

Antrenörlerin İnternet Bağımlılık Düzeylerinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi (Gaziantep İli Örneği)*

Examining Coaches' Levels of Internet Addiction in Terms of Different Variables (The Case of Gaziantep Province)*

¹**İbrahim Halil ERTÜRK**, ²**Fikret ALINCAK**

¹Gaziantep Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Orcid: 0009-0003-6940-5284

erturk.27g@gmail.com

²Gaziantep Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Orcid:0000-0003-3459-3441, alincakfikret27@gmail.com

*Bu çalışma "Antrenörlerin internet bağımlılık düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi (Gaziantep İli Örneği)" isimli yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

* Araştırma Makalesi / Research Article

Gönderi Tarihi / Received : 03.09.2025

Kabul Tarihi / Accepted :21.12.2025

Online Yayın Tarihi / Published : 31.12.2025

<https://doi.org/10.71243/dksbd.1777230>

Özet

İnternetin hayatımızın her alanında bilgiye ulaşabilme açısından etkili yöntem olarak insanlara sunduğu imkânlarla günümüzün vazgeçilmez iletişim araçları olduğunu ve biz kullanıcıların hayatlarını kolaylaştırdığını söyleyebiliriz. Fakat internetin faydalı kullanımının yanı sıra aşırı kullanımında da bir takım sağlık sorunlarına yol açtığı belirtilmektedir. Buradan hareketle bu çalışma antrenörlerin internet bağımlılık düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi amacıyla yapılan betimsel bir çalışmadır. Araştırmanın evrenini Gaziantep ilinde görev yapan antrenörler, örneklem grubunu ise gönüllülük esasına dayalı olarak seçilen 172 (113 Erkek, 59 Kadın) antrenör oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak, kişisel bilgi formu ile birlikte Young tarafından geliştirilen ve Bayraktar (2001) tarafından Türkçeye uyarlanan İnternet Bağımlılığı Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde SPSS 26.0 programından yararlanılmıştır. Çalışmada; tanımlayıcı istatistikler, bağımsız örneklem t-testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve Pearson korelasyon analizlerinden yararlanılarak yorumlanmıştır. Anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ olarak alınmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre, cinsiyet değişkeninin internet bağımlılığı düzeyleri üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark yaratmadığı saptanmıştır. Buna karşın, medeni durum değişkenine göre anlamlı bir farklılık tespit edilmiş; bekâr antrenörlerin internet bağımlılığı düzeylerinin evli olanlara kıyasla anlamlı derecede daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Eğitim durumu açısından, ön lisans ve lisans mezunu olan antrenörlerin internet bağımlılığı düzeylerinin, lise ve lisansüstü mezunlarına göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Mesleki kıdem yılı değişkeni incelendiğinde, 6-10 yıl arası deneyime sahip olan antrenörlerin bağımlılık düzeylerinin, 1-5 yıl deneyimli olanlara göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Ayrıca, günlük internet kullanım süresi ile internet bağımlılığı arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu ortaya konmuştur. Bu bulgular ışığında, antrenörlerde internet bağımlılığını etkileyen temel faktörlerin medeni durum, eğitim düzeyi, mesleki kıdem ve özellikle de günlük internet kullanım süresi olduğu sonucuna varılmıştır.

Anahtar kelimeler: İnternet, Bağımlılık, Antrenör

Abstract

We can say that the internet is an indispensable communication tool of today, offering people effective methods for accessing information in every area of our lives and making our lives easier. However, it is also noted that excessive use of the internet, in addition to its beneficial use, can lead to certain health problems. Based on this, this study is a descriptive study conducted to examine the levels of internet addiction among coaches in terms of different variables. The population of the study consists of coaches working in the province of Gaziantep, and the sample group consists of 172 coaches (113 men, 59 women) selected on a voluntary basis. The Internet Addiction Scale, developed by Young and adapted into Turkish by Bayraktar (2001), was used as the data collection tool in the study, along with a personal information

form. SPSS 26.0 software was used for data analysis. The study was interpreted using descriptive statistics, independent samples t-test, one-way analysis of variance (ANOVA), and Pearson correlation analysis. The significance level was set at $p < 0.05$. According to the findings obtained as a result of the research, it was determined that the gender variable did not create a statistically significant difference in internet addiction levels. On the other hand, a significant difference was found according to the marital status variable; it was determined that the internet addiction levels of single coaches were significantly higher than those of married coaches. In terms of educational status, coaches with associate's and bachelor's degrees were found to have higher levels of internet addiction than those with high school and postgraduate degrees. When the professional seniority variable was examined, it was determined that coaches with 6-10 years of experience had higher levels of addiction than those with 1-5 years of experience. Furthermore, a positive and significant relationship was found between daily internet usage time and internet addiction. In light of these findings, it was concluded that the main factors affecting internet addiction among coaches are marital status, educational level, professional seniority, and, in particular, daily internet usage time.

Keywords: Internet addiction, coaches, daily internet usage.

Giriş

Günümüz toplumunda internet, küresel erişilebilirliği ve milyonlarca insanın anında iletişim kurabilme özelliği sayesinde vazgeçilmez bir konuma ulaşmıştır. Bilgiye erişimden eğlenceye, sosyal etkileşimden mesleki gelişime kadar hayatın sayısız alanında temel bir araç haline gelen internet, sunduğu işlevselliklerle yaşam tarzlarımızı ve iş yapma biçimlerimizi derinden şekillendirmektedir (Arısoy, 2009) İletişim, araştırma, ticaret gibi alanlarda sunduğu pratik kolaylıkların yanı sıra, sosyal hayatı zenginleştirme ve yeni ekonomik fırsatlar yaratma gibi olumlu etkileri de yadsınmaz. Ancak, bu teknolojinin sunduğu sınırsız olanaklar ve anonimlik gibi cazip özellikler, kullanım alışkanlıklarının dengeli bir şekilde yönetilmesini zorunlu kılmaktadır (Binali, 2015).

Teknolojinin ilerlemesiyle birlikte, Dünya Sağlık Örgütü (WHO) tarafından tanımlanan ve bir kişinin zararlı olduğunu bilmesine rağmen bir eyleme karşı kendini durduramaması olarak açıklanan bağımlılık kavramı da yeni boyutlar kazanmıştır. Geleneksel olarak alkol ve tütün gibi madde bağımlılıkları ön planda yer alırken, günümüzde teknolojiyle ilişkili davranışsal bağımlılıklar da yaygınlaşmıştır (BTK, 2016). Bağımlılık, genel olarak bireyin belirli bir maddeyi, nesneyi veya eylemi kontrol edememe durumu olarak tanımlanır ve bu kontrol kaybı hem maddesel hem de davranışsal bağımlılıkların ortak riskidir. Bireylerin kendilerini daha iyi hissetme veya performanslarını artırma arzusuyla bir davranışa başladıklarını, ancak zamanla kullanım sıklığı arttıkça kontrol mekanizmalarının zayıfladığını ve bu eylemin gönüllü olmaktan çıkıp zorunlu bir bağımlılığa dönüştüğünü belirtmektedir (Esen, 2007).

Bu yeni bağımlılık türlerinden en dikkat çeken, internetin aşırı ve kontrolsüz kullanımı sonucu ortaya çıkan internet bağımlılığıdır. Bu durum, bireyin internet kullanımı nedeniyle günlük yaşamındaki kontrolünü yitirmesi ve bu durumun sosyal ve ailevi ilişkilerinde olumsuz sonuçlar doğurmasıyla kendini gösterir. Bağımlılığın temel belirtileri arasında, internet erişimi olmadığında öfke ve gerginlik hali, internet dışındaki zamanı değersiz bulma, sosyal ilişkilerde bozulmalar ve kullanım arzusunun kontrol edememe gibi durumlar bulunmaktadır. Problemler

internet kullanımı, zamanla bireylerin temel ihtiyaçlarını göz ardı ederek ve gerçek dünyadan uzaklaşarak bağımlı kişilik özellikleri sergilemelerine neden olabilir. Bu bağımlılık, sadece psikolojik bir sorun olmakla kalmaz; aynı zamanda uzun süreli ekran karşısında hareketsiz kalmaya bağlı olarak baş, boyun ve sırt ağrıları, karpal tünel sendromu, obezite ve görme bozuklukları gibi ciddi fiziksel sağlık sorunlarına da yol açar. Ayrıca, yapılan çalışmalar internet bağımlılığının yalnızlık, mutsuzluk, dikkat eksikliği, anksiyete ve akademik başarısızlık gibi psikososyal problemlerle de yakından ilişkili olduğunu göstermektedir (Hardie ve Tee, 2007).

İnternetin bilinçli kullanılmadığında bireysel ve toplumsal zararları artmaktadır. İnternet platformları, insanları gerçek dünyadan uzaklaştırarak sanal bir evren yaratmakta ve bu sanal ortamdaki tehlikeler, zamanla gerçek hayat sorunlarına dönüşmektedir. Bu bağlamda, interneti yalnızca bireysel ve sosyal gelişimi engelleyen zararlı bir araç olarak değerlendirmek yanıltıcı bir yaklaşım olur. Doğru yaklaşım, mevcut sorunları derinlemesine tanımlayarak bu sorunlara yönelik en etkili çözüm yollarını belirlemek olmalıdır. Toplumun farklı kesimlerinin internet kullanım alışkanlıklarını, bu alışkanlıkların ardındaki psikolojik ve sosyal faktörleri ve demografik özelliklerin bu süreçteki etkisini anlamak, olumsuz sonuçları önlemek adına büyük önem taşımaktadır (Liu ve ark., 2020; Kim ve Kim, 2015).

Bu çerçevede, spor toplumunda önemli bir yere sahip olan antrenörlerin internet bağımlılık düzeylerinin incelenmesi, özel bir araştırma alanı olarak öne çıkmaktadır. Antrenörler, sporcuların yalnızca fiziksel gelişimlerinden değil, aynı zamanda sosyal, zihinsel ve duygusal kapasitelerinin gelişiminden de sorumlu olan liderlerdir. Onların dijital medya ile olan ilişkileri, hem kendi mesleki verimliliklerini ve kişisel refahlarını hem de rol model oldukları sporcuları etkileme potansiyeline sahiptir. Bu nedenle, bu meslek grubunun internet kullanım alışkanlıklarının ve bağımlılık düzeylerinin anlaşılması hem bireysel farkındalık yaratmak hem de spor alanındaki profesyonellerin dijital refahına ışık tutmak açısından literatüre önemli bir katkı sunacaktır (Young, 2010).

Bu çalışmada, "Antrenörlerin internet bağımlılık düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi" konusu ele alınmıştır. Araştırmanın temel amacı, Gaziantep ilinde görev yapan antrenörlerin internet bağımlılık düzeylerini cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu, mesleki kıdem ve günlük internet kullanım süresi gibi sosyo demografik değişkenler açısından incelemektir. Bu doğrultuda yapılan bu çalışmada antrenörlerin internet kullanım düzeyleri değerlendirilerek, varsa bu konudaki problemlere yönelik çözüm önerileri geliştirme potansiyeli hedeflenmektedir.

Araştırmanın Yöntemi

Bu araştırma, antrenörlerin internet bağımlılık düzeylerini çeşitli demografik değişkenler açısından incelemeyi amaçlayan betimsel bir çalışmadır. Araştırmada ilişkisel tarama modeli

kullanılmıştır. Bu model, mevcut durumun betimlenmesi ve değişkenler arasındaki ilişkilerin belirlenmesi amacıyla tercih edilmiştir. “Tarama modeli, geçmişte ya da halen var olan bir durumun, ona etki etmeden olduğu şekli ile betimlenmesinin amaçlandığı bir araştırma modelidir” (Karasar, 2021). Bu çalışmanın etik kurulu Gaziantep Üniversitesi Sağlık ve Spor Bilimleri Etik Kurulu’nun 16.12.2024 tarih 585691 sayılı kararı ile etik izinler alınmıştır.

Evren ve Örneklem

Çalışma 2024 yılında Gaziantep İlinde görev yapan antrenörler üzerinde gönüllülük esasına dayalı olarak yapılmıştır. Çalışmaya 184 antrenör gönüllü olarak katılmıştır. Eksik ya da yanlış doldurulan ölçekler çalışma dışı bırakılarak toplam 172 antrenörün doldurmuş olduğu ölçekler çalışma kapsamında değerlendirilmiştir. Araştırma grubu değişkenlerine ait özelliklerin dağılımı tablo 3.1’de verilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların sosyo demografik özellikleri

Değişkenler	n	%	Ortalama
Cinsiyet	Kadın	59	34,3
	Erkek	113	65,7
Medeni Durum	Evli	102	59,3
	Bekar	70	40,7
Eğitim Durumu	Lise	3	1,7
	Ön Lisans, Lisans	153	89,0
	Lisansüstü	16	9,3
Mesleki Kıdem Yılı	1-5 Yıl	52	30,2
	6-10 Yıl	59	34,3
	11-15 Yıl	34	19,8
	16-20 Yıl	20	11,6
	20 Yıldan Fazla	7	4,1
Bağımlılık Düzeyi	İnternet Bağımlısı	3	1,7
	Riskli İnternet Kullanımı	32	18,6
	Ortalama İnternet Kullanıcısı	137	79,7
Yaş	137	37	
Günlük İnternet Kullanım Süresi (Saat)	137	4	

Araştırmaya toplam 172 antrenör katılmıştır. Katılımcıların %34,3’ü kadın (n=59), %65,7’si erkektir (n=113). Medeni durum açısından incelendiğinde, %59,3’ü evli (n=102), %40,7’si bekar (n=70). Eğitim düzeyleri değerlendirildiğinde, katılımcıların büyük çoğunluğunun %89,0’ı ön lisans veya lisans mezunu (n=153) olduğu, %9,3’ünün lisansüstü eğitim aldığı (n=16), %1,7’sinin ise lise mezunu (n=3) olduğu belirlenmiştir. Mesleki kıdem yılı bakımından, katılımcıların %30,2’sinin 1-5 yıl (n=52), %34,3’ünün 6-10 yıl (n=59), %19,8’inin 11-15 yıl (n=34), %11,6’sının 16-20 yıl (n=20) ve %4,1’inin 20 yıldan fazla (n=7) deneyime sahip olduğu görülmüştür. İnternet bağımlılığı düzeylerine bakıldığında, katılımcıların %1,7’sinin internet bağımlısı (n=3), %18,6’sının riskli internet kullanıcısı (n=32) ve %79,7’sinin ise ortalama

internet kullanıcısı (n=137) olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların yaş ortalaması 37, günlük internet kullanım sürelerinin ortalaması ise 4 saat olarak bulunmuştur.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada, DSM-IV'te yer alan psikoaktif madde bağımlılığı kriterlerinin Young (1996) tarafından internete uyarlanmasıyla geliştirilen "İnternet Bağımlılığı Ölçeği kullanılmıştır." Bu ölçeğin Türkçe'ye uyarlanması ve geçerlik-güvenirlik analizleri ise Bayraktar (2001) tarafından yapılmıştır. 20 maddeden oluşan, altılı likert tipi bir ölçektir. Altılı likert tipi ölçek için maddelerin her birinde "Devamlı=5", "Çok sık=4", "Çoğunlukla=3", "Ara sıra=2", "Nadiren=1" ve "Hiçbir zaman=0" şeklinde bir puanlama yapılmıştır. Cronbach Alfa değeri 0,91 olarak hesaplanmıştır. Bu araştırma da Cronbach Alfa değerinin 0,917 olduğu tespit edilmiştir. İlk önce 'tanı anketi' şeklinde geliştirilmiş olan bu ölçek daha sonra internet bağımlılık ölçeğine dönüştürülmüştür. Katılımcılar ölçeği tamamladıklarında elde edilen puanların toplanmasıyla 50 puan ve altında alan katılımcılar internet bağımlısı olmayanlar (semptom göstermeyenler), 50-79 puan aralığında olan katılımcılar bağımlılık riski taşıyanlar (sınırlı semptom gösterenler), 80 puan ve üzeri alan katılımcılar ise internet bağımlıları (patolojik internet kullanıcısı) olarak sınıflandırılmaktadır.

Verilerin Toplanması

Çalışmada verileri toplamak amacıyla, 2024 yılında veriler katılımcılar ile bire bir erişim sağlanarak toplanmıştır. Veri toplama sürecinde 184 katılımcıya ulaşılmış, ancak 172 ölçek veri analizi sürecine dâhil edilmiştir. Veri toplama araçları dağıtıldıktan sonra katılımcılara araştırmanın konusu, amacı ve veri toplama araçlarının içeriği hakkında bilgi verilmiştir. Ölçme araçlarının doldurulması yanıtlayıcılara bağlı olarak 20-25 dakika sürmüş olup, bu süre içerisinde katılımcılardan gelen sorular gerekli dönütler verilerek açıklanmıştır. Çalışma kapsamına alınan hiçbir katılımcı araştırmaya katılmaya zorlanmamış, anketlerin uygulanması ve toplanması sürecinde gizlilik ilkesine özenle uyulmuştur. Ölçme araçlarının doldurulması esnasında antrenörlerin gönüllü olmasına dikkat edilmiştir.

Verilerin Analizi

Araştırmada verilerin istatistiksel analizi için SPSS 26,0 programı kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Veri analiz sürecinde aşağıdaki adımlar izlenmiştir. Öncelikle, verilerin analizine geçilmeden önce, değişkenlerin dağılım özelliklerini belirlemek amacıyla normallik testi yapılmıştır. Bu bağlamda, Kolmogorov-Smirnov testi uygulanarak verilerin normal dağılıma uygunluğu değerlendirilmiştir. Ayrıca, dağılımın simetrik olup olmadığını belirlemek için Skewness ve Kurtosis değerleri de incelenmiştir. Çalışmada kullanılan İnternet Bağımlılığı Ölçeği için ölçeğin iç tutarlılığını değerlendirmek amacıyla Cronbach's Alpha güvenirlik katsayısı

hesaplanmıştır. İstatistiksel sonuçlar %95 güven aralığında ve $p < 0.05$ anlamlılık düzeylerinde değerlendirildi.

Tablo 2. İnternet bağımlılığı ölçeği normallik ve güvenilirlik test verileri

Değişkenler	Kolmogorov-Smirnov			Cronbach's Alpha
	İstatistik	Sd.	p	
İnternet Ortalama	36,7209	1,32508	<.01	0,909
Bağımlılığı Skewness	0,659	0,185		
Ölçeği Kurtosis	1,446	0,368		

Tablo 2'de görüldüğü üzere, İnternet Bağımlılığı Ölçeği'nin Kolmogorov-Smirnov testi sonucunda anlamlılık düzeyi ($p < .01$) bulunmuştur. Bu sonuç, verilerin normal dağılım göstermediğini işaret etmektedir. Ancak, Skewness (0,659) ve Kurtosis (1,446) değerleri ± 2 sınırları içerisinde yer aldığından, verilerin normal dağılıma yakın olduğu ve parametrik testlerin kullanılabilirliği kabul edilmiştir. İnternet Bağımlılığı Ölçeğinin iç tutarlılığını belirlemek amacıyla yapılan Cronbach's Alpha analizi sonucunda, $\alpha = 0,909$ bulunmuştur. Bu değer, ölçeğin yüksek derecede güvenilir olduğunu göstermektedir. Literatürde $\alpha > 0,80$ değerinin "yüksek güvenilirlik" düzeyini ifade ettiği kabul edilmektedir. Bu bağlamda, araştırmada kullanılan ölçeğin güvenilir bir ölçme aracı olduğu söylenebilir.

Verilerin analizi aşamasında, tanımlayıcı istatistikler (frekans, yüzde, ortalama, standart sapma), bağımsız örneklem T-Testi, ANOVA ve Korelasyon analizlerinin yapılabileceği belirlenmiştir. İstatistiksel olarak anlamlılık değeri olarak $p < .05$ olarak alınmıştır.

Bulgular

Tablo 3. Katılımcıların cinsiyet değişkeni açısından ölçekten elde ettikleri puanların karşılaştırılması

Değişkenler	Cinsiyet	n	Ortalama	Sd.	ss	t	p
İnternet Bağımlılığı	Kadın	59	34,3051	16,8526	2,1940	-1,320	0,189
	Erkek	113	37,9823	17,5880	1,6545		

Sd:Standart Dağılım **Ss:** Standart Sapma

Katılımcıların cinsiyetlerine göre internet bağımlılık düzeyleri arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan bağımsız örneklem t-testi sonuçları Tablo 3'te sunulmuştur. Kadın katılımcıların internet bağımlılığı puan ortalaması 34,31 (SS = 16,85) iken, erkek katılımcıların puan ortalaması 37,98 (SS = 17,59) olarak bulunmuştur. Yapılan analiz sonucunda, cinsiyete göre internet bağımlılık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir ($t = -1,320$, $p > 0,05$). Bu bulgu, kadın ve erkek katılımcıların internet bağımlılığı düzeylerinin birbirine benzer olduğunu göstermektedir.

Tablo 4. Katılımcıların medeni durum değişkeni açısından ölçekten elde ettikleri puanların karşılaştırılması

Değişkenler	Medeni D.	n	Ortalama	Sd.	ss	t	p
İnternet Bağımlılığı	Evli	102	34,4902	14,7271	1,4582	-2,051	0,042
	Bekâr	70	39,9714	20,3199	2,4287		

Sd:Standart Dağılım **Ss:** Standart Sapma

Katılımcıların medeni durumlarına göre internet bağımlılık düzeyleri arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan bağımsız örneklem t-testi sonuçları Tablo 5'te verilmiştir. Evli katılımcıların internet bağımlılığı puan ortalaması 34,49 (SS = 14,73) iken, bekar katılımcıların puan ortalaması 39,97 (SS = 20,32) olarak bulunmuştur. Yapılan analiz sonucunda, medeni duruma göre internet bağımlılık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu belirlenmiştir (t =-2,051, p =.05). Bu bulguya göre, bekar katılımcıların internet bağımlılığı düzeylerinin evli katılımcılara göre daha yüksek olduğu söylenebilir.

Tablo 5. Katılımcıların eğitim durumu değişkeni açısından ölçekten elde ettikleri puanların karşılaştırılması

Eğitim Durumu	n	Ortalama	Sd.	ss	F	p	Fark
Lise	3	13,0000	7,8102	4,5092	7,313	<.01	2>1,3
Önlisans, Lisans	153	38,3595	16,3480	1,3217			
Lisansüstü	16	25,5000	21,2666	5,3166			

Eğitim durumu 1 (lise), 2 (Önlisans, Lisans), 3 (Lisansüstü), **Sd:**Standart Dağılım **Ss:** Standart Sapma

Katılımcıların eğitim durumlarına göre internet bağımlılık düzeyleri arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları Tablo 5'te sunulmuştur. Analiz sonuçlarına göre, eğitim düzeyleri arasında internet bağımlılık düzeyleri bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur (F = 7,313, p <0,01). İnternet bağımlılığı puan ortalamaları lise mezunlarında 13,00 (SS = 7,81), ön lisans ve lisans mezunlarında 38,36 (SS = 16,35) ve lisansüstü mezunlarda 25,50 (SS = 21,27) olarak tespit edilmiştir. Post-hoc analiz sonuçlarına göre, ön lisans ve lisans mezunlarının internet bağımlılığı düzeyleri, lise ve lisansüstü mezunlarına göre anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur (2> 1, 3).

Tablo 6. Katılımcıların mesleki kıdem yılı durumu değişkeni açısından ölçekten elde ettikleri puanların karşılaştırılması

Mesleki Kıdem Yılı	n	Ortalama	Sd.	ss	F	p	Fark
1-5 Yıl	52	32,1154	19,4116	2,6919	2,917	0,023	1<2

6-10 Yıl	59	41,7119	16,5655	2,1566			
11-15 Yıl	34	32,7353	11,2258	1,9252			
16-20 Yıl	20	39,2000	19,9304	4,4566			
20 Yıldan Fazla	7	41,1429	15,4427	5,8368			

Sd:Standart Dağılım **Ss:** Standart Sapma

Katılımcıların mesleki kıdem yıllarına göre internet bağımlılık düzeyleri arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları Tablo 6'da sunulmuştur. Elde edilen bulgulara göre, mesleki kıdem yılı grupları arasında internet bağımlılığı düzeyleri bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($F = 2,917, p < 0,05$). İnternet bağımlılığı puan ortalamaları 1-5 yıl çalışanlarda 32,12 ($SS = 19,41$), 6-10 yıl çalışanlarda 41,71 ($SS = 16,57$), 11-15 yıl çalışanlarda 32,74 ($SS = 11,23$), 16-20 yıl çalışanlarda 39,20 ($SS = 19,93$) ve 20 yıldan fazla çalışanlarda 41,14 ($SS = 15,44$) olarak bulunmuştur. Post-hoc analiz sonuçlarına göre, 1-5 yıl kıdeme sahip antrenörlerin internet bağımlılığı düzeylerinin, 6-10 yıl kıdeme sahip olanlara göre anlamlı düzeyde daha düşük olduğu tespit edilmiştir ($1 < 2$).

Tablo 7. Katılımcıların günlük internet kullanım süreleri değişkeni açısından ölçekten elde ettikleri puanların karşılaştırılması

Korelasyon	Günlük İnternet Kullanım Süreniz (Saat)	İnternet Süreniz (Saat)	İnternet Bağımlılığı
Günlük İnternet Kullanım Süreniz (Saat) r	1		,267**
p			<.01
n	172		172

Sd:Standart Dağılım **Ss:** Standart Sapma

Katılımcıların günlük internet kullanım süreleri ile internet bağımlılık düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılan Pearson korelasyon analizi sonuçları Tablo 3.7'de sunulmuştur. Analiz bulgularına göre, günlük internet kullanım süresi ile internet bağımlılık düzeyleri arasında pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir ($r = 0,267, p < 0,01$). Bu sonuç, günlük internet kullanım süresi arttıkça internet bağımlılık düzeyinin de artma eğiliminde olduğunu göstermektedir.

Tartışma ve Sonuç

Çalışmanın bu kısmında, araştırmanın genel amaçları kapsamında hazırlanan alt problemler ve bu problemlere dönük ortaya çıkan bulgulara ait yorumlar ve tartışmalara yer verilmiştir. Aynı zamanda alan yazında bu araştırmanın bulguları ile benzerlik veya farklılık gösteren çeşitli araştırma sonuçları irdelenmiş ve bu konudaki tartışmalara yer verilmiştir. Bu çalışmada, Gaziantep ilinde görev yapan antrenörlerin internet bağımlılık düzeyleri farklı demografik değişkenler açısından incelenmiştir. Elde edilen bulgular doğrultusunda, cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu, mesleki kıdem yılı ve günlük internet kullanım süresinin internet bağımlılık düzeyi ile ilişkili olduğu veya farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Çalışmadan elde edilen sonuçlar, ilgili literatür bulguları ışığında tartışılarak yorumlanmıştır.

Araştırmada, cinsiyete göre internet bağımlılık düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t = -1,320$, $p > 0,05$). Kadın katılımcıların internet bağımlılığı puan ortalamaları erkeklere göre daha düşük olmasına rağmen, bu farklılık anlamlı düzeye ulaşmamıştır. Bu bulgu, internet bağımlılığının cinsiyet değişkenine bağlı olarak değişmediğini göstermektedir. Bu sonucun ortaya çıkmasında, günümüzde internet kullanımının hem kadınlar hem de erkekler arasında yaygınlaşarak günlük hayatın bir parçası haline gelmesinin etkili olduğu düşünülmektedir. Çalışmada elde edilen bulgu, Onur (2019) tarafından yapılan araştırmayla uyumludur. Çalışmada spor bilimleri fakültesi öğrencileri arasında cinsiyet değişkenine göre internet bağımlılığı düzeylerinde anlamlı bir fark bulunmadığı belirtilmiştir.

Benzer şekilde Avşar (2020) üniversite öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerine ilişkin yapmış olduğu çalışmada kadınlar ve erkekler arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Yapılan farklı çalışmalarda da araştırma grubunun cinsiyetlerine göre puan ortalamalarında internet bağımlılığı ile anlamlı bir farklılığa rastlanılmamıştır (Dikmen, 2019; Yücelten, 2016). Lee ve ark. (2007), Aslan ve Yazıcı (2016) yapmış olduğu çalışmalarında kadın ve erkekler arasında anlamlı farklılık tespit etmemişlerdir. Yine benzer çalışmalarda da öğrencilerin internet bağımlılık düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşmadığı bulgularına ulaşılmıştır (Mete, 2017; Balcı ve Gülnar, 2009).

Buna karşılık, Özbek ve Akyüz (2022) çalışmalarında sosyal medya kullanımının kadın öğrencilerde erkek öğrencilere göre daha yüksek düzeyde olduğunu ifade etmişlerdir. Bu farklılık, sosyal medya kullanım amacı ile genel internet bağımlılığı kavramının ayrıştırılması gerektiğini göstermektedir. Bu çalışmada antrenörlerin profesyonel yaşamlarında ve bireysel kullanım alışkanlıklarında internetin önemli bir yer tutması, cinsiyetler arasında belirgin bir bağımlılık farkının oluşmamasına neden olmuş olabilir.

Araştırmada, medeni durum değişkenine göre internet bağımlılık düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($t = -2,051$, $p < 0,05$). Bekâr katılımcıların internet bağımlılığı puan

ortalaması, evli katılımcılara kıyasla daha yüksek bulunmuştur. Bu bulgu, medeni durumun internet bağımlılığı üzerinde etkili bir değişken olabileceğini göstermektedir. Bu sonucun yorumlanmasında, bekâr bireylerin sosyal ilişkilerini sürdürme, boş zamanlarını değerlendirme veya yalnızlık duygusunu hafifletme amacıyla internete daha fazla yöneldikleri söylenebilir. Bekâr bireylerin sosyal çevrelerinin dijital platformlar üzerinden daha yoğun bir şekilde devam ettiği düşünüldüğünde, internet bağımlılığı düzeylerinin evlilere oranla daha yüksek olması beklenen bir durumdur.

Ankara ili içerisinde yapılmış olan çalışmada medeni durum değişkeni açısından, bekâr olan bireylerin evli olanlara oranla internet bağımlısı olduğu ifade edilmiştir (İlhan ve ark., 2014). Farklı çalışmalarda da benzer bulgulara ulaşılmış ve internet bağımlılığının genç bekâr erkeklerde daha fazla olduğu tespit edilmiştir (Ko ve ark., 2007; Yen ve ark., 2007; Ha ve ark., 2007). Elde edilen bulgular, Şimşek (2017) tarafından yapılan araştırma ile desteklenmektedir. Şimşek'in çalışmasında, sosyal destek ihtiyacının fazla olması, internet kullanım süresinin artması ve dolayısıyla internet bağımlılığı riskinin yükselmesine neden olmuştur. Benzer şekilde, Onur (2019) çalışmasında da sosyal çevre ihtiyaçlarının ve yaşam doyumundaki düşüşün internet kullanım süresini artırabileceği vurgulanmıştır (Onur, 2019).

Öte yandan, Karaköse ve ark., (2022) pandemi sürecinde yalnızlık duygusunun artmasının internet bağımlılığı üzerinde doğrudan etkili olduğunu göstermiştir. Bu çalışma, bekâr bireylerin yalnızlık hissini internette daha fazla vakit geçirme eğilimine dönüşebileceğini göstermektedir. Bu bağlamda, araştırmamızın bulguları literatürle uyumlu olup, medeni durumun özellikle yalnızlık ve sosyal etkileşim eksikliği üzerinden internet bağımlılığı üzerinde belirleyici bir rol oynayabileceğini göstermektedir.

Araştırmada, katılımcıların eğitim durumlarına göre internet bağımlılık düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($F = 7,313$, $p < 0,01$). Ön lisans ve lisans mezunlarının internet bağımlılığı puan ortalamalarının, lise ve lisansüstü mezunlara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu, eğitim düzeyinin internet bağımlılığı üzerinde etkili bir faktör olabileceğini göstermektedir. Bu sonucun yorumlanmasında, özellikle ön lisans ve lisans mezunlarının yoğun akademik ve profesyonel yaşamlarında interneti daha sık kullanmaları, interneti hem iş hem de sosyal amaçlı yoğun şekilde entegre etmeleri etkili olabilir. Bununla birlikte, lisansüstü eğitim seviyesindeki bireylerin daha bilinçli kullanım alışkanlıklarına sahip olması, bağımlılık düzeylerini daha düşük tutmalarına katkı sağlamış olabilir.

Elde edilen bu bulgu, Onur (2019) çalışması ile uyumludur. Aynı zamanda internet kullanımının özellikle lisans seviyesinde eğitim gören bireylerde hem akademik hem sosyal bağlamda yoğunlaştığını ve bu durumun bağımlılık riskini artırdığını ifade etmiştir. Benzer şekilde, Özbek ve Akyüz (2022) çalışmalarında da sosyal medya kullanımının ve internetle geçirilen sürenin akademik düzeyi ön lisans

ve lisans olan öğrencilerde daha yüksek düzeyde olduğu ortaya konmuştur.

Bununla birlikte, Ülger ve Ersoy (2023) çalışmaları da genç yetişkin bireylerde eğitim düzeyine bağlı olarak gelişen teknolojik bağımlılık eğilimlerine işaret etmiş, özellikle güncel bilgi ve sosyal etkileşim ihtiyacının eğitim düzeyi ile paralel şekilde arttığını belirtmişlerdir (73). Bu sonuçlar doğrultusunda, araştırmamızda elde edilen bulgular, eğitim düzeyinin internet kullanım alışkanlıklarını ve bağımlılık riskini etkileyebileceği yönündeki literatür ile örtüşmektedir. Buna karşın polisler üzerinde yapılan araştırmada eğitim düzeyi ile internet bağımlılıkları arasında anlamlı farklılık görülmemiştir (Gözek ve Alıncak, 2021).

Araştırmada, mesleki kıdem yılı değişkenine göre internet bağımlılık düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($F = 2,917$, $p < 0,05$). Özellikle 1-5 yıl arasında mesleki deneyime sahip antrenörlerin internet bağımlılık düzeylerinin, 6-10 yıl deneyime sahip olanlara göre anlamlı düzeyde daha düşük olduğu belirlenmiştir. Bu bulgunun yorumlanmasında, mesleki deneyimi 6-10 yıl arasında olan bireylerin hem profesyonel iletişim hem de kişisel amaçlarla internet kullanımının daha yoğunlaştığı bir dönemden geçmeleri etkili olabilir. Bu dönemde, bireylerin kariyer gelişimleri ve sosyal çevreleri internet kullanımını artırabilecek şekilde genişlemekte ve bu da bağımlılık riskini artırmaktadır.

Elde edilen bu bulgu, Karaköse ve ark. (2022) çalışması ile desteklenmektedir. Karaköse ve arkadaşları, bireylerin yaşadıkları dönemsel stres faktörleri ve artan sosyal medya etkileşimlerinin, özellikle orta kariyer döneminde internet kullanımını artırdığını ifade etmişlerdir. Benzer şekilde, Doğan (2016) çalışmasında da özellikle genç yetişkin antrenörlerde internet bağımlılığı riskinin, profesyonel yaşamdaki yoğunlukla ve iletişim araçlarına duyulan gereksinimle doğru orantılı olarak arttığı belirtilmiştir. Öte yandan, Şimşek (2017) tarafından yapılan çalışmada da sporla ilgilenen bireylerde yoğun internet kullanımı alışkanlıklarının, özellikle belirli yaş ve deneyim gruplarında daha belirgin hale geldiği vurgulanmıştır. Bu sonuçlar doğrultusunda, araştırmamızda elde edilen bulgular, mesleki kıdem süresi arttıkça internet kullanım motivasyonlarının değişebileceği ve buna bağlı olarak bağımlılık riskinin de farklılık gösterebileceği yönündeki literatürle paralellik göstermektedir.

Araştırmada, günlük internet kullanım süresi ile internet bağımlılık düzeyleri arasında pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = 0,267$, $p < 0,01$). Bu sonuç, internet kullanım süresi arttıkça bireylerin internet bağımlılık düzeylerinin de yükseldiğini göstermektedir. Bu bulgu, günlük internet kullanımının sadece iş veya sosyal iletişim amacıyla sınırlı kalmadığını; zamanla bireylerin internet kullanımına yönelik kontrol kaybı yaşayabileceklerini ve bunun bağımlılığa dönüşebileceğini ortaya koymaktadır. İnternete geçirilen sürenin uzaması, özellikle sosyal medya, oyun ve eğlence gibi platformlarda geçirilen zamanın artmasına neden olarak bağımlılık davranışlarını tetikleyebilmektedir.

Elde edilen bulgular, Ülger ve Ersoy (2023) tarafından yapılan çalışmayı desteklemektedir. Aynı zamanda günlük internet kullanım süreleri arttıkça bireylerin sosyal medya bağımlılığı ve internet bağımlılığı risklerinin önemli ölçüde yükseldiğini belirtmişlerdir. Benzer şekilde, Özbek ve Akyüz (2022) de, internet kullanım sıklığı ile bağımlılık düzeyleri arasında pozitif bir ilişki olduğunu ve özellikle uzun süreli kullanıcıların daha yüksek bağımlılık belirtileri gösterdiğini rapor etmişlerdir. Ayrıca, Karaköse ve ark. (2022) çalışmaları, pandemi döneminde artan dijital etkileşimlerin ve çevrim içi kalış sürelerinin internet bağımlılığı üzerinde doğrudan etkili olduğunu vurgulamış, uzun süreli kullanımın yalnızlık ve mutluluk düzeyleriyle de ilişkilendiğini göstermiştir. Bu sonuçlar doğrultusunda, araştırmamızda elde edilen bulgular literatürle örtüşmekte ve günlük internet kullanım süresinin, bireylerin bağımlılık geliştirme riskini artıran önemli bir faktör olduğunu göstermektedir.

Doğruluk (2017), tez çalışmasında öğretmen adaylarının sosyal medya kullanım alışkanlıkları ile internet bağımlılıkları arasındaki ilişkiyi ortaya koymayı amaçlamıştır. Araştırma grubunu öğretmen adaylarının oluşturduğu çalışmanın sonucunda; sosyal medya kullanım alışkanlıklarının orta üstü düzeyde olduğunu ve internet bağımlısı olmadıklarını gözlemlemiştir. Şahin (2011) yapmış olduğu bir araştırmada ortaokul öğrencilerinin internet bağımlılık düzeyleri incelemiştir. Araştırmada 710 öğrenci örnekleme alınmıştır. Araştırmada ortaya çıkan bulgulara göre öğrencilerin %84'ünün internet bağımlısı olmadığı, %14'ünün sınırlı semptomlar gösterdiği ve %1'inin internet bağımlısı olduğu anlaşılmaktadır. Araştırma sonucuna göre erkeklerin kızlara oranla internet bağımlısı olduğu; aile gelir düzeyi arttıkça internet bağımlılığının arttığı; aile eğitim seviyesi ile bir ilişkisi olmadığı; internet kullanım süresi ve internet kullanım amacı gibi değişkenlerin de internet bağımlılık düzeyine etki ettiği ifade edilmiştir.

Johansson ve Götestam (2004) yurt dışında yaptıkları araştırmalarında internet bağımlılığın yaygınlık durumunu incelemeyi amaçlamışlardır. Araştırmanın ana amacı ise gençlerdeki aşırı internet kullanımı ile birbirinden ayrı internet etkinliklerini incelemektir. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre kişilerin interneti %35,8'inde aralıksız biçimde kullanmadıkları, %4,9'unun internet kullanmadıkları, %49,6'sının ise haftalık olarak sık kullandığı tespit edilmiştir. Ayrıca araştırmaya göre erkeklerdeki internetin kullanım oranı kızlarla kıyaslandığında daha yüksek olduğu araştırmadan elde edilen bulgular arasındadır. Tam zamanlı çalışanlar yarı zamanlı çalışanlara göre, büyük şehirlerde yaşayanlarda küçük şehirlerde yaşayanlara göre internet daha fazla kullandığı ifade edilmektedir.

Yang ve Tung (2007) tarafından, lisede öğrenim gören 1708 öğrenci üzerinde yürütülen bir araştırmada Young (1998) tarafından geliştirilen "İnternet Bağımlılığı Ölçeği" uygulanmıştır. Araştırmada elde edilen sonuçlara göre, öğrencilerin %13,8'inin internet bağımlısı olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Aynı zamanda kız öğrencilerin internet bağımlılıklarının, erkek öğrencilerden düşük olduğu ifade edilmektedir. Benzer şekilde, internet kullanım süresi fazla olanların düşük olanlara göre ve meslek lisesi öğrencilerinin normal lise öğrencilerine göre internet bağımlısı olma ihtimallerinin daha

fazla olduğu araştırmadan elde edilen bulgular arasındadır.

Araştırma bulgularına göre, cinsiyet değişkeninin internet bağımlılığı düzeyleri üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark yaratmadığı saptanmıştır. Buna karşın, medeni durum değişkenine göre anlamlı bir farklılık tespit edilmiş; bekâr antrenörlerin internet bağımlılığı düzeylerinin evli olanlara kıyasla anlamlı derecede daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Eğitim durumu açısından, ön lisans ve lisans mezunu olan antrenörlerin internet bağımlılığı düzeylerinin, lise ve lisansüstü mezunlarına göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Mesleki kıdem yılı değişkeni incelendiğinde, 6-10 yıl arası deneyime sahip olan antrenörlerin bağımlılık düzeylerinin, 1-5 yıl deneyimli olanlara göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Ayrıca, günlük internet kullanım süresi ile internet bağımlılığı arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu ortaya konmuştur. Bu bulgular ışığında, antrenörlerde internet bağımlılığını etkileyen temel faktörlerin medeni durum, eğitim düzeyi, mesleki kıdem ve özellikle de günlük internet kullanım süresi olduğu sonucuna varılmıştır.

Öneriler

Antrenörlerin internet kullanım alışkanlıklarının daha sağlıklı bir düzeye çekilebilmesi için, bilinçli internet kullanımı konusunda seminerler ve eğitim programları düzenlenebilir. Özellikle genç ve orta kariyer dönemindeki antrenörlere yönelik farkındalık çalışmaları artırılmalıdır.

Bekar antrenörlerde internet bağımlılığı riskinin daha yüksek olduğu göz önünde bulundurularak, sosyal destek mekanizmalarını güçlendiren ve yüz yüze sosyal etkileşimi artıran faaliyetler teşvik edilmelidir.

Eğitim düzeyi ön lisans ve lisans olan antrenörler için internet kullanımını işlevsel ve verimli hale getirmeye yönelik mesleki gelişim programları oluşturulabilir. Böylece internetin yalnızca eğlence ve sosyal medya amaçlı kullanımının önüne geçilebilir.

Günlük internet kullanım süresi uzun olan antrenörlerin, dijital detoks ve zaman yönetimi teknikleri hakkında bilgilendirilmeleri ve desteklenmeleri sağlanabilir.

Spor kulüpleri ve ilgili federasyonlar, antrenörlerin dijital platform kullanımını takip edebilecek ve gerektiğinde danışmanlık hizmeti sunabilecek rehberlik birimleri oluşturabilir.

Bu çalışma yalnızca Gaziantep ili örneğinde gerçekleştirilmiştir. Farklı illerde, farklı spor branşlarında görev yapan antrenörler üzerinde yapılacak çalışmalarla, bulguların genellenebilirliği artırılabilir.

İnternet bağımlılığına etki edebilecek diğer psikososyal değişkenler (örneğin stres düzeyi, yalnızlık algısı, yaşam doyumu, mesleki tükenmişlik) de araştırılarak daha bütüncül sonuçlar elde edilebilir.

Nitel yöntemler kullanılarak, antrenörlerin internet kullanımına ilişkin bireysel deneyimlerinin

ve motivasyonlarının derinlemesine incelendiği çalışmalar yapılabilir.

Pandemi sonrası dönemde değişen dijital alışkanlıkların, antrenörlerin internet bağımlılık düzeylerine nasıl yansıdığına ilişkin boylamsal (uzun süreli) araştırmalar yürütülebilir.

Kaynaklar

- Arısoy, Ö. (2009). İnternet Bağımlılığı ve Tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 1 (1), 55-67.
- Aslan, E. ve Yazıcı, A. (2016). Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ve İlişkili Sosyo Demografik Faktörler. *Klinik Psikiyatri*, 19 (1), 109-117.
- Avşar, G. (2020). Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı ve fiziksel aktiviteye katılım düzeylerinin incelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). Uludağ Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bursa.
- Balcı, Ş. ve Gülnar, B. (2009). Üniversite Öğrencileri Arasında İnternet Bağımlılığı ve İnternet Bağımlılarının Profili. *Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi Akademik Dergisi*, 6 (1), 5-22.
- Bayraktar F. (2001). İnternet kullanımının ergen gelişimindeki rolü. (Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Bilgi İletişim Teknolojileri Başkanlığı (BTK). (2016). Bilgi İletişim Teknolojileri Başkanlığı faaliyet raporu. Ankara.
- Binalı, R. (2015). Lise öğrencilerinin kişilik özellikleri ile internet bağımlılığı ve akademik başarı durumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Dikmen, O. (2019). Genç erişkinlerde internet bağımlılığı düzeyleri ile sosyal görünüş kaygıları ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Doğan, M. (2016). Taekwondo antrenörlerinin iş doyumu ve tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Doğruluk, S. (2017). Öğretmen adaylarının sosyal medya kullanım alışkanlıkları ile internet bağımlılıkları arasındaki ilişki. (Yüksek Lisans Tezi). Sütçü İmam Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kahramanmaraş.
- Esen, K.N. (2007). Akran baskısı ve algılanan sosyal destek değişkenlerine göre ergenlerde internet bağımlılığının yordanması. I. Uluslararası Bağımlılık Kongresi, İstanbul.
- Gözek, C. ve Alıncak, F. (2021). Güvenlik güçlerinin internet bağımlılık düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi (Gaziantep ili örneği). Mehmet âkif ersoy anısına Türkiye ve Türk dünyası araştırmaları-X, (Editör Tansü Yunus Emre) İksad Yayınevi.

- Ha, J.H., Kim, S.Y., Bae, S.C., Bae, S., Kim, H., Sim, M. (2007). Depression and İnternet Addiction in Adolescents. *Psycho Pathology*, 40 (1), 424-430.
- Hardie, E. ve Tee, M.Y. (2007). Excessive İnternet Use: The Role of Personality, Loneliness, and Social Support Networks in İnternet Addiction. *Australian Journal of Emerging Technologies & Society*, 5 (1).
- İlhan, M., Dikmen., A., Uslu, İ., Medeni, V., Altun, B., Tezel, A. (2014). Ankara’da on beş yaş üstü kişilerin internet kullanımı sıklığı ve bağımlılığı. *Literatür Sempozyum*, 2014, 34- 42.
- Johansson, A. ve Göttestam, K. (2004). Internet addiction: Characteristics and Prevalence of a Survey in Norwegian Youth. *İskandinav Psikoloji Dergisi*, 45 (3), 223-239.
- Karakose, T., Ozdemir, T.Y., Papadakis, S., Yirci, R., Ozkayran, S.E., Polat, H. (2022). Investigating the Relationships Between COVID-19 Quality of Life, Loneliness, Happiness, and İnternet Addiction Among K-12 Teachers and School Administrators—A Structural Equation Modeling Approach. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19 (3), 1052.
- Karasar, N. (2021). Bilimsel araştırma yöntemi (35. Baskı). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Kim, H.J. ve Kim, J.S. (2015). The Relationship Between Smartphone Use and Subjective Musculoskeletal Symptoms and University Students. *Journal of Physical Therapy Science*, 27 (3), 575-579.
- Ko, C.H., Yen, J.Y., Yen, C.F. (2007). Factors Predictive For İncidence and Remission of İnternet Addiction in Young Adolescents: A Prospective Study. *Cyberpsychology Behavior*, 10 (4), 545-551.
- Lee, M.S., Ko, Y.H., Song, H.S., Kwon, K.H., Lee H.S., Nam, M., Jung, I.K. (2007). Characteristics of İnternet Use in Relation To Game Genre in Korean Adolescents. *Cyberpsychology Behavior*, 10 (2), 278-285.
- Liu, W., Mirza, F., Narayanan, A., Souliga, S. (2020). Is it Possible to Cure İnternet Addiction With The İnternet? *AI Society*, 35 (1), 245-255.
- Mete, H.B. (2017). Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılıkları, algılanan sosyal destek düzeyleri ve reddedilme duyarlılıkları. (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Onur, M.A. (2019). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin internet bağımlılığı ve yaşam doyum düzeylerinin incelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). Uşak Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Uşak.
- Özbek, S. ve Akyüz, O. (2022). Spor Bilimleri Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılığının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 5 (4), 1095-1108.

- Şahin, S., Özdemir, K., Ünsal, A. (2013). Evaluation of The Relationship Between İnternet Addiction and Depression in University Students. *Medicinski Glasnik*, 18 (49), 14-270.
- Şimşek, S. (2017). Spor yapan ve spor yapmayan ortaöğretim öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerinin incelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). Erciyes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.
- Ülger, S. ve Ersoy, A. (2023). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Gelişmeleri Takip Edememe Korkusu Ve İnternet Bağımlılık Düzeyleri Arasındaki İlişki. *Spor Bilimlerinde Öncü ve Çağdaş Çalışmalar*, 219, Editör: Nurkan Yılmaz. ISBN: 978-625-6945-78-4.
- Yang, S.C. ve Tung, C.J. (2007). Comparison of İnternet Addicts and Non-Addicts İn Taiwanese High School. *Computers in Human Behavior*, 23 (1), 79-96.
- Yen, J.Y., Yen, C.F., Chen, C.C. (2007). Family Factors of İnternet Addiction and Substance Use Experience İn Taiwanese Aandolents. *Cyberpsychol Behaviour*, 10 (3), 323-339.
- Young, K. (2010). Policies and Procedures to Manage Employee İnternet Abuse. *Computers in Human Behavior*, 26 (6), 1467-1471.
- Yücelten, E. (2016). Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığının bağlanma stilleri ile ilişkisinin incelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.