



SPORMETRE

The Journal of Physical Education and Sport Sciences
Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi



DOI: 10.33689/spormetre.1170069

Geliş Tarihi (Received): 02.09.2022

Kabul Tarihi (Accepted): 09.03.2023

Online Yayın Tarihi (Published): 31.03.2023

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN TEKNOLOJİK BAĞIMLILIK VE ALGILANAN STRES DÜZEYLERİNİN AKADEMİK BAŞARILARINA ETKİSİ

Ayşe Önal^{1*} , Bijen Filiz¹ 

¹Afyon Kocatepe Üniversitesi, Spor Bilimleri Enstitüsü, AFYONKARAHİSAR

Öz: Akademik başarı, bireyin özellikle mesleki geleceğine yön veren önemli bir etkidir ve akademik başarıyı etkileyen birçok unsur bulunmaktadır. Bu çalışmanın amacı, Spor Bilimleri Fakültesi (SBF) öğrencilerinin teknolojik bağımlılıkları ile algılanan stres düzeylerinin incelenmesi ve bu düzeylerin akademik başarılarına etkisinin ortaya konmasıdır. Nicel araştırma yöntemlerinden, ilişkisel tarama modelinin kullanıldığı araştırmanın çalışma grubunu, SBF'de 2021-2022 akademik yılda öğrenim gören, kolay örnekleme yöntemi ile seçilen 354 gönüllü öğrenci oluşturmuştur. Araştırmada veri toplama aracı olarak akademik başarı için öğrencilerin genel akademik not ortalamaları, Teknolojik Bağımlılık Ölçeği ve Algılanan Stres Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde, öğrencilerin demografik özelliklerine ilişkin bulgular için frekans ve yüzde; alt boyutlar arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla pearson korelasyon katsayısı testi; teknolojik bağımlılık ve algılanan streslerinin akademik başarılarını yordama düzeylerini ve teknolojik bağımlılıklarının algılanan streslerini yordama düzeylerini belirlemek için çoklu doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Araştırmada, öğrencilerin teknoloji bağımlılığı ve algılanan stres düzeyleri düştükçe akademik başarılarının arttığı; teknoloji bağımlılığı ve algılanan stresin akademik başarıyı yordadığı; algılanan stres arttıkça teknoloji bağımlılığının da arttığı ve teknoloji bağımlılığının algılanan stresi yordadığı bulunmuştur. Sonuç olarak teknolojik bağımlılığın ve algılanan stresin üniversite öğrencilerinin akademik başarılarını düşürdüğü tespit edilmiştir. Bu bağlamda üniversite öğrencilerinin teknolojiyi bilinçli kullanmaları, stresle baş etme yollarını bilmeleri ve stresi optimal düzeyde tutmalarının akademik başarılarını arttıracakı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Akademik başarı, sosyal dışlanmışlık, stres algısı, üniversite öğrencisi, yoksunluk

THE EFFECT OF TECHNOLOGICAL ADDICTION AND PERCEIVED STRESS LEVELS OF FACULTY OF SPORT SCIENCES STUDENTS ON ACADEMIC ACHIEVEMENT

Abstract: Academic success is an important factor that directs the professional future of the individual, and there are many factors that affect academic success. The aim of this study is to examine the technological addictions and perceived stress levels of Faculty of Sport Sciences (SSF) students and to reveal the effects of these levels on their academic achievement. The study group of the study, in which the relational survey model, one of the quantitative research methods, was used, consisted of 354 volunteer students who were studying at the SSF in the 2021-2022 academic year and selected by the easy sampling method. In the research, academic general grade averages of the students Technological Addiction Scale and Perceived Stress Scale were used for academic achievement as data collection tools. In the analysis of the data, frequency and percentage for the findings related to the demographic characteristics of the students; pearson correlation coefficient technique to examine the relationship between sub-dimensions; multiple linear regression analysis was used to determine the predictive levels of technological addiction and perceived stress on academic achievement and the predictive level of perceived stress of technological addictions. In the study, it was found that as the technology addiction and perceived stress levels of the students decreased, their academic success increased; technology addiction and perceived stress predict academic achievement; it has been determined that as perceived stress increases, technology addiction also increases and technology addiction predicts perceived stress. As a result, it has been determined that technological addiction and perceived stress reduce the academic achievement of university students. In this context, it is thought that university students' conscious use of technology, knowing the ways of coping with stress and keeping stress at an optimal level will increase their academic success.

Key Words: Academic achievement, social exclusion, perception of stress, university student, deprivation

* Sorumlu Yazar: Ayşe Önal, Dr. Öğr. Üyesi., E-mail: aysedurukonal@hotmail.com

GİRİŞ

Planlanan eğitim öğretim hedeflerine ulaşma düzeyi olarak ifade edebileceğimiz akademik başarıyı etkileyen birçok unsur bulunmaktadır. Belirlenen hedeflere ulaşabilmek için akademik başarıyı engelleyen faktörlerin bilinmesi, bu faktörlerin ortadan kaldırılmasına yönelik önlem alınabilmesi açısından önemlidir. Günümüz şartlarında hayatımızın her alanında etkili olan teknoloji kullanımı, bilinçsiz kullanım sonucunda oluşabilecek teknoloji bağımlılığı ve stresli yaşam olaylarının üniversite öğrencilerinin akademik başarıları üzerindeki etkisi bu çalışmanın çıkış noktasını oluşturmaktadır.

Bağımlılık, bireylerin belirli bir saplantılı duruma engellenemeyen şekilde bir arzu duymaları ve bu durumu sürdürmeleri halidir (Uzbay, 2010). Bağımlılık türlerinden biri olan Teknoloji bağımlılığı ise, “Teknoloji ve internetin bilinçli olmayan, kontrolsüz bir şekilde kullanımına bağlı olarak ortaya çıkan, davranışsal bağımlılıklar, oyun oynama bozukluğu, kumar oynama bozukluğu, sosyal medyanın ve akıllı telefonun aşırı kullanımı gibi bağımlılık yapıcı alt davranışlarla kendini gösteren bağımlılık türü” olarak tanımlanmaktadır (Yeşilay Yayınları, 2018). Bu tür bağımlılıkların uyku bozuklukları, yeme bozuklukları, beden duruşu bozuklukları, anti sosyal kişilik bozuklukları gibi birçok sağlık sorununa yol açabildiği bilinmektedir (Oskenbay ve ark., 2015). Teknoloji bağımlılığının oluşmaması için Amerikan Psikoloji Derneğinin (American Psychological Association, 2019) yayımladığı dijital kılavuzda, 18 aydan küçük çocuklarda görüntülü sohbetin haricinde ekrana dayalı medyadan uzak durulması; 18-24 aylık çocuklarda kaliteli programlar seçilmesi ve anne babaların bu programları çocuklarıyla beraber izlemesi; 2-5 yaş arası çocuklarda yine kaliteli programlar seçilerek ekran süresinin günlük bir saatle sınırlı tutulması ve 6 yaş ve üzeri çocuklarda, medyanın ve medya türlerinin kullanımına ayrılan zamanın tutarlı sınırlar içinde olması önerilerinde bulunulmuştur.

Farklı bir ortama girmelerine, zor bir gelişim aşamasında olmalarına bir de çevresel faktörlerin eklenmesi “üniversite öğrenimi” olgusunu başlı başına bir araştırma konusu haline getirmektedir (Avşaroğlu, 2007). Teknoloji bağımlılığı, teknolojinin içine doğan ve yeni teknolojileri yaşamlarının vazgeçilmez bir parçası haline getiren bu gençleri daha çok etkiler durumdadır (Gündüzalp ve Yıldız, 2020). Geleceklerine yön verme aşamasındaki üniversite gençliğinin bu bağımlılığa sahip olmalarının akademik başarılarına olumsuz etki edeceği düşünülmektedir. Nitekim yapılan bazı çalışmalarda teknoloji bağımlılığı bakımından akademik başarıları düşük olanlarla yüksek olanlar arasında anlamlı farklılıkların olduğu bulunmuştur (Anlayışlı ve Bulut-Serin, 2019). Ayrıca teknolojik bağımlılığın gençlerde olumsuz etkilerinin olduğunu (Błachnio ve Przepiorka, 2019; Guazzini ve ark., 2019) ve ergenlerde teknolojik bağımlılığın arttığını ortaya koyan çalışmalar mevcuttur (Ektiricioğlu ve ark., 2020). Özellikle Covid-19 Pandemi sürecinde üniversite öğrencilerindeki depresyon düzeylerindeki artışın da teknoloji bağımlılığını artırdığı ortaya konmuştur (Dikmen, 2021; Majeed ve ark., 2020).

Üniversite öğrencilerinin akademik başarılarını etkileyeceği düşünülen bir başka konu da strestir. Üniversite öğrenimi birçok açıdan zorlu bir süreçtir ve bu süreç öğrencilerde stres kaynağı olabilmektedir. Bu stres kaynaklarını nasıl algıladıkları ve stresle başa çıkabilmeleri onların fiziksel, psikolojik, sosyal ve akademik başarılarına yapacağı etki bakımından oldukça önemlidir. Birçok farklı tanımı bulunan stres, “girdi ve çıktıları içeren ve başa çıkma uygulamalarına aracılık eden çok değişkenli bir süreç” (Lazarus, 1990: 4) olup, bir sıkıntı veya zorluk anlamına gelmektedir. Stres, bazı kavramlarla birlikte ele alınmaktadır. Bu kavramlardan biri yükleme diğeri ise gerginliktir (Lazarus, 1993: 2). Stres, “fiziksel ve

psikolojik taleplere karşı vücudun fizyolojik olarak vermiş olduğu karşılık” (Sdorow, 1998: 558), “organizmanın fiziksel ve ruhsal sınırlarının zorlanması ve tehdit edilmesiyle ortaya çıkan bir durum” (Baltaş ve Baltaş, 2000: 26) olarak da tanımlanmaktadır. Cotton (1990) bireyin yaşamında stres oluşturabilecek uyarınları fiziksel, psiko-sosyal ve psikolojik temelli olarak üç şekilde sınıflandırmıştır. Fiziksel stres uyarınlarını, olumsuz çevre koşulları, gürültü, kalabalık, aniden gerçekleşen ısı değişiklikleri, hastalıklar, yaralanmalar, doğal afetler gibi durumlar oluşturmaktadır. Psiko-sosyal stres uyarınlarını bireyin yaşadığı sosyal çevre, o çevrenin bireyden beklentileri, değer yargıları ve bireyin sosyal hayatındaki rolleriyle (anne, baba, evlat, iş yaşamı, akrabalık, komşuluk ilişkileri gibi) alakalı uyarınları oluştururken; psikolojik stres uyarınlarını ise algılanan bir tehlike ile ilişkili duygu, düşünce ve endişeler, bireyin sahip olduğu düşünce ve kişilik yapısı gibi daha sübjektif uyarınlar kapsamaktadır. Stresin insanların yaşamlarında her zaman var olma potansiyeli olduğu için ona karşı bir bilinç geliştirmek oldukça önemlidir. Stres kaynaklarının neler olabileceğinin bilinmesi de alınacak önlemlere ve kişinin bunlarla baş etme yolları bulabilmesine ışık tutabilir. Yapılan bir çalışmada, stresle başa çıkma ortalama puanlarındaki artışın yaşam tatmini düzeylerinde de artış gösterdiği bulunmuştur (Düğenci, 2018). Stres yönetilebilir olmalıdır. Stresle baş edebilmek için yeni stres kaynakları yaratmadan bu durumun üstesinden gelinebilmelidir.

Aslında stres, belli bir düzeyde kaldığında faydalıdır. Kişiyi motive edici ve dinç tutucu bir etkisi vardır. Ancak olumlu seviyenin altına düşerse veya üstüne çıkarsa sorun haline gelmektedir. Olumlu stres düzeyinde bulunan kişi, performansını yüksek seviyede tutabilir. Olumsuz stres düzeyinde yaşanan stres çok fazla ya da çok az olabilir. Olumsuz stresin her iki durumunda da öfke, uykusuzluk, depresyon, kaygı, sosyal hayatta gerginlik, yeme bozukluğu gibi belirtiler görülmektedir (Wilkinson, 2005). Strese bağlı gelişen bu olumsuz bulgular, bireyin genel sağlık durumuna ve iş performansına zarar verebilir. Bu etkinin derecesi kişinin stresi nasıl ve ne kadar algıladığına göre değişebilmektedir. Bu bağlamda “algılanan stres” olgusunu ele almak gerekir. Algılanan stres, kişinin yaşamındaki olaylarla alakalı olarak hissettiği stres düzeyini göstermektedir. Kişisel birtakım deneyimler, aile yapısı, eğitim düzeyi, değer ve inanç sistemlerinin tesiriyle her birey yaşadığı olayları farklı algılayıp, bu olaylara bambaşka anlamlar yüklemektedir. Bireyin yaşadıklarına karşı duygu ve düşünceleri ne kadar negatif olursa algıladığı stres seviyesi de o derece yüksek olmaktadır (Gümüştekin ve Öztemiz, 2005). Stres ile stresin bireyde yarattığı etki arasındaki derin bağlantı, bireyin hayat tarzı, kişilik özellikleri ve dünyaya bakış açısından kaynaklanmaktadır (Tarhan, 2002). Başka bir deyişle, stres tepkisi, yaşanan durumun ne olduğuna göre değil, bireyin bunlara ne şekilde tepki verdiğine göre ortaya çıkmaktadır. Bu nedenle stres, birey ile olayların etkileşiminden oluşmaktadır (Ross ve Altmaier, 1994). Bu bağlamda her olay her kişide stres kaynağı olmayabilir veya birini çok etkilerken diğerini daha az etkileyebilir.

Üniversite öğrencileri için yeni bir ortama, sosyal çevreye başlamak, aile ve çevresinin ondan beklentileri, maddi sıkıntılar, sınavlar, ödevler gibi durumlar stres oluşturabilir. Ayrıca akademik başarı beklentisi de öğrencilerde stres oluşturabilen bir etken olarak düşünülebilir. Bu konuda Karaman (2020), Gündoğdu (2021), Köse ve arkadaşlarının (2021) yaptıkları çalışmalarda akademik başarı ve stresin ilişkili olduğu ve aralarında orta düzeyde anlamlılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Stresle başa çıkabilme noktasında öğrencinin kişilik yapısı, olaylara bakış açısı, geçmiş deneyimleri, problem çözme becerisi ve stresle başa çıkabilme becerilerinin devreye girdiği söylenebilir. Alanyazın incelendiğinde, üniversite gençliği ve ergenler üzerinde teknoloji bağımlılığı ile stres arasında da ilişkilerin olduğu görülmektedir. Özellikle Covid-19 sürecinde yaşanan stresin teknoloji kullanımını ve bu konudaki bağımlılığı artırdığını ortaya koyan çalışmalar bulunmaktadır (Büyüksahin-Çevik, 2022; Choliz, 2021; DePasquale ve ark., 2021; Mestre-Bach ve ark., 2020). Ayrıca sosyal medya bağımlılığının

stresi artırdığı (Bilge ve ark., 2020; Jasso-Medrano ve Lopez-Rosales, 2018), son zamanlarda yaygınlaşan e-spor ve dijital oyun bağımlılığının stresle pozitif yönde ilişkili olduğu sonucuna ulaşan araştırmalar mevcuttur (Güler, 2021; Kaymak ve ark., 2021; Sancaktar, 2020; Sulubey, 2022).

Bu çalışmada, çağımız üniversite gençliğinin teknolojiyi ne şekilde kullandıkları, bağımlılık noktasında nerede oldukları, algıladıkları stres durumları, bunların teknoloji bağımlılığı ile ilişkisi ve tüm bunların akademik başarıları üzerindeki etkileri incelenmiştir. Akademik başarıyı olumlu veya olumsuz etkileyen birçok sebep bulunmaktadır. Bu sebeplerin ortaya koyulması geleceklerine yön verme, meslek edinme aşamasında bulunan üniversite gençlerinin akademik başarılarının artırılmasında önem arz etmektedir. Özellikle hem uygulamalı hem teorik içerikli dersleri barındıran bir öğrenim gören Spor Bilimleri Fakültesi (SBF) öğrencilerinde akademik başarılarını etkileyen faktörlerin bilinmesinin daha iyi bir mesleki donanım için gerekli olduğu düşünülmektedir. Literatür incelendiğinde ilgili konularda SBF’de öğrenim gören öğrencilerle ilgili çalışmaların azlığı dikkat çekicidir. Çalışma sonunda elde edilecek bulguların ve yapılacak önerilerin alana katkı sağlayacağı öngörülmektedir.

Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı, SBF öğrencilerinin teknolojik bağımlılıkları ile algılanan stres düzeylerinin incelenerek akademik başarılarına etkisinin ortaya konmasıdır. Araştırmanın alt amaçları aşağıda verilmiştir:

1. SBF öğrencilerinin teknolojik bağımlılıkları, algılanan stres düzeyleri ve akademik başarıları arasındaki ilişki nasıldır?
2. SBF öğrencilerinin teknolojik bağımlılıkları ve algılanan stres düzeylerinin akademik başarılarını yordama düzeyi nasıldır?
3. SBF öğrencilerinin teknolojik bağımlılıkları ve algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişki nasıldır?
4. SBF öğrencilerinin teknolojik bağımlılıklarının algılanan streslerini yordama düzeyi nasıldır?

YÖNTEM

Araştırma öncesinde, Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Komitesinden (17.06.2022 / 2022-233) etik kurul onayı alınmıştır.

Araştırmanın Modeli

Araştırmada, ilişkisel tarama yöntemi kullanılmıştır. Bu yöntem, “iki ya da daha fazla değişken arasındaki var olan değişimi veya bu değişimin derecesinin belirlenmesini amaçlayan araştırma yaklaşımıdır” (Karasar, 2018).

Araştırma Grubu

Araştırma grubunu, 2021-2022 eğitim-öğretim yılı, Afyon Kocatepe Üniversitesi SBF’de öğrenim gören, kolay örnekleme yöntemi ile seçilen 354 gönüllü öğrenci oluşturmuştur. Kolay örnekleme yönteminde veriler ana kütlede en hızlı, ekonomik ve kolay bir şekilde toplanır (Malhotra, 2004). Araştırmaya katılan öğrencilerin 158’i (% 44.6) kadın, 196’sı (% 55.4) erkek; 120’si (% 33.9) Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği, 121’i (% 34.2) Antrenörlük Eğitimi, 113’ü (% 31.9) Rekreasyon bölümünde öğrenim görmekte; 54’ü (% 15.3) düşük, 208’i (% 58.8) orta, 92’si (% 26.0) yüksek akademik başarıya sahiptir.

Veri Toplama Araçları

Öğrencilerin güz dönemine kadar alınan genel akademik not ortalamaları, Teknolojik Bağımlılık Ölçeği ve Algılanan Stres Ölçeği veri toplama aracı olarak kullanılmıştır.

Teknolojik Bağımlılık Ölçeği: Güçlü (2015) tarafından geliştirilen ölçek, 30 maddeden ve dört alt boyuttan oluşmaktadır. Alt boyutları yoksunluk, kontrol gücü, işlevsellikte bozulma ve sosyal dışlanmışlık olarak adlandırılmıştır. Yoksunluk alt boyutu için “Bilgisayar, tablet, telefon vb. aletleri kullanmadığım zaman kendimi gergin/huzursuz hissederim”, kontrol gücü için “Sabah uyandığımda ilk aklıma gelen bilgisayar, tablet, telefon vb. cihazlarım olur”, işlevsel bozukluk için “Bilgisayar, tablet, telefon vb. cihazlarımı kullanmamdan dolayı ailem ile problemler yaşarım”, sosyal dışlanmışlık için “Bilgisayar, tablet, telefon vb. cihazları kullanmamdan dolayı arkadaşlarım ile sorunlar yaşarım.” örnek madde olarak verilebilir. Hiçbir zaman ile Her zaman arasında cevaplanan ölçek beşli Likert tiplidir. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı .93 olarak bildirilmiştir. Bu çalışmada ise .91 olarak hesaplanmıştır.

Algılanan Stres Ölçeği: Cohen ve ark. (1983) tarafından geliştirilen ölçek, Eskin ve ark. (2013) tarafından Türk diline uyarlanmıştır. Ölçek, 14 maddeden ve iki alt boyuttan oluşmaktadır. Alt boyutlar yetersiz özyeterlik algısı ve stres/rahatsızlık algısı olarak adlandırılmıştır. Ölçek, “Hiçbir zaman” ve “Çok sık” olarak beşli Likert tipine sahiptir. Yetersiz özyeterlik algısı için “Hayatındaki önemli değişikliklerle etkili bir şekilde başa çıkamadığımı hissetme”, stres/rahatsızlık algısı için “Beklenmedik bir şeylerin olması nedeniyle rahatsızlık duyma” örnek madde olarak verilebilir. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı .84 olarak bildirilmiş olup bu çalışmada ise .79 olarak hesaplanmıştır.

Verilerin Analizi

Öğrencilerin demografik özelliklerine ilişkin bulgular için frekans ve yüzde analizi; öğrencilerin teknolojik bağımlılıkları, algılanan stres düzeyleri ve akademik başarıları arasındaki ilişkiyi incelemek için pearson korelasyon katsayısı testi; teknolojik bağımlılık ve algılanan streslerinin akademik başarılarını yordama düzeylerini ve teknolojik bağımlılıklarının algılanan streslerini yordama düzeyini belirlemek için çoklu doğrusal regresyon analizinden faydalanılmıştır.

BULGULAR

Öğrencilerin akademik başarı, Teknolojik Bağımlılık Ölçeği ve Algılanan Stres Ölçeğine verdikleri cevapların çarpıklık ve basıklık katsayılarının [-1.5, 1.5] aralığında olduğu belirlenmiştir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Tablo 1’de öğrencilerin akademik başarı, teknolojik bağımlılık ve algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişki sunulmuştur.

Tablo 1. Öğrencilerin akademik başarı, teknolojik bağımlılık ve algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişki

| | x | Ss | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|-------------------------------|------|------|-------|-------|-------|-------|-------|------|---|
| 1. Akademik başarı | 2.82 | .41 | 1 | | | | | | |
| 2. Yoksunluk | 2.83 | .78 | -.02 | 1 | | | | | |
| 3. Kontrol gücü | 2.70 | .88 | -.04 | .75** | 1 | | | | |
| 4. İşlevsel bozukluk | 2.59 | 1.02 | -.10 | .60** | .80** | 1 | | | |
| 5. Sosyal dışlanmışlık | 2.56 | .92 | -.13* | .58** | .79** | .82** | 1 | | |
| 6. Yetersiz özyeterlik algısı | 2.87 | .47 | .00 | -.06 | -.04 | .00 | .00 | 1 | |
| 7. Stres/ rahatsızlık algısı | 2.99 | .49 | -.13* | .28** | .30** | .32** | .29** | -.03 | 1 |

*p<.05, **p<.01

Tablo 1'e göre öğrencilerin akademik başarı ile sosyal dışlanmışlık arasında ($r=-.13$, $p<.05$) ve akademik başarı ile stres/ rahatsızlık algısı arasında ($r=-.13$, $p<.01$) negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Bu bağlamda öğrencilerin akademik başarıları arttıkça sosyal dışlanmışlık ve stres/ rahatsızlık algısı düzeylerinin azaldığı ifade edilebilir.

Çalışmada, öğrencilerin teknolojik bağımlılık ve algılanan stres düzeylerinin akademik başarılarını yordayıp yordamadığını belirlemek için çoklu regresyon analizi kullanılmıştır. Sonuçlar Tablo 2'de sunulmuştur.

Tablo 2. Teknolojik bağımlılık ve algılanan stresin akademik başarıyı yordama düzeyi

| Değişkenler | β | Standart Hata | B | t | p |
|----------------------------|------------|---------------|----------|--------|-------|
| Constant | 3.111 | .198 | | 15.712 | .000 |
| Yoksunluk | .018 | .042 | .035 | .436 | .663 |
| Kontrol güclüğü | .076 | .053 | .164 | 1.448 | .148 |
| İşlevsel bozukluk | -.018 | .042 | -.046 | -.443 | .658 |
| Sosyal dışlanmışlık | -.092 | .045 | -.208 | -2.071 | .039* |
| Yetersiz özyeterlik algısı | .010 | .046 | .011 | .215 | .830 |
| Stres/ rahatsızlık algısı | -.096 | .047 | -.115 | -2.055 | .041* |
| R= .196 | $R^2=.038$ | F= 2.315 | $p=.033$ | | |

* $p<.05$

Tablo 2'ye göre, öğrencilerin teknolojik bağımlılık ve algılanan stres düzeylerinin akademik başarılarını yordama düzeyi denklemi anlamlıdır. Yoksunluk, kontrol güclüğü, işlevsel bozukluk, sosyal dışlanmışlık, yetersiz özyeterlik algısı ve stres/ rahatsızlık algısı akademik başarının % 3.8'ini açıklamaktadır ($R=.196$; $R^2=.038$; $F(6,347)= 2.315$, $p<.05$). Yapılan regresyon analizi sonucunda, akademik başarı ile sosyal dışlanmışlık ($\beta=-.092$, $p<.05$) ve stres/ rahatsızlık algısı ($\beta=-.096$, $p<.05$) arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu kaydedilmiştir. Dolayısıyla yoksunluk, kontrol güclüğü, işlevsel bozukluk, yetersiz özyeterlik algısının akademik başarının anlamlı bir yordayıcısı olmadığı anlaşılmaktadır.

Tablo 3'de öğrencilerin teknolojik bağımlılık ve algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişki verilmiştir.

Tablo 3. Öğrencilerin algılanan stres ve teknolojik bağımlılık düzeyleri arasındaki ilişki

| | x | Ss | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|------------------------|------|------|-------|-------|-------|-------|---|
| 1. Algılanan stres | 2.93 | .33 | 1 | | | | |
| 2. Yoksunluk | 2.83 | .78 | .17** | 1 | | | |
| 3. Kontrol güclüğü | 2.70 | .88 | .18** | .75** | 1 | | |
| 4. İşlevsel bozukluk | 2.59 | 1.02 | .24** | .60** | .80** | 1 | |
| 5. Sosyal dışlanmışlık | 2.57 | .92 | .21** | .58** | .79** | .82** | 1 |

* $p<.05$, ** $p<.01$

Tablo 3'e göre öğrencilerin algılanan stres ile yoksunluk ($r= .17$, $p<.05$), kontrol güclüğü ($r= .18$, $p<.01$), işlevsel bozukluk ($r= .24$, $p<.01$) ve sosyal dışlanmışlık ($r= .21$, $p<.01$) arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bu bağlamda mevcut analiz sonucuna göre, öğrencilerin algılanan stres düzeyleri arttıkça yoksunluk, kontrol güclüğü, işlevsel bozukluk ve sosyal dışlanmışlık düzeylerinin de arttığı ifade edilebilir.

Çalışmada, öğrencilerin teknolojik bağımlılıklarının algılanan stres düzeylerini yordayıp yordamadığını belirlemek için çoklu regresyon analizi kullanılmıştır. Sonuçlar Tablo 4'te sunulmuştur.

Tablo 4. Teknolojik bağımlılığın algılanan stresi yordama düzeyi

| | Değişkenler | β | Standart Hata | B | t | p |
|-----------------|---------------------|----------------------|---------------|---------|--------|-------|
| | Constant | 2.699 | .067 | | 40.210 | .000 |
| | Yoksunluk | .032 | .033 | .074 | .945 | .345 |
| Algılanan stres | Kontrol güçlüğü | -.038 | .042 | -.101 | -.904 | .367 |
| | İşlevsel bozukluk | .075 | .033 | .229 | 2.247 | .025* |
| | Sosyal dışlanmışlık | .021 | .036 | .058 | .586 | .558 |
| R= .247 | | R ² =.061 | F= 5.682 | p= .000 | | |

*p<.01

Tablo 4'e göre, öğrencilerin teknolojik bağımlılıklarının algılanan stres düzeylerini yordama düzeyi denklemi anlamlıdır. Yoksunluk, kontrol güçlüğü, işlevsel bozukluk ve sosyal dışlanmışlık düzeyleri algılanan stresin % 6.1'ini açıklamaktadır (R=.247; R²=.061; F(4,349)= 5.682, p<.01). Yapılan regresyon analizi sonucunda, algılanan stres ile işlevsel bozukluk (β =.075, p<.01) arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu kaydedilmiştir. Dolayısıyla mevcut analiz sonucuna göre, yoksunluk, kontrol güçlüğü ve yetersiz özyeterlik algısının algılanan stresin anlamlı bir yordayıcısı olmadığı ifade edilebilir.

TARTIŞMA

SBF öğrencilerinin teknolojik bağımlılık ve algıladıkları stres düzeylerinin incelenerek akademik başarılarına etkisinin ortaya konduğu çalışmadaki bulgular değerlendirildiğinde, SBF öğrencilerinin akademik başarıları ile sosyal dışlanmışlık arasında ve akademik başarı ile stres/rahatsızlık algısı arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Yine, sosyal dışlanmışlık ve stres/rahatsızlık algısının akademik başarıyı negatif yönlü yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca algılanan stres ile teknoloji bağımlılığı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu ve işlevsel bozukluğun algılanan stresi pozitif yönlü yordadığı görülmektedir.

Araştırma bulgularına bakıldığında, öğrencilerin akademik başarı, teknolojik bağımlılık ve algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişki incelendiğinde öğrencilerin akademik başarı ile teknoloji bağımlılığı ölçeğinin alt boyutlarından olan sosyal dışlanmışlık arasında ve akademik başarı ile algılanan stres ölçeğinin alt boyutlarından olan stres/rahatsızlık algısı arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Bu sonuç öğrencilerin akademik başarıları arttıkça sosyal dışlanmışlık ve stres/rahatsızlık algısı düzeylerinin azaldığını ortaya koymaktadır. Literatür incelendiğinde ortaya çıkan sonucun Bülbül ve arkadaşlarının (2018) üniversite öğrencilerinin oyun bağımlılıklarını kişisel özellikler ve başarı ile ilişkilendirdikleri çalışmaları ile paralellik gösterdiği görülmektedir. Bülbül ve arkadaşları çalışmalarında bağımlılık arttıkça ders çalışma sürelerinin ve genel akademik ortalamalarının düştüğünü ortaya koymuşlardır. Alyanak da (2016) çalışmasında internet bağımlılığının sebeplerinden birinin düşük ders başarısı olduğunu belirtmiştir. Benzer şekilde, üniversite öğrencilerinin akademik başarısı ile stres ve kaygının ilişkisinin araştırdığı çalışmada akademik başarı ile stres arasında negatif yönde anlamlı ve zayıf bir ilişki olduğu, üniversite öğrencilerinin akademik başarısını kaygının ve stresin etkilediği sonucuna ulaşılmıştır (Karaman, 2020). Görülmektedir ki, akademik başarı arttıkça teknoloji bağımlılığı ve algılanan stres düzeyi düşmektedir. Bu sonuç doğrultusunda üniversite öğrencilerinin teknolojiyi yeterince ve yerinde kullanmaları ve stresle başa çıkma yollarını öğrenmelerinin gerekli olduğu düşünülmektedir. SBF öğrencilerinin stresle başa çıkmada diğer fakülte öğrencilerinden daha avantajlı olduğu söylenebilir. Çünkü stresle baş etmede spor yapmanın önemli olduğu, düzenli şekilde yapılan sporların duygu ve düşünceleri olumlu yönde etkilediği; kişinin kendisine olan saygısını arttırdığı, endişeyi

azalttığı, hatta yok ettiği ifade edilmektedir (Alpertonga ve ark., 2016). Ayrıca sporun teknolojik bağımlılıklara karşı korunmada ve azaltılmasında önemli ölçüde etkili olduğunu ortaya koyan çalışmalar da mevcuttur (Park ve ark., 2016; Toto ve Strazzeri, 2019).

Teknolojik bağımlılık ve algılanan stresin akademik başarıyı yordama düzeyi incelendiğinde, akademik başarı ile sosyal dışlanmışlık ve stres/rahatsızlık algısı arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Başka bir ifade ile sosyal dışlanmışlık ve stres/rahatsızlık algısının azalışı akademik başarının artışına etki etmektedir. Teknolojik bağımlılık ve algılanan stresin akademik başarıyı yordadığı görülmektedir. Mythily ve ark. (2008) benzer şekilde, akademik başarının internet bağımlılığını yordadığını ve başarısı yüksek öğrencilerin başarısı düşük olanlara göre internet bağımlılık düzeylerinin daha düşük olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bu sonucu destekleyici nitelikte başka bir çalışmada Esen ve Siyez (2011), internet bağımlılığının akademik başarının anlamlı bir yordayıcısı olduğunu ortaya koymuşlardır.

Teknolojik bağımlılık ve algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkiye bakıldığında öğrencilerin algılanan stres ile yoksunluk, kontrol güçlüğü, işlevsel bozukluk ve sosyal dışlanmışlık arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bu bağlamda öğrencilerin algılanan stres düzeyleri arttıkça teknolojik bağımlılık ölçeği alt boyutları olan yoksunluk, kontrol güçlüğü, işlevsel bozukluk ve sosyal dışlanmışlık düzeylerinin de arttığı ifade edilebilir. Literatür incelendiğinde, stresli yaşam ile internet bağımlılıkları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki (Yan ve ark., 2013) ve internet bağımlılığı ile stres arasında pozitif yönde bir ilişki olduğunu gösteren (Akın ve İskender, 2011; Younes ve ark., 2016) benzer araştırma sonuçları bulunmaktadır. Teknolojik bağımlılığı olan bir kişinin gerek özel gerekse iş hayatındaki sorumlulukları tam olarak yerine getirememekten, çeşitli sağlık sorunlarına maruz kalmaktan kaynaklı olarak stres düzeyinin artmasının beklenen bir durum olduğu söylenebilir. Özellikle üniversite öğrencileri bu bağımlılık yüzünden uyku bozukluğu, konsantrasyon eksikliği, derslere devamsızlık, dolayısıyla akademik başarıda düşüş yaşayabilmekte, bu durum kendilerinde algılanan stresi arttırabilmektedir. Korkmaz (2014) ve Sanghvi ve Rai'nin (2015) çalışmalarında ise bu bulguların aksine internet bağımlılığı ile algılanan stres arasında bir ilişki olmadığı ortaya konmuştur. Üniversite öğrencilerinin algılanan stres düzeylerinin sebeplerinin araştırıldığı bir çalışmada da sebepler arasında teknoloji bağımlılığına rastlanmamıştır (Çalışkan ve ark., 2018). Ayrıca Leung (2007) çalışmasında internet kullanımının stres ile başa çıkmada olumlu bir etki oluşturabileceğini belirtmiştir. Bu çalışmada böyle bir sonucun çıkması internet kullanımının bağımlılık düzeyinde olup olmadığına bakılmamasından kaynaklanıyor olabilir.

Teknolojik bağımlılığın algılanan stresi yordama düzeyi incelendiğinde algılanan stres ile işlevsel bozukluk arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu kaydedilmiştir. Başka bir deyişle teknoloji bağımlılığının algılanan stresi yordadığını söylemek mümkündür. Bu sonuçla benzer şekilde Kavaklı ve Yalçın (2019) yaptıkları çalışmada üniversite öğrencilerinin internet bağımlılıklarının algıladıkları stresi yordadığını bulmuşlardır. Teknolojik bağımlılık sonucunda ortaya çıkabilecek sorunların üniversite öğrencilerinin yaşamında stres oluşturması ve dolayısıyla bu durumun akademik başarılarını olumsuz yönde etkileyebileceği ortadadır. Birey bu bağımlılıkta, bilgisayar, akıllı telefon vb. cihazlarla engel olamadığı bir biçimde çok fazla vakit geçirdiği için aile ve sosyal ilişkilerinde, öğrenci ise derslerinde, çalışıyorsa mesleğinde birçok sorunla karşılaşmaktadır. Bu sorunların bireyde oluşturduğu zorlanma ve sıkıntı strese yol açabilmektedir. Dolayısıyla teknolojik bağımlılık stresi arttırmakta, bunların her ikisi de akademik başarıyı düşürmektedir. Teknolojik bağımlılığın sebep olduğu bir başka stres kaynağı da uyku bozukluğudur. Filiz ve Kaya (2021) çalışmalarında, teknolojik bağımlılık arttıkça uyku bozukluğunun arttığını, bu durumun akademik başarıyı düşürdüğünü tespit etmişlerdir.

SBF’de öğrenim gören öğrenciler için “stres” ve “stresle başa çıkma” olguları diğer fakültelerdeki öğrencilere göre daha fazla karşılaşılan unsurlardır. SBF öğrencileri eğer iyi bir spor altyapısına sahiplerse stres durumlarıyla birçok kez karşılaştıkları için (bir voleybol maçında son sayı için servis atışını yapmak, futbolda son penaltı vuruşunu yapmak, bireysel sporlarda sürekli rakibin hamlesini takip etmek gibi) hiç spor yapmayan birisi ile kıyaslandığında stres yönetiminde daha başarılı olacakları düşünülebilir. Nitekim stresi yönetebilme başarısı performansı da etkileyen bir durumdur. Ayrıca düzenli yapılan sporun stresle başa çıkma yollarından biri olduğu belirtilmiştir (Aydın ve İmamoğlu, 2001). Tüm bunlar SBF öğrencilerinin stresle daha kolay başa çıkabildikleri izlenimi vermektedir. Ancak yapılan çalışmada SBF öğrencilerinde de stresin akademik başarının yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuç bağlamında SBF öğrencileri ile diğer fakülte öğrencilerinin yordayıcılık düzeyleri karşılaştırılabilir. Ayrıca SBF öğrencilerinin üniversiteyi kazandıktan sonra düzenli spor yapmayı bırakmalarının hem uygulamalı derslerdeki başarılarını hem de stresle başa çıkmalarını, dolayısıyla akademik başarılarını olumlu etkileyeceği düşünülmektedir. Bunun yanında düzenli spor yapmanın gençleri birçok kötü alışkanlıktan koruduğu bilinmektedir (Pennington, 2017). Teknolojik bağımlılık da bunlardan birisidir.

Teknolojik bağımlılığa sebep olan faktörlerden birisinin de üniversite öğrencilerinin “ait olma” ihtiyaçlarını teknoloji kullanımı ile gidermeye çalışması olabilir. Ailesi, çevresi tarafından bu önemli ihtiyacı giderilememiş ya da reddedilen, dışlanan gençler, sosyal medya, bilgisayar oyunları ve akıllı telefon kullanarak bu psikolojik ihtiyaçlarını karşılamaya çalışabilirler. Ancak bu durum geçici olarak genci mutlu etse de uzun vadede teknolojik bağımlılığa, dolayısıyla strese ve mutsuzluğa yol açmaktadır (Gao ve ark., 2017; Kozan ve ark., 2019). Teknoloji bağımlılığına sebep olan risk faktörlerinin ortadan kaldırılması, bu bağımlılıkla başa çıkmadaki birincil önlemlerdendir (Ektiricioğlu ve ark., 2020). Bu bağlamda öncelikle aile, sonra okul yaşantısı ve çevresel faktörlere büyük rol düşmektedir. Ailenin çocuğu ile ilişkisinde sağlıklı bir iletişim kurması, yeterli ilgi ve sevgi göstermesi, aidiyet ihtiyacını gidermesi, tutarlı davranması, kaliteli zaman geçirmesi, doğru model olması gibi faktörler başta teknolojik bağımlılık olmak üzere birçok bağımlılık türü ve kişilik bozukluklarının önüne geçecektir. Günümüzde teknoloji yaşamımızın merkezinde yer almakta ve hayatımızı çok kolaylaştırmaktadır. Çağımız teknoloji çağıdır ve gençlerimizin, çocuklarımızın teknoloji ile iç içe olması, buna ayak uydurması gerekmektedir. Burada önemli olan nokta bağımlılık oluşturmadan kontrollü şekilde teknolojiyi kullanmaktır. Özellikle üniversite gençliğinin mesleki ve akademik anlamda teknolojiyi doğru ve etkili kullanarak bireysel gelişimlerine katkı sağlamaları gerekmektedir. Dünyadaki yenilikleri, gelişmeleri takip ederek bunları mesleğine entegre edebilmiş gençlerin ülke gelişimine de önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir.

Bu araştırmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Bu çalışma bir ilde ve sadece SBF öğrencileri üzerinde uygulanmıştır. Farklı ve birden fazla ilde ayrıca farklı fakülte öğrencileri ile araştırmalar yapılması önerilmektedir. Çalışma sadece üniversite öğrencilerini değil, ilköğretim ve ortaöğretim kademesindeki öğrencileri kapsayacak şekilde genişletilebilir. Yapılan çalışmada sadece nicel veri toplama yöntemi kullanılmıştır. Gelecek çalışmalara nitel yöntemle yapılacak çalışmaların da eklenmesi derinlemesine veri toplanması açısından daha etkili olabilir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

SBF öğrencilerinin teknolojik bağımlılık ve algıladıkları stres düzeylerinin incelenerek akademik başarılarına olan etkisinin ortaya koyulmasının amaçlandığı çalışma sonucunda, SBF

öğrencilerinin teknoloji bağımlılığı ve algılanan stres düzeyleri düştükçe akademik başarılarının arttığı; teknoloji bağımlılığı ve algılanan stresin akademik başarıyı yordadığı; algılanan stres arttıkça teknoloji bağımlılığının da arttığı ve teknoloji bağımlılığının algılanan stresi yordadığı tespit edilmiştir.

Yapılan araştırmada teknolojik bağımlılık ve algılanan stres düzeyinin düşmesinin akademik başarıyı artırdığı ve yordadığı görülmüştür. Bu bağlamda akademik başarının artmasına destek amacıyla teknolojik bağımlılık konusunda üniversite öğrencilerine seminerler, çeşitli etkinliklerle farkındalık çalışmaları yapılabilir. Bağımlılığı olan öğrencilere destek programları uygulanabilir. Bu konuyla ilgili üniversiteler bünyesinde birimler oluşturulabilir. Bu öğrenciler ilgi alanlarına göre spor ve çeşitli sanat dallarına yönlendirilebilir. Öğretim programlarına “Teknoloji Okuryazarlığı” ile ilgili seçmeli dersler konabilir. Stres artışının da akademik başarıyı etkilediği göz önüne alındığında üniversite öğrencilerine stresle başa çıkma yolları, stresi yönetebilme, olaylara bakış açılarını değiştirerek algılanan stresi düşürebilmelerine yönelik çalışmalar ve seminerler düzenlenebilir. Üniversiteler bünyesinde streslerini azaltabilecekleri sanatsal, sportif birçok etkinlik, turnuva, konser, kültürel gezi gibi aktiviteler düzenlenebilir. Teknolojik bağımlılığının algılanan stresi yordadığı da çalışmada ulaşılan sonuçlar arasındadır. Bu bağlamda teknolojik bağımlılığın oluşmaması için küçük yaşlardan itibaren ebeveynler ve çocuklar ilgili kurumlar tarafından bilgilendirilebilir. Okullarda, görsel ve yazılı medyada teknolojinin doğru kullanımı ile ilgili çalışmalar yapılabilir. Ayrıca teknolojik bağımlılıktan uzaklaşmak ve stresi azaltmak amacıyla, çocuk ve gençlere hareketli yaşam tarzının benimsenmesi ve sportif faaliyetlere yönlendirilmeleri önerilmektedir.

KAYNAKLAR

Akın, A., İskender, M. (2011). Internet addiction and depression, anxiety and stress. *International Online Journal of Educational Sciences*, 3(1), 138-148.

Alpertonga, H., Ünsar, A. S., Koldere Akın, Y. (2016). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin kaygı ve stres düzeylerinin belirlenmesine yönelik bir alan araştırması. *Selçuk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Sosyal Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 16(32), 71-83.

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

American Psychological Association (2019). Digital guidelines: Promoting healthy technology use for children. <https://www.apa.org/topics/social-media-internet/technology-use-children> adresinden alındı. (Erişim Tarihi: 16.06.2022).

Anlayışlı, C., Bulut-Serin, N. (2019). Lise öğrencilerinde internet bağımlılığı ve depresyonun cinsiyet, akademik başarı ve internete giriş süreleri açısından incelenmesi. *Folklor/edebiyat*, 25(97-1), 753-767. doi: 10.22559/folklor.977

Avşaroğlu, S. (2007). *Üniversite öğrencilerinin karar vermede öz saygı, karar verme ve stresle başa çıkma stillerinin benlik saygısı ve bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yayımlanmamış Doktora tezi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Konya.

Aydın, B., İmamoğlu, S. (2001). Stresle başa çıkma becerisi geliştirmeye yönelik grup çalışması. *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 14, 41-52.

Baltaş, A., Baltaş, Z. (2000). *Stres ve başa çıkma yolları*. (20. bs.), İstanbul: Remzi.

Błachnio, A., Przepiorka, A. (2019). Be aware! If you start using Facebook problematically you will feel lonely: Phubbing, loneliness, self-esteem, and Facebook intrusion. A cross-sectional study. *Soc Sci Comput Rev*, 37, 270-278.

Bilge, Y., Baydili, K. N., Göktaş, S.Ş. (2020). Sosyal medya bağımlılığını yordamada anksiyete, stres ve günlük sosyal medya kullanımı: Meslek yüksekokulu örneği. *Bağımlılık Dergisi*, 21(3), 223-235.

Bülbül, H., Tunç, T., Aydil, F. (2018). Üniversite öğrencilerinde oyun bağımlılığı: kişisel özellikler ve başarı ile ilişkisi. *Ömer Halisdemir Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 11(3), 97-111.

Büyükşahin-Çevik, G. (2022). *Covid-19 Sürecinde Teknoloji Kullanımının Psikolojik Etkileri*. IICTSS 2022: İzmir International Conference on Technology and Social Sciences, İzmir, Türkiye.

Choliz, M. (2021). Mobile-phone addiction in adolescence: the test of mobile phone dependence (TMD). *Prog Health Sci*, 2(1), 33-44.

Cohen, S., Kamarck, T., Mermelstein, R. (1983) A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24, 385-396.

Cotton, D.H.G. (1990). *Stress management: an integrated approach to therapy*. New York: Brunner/ Mazel, Inc.

Çalışkan, S., Aydoğan, S., Işıklı, B., Metintaş, S., Yenilmez, F., Yenilmez, Ç. (2018). Üniversite öğrencilerinde algılanan stres düzeyi ve ilişkili olabilecek faktörlerin değerlendirilmesi. *Türk Dünyası Uygulama ve Araştırma Merkezi Halk Sağlığı Dergisi*, 3(2), 40-49.

DePasquale, C., Chiappedi, M., Sciacce, F., Martinelli, V., Hichy, Z. (2021). Online videogames use and anxiety in children during the COVID-19 pandemic. *Children*, 8(205), 1-8.

Dikmen, M. (2021). COVID-19 Pandemisinde üniversite öğrencilerinin depresyon düzeyleri ile sosyal medya bağımlılıkları arasındaki ilişki: Bir yapısal eşitlik modeli. *Bağımlılık Dergisi*, 22(1), 20-30.

Düğenci, A. (2018). *Beden eğitimi ve spor öğrencilerinin stresle başa çıkma yöntemlerinin ve yaşam tatmini düzeylerinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans tezi, Balıkesir Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Balıkesir.

Ektiricioğlu, C., Arslantaş, H., Yüksel, R. (2020). Ergenlerde çağın hastalığı: Teknoloji bağımlılığı. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 29(1), 51-64. doi:10.17827/akt.498947

Esen, E., Siyez, D. M. (2011). Ergenlerde internet bağımlılığını yordayan psiko-sosyal değişkenlerin incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 127-138.

Eskin, M., Harlak, H., Demirkıran, F., Dereboy, Ç. (2013). Algılanan stres ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: Güvenirlilik ve geçerlik analizi. *New Symposium Journal*, 51(3), 132-140.

Filiz, B., Kaya, D.G. (2021). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin uyku kalitesi ve internet bağımlılıklarının akademik başarılarına etkisi. *Spormetre Spor Bilimleri Dergisi*, 19(2), 51-60. doi: 10.33689/spormetre.730516

Güçlü, G. (2015). *Yaşam boyu öğrenme argümanı olarak teknoloji bağımlılığı ve yaşam yansımaları*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans tezi, Cumhuriyet Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Sivas.

Gao, W., Liu, Z., Li, J. (2017). How does social presence influence SNS addiction? A belongingness theory perspective. *Computers in Human Behavior*, 77, 347-355.

Güler, Y.E. (2021). E-sporcularda dijital bağımlılık ve saldırganlık eğilimi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 8(8-1), 112-131.

Gümüştekin G. E., Öztemiz, A. B. (2005). Örgütlerde stresin verimlilik ve performansla etkileşimi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14(1), 271- 288.

Gündoğdu, Y. (2021). *Üniversite öğrencilerinin algılanan kariyer engelleri, kariyer stresi ve kariyer farkındalığı ile akademik başarıları arasındaki ilişkiler*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans tezi, Ufuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Ankara.

Gündüzalp, C., Yıldız, E. P. (2020). Spor yapan bireylerin teknoloji bağımlılık düzeylerinin demografik özelliklerine göre incelenmesi. *Ekev Akademi Dergisi*, 24(82), 23-43. doi: 10.17753/Ekev1471.

Jasso-Medrano, J. L., Lopez-Rosales, F. (2018). Measuring the relationship between social media use and Addictive behavior and depression and suicide ideation among university students. *Comput Hum Behav* 87,183-191.

Karaman, G. (2020). *Üniversite öğrencilerinin akademik başarısı ile stres ve kaygının ilişkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.

Karasar, N. (2018). *Bilimsel araştırma yöntemi: Kavramlar ilkeler ve teknikler*. Ankara: Nobel.

Kavaklı, M., Yalçın, S. B. (2019). İnternet bağımlılığı ve algılanan stres ilişkisinin algılanan sosyal destek açısından incelenmesi. *Bağımlılık Dergisi – Journal of Dependence*. 20(4), 175-184.

Kaymak, E. H., Birgin, F. N., Tekeli, G., Gökçe, K. Ü. T., Akgün, H., Bakla, H., Önce, I. H. S., Büyükuysal, M. Ç. (2021). Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencilerinde çevrimiçi oyun bağımlılığının stres, anksiyete, depresyon ve başarı üzerine etkisi. *Batı Karadeniz Tıp Dergisi* 5(1), 33-43.

Korkmaz Y. (2014). *Lise öğrencilerinin depresyon, anksiyete, stres ve internet bağımlılığı ilişkisinin bazı değişkenlere göre yordanması*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Gaziantep.

Kozan, H. İ. Ö., Kavaklı, M., Ak, M., Kesici, Ş. (2019). Akıllı telefon bağımlılığı, genel aidiyet ve mutluluk arasındaki ilişkilerin yapısal eşitlik modellemesi ile incelenmesi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 22(4), 436-444. doi: 10.5505/kpd.2019.87587

Köse, G., Ayhan, H., Taştan, S., İyigün, E., Özçakır, A. N. (2021). Hemşirelik öğrencilerinde eğitim stresi algısı ile internet bağımlılığı arasındaki ilişki. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 8(1), 58-64. doi: 10.31125/hunhemsire.907830

Lazarus, R.S. (1990). Theory-based stress measurement. *Psychological Inquiry*, 1(1), 3-13.

Lazarus, R.S. (1993). Coping theory and research: Past, present, and future. *Psychosomatic Medicine*, 55, 234-247.

Leung, L. (2007). Stressful life events, motives for internet use, and social support among digital kids. *Cyberpsychol Behav*, 10(2), 204-214.

Majeed, M., Irshad, M., Fatima, T., Khan, J., Hassan, M. M. (2020). Relationship between problematic social media usage and employee depression: a moderated mediation model of mindfulness and fear of Covid-19. *Front. Psychol.*, 11, 557987. doi:10.3389/fpsyg.2020.557987

Malhotra, N. K. (2004). *Marketing research an applied orientation*. (4. Ed.). New Jersey: Pearson Prentice Hall.

Mestre-Bach, G., Blycker, G. R., Potenza, M. N. (2020). Pornography use in the setting of the COVID-19 pandemic. *Journal of Behavioral Addictions*, 9(2), 181-183.

Mythily, S., Qiu, S., Winslow, M. (2008). Prevalence and correlates of excessive internet use among youth in Singapore. *The Annals, Academy of Medicine*, 37(1), 9-14.

Oskenbay, F., Kalymbetova, E., Tolegenova, A., Kabakova, M., Bakiyeva, S., Nugmanov, S. (2015). Addictive behavior among adolescents. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 171, 406-411. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.01.140>.

Park, J., Park, M., Shin, J., Li, B., Rolfe, D., Yoo, J., Dittmore, S. (2016). Effect of sports participation on Internet addiction mediated by self-control: A case of Korean adolescents. *Kasetsart Journal of Social Sciences*, 37(3), 164-169. doi: 10.1016/j.kjss.2016.08.003.

- Pennington, C. G. (2017). Moral development and sportsmanship in physical education and sport. *JOPERD*, 88(9), 36-42. doi: 10.1080/07303084.2017.1367745
- Ross, R. R., Altmaier, E. M. (1994). *Intervention in occupational stress: A handbook of counselling for stress at work*. New Jersey: Sage, Thousand Oaks.
- Sancaktar, M. (2020). *Ergenlerde algılanan sosyal destek ve stres düzeyinin internet bağımlılığı ile ilişkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans tezi, İbn Haldun Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
- Sanghvi, H., Rai, U. (2015). Internet addiction and its relationship with emotional intelligence and perceived stress experienced by young adults. *The International Journal of Indian Psychology*, 3, 64-76.
- Sdorow, L. M. (1998). *Psychology*. (4. ed.). Mc Graw Hill: Boston.
- Sulubey, O. (2022). *E-spor ve sporda dijital oyun bağımlılığı, depresyon, anksiyete ve stresin ilişkisel olarak incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans tezi, Pamukkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sporsal Psikososyal Alanlar Anabilim Dalı, Denizli.
- Tabachnick, B., Fidell, L. (2013). *Using multivariate statistics* (6th International edition cover edn). New Jersey: Sage, Thousand Oaks.
- Tarhan, N. (2002). *Stresi mutluluğa dönüştürmek*. İstanbul: Timaş.
- Toto, G. A., Strazzeri, İ. (2019). Ort and physical education as prevention against technological addictions. *Journal of Human Sport and Exercise*, 14(1), 140-146. doi: 10.14198/jhse.2019.141.11
- Uzday, T. İ. (2010). Madde bağımlılığının tarihçesi, tanımı, genel bilgiler ve bağımlılık yapan maddeler. Gülhane Askeri Tıp Akademisi. *Psikofarmakoloji Araştırma Ünitesi Meslek İçi Sürekli Eğitim Dergisi*, 1, 5-15.
- Wilkinson, G. (2005). *Stres*. İstanbul: Morpa.
- Yeşilay Yayınları (2018). Teknoloji bağımlılığı nedir? <https://www.yesilay.org.tr/tr/bagimlilik/teknoloji-bagimliliği> adresinden alındı. (Erişim Tarihi: 03.06.2022).
- Yan, W., Li, Y., Sui, N. (2013). The relationship between recent stressful life events, personality traits, perceived family functioning and internet addiction among college students. *Stress Health*, 30(1), 3-11.
- Younes, F., Halawi, G., Jabbour, H., Osta, N. E., Karam, L., Hajj, A., Khabbaz, L. R. (2016). Internet addiction and relationships with insomnia, anxiety, depression, stress and self-esteem in university students: a cross-sectional designed study. *PloS One*, 11(9), 1-13.