaya koymaktadır.

## 5. TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırmada teknoloji bağımlılığının spor ve egzersiz üzerindeki etkisi çok boyutlu olarak incelenmiş ve elde edilen bulgular, teknoloji bağımlılığı ile fiziksel aktivite arasında anlamlı ve negatif yönlü ilişkiler bulunduğunu ortaya koymuştur. Katılımcıların teknoloji bağımlılığı toplam puanlarının düşük–orta düzeyde olmasına rağmen fiziksel aktivite ile orta düzeyde negatif ilişki göstermesi ( $r = -0.41$ ;  $p < .001$ ), dijital teknolojilerin günlük yaşam pratikleri üzerindeki etkisinin yalnızca aşırı ya da klinik düzeyde bağımlılık durumlarında değil, görece daha düşük kullanım düzeylerinde dahi ortaya çıkabildiğini göstermesi açısından dikkat çekicidir. Regresyon analizi sonucunda teknoloji bağımlılığının fiziksel aktivitenin anlamlı bir yordayıcısı olduğunun belirlenmesi ( $\beta = -0.41$ ;  $p < .001$ ), bu ilişkinin yalnızca eşzamanlı bir birliktelik olmadığını, aynı zamanda davranışsal düzeyde açıklayıcı bir güce sahip olduğunu düşündürmektedir.

Elde edilen bu bulgular, uluslararası literatürde yer alan çalışmalarla büyük ölçüde paralellik göstermektedir. Örneğin Katrin Lissak (2018) tarafından yapılan sistematik derlemede, artan ekran süresinin fiziksel aktiviteyi azalttığı ve sedanter yaşam biçimini teşvik ettiği vurgulanmıştır. Benzer biçimde Mark S. Tremblay ve diğerleri (2011), ekran temelli etkinlikler ile düşük fiziksel aktivite düzeyi arasında anlamlı ilişkiler olduğunu ortaya koymuştur. Bu çalışmalar, ekran başında geçirilen sürenin doğrudan enerji harcamasını azaltmasının yanı sıra, bireylerin aktif etkinliklere ayırabilecekleri zamanı da sınırladığını ileri sürmektedir. Mevcut araştırmanın bulguları da bu “zaman yer değiştirme” yaklaşımını desteklemekte; teknoloji kullanımına ayrılan sürenin spor ve egzersiz için ayrılan zamanın azalmasına katkı sağlayabileceğini göstermektedir.

Sosyal medya bağımlılığı alt boyutuna ilişkin bulgular da literatürle tutarlıdır. Çalışmada sosyal medya bağımlılığı ile egzersiz arasında negatif ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır ( $r = -0.36$ ;  $p < .001$ ). Her ne kadar katılımcıların sosyal medya bağımlılığı puanları genel olarak düşük–orta düzeyde olsa da, sosyal medyanın spor planlarını aksatabildiğine ilişkin bulgular, dijital platformların zaman yönetimi üzerindeki etkisini ortaya koymaktadır. Jean M. Twenge (2017), dijital medya kullanımındaki artışın gençlerde fiziksel aktivite düzeylerinde düşüş ile ilişkili olduğunu belirtmiş ve özellikle akıllı telefon temelli sosyal medya kullanımının günlük yaşam rutinlerini değiştirdiğini ifade etmiştir. Bununla birlikte Daria J. Kuss ve Mark D. Griffiths (2017), sosyal medya bağımlılığının bireylerin günlük sorumluluklarını ve planlı etkinliklerini erteleme eğilimini artırabileceğini vurgulamıştır. Bu bağlamda mevcut araştırmanın bulguları, sosyal medya kullanımının spor ve egzersiz planlarını dolaylı biçimde etkileyebileceğini göstermektedir.

Çevrim içi oyun bağımlılığına ilişkin sonuçlar da benzer biçimde negatif yönlü ilişkiler ortaya koymuştur ( $r = -0.39$ ;  $p < .001$ ). Özellikle “oyun oynarken zamanın nasıl geçtiğini fark etmeme” maddesinin görece yüksek ortalama değere sahip olması, oyun oynama davranışının zaman algısı üzerinde bozucu bir etki yaratabileceğini göstermektedir. Bu durum, davranışsal bağımlılıklarda sıklıkla görülen bilişsel yoğunlaşma ve kontrol kaybı belirtileriyle örtüşmektedir. Douglas A. Gentile (2011), problemlı video oyunu kullanımının daha yüksek sedanter davranış ve daha düşük fiziksel aktivite ile ilişkili olduğunu belirtmiştir. Ayrıca Stuart J.H. Biddle (2017), ekran temelli boş zaman etkinliklerinin fiziksel aktiviteye katılımı azaltabileceğini ve uzun süreli oturma davranışını artırabileceğini ifade etmiştir. Mevcut çalışmanın bulguları da bu sonuçları destekler niteliktedir.

Cinsiyet değişkenine ilişkin bulgular, kadın katılımcıların teknoloji bağımlılığı puanlarının erkek katılımcılara göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu göstermiştir ( $p = .022$ ). Literatürde özellikle sosyal medya kullanımının kadınlarda daha yaygın olduğu yönünde bulgular bulunmaktadır. Daria J. Kuss ve Mark D. Griffiths (2017), sosyal medya bağımlılığı eğilimlerinin kadınlarda daha yüksek görülebildiğini, buna karşın oyun bağımlılığının genellikle erkeklerde daha yaygın olduğunu belirtmiştir. Bu çerçevede mevcut çalışmada toplam teknoloji bağımlılığı puanının kadınlarda daha yüksek çıkması, sosyal medya ve mesajlaşma uygulamalarının kullanım yoğunluğu ile açıklanabilir. Ancak bu bulgu, kültürel bağlam, yaş grubu ve örneklem özellikleri dikkate alınarak yorumlanmalıdır.

Fiziksel aktivite düzeyine göre teknoloji bağımlılığı puanlarının incelenmesi sonucunda, fiziksel aktivite düzeyi arttıkça teknoloji bağımlılığı puanlarının azaldığı görülmüştür. Düşük fiziksel aktivite düzeyine sahip bireylerin teknoloji bağımlılığı ortalamalarının en yüksek olması, pasif yaşam biçimi ile yoğun teknoloji kullanımı arasında karşılıklı bir ilişki olabileceğini düşündürmektedir. Neville Owen ve diğerleri (2010), fiziksel aktivitenin sedanter davranışın olumsuz etkilerini azaltabileceğini ve bireyleri daha aktif yaşam tarzına yönlendirebileceğini belirtmiştir. Bu bağlamda fiziksel aktivitenin yalnızca fiziksel sağlık açısından değil, aynı zamanda davranışsal düzenleme ve zaman yönetimi açısından da koruyucu bir rol üstlenebileceği söylenebilir.

Araştırmanın dikkat çekici yönlerinden biri, katılımcıların teknoloji bağımlılığı düzeylerinin genel olarak düşük–orta seviyede olmasına rağmen anlamlı ve orta düzeyde ilişkilerin saptanmış olmasıdır. Bu durum, teknoloji kullanımının olumsuz etkilerinin yalnızca aşırı ya da klinik bağımlılık düzeyinde ortaya çıkmadığını; günlük yaşamda sıradanlaşmış dijital alışkanlıkların dahi fiziksel aktivite davranışlarını etkileyebileceğini göstermektedir. Dolayısıyla

önleyici yaklaşımların yalnızca bağımlılık tanısı alan bireylerle sınırlı kalmaması, geniş kitlelere yönelik bilinçlendirme ve dengeleyici stratejilerin geliştirilmesi önem arz etmektedir.

Bununla birlikte, teknoloji kullanımının her zaman fiziksel aktiviteyi azaltıcı yönde etkide bulunduğunu söylemek de tek boyutlu bir yaklaşım olacaktır. Günümüzde dijital platformlar, çevrim içi egzersiz programları, spor uygulamaları ve giyilebilir teknolojiler aracılığıyla fiziksel aktiviteyi teşvik edici bir rol de oynayabilmektedir. Ancak mevcut araştırmanın bulguları, katılımcı örnekleminde teknoloji kullanımının daha çok pasif ve sedanter davranışlarla ilişkili olduğunu göstermektedir. Bu durum, kullanım amacının ve içeriğinin belirleyici bir değişken olabileceğini düşündürmektedir.

Bununla birlikte literatürde teknoloji kullanımının her zaman fiziksel aktiviteyi azaltıcı yönde etkilediğini göstermeyen çalışmalar da bulunmaktadır. Örneğin Peng, Crouse ve Lin (2013) tarafından yapılan bir çalışmada, aktif video oyunlarının bireylerin enerji harcamasını artırabildiği ve bazı durumlarda fiziksel aktiviteye katılımı teşvik edebildiği belirtilmiştir. Benzer şekilde Direito ve diğerleri (2017), mobil sağlık ve egzersiz uygulamalarının bireylerin fiziksel aktivite düzeylerini artırmada olumlu etkiler gösterebildiğini ortaya koymuştur. Bu çalışmalar, teknolojinin yalnızca pasif ve sedanter davranışlarla ilişkili bir araç olmadığını, kullanım amacı ve içeriğine bağlı olarak fiziksel aktiviteyi destekleyici bir rol de üstlenebileceğini göstermektedir.

Mevcut çalışmada elde edilen sonuçların söz konusu çalışmalardan farklılık göstermesi, katılımcıların teknoloji kullanım biçimleriyle açıklanabilir. Bu çalışmada teknoloji kullanımının daha çok sosyal medya, mesajlaşma ve çevrim içi oyun gibi sedanter etkinlikler üzerinden gerçekleşmesi, fiziksel aktivite ile negatif ilişki bulunmasına neden olmuş olabilir. Dolayısıyla teknoloji kullanımının fiziksel aktivite üzerindeki etkisinin, teknolojinin türüne, kullanım süresine ve kullanım amacına bağlı olarak değişebileceği söylenebilir.

Araştırmanın sınırlılıkları da göz önünde bulundurulmalıdır. Verilerin öz-bildirim yoluyla toplanmış olması, sosyal istenirlik yanlılığına yol açabilir. Ayrıca kesitsel araştırma deseni, nedensel çıkarımlar yapmayı sınırlamaktadır. Her ne kadar regresyon analizi teknoloji bağımlılığının fiziksel aktiviteyi yordadığını gösterse de, bu ilişki çift yönlü olabilir. Düşük fiziksel aktivite düzeyine sahip bireylerin boş zamanlarını daha çok dijital ortamda geçirmeleri de olasıdır. Gelecekte yapılacak boylamsal çalışmalar, bu ilişkinin yönünü daha net ortaya koyabilir.

Göstermektedir ki bu araştırma teknoloji bağımlılığı ile spor ve egzersiz davranışları arasında anlamlı ve negatif yönlü ilişkiler bulunduğunu göstermekte ve mevcut literatürü desteklemektedir. Sosyal medya, mesajlaşma ve çevrim içi

oyun kullanımının artması, fiziksel aktivite düzeyini azaltıcı bir etkiye sahip olabilmektedir. Fiziksel aktivite düzeyi arttıkça teknoloji bağımlılığı puanlarının azalması ise aktif yaşam tarzının koruyucu bir rol oynayabileceğini göstermektedir. Bu bulgular doğrultusunda, özellikle genç yetişkinler arasında teknoloji kullanımının dengelenmesi, zaman yönetimi becerilerinin geliştirilmesi ve düzenli fiziksel aktivite alışkanlığının kazandırılması önem taşımaktadır. Üniversitelerde ve eğitim kurumlarında dijital farkındalık programları ile fiziksel aktiviteyi teşvik eden uygulamaların birlikte yürütülmesi, teknoloji bağımlılığının spor ve egzersiz üzerindeki olumsuz etkilerini azaltmada etkili olabilir.

Bu araştırma, teknoloji bağımlılığının bireylerin spor ve egzersize katılım düzeyleri üzerindeki etkisini incelemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Çalışmada, teknoloji bağımlılığı; sosyal medya, anlık mesajlaşma ve çevrim içi oyun bağımlılığı alt boyutlarıyla ele alınmış, bu değişkenlerin fiziksel aktivite ve egzersizle olan ilişkileri ayrıntılı biçimde analiz edilmiştir. Elde edilen bulgular, teknoloji kullanım alışkanlıklarının bireylerin fiziksel aktivite davranışları üzerinde önemli ve anlamlı etkiler oluşturduğunu ortaya koymaktadır.

Araştırma sonuçları genel olarak değerlendirildiğinde, katılımcıların teknoloji bağımlılığı düzeylerinin düşük–orta seviyede olduğu görülmektedir. Alt boyutlar arasında en yüksek ortalamanın sosyal medya bağımlılığına ait olması, günümüzde sosyal medyanın bireylerin günlük yaşamında önemli bir yer tuttuğunu göstermektedir. Anlık mesajlaşma ve çevrim içi oyun bağımlılığı ortalamalarının görece daha düşük olması, katılımcıların bu teknolojik araçları daha sınırlı düzeyde kullandıklarına işaret etmektedir. Bununla birlikte, minimum ve maksimum değerler incelendiğinde bireyler arasında teknoloji kullanım yoğunluğu açısından belirgin farklılıkların bulunduğu anlaşılmaktadır. Bu durum, teknoloji bağımlılığının bireysel özellikler ve yaşam tarzı faktörlerine bağlı olarak değişkenlik gösterebileceğini düşündürmektedir.

Sosyal medya bağımlılığına ilişkin maddeler incelendiğinde, katılımcıların gün içerisinde sosyal medya hesaplarını kontrol etme davranışlarının diğer maddelere kıyasla daha yüksek düzeyde olduğu görülmektedir. Bu bulgu, sosyal medyanın günlük rutinlerin ayrılmaz bir parçası hâline geldiğini göstermektedir. Ancak sosyal medya kullanımının spor planlarını aksatma ve egzersiz davranışlarını olumsuz etkileme düzeyinin görece düşük bulunması, katılımcıların sosyal medya kullanımını belirli ölçüde dengeleyebildiklerini düşündürmektedir. Buna rağmen, bazı bireylerde daha yüksek kullanım eğilimlerinin varlığı, sosyal medya bağımlılığının spor ve egzersiz davranışları açısından potansiyel bir risk unsuru olabileceğini ortaya koymaktadır.

Anlık mesajlaşma bağımlılığına ilişkin bulgular da benzer bir tablo

çizmektedir. Katılımcıların mesajlara hemen yanıt verme zorunluluğu hissetme düzeyleri düşük-orta seviyede bulunmuştur. Mesajlaşma uygulamalarının egzersiz zamanını azaltma düzeyinin düşük olması, bireylerin mesajlaşma davranışlarını fiziksel aktiviteyle dengeleyebildiklerini göstermektedir. Bununla birlikte, grup mesajlarını kaçırmamak için sık kontrol etme davranışının varlığı, özellikle sosyal çevreyle sürekli bağlantıda kalma isteğinin zaman yönetimi açısından dikkat edilmesi gereken bir unsur olduğunu göstermektedir.

Çevrim içi oyun bağımlılığına ilişkin sonuçlar incelendiğinde, oyun oynamanın fiziksel aktiviteyi azaltma ve egzersizi erteleme üzerindeki etkisinin genel olarak düşük düzeyde olduğu görülmektedir. Ancak oyun oynarken zamanın nasıl geçtiğini fark etmeme maddesinin diğer maddelere kıyasla daha yüksek ortalamaya sahip olması, çevrim içi oyunların zaman algısını bozabilecek bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Bu durum, özellikle uzun süreli ve kontrolsüz oyun oynama davranışlarının dolaylı olarak fiziksel aktiviteyi azaltabileceğine işaret etmektedir.

Fiziksel aktivite ve egzersize ilişkin bulgular değerlendirildiğinde, katılımcıların haftalık egzersiz sıklığı, günlük fiziksel hareketlilik ve egzersize katılım motivasyonu düzeylerinin orta seviyede olduğu belirlenmiştir. Bu sonuçlar, katılımcıların tamamen hareketsiz bir yaşam tarzına sahip olmadıklarını, ancak fiziksel aktivite düzeylerinin artırılmaya açık olduğunu göstermektedir. Minimum ve maksimum değerler arasındaki geniş dağılım, bireyler arasında fiziksel aktivite alışkanlıkları açısından önemli farklılıklar bulunduğunu ortaya koymaktadır.

Araştırmanın temel bulgularından biri, teknoloji bağımlılığı ile fiziksel aktivite arasındaki ilişkidir. Korelasyon analizleri, teknoloji bağımlılığı ile fiziksel aktivite düzeyi arasında orta düzeyde, negatif ve anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir. Benzer şekilde, sosyal medya bağımlılığı ile egzersiz düzeyi ve çevrim içi oyun bağımlılığı ile fiziksel aktivite düzeyi arasında da negatif yönlü anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Bu sonuçlar, teknoloji bağımlılığı düzeyi arttıkça bireylerin fiziksel aktivite ve egzersize katılım düzeylerinin azaldığını ortaya koymaktadır. Bu durum, teknolojinin aşırı ve kontrolsüz kullanımının fiziksel hareketsizliğe yol açabileceğini desteklemektedir.

Cinsiyete göre yapılan karşılaştırmalar, teknoloji bağımlılığı düzeylerinin kadın ve erkek katılımcılar arasında anlamlı biçimde farklılaştığını göstermektedir. Kadın katılımcıların teknoloji bağımlılığı ortalamalarının erkeklere kıyasla daha yüksek olması, cinsiyetin teknoloji kullanım alışkanlıkları üzerinde etkili bir değişken olabileceğini düşündürmektedir. Özellikle sosyal medya ve anlık mesajlaşma uygulamalarının kadınlar tarafından daha yoğun kullanılmasının teknoloji bağımlılığı puanlarını etkileyebileceği şeklinde

yorumlanabilir. Ancak bu farklılığın nedenlerinin daha ayrıntılı biçimde ele alınması için nitel veya karma yöntemli çalışmalara ihtiyaç olduğu söylenebilir.

Fiziksel aktivite düzeyine göre teknoloji bağımlılığı puanları incelendiğinde, düşük fiziksel aktivite düzeyine sahip bireylerin teknoloji bağımlılığı ortalamalarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Fiziksel aktivite düzeyi arttıkça teknoloji bağımlılığı puanlarının azalması, düzenli spor ve egzersiz teknoloji bağımlılığı üzerinde koruyucu bir etkiye sahip olabileceğini göstermektedir. Bu bulgu, fiziksel aktivitenin yalnızca bedensel sağlık açısından değil, aynı zamanda sağlıklı teknoloji kullanımı alışkanlıklarının geliştirilmesi açısından da önemli bir rol oynadığını ortaya koymaktadır.

Bu araştırmanın sonuçları için, teknoloji bağımlılığı ile spor ve egzersiz arasındaki ilişkinin çok boyutlu olduğunu göstermektedir. Teknoloji kullanımının tamamen olumsuz bir unsur olarak değerlendirilmemesi gerektiği, ancak aşırı ve kontrolsüz kullanımın fiziksel aktiviteyi azaltıcı bir etkiye sahip olabileceği anlaşılmaktadır. Özellikle sosyal medya ve çevrim içi oyun kullanımının zaman yönetimi üzerindeki etkileri, bireylerin egzersiz ve spor aktivitelerine ayırdıkları zamanı dolaylı olarak azaltabilmektedir.

Elde edilen bulgular doğrultusunda:

Sonuç olarak; teknoloji bağımlılığının azaltılmasında düzenli spor ve egzersiz önemli bir araç olarak öne çıkmaktadır. Spor ve egzersiz, bireylerin fiziksel ve psikolojik sağlığını güçlendirmenin yanı sıra, boş zamanların daha sağlıklı ve verimli bir şekilde değerlendirilmesine olanak sağlamaktadır. Bu bağlamda, özellikle genç yetişkinler ve üniversite öğrencileri başta olmak üzere farklı yaş gruplarına yönelik fiziksel aktiviteyi teşvik eden programların geliştirilmesi önem taşımaktadır.

Bu çalışma teknoloji bağımlılığının spor ve egzersiz üzerindeki etkilerini ortaya koyarak literatüre önemli katkılar sunmaktadır. Bulgular, teknoloji bağımlılığı ile fiziksel aktivite arasındaki olumsuz ilişkiye dikkat çekmekte ve sağlıklı yaşam alışkanlıklarının geliştirilmesinde dengeli teknoloji kullanımı ile düzenli sporun birlikte ele alınması gerektiğini vurgulamaktadır. Gelecek çalışmalarda, farklı örneklem gruplarıyla, uzunlamasına ve deneysel tasarımlar kullanılarak teknoloji bağımlılığı ve fiziksel aktivite arasındaki nedensel ilişkilerin daha ayrıntılı biçimde incelenmesi önerilmektedir.

## KAYNAKÇA

- Achab, S., Nicolier, M., Mauny, F., Monnin, J., Trojak, B., Vandell, P., Sechter, D., Gorwood, P., & Haffen, E. (2011). Massively multiplayer online role-playing games: Comparing characteristics of addict vs. non-addict online recruited gamers in a French adult population. *BMC Psychiatry*, 11(1). <https://doi.org/10.1186/1471-244X-11-144>
- Açıkada, C. (2010). *Türkiye’de spor bilimlerinin gelişimi*. Hacettepe Üniversitesi Yayınları.
- Ada, S., & Tatlı, H. S. (2013). *Akıllı telefon kullanımını etkileyen faktörler üzerine bir araştırma*. Akademik Bilişim.
- Adana, F., Yeşilfidan, D., & Sevimoğlu, M. Y. (2018). Türkiye’de gençlerde internet bağımlılığı ve sosyal destek düzeyi üzerine yapılmış çalışmalara ilişkin bir gözden geçirme. In *I. Uluslararası Eğitimde Güncel Sorunlar ve Teknoloji Bağımlılığı Kongresi Tam ve Özet Metin Kitabı* (ss. 97–103).
- Adnan, M., & Gezgin, D. M. (2016). Modern çağın yeni fobisi: Üniversite öğrencileri arasında nomofobi prevalansı. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 49(1), 141–158.
- Adrews, D. (2004). Sports in the late capitalist movement. In T. Slack (Ed.), *The commercialization of sport* (pp. 3–28). Routledge.
- Agarwal, V., & Kar, S. K. (2015). Technology addiction in adolescents. *Journal of Indian Association for Child and Adolescent Mental Health*, 11(3), 170–174.
- Akın, E., & Divanoğlu, S. U. (2009). Üniversite öğrencilerinin cep telefonu kullanımına karşı genel tutumları ve bu tutumların kullanıma yansımalarına yönelik Aksaray Üniversitesi’nde bir araştırma. *Selçuk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 17, 69–93.
- Aksoy, H. H. (2003). Eğitim kurumlarında teknoloji kullanımı ve etkilerine ilişkin bir çözümleme. *Eğitim Bilim Toplum Dergisi*, 1(4), 4–23.
- Aktas, Ö., Karakoç, B., & Karakoç, Ö. (2021). Analysis of burnout levels of judo coaches in the COVID-19 period: Mixed method. *Journal of Educational Issues*, 7(1), 469–486.
- Aktaş, E., Alioğlu, O., & Vardar, E. (2007). Effects of information technology use on the education of students and information technology expenditure elasticity: The case of Biga Faculty of Economics and Administrative Sciences of Çanakkale Onsekiz Mart University. *MPRA Paper No. 28834*. <https://mpra.ub.uni-muenchen.de/28834/>
- Aktaş, H., & Yılmaz, N. (2017). Üniversite gençlerinin yalnızlık ve utangaçlık unsurları açısından akıllı telefon bağımlılığı. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 3(1), 85–100.

- Aktaş, H., & Yılmaz, N. (2020). Ergenlerde dijital bağımlılık ve fiziksel aktivite düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(2), 145–158.
- Allender, S., Cowburn, G., & Foster, C. (2006). Understanding participation in sport and physical activity among children and adults: A review of qualitative studies. *Health Education Research*, 21(6), 826–835.
- Alp, A. F., & Alpdoğan, S. S. (2023). Oturarak voleybol sporcularının spora katılım motivasyonlarının incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 7(1), 9–16.
- Altundağ, Y., & Bulut, S. (2017). Aday sınıf öğretmenlerinde problemlili akıllı telefon kullanımının incelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(4), 1670–1682.
- American College of Sports Medicine. (2018). *ACSM's guidelines for exercise testing and prescription*. Wolters Kluwer.
- Andıç, S., & Durak-Batıgün, A. (2021). DSM-5 tanı ölçütleri temelinde İnternet Bağımlılığı Ölçeği'nin geliştirilmesi: İnternet oyun oynama bozukluğu açısından bir değerlendirme. *Türk Psikiyatri Dergisi*, (1), 33–42. <https://doi.org/10.5080/u2319432>
- Andreou, E., & Svoli, H. (2013). The association between internet user characteristics and dimensions of internet addiction among Greek adolescents. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 11(2), 139–148.
- Anshari, M., Alas, Y., Hardaker, G., Jaidin, J. H., Smith, M., & Ahad, A. D. (2016). Smartphone habit and behavior in Brunei: Personalization, gender, and generation gap. *Computers in Human Behavior*, 64, 719–727.
- Aracı, H. (1999). *Okullarda beden eğitimi*. Bağırğan Yayınevi.
- Ardianasari, L. (2013). *Pengaruh kecanduan game online terhadap penyesuaian sosial pada remaja di Malang* [Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim].
- Arem, H., Moore, S. C., Patel, A., Hartge, P., Berrington De Gonzalez, A., Visvanathan, K., Campbell, P. T., Freedman, M., Weiderpass, E., Adami, H. O., Linet, M. S., Lee, I. M., & Matthews, C. E. (2015). Leisure time physical activity and mortality: A detailed pooled analysis of the dose-response relationship. *JAMA Internal Medicine*, 175(6), 959–967.
- Arısoy, Ö. (2009). İnternet bağımlılığı, dürtü kontrol bozuklukları. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 1(1), 343–403.
- Arslan, A., Kırık, A. M., Karaman, M., & Çetinkaya, A. (2015). Lise ve üniversite öğrencilerinde dijital bağımlılık. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 8(39), 34–39.

- Arslan, A., Ünal, & Tutgun, A. (2013). Examination of cell phone usage habits and purposes of education faculty students. *International Journal of Human Sciences*, 10(1).
- Aslantürk, Z., & Amman, T. (2000). *Sosyoloji*. Kaknüs Yayınları.
- Aşçı, F. H. (2016). Egzersiz davranışı ve psikolojik etkileri. *Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 27(2), 63–72.
- Babiak, K., & Wolfe, R. (2009). Determinants of corporate social responsibility in professional sport: Internal and external factors. *Journal of Sport Management*, 23(6), 717–742.
- Bailey, R. (2005). Evaluating the relationship between physical education, sport and social inclusion. *Educational Review*, 57(1), 71–90.
- Baker, J., & Logan, A. J. (2007). Developmental contexts and sporting success: Birthdate and birthplace effects in national hockey league draftees 2000–2005. *British Journal of Sports Medicine*, 41(8), 515–517. <https://doi.org/10.1136/bjism.2006.033977>
- Baker, J., & Young, B. (2014). 20 years later: Deliberate practice and the development of expertise in sport. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 7(1), 135–157. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2014.896024>
- Bal, E. (2013). *Teknoloji çağında cep telefonu kullanım alışkanlıkları ve motivasyonlar: Selçuk Üniversitesi öğrencileri üzerine bir inceleme* [Yayınlanmış doktora tezi]. Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gazetecilik Anabilim Dalı.
- Balduck, A., Maes, M., & Buelens, M. (2011). The social impact of the Tour de France: Comparisons of residents' pre- and post-event perceptions. *European Sport Management Quarterly*, 11(2), 91–113.
- Balta, Ö. Ç., & Horzum, M. B. (2008). İnternet bağımlılığı testi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 41(1), 187–205.
- Baptista, F., & Janz, K. F. (2012). Physical activity in growth and development. *Physical Activity and Public Health Practice*, 250, 111.
- Bardak, F., & Mamatoğlu, N. (2023). Çalışanlar için içsel motivasyon ölçeği: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Humanistic Perspective*, 5(3), 1072–1097.
- Başer, E. (1998). *Uygulamalı spor psikolojisi*. Sporsal Kuram Dizisi, Bağırğan Yayınevi.
- Başgelen, N. (2009). Antik çağ kent yaşamında kamusal spor mekanları ve Anadolu gymnasium'ları. Arkeoloji ve Sanat Yayınları.
- Bauman, A. E., Bull, F. C., Chey, T., Craig, C. L., Ainsworth, B. E., Sallis, J. F., & Hagströmer, M. (2009). The international prevalence study on physical activity: Results from 20 countries. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 6, 21.

- Baykut, A. (2014). *Sosyal medya ilgisinin akıllı telefon tüketimine etkisi: Süleyman Demirel Üniversitesi öğrencileri üzerine bir araştırma* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Süleyman Demirel Üniversitesi, Isparta, Türkiye.
- Bayrakçeken, S., Oktay, Ö., Samancı, O., & Canpolat, N. (2021). Motivasyon kuramları çerçevesinde öğrencilerin öğrenme motivasyonlarının artırılması: Bir derleme çalışması. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 25(2), 677–698.
- Bell, D. R., Post, E. G., Biese, K., Bay, C., & McGuine, T. A. (2016). Sport specialization and risk of overuse injuries: A systematic review with meta-analysis. *The American Journal of Sports Medicine*, 44(7), 1861–1866. <https://doi.org/10.1177/0363546515617742>
- Beranuy, M., Oberst, U., Carbonell, X., & Chamarro, A. (2009). Problematic internet and mobile phone use and clinical symptoms in college students: The role of emotional intelligence. *Computers in Human Behavior*, 25, 1182–1187.
- Berkay Türkkan. (n.d.). Vücut yağı oranı nasıl ölçülür? <https://berkayturkkan.com/vucut-yag-orani-nasil-olcudur>
- Biddle, S. J. H. (2017). Sedentary behaviour and youth: Issues and controversies. *Journal of Sport and Health Science*, 6(3), 260–266. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2017.03.006>
- Bilge, F. (2012). Bir grup ilköğretim öğrencisinde bilgisayara yönelik bağımlılık eğilimi değerlendirmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi*, 43(43), 96–105.
- Bilgi Teknolojileri ve İletişim Kurumu. (2014). *Üç aylık pazar verileri raporu: 2014 yılı 2. çeyrek, Nisan, Mayıs, Haziran*. Ankara.
- Billieux, J., Maurage, P., Lopez-Fernandez, O., Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2015). Can disordered mobile phone use be considered a behavioral addiction? *Current Addiction Reports*, 2(2), 156–162.
- Billieux, J., Van der Linden, M., & Rochat, L. (2008). The role of impulsivity in actual and problematic use of the mobile phone. *Applied Cognitive Psychology*, 22(9), 1195–1210. <https://doi.org/10.1002/acp.1429>
- Binbaşıoğlu, C. (1982). *Eğitim psikolojisi*. Ankara: Binbaşıoğlu Yayınevi.
- Boran, E., & Sürücü, A. (2022). Examining the relationship between online gaming addiction and coping strategies of adolescents. *Cumhuriyet International Journal of Education*, 11(1), 1–10. <https://doi.org/10.30703/cije.871330>
- Bowker, A. (2006). The relationship between sports participation and self-esteem during early adolescence. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 38(3), 214–229.
- Bozkurt, H., Şahin, S., & Zoroğlu, S. (2016). İnternet bağımlılığı: Güncel bir gözden geçirme. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 19(4), 222–231.

- Bozkuş, T., Türkmen, M., Kul, M., Özkan, A., Öz, Ü., & Cengiz, C. (2013). Beden eğitimi ve spor yüksekokulunda öğrenim gören öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri ile sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının belirlenmesi ve ilişkilendirilmesi. *International Journal of Sport Culture and Science*, 1(3), 49–65.
- Brunborg, G. S., Mentzoni, R. A., Melkevik, O. R., Torsheim, T., Samdal, O., Hetland, J., Schou Andreassen, C., & Pallesen, S. (2013). Gaming addiction, gaming engagement, and psychological health complaints among Norwegian adolescents. *Media Psychology*, 16(1), 115–128. <https://doi.org/10.1080/15213269.2012.756374>
- BTK. (2024). *Elektronik haberleşme sektörü pazar verileri raporu*. Ankara.
- Bucksch, J., & Tremblay, M. S. (2015). Sedentary behaviours and obesity in children and youth.
- Canale, N., Marino, C., Griffiths, M. D., Scacchi, L., Monaci, M. G., & Vieno, A. (2019). The association between problematic online gaming and perceived stress: The moderating effect of psychological resilience. *Journal of Behavioral Addictions*, 8(1), 174–180. <https://doi.org/10.1556/2006.8.2019.01>
- Cao, H., Sun, Y., Wan, Y., Hao, J., Tao, F., & Huang, X. (2023). Association between physical activity and internet addiction among college students: A cross-sectional study. *Frontiers in Public Health*, 11, Article 1310213. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1310213>
- Carvalho, E. D., Valadares, A. L., Costa-Paiva, L. H., Morais, S. S., & Pinto-Neto, A. M. (2010). Physical activity and quality of life in women aged 60 years or older: Associated factors. *Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetricia*, 32(9), 451–457.
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100(2), 126–131.
- Cengizhan, C. (2005). Öğrencilerin bilgisayar ve internet kullanımında yeni bir boyut: İnternet bağımlılığı. *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, (22), 83–98.
- Centre for Social Impact. (2021). *About CSI*. <https://www.csi.edu.au/about-csi/>
- Chatterjee, S. (2020). Dark side of online social games (OSG) using Facebook platform: Effect of age, gender, and identity as moderators. *Information Technology and People*, 34(7), 1800–1818. <https://doi.org/10.1108/ITP-05-2020-0267>

- Chaudhury, M., & Tripathy, H. (2019). Screen time, physical activity and health outcomes among adolescents. [Makale detayları eksik – dergi ve sayfa bilgisi eklenmeli]
- Choliz, M. (2010). Mobile phone addiction: A point of issue. *Addiction*, 105(2), 373–374. <https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.2009.02875.x>
- Chu, D. J., Al Rifai, M., Virani, S. S., Brawner, C. A., Nasir, K., & Al-Mallah, M. H. (2020). Kardiyovasküler uygunluk, kardiyovasküler risk faktörleri ve ateroskleroz arasındaki ilişki. *Ateroskleroz*, 304, 44–52. <https://doi.org/10.1016/j.atherosclerosis.2020.05.011>
- CNNIC. (2021). *The 47th China statistical report on internet development*. <http://www.cnnic.net.cn/hlwfzyj/hlwxyzbg/hlwtjbg/202102/P020210203334633480104.pdf>
- Coakley, J. (2011). Youth sports: What counts as “positive development?”. *Journal of Sport and Social Issues*, 35(3), 306–324. <https://doi.org/10.1177/0193723511417311>
- Côté, J. (1999). The influence of the family in the development of talent in sport. *The Sport Psychologist*, 13(4), 395–417. <https://doi.org/10.1123/tsp.13.4.395>
- Côté, J., Baker, J., & Abernethy, B. (2009). Practice and play in the development of sport expertise. In R. Eklund & G. Tenenbaum (Eds.), *Handbook of sport psychology* (3rd ed., pp. 184–202). Wiley.
- Çakır, Ö., & Oğuz, E. (2017). Lise öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişki. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(1), 418–429.
- Çınar, S. (2021). *Özel yetenekli 6 ve 7. sınıf öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı ile empati becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Çoknaz, H., & Demirci, N. (2019). Egzersizin yaşam kalitesi üzerine etkileri. *Uluslararası Spor Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi*, 5(1), 1–10.
- DataReportal. (2025). *Digital 2025: Turkey*. Retrieved from <https://datareportal.com>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Springer Science & Business Media.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). Hedef takiplerinin “Ne” ve “Neden”i: İnsan ihtiyaçları ve davranışın öz belirlenmesi. *Psikolojik Soruşturma*, 11(4), 227–268.
- Deniz, S., Yıldırım, E. A., & Çobanyıldız, M. (2014). Ergenlerde problemlili mobil telefon kullanımı ile utangaçlık ve sosyal anksiyete ilişkisi. *Online Journal of Technology Addiction & Cyberbullying*.

- Derbyshire, K. L., Lust, K. A., Schreiber, L., Odlaug, B. L., Christenson, G., Golden, D. J., & Grant, J. E. (2013). Problematic internet use and associated risks in a college sample. *Comprehensive Psychiatry*, 54(5), 415–422. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2013.03.002>
- DiFiori, J. P., Benjamin, H. J., Brenner, J. S., Gregory, A., Jayanthi, N., Landry, G. L., & Luke, A. (2014). Overuse injuries and burnout in youth sports: A position statement from the American Medical Society for Sports Medicine. *British Journal of Sports Medicine*, 48(4), 287–288. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2013-093299>
- Dirik, K. (2016). *Ergenlerde akıllı telefon bağımlılığı ile öz-güven arasındaki ilişkilerin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul, Türkiye.
- Dishman, R. K., Heath, G. W., & Lee, I. M. (2013). *Physical activity epidemiology* (2nd ed.). Human Kinetics.
- Doğan, U., & Tosun, N. (2016). Lise öğrencilerinde problemlı akıllı telefon kullanımının sosyal kaygı ve sosyal ağların kullanımına aracılık etkisi. *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8(22), 99–128.
- Donovan, K. (2008). UNICEF/Barcelona FC partnership has impact around the world. [Detaylı yayın bilgisi eksik – dergi veya rapor eklenmeli]
- Dönmezer, S. (1994). *Toplumbilim*. İstanbul.
- Dunstan, D. W., Howard, B., Healy, G. N., & Owen, N. (2012). Too much sitting – A health hazard. [Detaylı yayın bilgisi eksik – dergi veya kitap eklenmeli]
- Durak, H. Y., Demirhan, E. K., & Citil, M. (2022). Examining various risk factors as the predictors of gifted and non-gifted high school students' online game addiction. *Computers & Education*, 177, 104378. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2021.104378>
- Edwards, H. (1973). *Sociology of sport*. Homewood, IL: The Dorsey Press.
- Edwards, P., & Tsouros, A. (2006). *Kentsel çevrede fiziksel aktivite ve aktif yaşamın desteklenmesi: Yerel yönetimlerin rolü*. Cenevre: Dünya Sağlık Örgütü Avrupa Bölge Ofisi Yayınları.
- Egeland, B., Carlson, E., & Sroufe, L. A. (1993). Resilience as process. *Development and Psychopathology*, 5(4), 517–528. <https://doi.org/10.1017/S0954579400006131>
- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for adults: Informing development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10(1), 98. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-10-135>

- Ekinci, H. A., & Kaşdoğan, D. (2014). *Bilim, teknoloji ve toplum çalışmalarına bir giriş*. İletişim Yayınları.
- Ektircioğlu, C., Arslantaş, H., & Yüksel, R. (2020). Ergenlerde çağın hastalığı: teknoloji bağımlılığı. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 29(1), 51–64.
- Elmas, O., Kete, S., Hızlısoy, S. S., & Kumral, H. N. (2015). Teknolojik cihaz kullanım alışkanlıklarının okul başarısı üzerine etkisi. *Süleyman Demirel Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 6(2), 49–54.
- Elvan, D., & Mutlubaş, H. (2020). Eğitim-öğretim faaliyetlerinde teknolojinin kullanımı ve teknolojinin sağladığı yararlar. *Mustafa Kemal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 4(6), 100–109.
- Erdem, H., Kalkın, G., Türen, U., & Deniz, M. (2016). Üniversite öğrencilerinde mobil telefon yoksunluğu korkusunun (nomofobi) akademik başarıya etkisi. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 21(3), 923–936.
- Erdil, E., Pamukçu, M. T., Akçomak, İ. S., & Tiryakioğlu, M. (2016). *Bilim, teknoloji ve yenilik: Kavramlar, kuramlar ve politika*. Bilgi Üniversitesi Yayınları.
- Erickson, K. I., Hillman, C., & Kramer, A. F. (2015). Physical activity, brain, and cognition. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 4, 27–32.
- Erikssen, G. (2001). Physical fitness and changes in mortality. *Sports Medicine*, 31(8), 571–576.
- Erkal, M., Güven, Ö., & Ayan, D. (1998). *Sosyolojik açıdan spor*. İstanbul: Der Yayınları.
- Ersoy, G., Akyol, A., & Bilgiç, P. (2008). *Fiziksel aktivite, beslenme ve sağlıklı yaşam*. Ankara: Klasmat Matbaacılık.
- Fahrizal, Y., & Aprilia, F. (2021). Family communication experience among students who are addicted to online games. *Bali Medical Journal*, 10(3), 1239–1243. <https://doi.org/10.15562/bmj.v10i3.2858>
- Feeley, B. T., Agel, J., & LaPrade, R. F. (2016). When is it too early for single sport specialization? *The American Journal of Sports Medicine*, 44(1), 234–241. <https://doi.org/10.1177/0363546515576899>
- Filiz, Z. (2010). Üniversite öğrencilerinin sosyalleşmesinde spora katılımın değerlendirilmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(3), 192–203.
- Fişek, K. (2003). *Devlet politikası ve toplumsal yapıyla ilişkileri açısından spor yönetimi dünyada ve Türkiye’de*. İstanbul: YGS Yayınları.
- Galli, N., & Vealey, R. S. (2008). “Bouncing back” from adversity: Athletes’ experiences of resilience. *Sport Psychologist*, 22(3), 316–335. <https://doi.org/10.1123/tsp.22.3.316>

- GamingInTurkey. (2023). *Turkey Game Market 2022 Report*. <https://www.gaminginturkey.com/en/turkey-game-market-report-2021-published/>
- Garber, C. E., Blissmer, B., Deschenes, M. R., Franklin, B. A., Lamonte, M. J., Lee, I.-M., ... & Swain, D. P. (2011). Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: Guidance for prescribing exercise. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 43(7), 1334–1359.
- Gavriel-Fried, B., & Ronen, T. (2016). Positive emotions as a moderator of the associations between self-control and social support among adolescents with risk behaviors. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 14, 121–134. <https://doi.org/10.1007/s11469-015-9580-z>
- Genç, A., Şener, Ü., Karabacak, H., & Üçok, K. (2011). Kadın ve erkek genç erişkinler arasında fiziksel aktivite ve yaşam kalitesi farklılıklarının araştırılması. *Kocatepe Tıp Dergisi*, 12, 145–150.
- Gentile, D. A. (2011). The multiple dimensions of video game effects. *Child Development Perspectives*, 5(2), 75–81. <https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2011.00159.x>
- Gezgin, D. M., & Çakır, Ö. (2016). Analysis of nomophobic behaviors of adolescents regarding various factors. *Journal of Human Sciences*, 13(2), 2504–2519.
- Gezgin, D. M., Şahin, Y. L., & Yıldırım, S. (2017). Sosyal ağ kullanıcıları arasında nomofobi yaygınlığının çeşitli faktörler açısından incelenmesi. *Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama*, 7(1), 1–15.
- Goldberg, I. (1996). Internet addiction disorder (IAD): Diagnostic criteria. <http://www-usr.rider.edu/~suler/psycyber/supportgp.html>
- Gould, D., Tuffey, S., Udry, E., & Loehr, J. (1996). Burnout in competitive junior tennis players: I. A quantitative psychological assessment. *The Sport Psychologist*, 10(4), 322–340.
- Griffiths, M. (2009). The role of context in online gaming excess and addiction: Some case study evidence. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 8(1), 119–125. <https://doi.org/10.1007/s11469-009-9229-x>
- GSMA Intelligence. (2024). *The Mobile Economy Europe 2024*. London.
- Güllü, M., & Güçlü, M. (2018). Fiziksel aktivite düzeyinin yaşam kalitesi üzerine etkisi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 1–10.
- Günüş, S., & Kayri, M. (2010). Türkiye’de internet bağımlılık profili ve internet bağımlılık ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik-güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39, 220–232.

- Güven, G. (2006). *Kütahya'daki okul öncesi eğitim kurumlarında uygulanan oyun ve spor programlarının incelenip değerlendirilmesi* (Yayınlanmış yüksek lisans tezi). Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Dumlupınar Üniversitesi.
- Hardy, L., Jones, G., & Gould, D. (2018). *Understanding psychological preparation for sport: Theory and practice of elite performers*. John Wiley & Sons.
- Haskell, W. L., Lee, I., Pate, R. R., Powell, K. E., Blair, S. N., Franklin, B. A., Macera, C. A., Heath, G. W., Thompson, P. D., & Bauman, A. (2007). Physical activity and public health: Updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Circulation*, *116*, 1081–1093.
- Heffler, K. F., Sienko, D. M., Subedi, K., McCann, K. A., & Bennett, D. S. (2020). Association of early-life social and digital media experiences with development of autism spectrum disorder-like symptoms. *JAMA Pediatrics*, *e200230*.
- Helsen, W. F., Hodges, N. J., Van Winckel, J., & Starkes, J. L. (2012). The influence of relative age on success and dropout in male soccer players. *The Journal of Sports Sciences*, *19*(10), 859–864. <https://doi.org/10.1080/026404102320245848>
- Horzum, M. B. (2011). İlköğretim öğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, *36*(159), 56–67.
- Hoye, R., Agergaard, S., & Johansen, B. (2015). Gender and sport: Understanding sport participation and the changing role of women in sport. In *Routledge handbook of sports studies* (pp. 431–445). Routledge.
- Hu, H., & Xinya, J. (2023). An analysis of gaming disorder's cause, impact and therapy. *Journal of Education Humanities and Social Sciences*, *8*, 1770–1775. <https://doi.org/10.54097/ehss.v8i.4581>
- Humayya, A., Windarwati, H., & Winarni, I. (2022). Behavior therapy in those who are addicted to online games. *Journal of Nursing Science Update (JNSU)*, *10*(1), 76–83. <https://doi.org/10.21776/ub.jik.2022.010.01.10>
- ITU, OECD, & Destatis. (2023–2024). Uluslararası telekomünikasyon istatistikleri. ITU. (2024). *Measuring Digital Development: ICT Statistics*. Geneva.
- İlhan, V. (2006). Gündelik hayatta E-Yaşam: İhtiyaç-arzu çelişkisi çerçevesinde yeni iletişim teknolojileri bağımlılığı. *İletişim Fakültesi Dergisi, Erciyes Üniversitesi*.
- İmamoğlu, A. F. (1992). İki binli yıllara doğru Türk sporu üzerine bazı gözlemler. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *8*.

- Jarvie, G. (2003). Communitarianism, sport and social capital: Neighbourly insights into Scottish sport. *International Review for the Sociology of Sport*, 38(2), 139–153.
- Jayanthi, N. A., LaBella, C. R., Fischer, D., Pasulka, J., & Dugas, L. R. (2015). Risk of injuries associated with sports specialization and intense training patterns in young athletes: A prospective clinical cohort study. *The American Journal of Sports Medicine*, 43(4), 794–801. <https://doi.org/10.1177/0363546514567298>
- Jayanthi, N. A., Pinkham, C., Dugas, L., Patrick, B., & LaBella, C. (2013). Sports specialized intensive training and the risk of injury in young athletes: A clinical case-control study. *Sports Health*, 5(3), 251–257. <https://doi.org/10.1177/1941738112464626>
- Jena, R. K. (2015). Compulsive use of smartphone and its effect on engaged learning and nomophobia. *Smart Journal of Business Management Studies*, 11(1), 42–51.
- Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2007). A framework of mental toughness in the world's best performers. *Sport Psychologist*, 21(2), 243–264. <https://doi.org/10.1123/tsp.21.2.243>
- Kalyon, T. A. (2008). *Spor hekimliği: Sporcu sağlığı ve egzersiz*. Nobel Tıp Kitabevleri.
- Kaplan-Akıllı, G., & Gezin, D. (2016). Üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyleri ile farklı davranış örüntülerinin arasındaki ilişkilerin incelenmesi [Examination of the relationship between nomophobia levels and different behavior patterns of university students]. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(40), 51–69.
- Kara, G. (2019). Egzersiz ve yaşam kalitesi: Fiziksel sağlıktan ruhsal dengeye. *Spor Bilimleri Dergisi*, 10(4), 98–104.
- Karaarslan, İ. A., & Budak, L. (2012). Üniversite öğrencilerinin cep telefonu özelliklerini kullarımlarının ve gündelik iletişimlerine etkisinin araştırılması. *Journal of Yaşar University*, 26(7), 4548–4571. <http://dergipark.gov.tr/jyasar/issue/19138/203097>
- Karabudak, B. (2023). Sporda performans artırma teknolojileri. *Spora Çok Yönlü Yaklaşım*, 39.
- Karabulut-Coşkun, B., & Akar, İ. (2022). Internet addiction in gifted students: A systematic review of the literature. *Technology, Innovation and Special Education Research*, 2(1), 78–92.
- Karaca, A. (2008). Yetişkin bireylerde orta ve yüksek şiddetli fiziksel aktivitenin cinsiyete göre incelenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 19(1), 54–62.

- Karafil, B., & Uyar, A. (2023). Exploring the relationship between digital addiction and online learning readiness levels of university students. *Journal of Educational Technology & Online Learning*, 6(3), 647–664.
- Karahasan, A. (2020). Teknoloji ve toplum birlikteliğini anlamlandırmak üzere 'mitik felsefi sosyolojik yaklaşımlar'. *Felsefe Dünyası*, 1(1), 1–20.
- Karakoç, B., Karakoç, Ö., Aktas, Ö., & Arslan, M. (2021). Investigation of burnout levels of physical education and sports teachers during COVID-19 period. *Journal of Educational Issues*, 7(2), 159–177.
- Karakoç, Ö., Çoban, B., & Konar, N. (2012). İştme engelli milli sporcular ile spor yapmayan iştme engellilerin benlik saygısı düzeylerinin karşılaştırılması. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 14(1), 12–17.
- Karakoç, Ö., Yüksek, S., Aydın, A. D., Karakoç, B., Yetiş, Ü., & Baydil, B. (2011). Milli takım düzeyindeki erkek judocuların kulüp antrenörlerinde gözlemledikleri etik dışı davranışlar. *Kastamonu Education Journal*, 19(1), 321–332.
- Kargün, M., Togo, O. T., Biner, M., & Pala, A. (2016). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi. *Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 61–72.
- Kaya, A. (2013). Türkiye'nin teknoloji gelişimi, inovasyon politikaları ve mobil telefon pazarının 1983-2000 ve 2000 yılı sonrası incelemesi (Yayınlanmış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İktisat Anabilim Dalı, İktisat Politikası Bilim Dalı.
- Kaya, A., & Yıldız, S. (2021). Egzersiz ve kardiyovasküler sağlık. *Türk Kardiyoloji Derneği Arşivi*, 49(1), 20–28.
- Kaya, A., Türk, N., Batmaz, H., & Griffiths, M. (2023). Online gaming addiction and basic psychological needs among adolescents: The mediating roles of meaning in life and responsibility. *International Journal of Mental Health and Addiction*. <https://doi.org/10.1007/s11469-022-00994-9>
- Kaya, B., & Uncuoğlu Yolcu, İ. (2023). Motivasyon ve duygusal emek ilişkisinin belirlenmesi. *İktisadi İdari ve Siyasal Araştırmalar Dergisi*, 8(20), 141–152.
- Kayabaş, B. K. (2013). Mobil yaşam. T. V. Yüzer & M. E. Mutlu (Ed.), *Yeni iletişim teknolojileri* (ss. 176–201). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Açık Öğretim Fakültesi Yayınları.
- Khan, H. U. (2019). Measuring internet addiction in Europe-based knowledge societies: A case study of France. *International Journal of Business Information Systems*, 32(2), 199–216.

- Kim, E., Namkoong, K., Ku, T., & Kim, S. (2007). The relationship between online game addiction and aggression, self-control and narcissistic personality traits. *European Psychiatry*, 23(3), 212–218. <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2007.10.010>
- King, A. L. S., Valena, A. M., Silva, A. C., Baczynski, T., Carvalho, M. R., & Nardi, A. E. (2013). Nomophobia: Dependency on virtual environments or social phobia? *Including special section youth, internet, and wellbeing*, 29, 140–144.
- Kiper, M. (2016). *Teknoloji*. TMMOB Yayınları.
- Kiraly, O., Griffiths, M. D., King, D. L., Lee, H. K., Lee, S. Y., Banyai, F., Zsila, A., Takacs, Z. K., & Demetrovics, Z. (2018). Policy responses to problematic video game use: A systematic review of current measures and future possibilities. *Journal of Behavioral Addictions*. <https://doi.org/10.1556/2006.6.2017.050>
- Kiraly, O., Nagygyörgy, K., Griffiths, M. D., & Demetrovics, Z. (2014). Problematic online gaming. In *Behavioral addictions* (pp. 61–97). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-407724-9.00004-5>
- Kodaman, U., & Din, M. (2016). *Teknolojiye yerinde yeterince*. İstanbul: Kültür Sanat Basımevi.
- Kulalı, İ., & Bilir, H. (2010). *Bilgi ve iletişim sektöründeki gelişmeler ve eğitimler*. TOBB, İstanbul.
- Kurniasih, P. (2022, August). Behavioural counseling to resolve online games addicted. In *MALAPY 2022: Proceedings of the 1st International Conference on Law, Social Science, Economics, and Education, 28 May 2022, Tegal, Indonesia* (p. 169). European Alliance for Innovation. <https://doi.org/10.4108/eai.28-5-2022.2320452>
- Kurtoğlu, E., & Pekşen-Süslü, D. (2024). Türkiye'de internet bağımlılığı ile ilgili yapılmış lisansüstü tezlerin incelenmesi. <https://doi.org/10.51982/bagimli.1246529>
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311. <https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>
- Kuss, D., & Griffiths, M. (2011). Internet gaming addiction: A systematic review of empirical research. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 10(2), 278–296. <https://doi.org/10.1007/s11469-011-9318-5>
- Kuyucu, M. (2017). Gençlerde akıllı telefon kullanımı ve akıllı telefon bağımlılığı sorunsalı: “Akıllı telefon(kolik)” üniversite gençliği. *Global Media Journal TR Edition*, 7(14).
- Küçük, V. (1990). *Amatör ve profesyonel sporcuların bazı kişilik özellikleri* (Yüksek Lisans Tezi). M.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

- Küçük, V., & Acet, M. (2002). Bir kişilik özelliği olarak suçluluk ve sporla ilişkisi. *DPÜ Sosyal Bilimler Dergisi*, 7, 369–375.
- Küçükvardar, M., & Tıngöy, Ö. (2018). Teknoloji bağımlılığının semptomlar temelinde incelenmesi. *İletişim ve Bilişim Teknolojileri, Özel Sayı*, 9, 35–49. <https://doi.org/10.5824/1309-1581.2018.5.008>
- Lawson, H. A. (2005). Empowering people, facilitating community development, and contributing to sustainable development: The social work of sport, exercise, and physical education programs. *Sport, Education and Society*, 10(1), 135–160. <https://doi.org/10.1080/1357332052000308800>
- Lazarus, R. S. (2000). How emotions influence performance in competitive sports. *The Sport Psychologist*, 14(3), 229–252.
- LeBlanc, A. G., Spence, J. C., Carson, V., Gorber, S. C., Dillman, C., Janssen, I., ... Tremblay, M. S. (2012). Systematic review of sedentary behaviour and health indicators in school-aged children and youth. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 37(suppl 3), 1–17.
- Lee, J., Ko, D., & Hyemin, L. (2019). Loneliness, regulatory focus, inter-personal competence, and online game addiction. *Internet Research*, 29(2), 381–394. <https://doi.org/10.1108/intr-01-2018-0020>
- Lee, S. P. (2012). *Measuring and leveraging the contribution of sport to business and society* (Doctoral dissertation, The University of Michigan).
- Lee, S. P., Babiak, K., & Cornwell, T. B. (2013). Developing an instrument to measure the social impact of sport: Social capital, collective identities, health literacy, well-being and human capital. *Journal of Sport Management*, 27(1), 24–42.
- Li, J., Wang, Y., Liu, J., & Zhao, L. (2025). Physical activity moderates the mediating role of depression between experiential avoidance and internet addiction among young adults. *Scientific Reports*, 15(1), 7487. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-7487>
- Lipowski, M., Lipowska, M., Jochimek, M., & Krokosz, D. (2015). Resiliency as a factor protecting youths from risky behaviour: Moderating effects of gender and sport. *European Journal of Sport Science*, 16(2), 246–255.
- Lissak, K. (2018). Adverse physiological and psychological effects of screen time on children and adolescents: Literature review and case study. *Environmental Research*, 164, 149–157. <https://doi.org/10.1016/j.envres.2018.01.015>
- Liu, L., & Wang, J. (2022, December). Analysis of the influence factors of college students' game addiction under the background of big data technology. In *2022 International Conference on Educational Innovation and Multimedia Technology (EIMT 2022)* (pp. 460–467). Atlantis Press. [https://doi.org/10.2991/978-94-6463-012-1\\_51](https://doi.org/10.2991/978-94-6463-012-1_51)

- Liu, Y., Wang, Z., Zhou, C., & Li, T. (2014). Affect and self-esteem as mediators between trait resilience and psychological adjustment. *Personality and Individual Differences*, 66, 92–97. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.03.023>
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (2002). Building a practically useful theory of goal setting and task motivation: A 35-year odyssey. *American Psychologist*, 57(9), 705–717.
- Löklüoğlu, B. (2024). Sporcu performans analizi ve takibinde yeni nesil teknolojiler. *Spor & Bilim 2024-I*, 93.
- Lu, X., et al. (2011). Internet and mobile phone text-messaging dependency: Factor structure and correlation with dysphonic mood among Japanese adults. *Computers in Human Behavior*, 27, 1702–1709.
- Malina, R. M. (2010). Early sport specialization: Roots, effectiveness, risks. *Current Sports Medicine Reports*, 9(6), 364–371. <https://doi.org/10.1249/JSR.0b013e3181fe3166>
- Marin, M. G., Nunez, X., & Almeida, R. M. (2021). Internet addiction and attention in adolescents: A systematic review. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 24(4), 237–249.
- MEB (T.C. Millî Eğitim Bakanlığı). (2021). *Sporcu eğitimi ve gelişimi çoklu branş gelişimini içeren spor eğitimi (ileri düzey) kurs programı*. Ankara: Hayat Boyu Öğrenme Genel Müdürlüğü.
- Miles, L. (2007). Physical activity and health. *Nutrition Bulletin*, 32(4), 314–363.
- Millî Eğitim Bakanlığı (MEB). (2006). *İlköğretim Fen ve Teknoloji Dersi (6, 7 ve 8. Sınıflar) Öğretim Programı*. Ankara.
- Molina Garcia, I., Castillo, P., & Pablos, C. (2009). Determinants of leisure-time physical activity and future intention to practice in Spanish college students. *Spanish Journal of Psychology*, 12, 128–137.
- Mone, M., Manurung, I., & Kerat, M. (2020). Online game addiction to adolescent adaptation ability in Sikumana village, Kupang city. *Journal of Health and Behavioral Sciences*, 2(4), 305–319. <https://doi.org/10.35508/jhbs.v2i4.2847>
- Moqbel, M., & Kock, N. (2018). Unveiling the dark side of social networking sites: Personal and work-related consequences of social networking site addiction. *Information & Management*, 55(1), 109–119.
- Morgan, P. B. C., Fletcher, D., & Sarkar, M. (2013). Defining and characterizing team resilience in elite sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 14(4), 549–559. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2013.01.004>
- Murathan, G. (2022). *Üniversite öğrencilerinin besin seçimi ve yeme davranışlarının beden imajı ve fiziksel aktivite düzeyine etkisinin değerlendirilmesi* (Doktora tezi, Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).

- Must, A., & Tybor, D. J. (2005). Physical activity and sedentary behavior: A review of longitudinal studies. *American Journal of Clinical Nutrition*, 81(5), 913–922.
- Myer, G. D., Jayanthi, N., DiFiori, J. P., Faigenbaum, A. D., Kiefer, A. W., Logerstedt, D., & Micheli, L. J. (2015). Sports specialization, part I: Does early sports specialization increase negative outcomes and reduce the opportunity for success in young athletes? *Sports Health*, 7(5), 437–442. <https://doi.org/10.1177/1941738115598747>
- Nalwa, K., & Anand, A. P. (2003). Internet addiction in students: A cause of concern. *CyberPsychology & Behavior*, 6(6), 653–656.
- Neilsen. (2013). How to mobile consumer connects around the globe. *Nielsen Insights*. <https://www.nielsen.com/us/en/insights/news/2013/how-the-mobile-consumer-connects-around-the-globe.html>
- Ng, B. D., & Wiemer-Hastings, P. (2005). Addiction to the internet and online gaming. *Cyberpsychology & Behavior*, 8(2), 110–113. <https://doi.org/10.1089/cpb.2005.8.100>
- Nielsen. (2024). *Global Digital Consumer Trends Report*.
- Novrialdy, E., Nirwana, H., & Ahmad, R. (2019). High school students understanding of the risks of online game addiction. *Journal of Educational and Learning Studies*, 2(2), 113. <https://doi.org/10.32698/0772>
- Noyan, C. O., Enez-Darçın, A., Nurmedov, S., Yılmaz, O., & Dilbaz, N. (2015). Akıllı telefon bağımlılığı ölçeğinin kısa formunun üniversite öğrencilerinde Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 16(1), 73–81.
- Nurmagandi, B., & Hamid, A. (2020). Predisposing factors associated with online gaming addiction: A systematic review. *Jurnal Profesi Medika Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 14(1). <https://doi.org/10.33533/jpm.v14i1.1654>
- Şahin, N., Yıldırım, A., & Yılmaz, T. (2025). Empathy levels of physical education and sports students. *Sportis. Scientific Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity*, 11(3).
- Odacı, H. (2011). Academic self-efficacy and academic procrastination as predictors of problematic internet use in university students. *Computers & Education*, 57(7), 1109–1113. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2011.01.005>
- Oğurlu, U., Kahraman, S., & Kayaalp, A. (2021). Computer game addiction in gifted students and non-gifted children: A caution for technology-oriented STEM activities. *Journal of Education in Science, Environment and Health (JESEH)*, 7(2), 128–138. <https://doi.org/10.21891/jeseh.841669>
- Oğuz, C. (2018). *Çocuklarda bilgisayar bağımlılığı ile depresyon ve anksiyete arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi, Arel Üniversitesi, İstanbul).

- One Planet Network. (2023). Rethinking, extending, re-using: Harnessing digital technologies for the circular economy. <https://www.oneplanetnetwork.org/sites/default/files/2023-11/>
- Orhan, R. (2019). Çocuk gelişiminde fiziksel aktivite ve sporun önemi. *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(1), 157–176.
- Orkunoğlu, O. (1985). *Voleybol antrenörünün el kitabı*. Ankara: B.T.G.M. Voleybol Fed. Yayını.
- Owen, N., Healy, G. N., Matthews, C. E., & Dunstan, D. W. (2010). Too much sitting: The population-health science of sedentary behavior. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 38(3), 105–113. <https://doi.org/10.1097/JES.0b013e3181e373a2>
- Ögel, K. (2012). *İnternet bağımlılığı*. İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Özbey, Ö., & Yılmaz, B. (2021). Türkiye Olimpik Hazırlık Merkezlerinde görev yapan antrenörlerin liderlik ve iletişim beceri düzeylerinin sporcular tarafından değerlendirilmesi. *Sportre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(3), 96–106.
- Özçelik İy, B., Başpınar, S. G., Çekin, R., & İmamoğlu, O. (2015). Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri üzerine sporun etkisi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 6(1), 12–18.
- Özdemir, Y., Kuzucu, Y., & Ak, Ş. (2014). Ergenlerde problemlı internet kullanımı ve fiziksel aktivite ilişkisi.
- Özer, D., & Baltacı, G. (2008). *İş yerinde fiziksel aktivite*. Konya: Klasmat Matbaacılık.
- Özer, K. (2013). *Fiziksel uygunluk*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Özinç, Ö. (2005). Çukurova Üniversitesi öğrencilerinin sporun ve spora katılımın sosyalleşmeyle ilişkisi üzerine görüşleri. *Sportre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 77–84.
- Öztürk, A. (2021). Covid-19 pandemi sürecinde bilişim teknolojileri bağımlılığı. *Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(1), 195–219.
- Öztürk, T., & Aşçı, T. (2024). Sporcu ekipmanları ve spor mekanlarının tasarımında ergonominin etkileri. *Digital International Journal of Architecture Art Heritage*, 3(1), 53–72.
- Park, J., Han, D., Kim, B., Cheong, J., & Lee, Y. (2016). Correlations among social anxiety, self-esteem, impulsivity, and game genre in patients with problematic online game playing. *Psychiatry Investigation*, 13(3), 297–305. <https://doi.org/10.4306/pi.2016.13.3.297>

- Pate, R., O'Neill, J., & Lobello, F. (2008). The evolving definition of sedentarism. Department of Exercise Science, Arnold School of Public Health, University of South Carolina, Columbia, SC, United States, 36(4), 173–178.
- Pavithra, M. B., & Madhukumar, S. (2015). A study on nomophobia–mobile phone dependence, among students of a medical college in Bangalore. *National Journal of Community Medicine*, 6(3), 340–344.
- Pekmez, S., Coşkun-Çoban, T., Kılıç, M., & Duman, Y. M. (2024). Eğitimde yapay zekâ teknolojilerinin kullanımına yönelik öğretmen görüşleri. *Ulusal Eğitim Dergisi*, 4(2), 601–623.
- Periathiruvadi, S., & Rinn, A. N. (2012). Technology in gifted education: A review of best practices and empirical research. *Journal of Research on Technology in Education*, 45(2), 153–169. <https://doi.org/10.1080/15391523.2012.10782601>
- Prensky, M. (2001). Fun, play and games: What makes games engaging. *Digital Game-Based Learning*, 5(1), 5–31.
- Przybylski, A., Weinstein, N., & Murayama, K. (2017). Internet gaming disorder: Investigating the clinical relevance of a new phenomenon. *American Journal of Psychiatry*, 174(3), 230–236. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2016.16020224>
- Radikal. (2012). Çağın yeni hastalığı ‘nomofobi’. [http://www.radikal.com.tr/yasam/cagin\\_yeni\\_hastaligi\\_nomofobi-1084373](http://www.radikal.com.tr/yasam/cagin_yeni_hastaligi_nomofobi-1084373)
- Raedeke, T. D. (2004). Coach commitment and burnout: A one-year follow-up. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16(4), 333–349.
- Raedeke, T. D., & Smith, A. L. (2001). Development and preliminary validation of an athlete burnout scale. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 23(4), 281–306. <https://doi.org/10.1123/jsep.23.4.281>
- Randler, C., et al. (2016). Smartphone addiction proneness in relation to sleep and morningness–eveningness in German adolescents. *Journal of Behavioral Addictions*, 5(3), 465–473.
- Richardson, G. E. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of Clinical Psychology*, 58(3), 307–321. <https://doi.org/10.1002/jclp.10020>
- Rideout, V. J., Foehr, U. G., & Roberts, D. F. (2010). *Generation M<sup>2</sup>: Media in the lives of 8–18-year-olds*.
- Roberts, J., Petnji, L., & Manolis, C. (2014). The invisible addiction: Cell-phone activities and addiction among male and female college students. *Journal of Behavioral Addictions*, 3(4), 254–265.
- Rosen, L., Carrier, L. M., Miller, A., Rokkum, J., & Ruiz, A. (2016). Sleeping with technology: Cognitive, affective, and technology usage predictors of sleep problems among college students. *Sleep Health*, 2(1), 49–56.

- Rosentraub, M., & Ijla, A. (2008). Sport facilities as social capital. In M. Nicholson & R. Hoyer (Eds.), *Sport and social capital* (pp. 339–358).
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. New York: Guilford.
- Samah, I., Abashah, A. N., Basri, H. H., & Rashid, I. M. A. (2017). Youth's sport participation and social character in Malaysia. *International Journal of Information, Business and Management*, 9(2), 158–167.
- Sarı, İ., & Sağ, S. (2021). Türkiye’de sporda motivasyon araştırmaları: Sistematik derleme. *Gazi Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 26(3), 373–405.
- Sarkar, M., & Fletcher, D. (2014). Psychological resilience in sport performers: A review of stressors and protective factors. *Journal of Sports Sciences*, 32(15), 1419–1434. <https://doi.org/10.1080/02640414.2014.901551>
- SecurEnvoy. (2012). 66% of the population suffer from Nomophobia: The fear of being without their phone. <https://www.securenvoy.com/blog/2012/02/16/66-of-the-population-suffer-from-nomophobia-the-fear-of-being-without-their-phone/>
- Seok, H. J., Lee, J. M., Park, C. Y., & Park, J. Y. (2018). Understanding internet gaming addiction among South Korean adolescents through photovoice. *Children and Youth Services Review*, 94, 35–42. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2018.09.009>
- Sırakaya, M. (2018). Ön lisans öğrencilerinin nomofobi düzeylerinin akıllı telefon kullanım durumlarına göre incelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(2), 714–727.
- Silva, R. S., Silva, I. D., Souza, L., & Tomasi, E. (2010). Physical activity and quality of life. *Ciência & Saúde Coletiva*, 15(6), 3037–3044.
- Skinner, B. F. (1965). *Science and human behavior* (No. 92904). Simon and Schuster.
- Söğüt, A., & Tüzün, U. (2020). Fiziksel aktivitenin sağlığa etkileri: Güncel veriler. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(2), 45–56.
- 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.
- Sport England (SE). (1999). *Best value through sport: The value of sport to local authorities*. London: SE.
- Stark, D. R. (2017). *A qualitative examination of the social manifestations of participating in fantasy sports* (PhD thesis). University of Kansas.
- Stearns, P. N. (2007). *Dünya tarihinde sanayi devrimi*. İstanbul: Alfa Yayınlar.

- Stubbs, B., Vancampfort, D., Smith, L., Rosenbaum, S., Schuch, F., & Firth, J. (2018). Physical activity and mental health. *The Lancet Psychiatry*, 5(11), 873.
- Süler, M. (2016). *Akıllı telefon bağımlılığının öznel mutluluk düzeyine etkisinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya, Türkiye.
- Szablewicz, M. (2010). The ill effects of ‘opium for the spirit’: A critical cultural analysis of China’s internet addiction moral panic. *Chinese Journal of Communication*, 3(4), 453–470.
- Şad, S. N., & Gürbüzürk, O. (2009). İngilizce hazırlık öğrencilerinin özbelirleyicilik düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi (İnönü Üniversitesi örneği). *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 15(59), 421–450.
- Şahin, G., Özer, M. K., Söğütçü, T., Bavlı, Ö., Serbes, Ş., Yurdakul, H., & Dohman, Z. (2014). Kadınlarda düzenli fiziksel aktivite alışkanlığı. *Uluslararası Spor Sağlığı ve Tıp Dergisi*, 4(10), 105–155.
- Şahin, S. (2020). Teknik-teknolojik olanın dünü, bugünü ve geleceği. *Felsefe ve Sosyal Bilimler Dergisi*, 1(1), 1–15.
- Şahinoğlu, A., & Sağlam Arslan, A. (2019). Eğitimde mentörlük uygulamaları. *Online Fen Eğitimi Dergisi*, 4(2), 183–195.
- Şakar, Ş. (2009). Sporcu beslenmesi. *Klinik Gelişim*, 22, 1–9.
- Şanlıer, N. (2005). Gençlerde biyokimyasal bulgular, antropometrik ölçümler, vücut bileşimi, beslenme ve fiziksel aktivite durumlarının değerlendirilmesi. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3, 47–73.
- Şar, A. A., & Işıklar, A. (2012). Problemlili mobil telefon kullanım ölçeğinin Türkçeye uyarlaması. *International Journal of Human Science*, 9(2), 264–275.
- Şar, H. A. (2013). Examination of loneliness and mobile phone addiction problem observed in teenagers from some variables. *International Journal of Social Science*, 6(2), 1207–1220.
- Tamer, K., & Pular, A. (2001). *Beden eğitimi ve sporda öğretim yöntemleri*. Ankara: Kozan Ofset.
- Tamminen, K. A., & Neely, K. C. (2016). Positive growth in sport. In N. L. Holt (Ed.), *Positive youth development through sport* (pp. 193–204). London: Routledge.
- Tavolacci, M. P., Meyrignac, G., Richard, L., Dechelotte, P., & Ladner, J. (2015). Problematic use of mobile phone and nomophobia among French college students. *The European Journal of Public Health*, 25(Suppl. 3), 206.
- Taylan, H. H., & Işık, M. (2015). Sakarya’da ortaokul ve lise öğrencilerinde internet bağımlılığı. *Turkish Studies*, 10(6), 855–874.

- Temen, B. (2004). Bilgi teknolojilerini anlamak. *İş-Güç Dergisi*, 6(2).  
<http://www.isgucdergi.org/?p=article&id=226&cilt=6&sayi2&yil=2004>
- Tiryaki, Ş. (2000). *Spor psikolojisi*. Ankara: Eylül Kitap ve Yayınevi.
- Toker, S., & Baturay, M. H. (2016). Antecedents and consequences of game addiction. *Computers in Human Behavior*, 55, 668–679.  
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.10.002>
- Tremblay, M. S., Colley, R. C., Saunders, T. J., Healy, G. N., & Owen, N. (2010). Physiological and health implications of a sedentary lifestyle. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 35(6), 725–740.
- Tremblay, M. S., LeBlanc, A. G., Kho, M. E., Saunders, T. J., Larouche, R., Colley, R. C., Goldfield, G., & Gorber, S. C. (2011). Systematic review of sedentary behaviour and health indicators in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8, 98.  
<https://doi.org/10.1186/1479-5868-8-98>
- Triantoro, P., Laily, N., & Sholicha, I. (2023). The effect of perceptions of parents' democratic parenting on online game addiction. *Journal Universitas Muhammadiyah Gresik Engineering Social Science and Health International Conference (Umgeshic)*, 2(1), 229.  
<https://doi.org/10.30587/umgeshic.v2i1.5189>
- Tunay, V. B. (2008). *Yetişkinlerde fiziksel aktivite*. Ankara: Klasmat Matbaacılık.
- Tuncay, B., & Göğer, B. (2022). Ergenlerde dijital oyun bağımlılığı ve uyku kalitesi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Journal of Turkish Sleep Medicine*, 9, 79–84.  
<http://dx.doi.org/10.4274/jtms.galenos.2021.52207>
- Tuncel, F., Tuncel, S., Yüksel, S., Hidayet, Y., Yar, S., & Mavi, S. (2016). Ankara Üniversitesi kolejlerinde çalışan personelin sağlıklı yaşam alışkanlıkları ve fiziksel aktivite bilinç düzeylerinin incelenmesi. *Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi*, 14(1), 109–119.
- Turnidge, J., Hancock, D. J., & Côté, J. (2014). The influence of birth date and place of development on youth sport participation. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 24(2), 461–468.  
<https://doi.org/10.1111/sms.12002>
- TÜİK. (2025). *Hanehalkı bilişim teknolojileri kullanım araştırması*. Ankara: Türkiye İstatistik Kurumu.
- Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) Haber Bülteni. (2016). Hanehalkı bilişim teknolojileri araştırması.  
<http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=21779>
- Twenge, J. M. (2017). *iGen: Why today's super-connected kids are growing up less rebellious, more tolerant, less happy—and completely unprepared for adulthood*. Atria Books.

- Ünal, M. H. (2015). Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin belirlenmesi. *Tıpta Uzmanlık Tezi*, Yıldırım Beyazıt Üniversitesi.
- Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2011). Online communication among adolescents: An integrated model of its attraction, opportunities, and risks. *Journal of Adolescent Health, 48*(2), 121–127.
- Vallance, J. K., Murray, T. C., Johnson, S. T., & Elavsky, S. (2010). Quality of life and psychosocial health in postmenopausal women achieving public health guidelines for physical activity. *Menopause, 17*(1), 64–71.
- Vanhees, L., Lefevre, J., Philippaerts, R., Martens, M., Huygens, W., Troosters, T., & Beunen, G. (2005). How to assess physical activity? How to assess physical fitness? *European Journal of Preventive Cardiology, 12*(2), 102–114.
- Vealey, R. S., & Greenleaf, C. (2006). Seeing is believing: Understanding and using imagery in sports. In J. M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (pp. 306–348). Boston, MA: McGraw-Hill.
- Veysel, K. (2012). Çocuk gelişiminde sporun yeri ve önemi. *Din ve Hayat, 17*, 42–46.
- Wang, H. Y., Sigerson, L., & Cheng, C. (2019). Digital nativity and information technology addiction: Age cohort versus individual difference approaches. *Computers in Human Behavior, 90*, 1–9. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.08.020>
- Warburton, D. E., Nicol, C. W., & Bredin, S. S. (2006). Health benefits of physical activity: The evidence. *CMAJ, 174*(6), 801–809.
- We Are Social. (2025). *Digital 2025 Global Overview Report*. London.
- Westerterp, K. R. (2013). Physical activity and physical activity induced energy expenditure in humans: Measurement, determinants, and effects. *Frontiers in Physiology, 4*, 90. <https://doi.org/10.3389/fphys.2013.00090>
- Wiguna, I., Lesmana, C., & Widiana, I. (2020). Personality traits in online game addiction in Denpasar. *Journal of Clinical and Cultural Psychiatry, 1*(2), 32–34. <https://doi.org/10.36444/jccp.v1i2.14>
- Wilson, B. (2008). Development in video technology for coaching. *Sports Technology, 1*(1), 34–40.
- World Health Organization. (2020). *Physical activity*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Xi-hua, Z., & Xing, J. (2021). The relationship between college students' online game addiction, family function and self-control. *Health, 13*(09), 910–919. <https://doi.org/10.4236/health.2021.139070>

- Xu, Z., Turel, O., & Yuan, Y. (2012). Online game addiction among adolescents: Motivation and prevention factors. *European Journal of Information Systems*, 21(3), 321–340. <https://doi.org/10.1057/ejis.2011.56>
- Yalçın, H. F. (1995). *Beden eğitimi öğretmeni el kitabı*. Ankara: Gazi Eğitim Fakültesi.
- Yalçın, K. Y. (2006). Yerleşik ve taşınabilir eğitim yapan ilköğretim okullarındaki öğrencilerin toplumsallaşmasında beden eğitimi ve sporun önemi (Kütahya ili örneği) (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Dumlupınar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya.
- Yalçın, M., & Koçak, S. (2021). Üniversite öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı ve fiziksel aktivite düzeyi arasındaki ilişki. *Spor metre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(3), 190–201.
- Yang, Y., Li, L., & Huang, Q. (2023). Impact of problematic internet and smartphone use on physical activity and mental health in university students: Gender differences. *Healthcare*, 11(12), 1706. <https://doi.org/10.3390/healthcare11121706>
- Yee, N. (2006). Motivations for play in online games. *CyberPsychology & Behavior*, 9(6), 772–775. <https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9.772>
- Yengin, D. (2019). Teknoloji bağımlılığı olarak dijital bağımlılık. *The Turkish Online Journal of Design, Art and Communication – TOJDAC*, 9(2), 130–144.
- Yetim, A. (2000). *Sosyoloji ve spor*. Ankara: Topkar Matbaacılık.
- Yetişir, M. İ., & Kaptan, F. (2008). STS from a historical perspective and its reflection on the curricula in Turkey. *International Journal of Environmental & Science Education*.
- Yıldırım, C., & Correia, A. P. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in Human Behavior*, 49, 130–137. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.059>
- Yıldırım, Ç., Sumner, E., Adnan, M., & Yıldırım, S. (2016). Öğretmen adayları arasında nomofobi yaygınlığı: Trakya Üniversitesi örneği. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(1), 86–95.
- Yıldırım, A., Yılmaz, T., & Gülüş, M. H. (2025). Öz güven Düzeyi ile Akran Zorbaları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Uluslararası Egzersiz Psikolojisi Dergisi*, 7.
- Yıldırım, A., Yılmaz, T., & Uğurlu, Y. (2025). Bireysel ve Takım Sporları ile Uğraşan Sporcuların Psikolojik Dayanıklılıklarının Ruh Hallerine Etkisinin İncelenmesi. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 206–219.
- Yılmaz, G., Şar, A., & Civan, S. (2015). Investigation of adolescent mobile phone addiction by social anxiety effect of some variables. *Online Journal of Technology Addiction & Cyberbullying*, 2(2), 20–37.

- Yılmaz, S. (2014). Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programı. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 1(2), 127–134. <https://doi.org/10.15805/addicta.2014.1.2.R010>
- Yılmaz, Ş., & Aydın, F. (2013). Ortaokul öğrencilerinin teknolojiye yönelik tutumlarının ve tutumlarını etkileyen faktörlerin incelenmesi. *Asian Journal of Education*, 1(2), 1–17.
- Yiğit, Ş. (2019). Öğrencilerin spora özgü başarı ve motivasyon düzeylerinin incelenmesi. *Researcher: Social Science Studies*, 7(1), 249–258.
- Yolanda, N., Marzona, Y., Husna, L., & Azmir, S. (2021). The effect of addiction online game factor by private high school students in Padang City. *International Journal of Global Operations Research*, 2(1), 24–36. <https://doi.org/10.47194/ijgor.v2i1.69>
- Yorulmazlar, M. (2012). Tarihi ve genel anlamıyla spor. *Din ve Hayat*, 17, 4–10.
- Young, K. (2009). Understanding online gaming addiction and treatment issues for adolescents. *The American Journal of Family Therapy*, 37(5), 355–372. <https://doi.org/10.1080/01926180902942191>
- Yuan, K., Cheng, P., Dong, T., Bi, Y., Xing, L., Yu, D., ... & Tian, J. (2013). Cortical thickness abnormalities in late adolescence with online gaming addiction. *PLoS ONE*, 8(1), e53055. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0053055>
- Yücelten, E. (2016). Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığının bağlanma stilleri ile ilişkisinin incelenmesi (Yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul, Türkiye.
- Zhang, M., Li, X., Chen, J., & Wang, Y. (2024). Effects of exercise interventions on smartphone addiction: A randomized controlled trial. *Journal of Behavioral Addictions*, 13(1), 45–58.
- Zhu, J., Zhang, W., Yu, C., & Bao, Z. (2015). Early adolescent Internet game addiction in context: How parents, school, and peers impact youth. *Computers in Human Behavior*, 50, 159–168. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.03.022>
- Zorba, E. (2008). Yaşam kalitesi ve fiziksel aktivite. 10. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, 23–25 Ekim, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Bolu.