



**ULUSAL SPOR BİLİMLERİ
DERGİSİ**

**JOURNAL OF NATIONAL
SPORT SCIENCES**

2023, Cilt 7, Sayı 2 | 2023, Volume 7, Issue 2
Çevrimiçi Basım Tarihi: Aralık 2023 | Publishing Date: December 2023
ISSN: 2587-134X | ISSN: 2587-134X

Yayın hakkı © 2016 USBD
Ulusal Spor Bilimleri Dergisi yılda 2 kez (Haziran-Aralık) yayımlanan Ulusal hakemli süreli bir yayındır.
JNSS is published biannually (June-December)
<http://dergipark.org.tr/usbd>

**Ulusal Spor Bilimleri Dergisi Adına
Sahibi – Owner**

Dr. Pınar GÜZEL GÜRBÜZ

Editörler – Editor in Chief

Dr. Pınar GÜZEL GÜRBÜZ
Dr. Kadir YILDIZ

Yayın Kurulu – Publishing Board

Dr. Bekir YÜKTAŞIR	Sinop Üniversitesi
Dr. Dilşad MİRZEOĞLU	Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi
Dr. Feyza Meryem KARA	Kırıkkale Üniversitesi
Dr. Hulusi ALP	Süleyman Demirel Üniversitesi
Dr. Murat TAŞ	Manisa Celal Bayar Üniversitesi
Dr. Selhan ÖZBEY	Manisa Celal Bayar Üniversitesi
Dr. Tennur YERLİSU LAPA	Akdeniz Üniversitesi

Yayın Koordinatörü/Publishing Coordinator

Dr. Kadir YILDIZ

İngilizce Dil Editörü/Proofreading for Abstracts

Dr. Devrim ZERENGÖK

Yazım Kontrol Grubu – Editing Scout

Dr. Melike ESENTAŞ DEVECİ

Ağ Sistemi Yöneticisi – Webmaster

Öğrt. Mustafa KUŞ

BİLİM KURULU – SCIENTIFIC BOARD

Dr. Ahmet UZUN	Selçuk Üniversitesi
Dr. Ali AYCAN	Abant İzzet Baysal Üniversitesi
Dr. Ali ÖZKAN	Bartın Üniversitesi
Dr. Aylin ÇELEN	Abant İzzet Baysal Üniversitesi
Dr. Bahar ATEŞ ÇAKIR	Uşak Üniversitesi
Dr. Bekir YÜKTAŞIR	Sinop Üniversitesi
Dr. Betül BAYAZIT	Kocaeli Üniversitesi
Dr. Burak GÜRER	Gaziantep Üniversitesi
Dr. Cenab TÜRKERİ	Çukurova Üniversitesi
Dr. Cenk TEMEL	Akdeniz Üniversitesi
Dr. Defne ÖCAL KAPLAN	Kastamonu Üniversitesi
Dr. Dilşad ÇOKNAZ	Abant İzzet Baysal Üniversitesi
Dr. Dilşad MİRZEOĞLU	Sakarya Üniversitesi
Dr. Enes IŞIKGÖZ	Mardin Artuklu Üniversitesi
Dr. Ercan POLAT	Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi
Dr. Erdil DURUKAN	Balıkesir Üniversitesi
Dr. Ertuğrul GELEN	Sakarya Üniversitesi
Dr. Esin ERGİN	Adnan Menderes Üniversitesi
Dr. Evren TERCAN KAAS	Akdeniz Üniversitesi
Dr. Faik ARDAHAN	Akdeniz Üniversitesi
Dr. Fatma Filiz ÇOLAKOĞLU	Gazi Üniversitesi
Dr. Feyza Meryem KARA	Kırıkkale Üniversitesi
Dr. Gazanfer DOĞU	İstanbul Aydın Üniversitesi
Dr. Güner EKENCİ	İstanbul Gelişim Üniversitesi
Dr. Hayri ERTAN	Eskişehir Teknik Üniversitesi
Dr. İbrahim ERDEMİR	Balıkesir Üniversitesi
Dr. Kadir YILDIZ	Manisa Celal Bayar Üniversitesi
Dr. Kerem Yıldırım ŞİMŞEK	Eskişehir Teknik Üniversitesi
Dr. Levent ATALI	Kocaeli Üniversitesi
Dr. M. Ertan TABUK	Hitit Üniversitesi
Dr. Mehmet GÜLLÜ	İnönü Üniversitesi
Dr. Müberra ÇELEBİ	Düzce Üniversitesi
Dr. Mücahit FİŞNE	Cumhuriyet Üniversitesi
Dr. Müge A. MUNUSTURLAR	Eskişehir Teknik Üniversitesi
Dr. Murat TAŞ	Manisa Celal Bayar Üniversitesi
Dr. Nazmi SARITAŞ	Erciyes Üniversitesi
Dr. Nevzat MİRZEOĞLU	Sakarya Üniversitesi
Dr. Nuran KANDAZ GELEN	Sakarya Üniversitesi
Dr. Nurten DİNÇ	Manisa Celal Bayar Üniversitesi
Dr. Osman ATEŞ	İstanbul Üniversitesi
Dr. Osman Tonguç MUTLU	Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi
Dr. Özden TEPEKÖYLÜ	Pamukkale Üniversitesi
Dr. Pınar GÜZEL	Manisa Celal Bayar Üniversitesi
Dr. Recep SOSLU	Bartın Üniversitesi
Dr. Sabri ÖZÇAKIR	Abant İzzet Baysal Üniversitesi
Dr. Sait TARAKCIOĞLU	Ege Üniversitesi
Dr. Selami ÖZSOY	Abant İzzet Baysal Üniversitesi
Dr. Semiyha TUNCEL	Ankara Üniversitesi
Dr. Şerife VATANSEVER	Uludağ Üniversitesi
Dr. Serkan HAZAR	Cumhuriyet Üniversitesi
Dr. Suat KARAKÜÇÜK	Gazi Üniversitesi
Dr. Tekin ÇOLAKOĞLU	Gazi Üniversitesi
Dr. Tennur YERLİSU LAPA	Akdeniz Üniversitesi
Dr. Uğur SÖNMEZOĞLU	Pamukkale Üniversitesi
Dr. Ünal KARLI	Abant İzzet Baysal Üniversitesi
Dr. Volkan UNUTMAZ	Ege Üniversitesi

2023: 7(2) SAYI HAKEMLERİ / REVIEWERS FOR 2023: 7(2)

Dr. Hacı Şükrü TAŞTAN

Dr. Zeynep ONAĞ

Dr. Fatih YAŞARTÜRK

Dr. Esra EMİR

Dr. Süleyman Murat YILDIZ

Dr. Rabia ÖZCAN KAYACI

Dr. İlker BALIKÇI

EDİTÖRDEN MEKTUP

Değerli Spor Bilimciler, Ulusal Spor Bilimleri Dergimiz (USBD) Hakemli bir dergi olup yılda 2 kez Haziran ve Aralık aylarında yayınlanmaktadır. Dergimizin 2023 yılı ikinci sayısı ile tekrar sizlerle birlikte olmanın onurunu ve mutluluğunu yaşıyoruz. Bu sayımızda yine kavramsal veya araştırmaya dayanan, sahasına katkı sağlayacağı düşünülen Spor Bilimleri alanının farklı disiplinlerinden bilimsel makalelere yer verilmiştir. Bu çalışmalarını sizlere ulaştırmaktan gurur duymaktayız. Dergimiz ASOS Index, Türk Eğitim İndeksi, Academic Keys, ResearchBib, Index Copernicus, Journal Factor, Ideonline gibi indekslerde taranırken, çeşitli Üniversitelerimizin de online kütüphane kataloğunda yer almaktadır. Dergimizin yayın sürecinde başta siz değerli yazar ve okuyucular olmak üzere değerli bilim kurulu üyelerimize ve editör ekibimize katkılarından dolayı teşekkürlerimizi sunuyoruz. Dergimizin bu sayısında dört araştırma makalesi ve bir derleme çalışmasına yer verilmiştir. Bu çalışmalarını ilgi ve keyifle okuyacağımızı umuyoruz. Ulusal Spor Bilimleri Dergisi yayın kurulu olarak yapmış olduğunuz değerli çalışmalardan ve desteklerinizden dolayı teşekkür ederiz.

Prof. Dr. Pınar GÜZEL GÜRBÜZ

Editör

<i>Orijinal Makale / Original Article</i>	Sayfa/ Page
Sportif Uygulamalarda Müzik ve Spora Bağlılık: Spor Merkezi Üyeleri Üzerine Bir Araştırma <i>Commitment to Music and Sports in Sports Practices: A Research on the Members of the Sports Center</i> Harun KOÇ, Ömer KOÇ	65-81
Dijital Göçebelik ve Rekreasyon Üzerine bir Araştırma <i>A Research on Digital Nomadism and Recreation</i> Oğuz YILMAZ, Pınar GÜZEL GÜRBÜZ.....	82-93
Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Dijital Bağımlılık Düzeylerinin İncelenmesi <i>Investigation of The Digital Addiction Levels of Faculty of Sports Sciences Students</i> Sefa YILDIZ, Kenan KOÇ	94-104



Sportif Uygulamalarda Müzik ve Spora Bağlılık: Spor Merkezi Üyeleri Üzerine Bir Araştırma

Harun KOÇ^{1*}, Ömer KOÇ²

¹Muş Alparslan Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi.

²Malatya İnönü Üniversitesi, Türk Halk Müziği Devlet Konservatuvarı

Orijinal Makale

Gönderi Tarihi: 10.08.2023

Kabul Tarihi: 01.10.2023

DOI: 10.30769/usbd.1340827

Online Yayın Tarihi: 31.12.2023

Öz

Spor, kişinin fiziksel sağlıklı yaşam sürmesine, zihinsel ve ruhsal olarak olumlu yansımaya, sorumluluk almayı öğrenmesine ve ilerlemesine fayda sağlar. Sportif faaliyetler esnasında vazgeçilemeyen en önemli unsurların başında da müzik gelmektedir. Bu çalışmanın amacı spor merkezlerine üye olan bireylerin sportif uygulamalar esnasında dinledikleri müzik ve spora bağlılık arasındaki ilişkinin farklı değişkenlere göre incelenmesidir. Çalışmada katılımcıların cinsiyet, yaş, müzik dinleme şiddeti, spor merkezine üyelik yılı, aktivite esnasında dinlediğiniz müzik türü ve aktivite esnasında müzik dinleme sıklığı değişkenleri durumları dikkate alınarak incelenmiştir. Araştırmanın evrenini Muş ilinde yer alan spor merkezlerine en az 1 yıldır üye olan bireyler oluşturmaktadır. Örneklemi ise çalışmada gönüllü olarak yer alan 112 erkek, 64 kadın olmak üzere toplamda 176 katılımcı oluşturmuştur. Çalışmada genel tarama yöntemi kullanılmış olup Karayol ve Turhan (2020) tarafından geliştirilen "Sportif Uygulamalarda Müziğin Etkisi ölçeği" ve Sırgancı, Ilgar ve Cihan (2019) tarafından geliştirilen "Spora Bağlılık Ölçeği" kullanılmıştır. Çalışmada müzik dinleme şiddetine göre sportif uygulamalarda müzik ve spora bağlılık durumlarında anlamlı düzeyde farklılıklar tespit edilmiştir ($p<0,05$). Yüksek şiddette müzik dinleyen bireylerin motivasyon, psikolojik sağlık, fiziksel performans ve zinde olma düzeylerinin diğer dinleme tiplerine kıyasla daha yüksek olduğu görülmüştür. Sportif uygulamalarda dinlenen müziğin spora bağlılık üzerinde olumlu etkiler oluşturduğu görülmektedir. Bu bağlamda farklı örneklem grupları ile sportif uygulamalar öncesi veya sonrası müziğin etkilerinin incelenmesinin literatüre zenginlik katacağı düşünülmektedir.

Anahtar kelimeler: Bağlılık, Müzik, Müzik türü, Spor

Commitment to Music and Sports in Sports Practices: A Research on the Members of the Sports Center

Abstract

Sport helps people to lead a physically healthy life, to reflect positively mentally and spiritually, to learn to take responsibility and to progress. Music is one of the most important elements that cannot be given up during sportive activities. The aim of this study is to examine the relationship between the music that individuals who are members of sports centers listen to during sportive practices and sports commitment according to different variables. In the study, gender, age, music listening intensity, year of membership to the sports center, the type of music you listen to during the activity and the frequency of listening to music during the activity were examined by taking into account the variables. The population of the study consists of individuals who have been members of the sports centers in Muş province for at least 1 year. The sample consisted of a total of 176 participants, 112 men and 64 women, who voluntarily took part in the study. In the study, the general survey method was used and the "The Effect of Music in Sportive Practices scale" developed by Karayol and Turhan (2020) and the "Sports Commitment Scale" developed by Sırgancı, Ilgar and Cihan (2019) were used. In the study, significant differences were found in music in sportive practices and sports commitment according to the intensity of music listening ($p<0.05$). It was observed that individuals who listened to music with high intensity had higher levels of motivation, psychological resilience, physical performance and fitness compared to other listening types. It is seen that the music listened in sportive practices has positive effects on sports commitment. In this context, it is thought that examining the effects of music before or after sportive practices with different sample groups will enrich the literature.

Keywords: Commitment, Music, Music genre, Sport

* Sorumlu Yazar: Harun KOÇ, E-posta: harun.koc@alparslan.edu.tr

GİRİŞ

Hayatımızın en önemli parçalarından biri olan ve her alanda (spor merkezleri, açık alanlar, ev, sosyal tesisler vb.) dinlenen müzik bedenimize hareketlilik kazandıran, bireyin duygu ve düşüncelerini belirli bir düzen içerisinde tanımlayan ve zihnimizin boşalmasını sağlayan sanat olarak ifade edilir (Akkuş, 2007). Çok eski zamanlardan beri insanları hem duygusal hem de düşünsel olarak etkileyen müzik, içinde barındırdığı melodi ve ritim gibi çeşitli unsurlar ile beraber sportif uygulamalar esnasında da hayatımıza eşlik etmektedir (Tery vd., 2020). Müzik spor ve fiziksel aktivite alanlarında değerli bir ilham ve motivasyon kaynağı niteliğindedir (Simpson ve Karageorghis, 2006). Müziğin motivasyon ve performans açısından etkisi antik dönemde yapılan çalışmalara da konu olmakla beraber günümüz araştırmalarında da incelenmeye devam etmektedir (Elvers ve Steffens, 2017). Özellikle yüksek şiddetli egzersizleri sürdürebilmek için bireylerde motivasyon kaybı olabilmektedir, bu motivasyonu sağlayan etkenlerden biri de müzik olarak görülmektedir (Brownley vd., 1995; Gacar, 2021; Keesing vd., 2019). Spor aktivitelerinde dinlenen müziğin avantajlarını ilişkin ilk araştırma Ayres (1911) tarafından yapılmıştır. Bu çalışmada müzik ve bisiklet üzerine araştırmalar yapılmış ve bisiklet sürme hızında artış tespit edilmiştir (Ayres, 1911; Rasteiro vd., 2020). O zamandan beri müzik dinleme ve performans artışına ilişkin çeşitli aktiviteler incelenmiş ve bu ilişkinin varlığı kanıtlanmıştır (Akhshabi ve Rahimi, 2021; Birnbaum vd., 2009). Spor bilimciler, antrenörler ve kondisyonerler sporcuların performansını en yüksek seviye ulaştırabilmek amacıyla çeşitli teoriler oluşturmakta ve araştırmalar yapmaktadırlar, bu alandaki en yeni düşüncelerden biri ise performansı arttırmak amacıyla müzikten faydalanmaktır (Castañeda-Babarro vd., 2020; Köse, 2017). Çünkü günümüzde profesyonel anlamda sporlarda kullanılan müzik dayanıklılık, kas zindeliği, fiziksel uygunluk ve sağlıkla ilgili parametrelerde ergojenik destek unsuru olarak işlev yapmaktadır (Greco vd., 2022; Jones vd., 2017; Simpson ve Karageorghis, 2006).

Bireylerin yaptıkları sportif aktiviteler veya müziksel aktiviteler bireylerin kişiliklerinin gelişmesine de katkıda bulunmaktadır (Sepil ve Kıyıcı, 2020). Son yıllarda bu ikili arasındaki ilişki yoğun bir şekilde araştırmalara konu olmuştur (Greco vd., 2022; Jarraya, Chtourou, Aloui, Hammouda, Chamari, Chaouachi ve Souissi, 2012). Özellikle aktivite esnasında dinlenecek en uygun müzik türünün ne olacağı sorusu ilgi kazanmıştır. Sporunun kendi tarzında hareketli müzik dinlemesi de motivasyonunu arttırarak performansı olumlu yönde arttırdığı belirtilmiştir (Brownley vd., 1995; Janat vd., 2002; Kartal ve Ergin, 2018; Simpson ve Karageorghis, 2006). Müzik bireylerin performansını ve antrenmandan alınan haz oranını arttırmaktadır (Ekiz ve Atasoy, 2021; Jones vd., 2020; Tery ve Karageorghis, 2011; Tery vd., 2012). Örneğin Olimpiyat denilince akla ilk gelen sporculardan biri olan ve yüzme branşında olimpiyat şampiyonu olan Amerikalı sporcu Michael Phelps müsabakaya 2 dakika kalıncaya kadar kendi kulaklığı ile tercih ettiği hareketli motivasyonun müzikleri dinlediğini dile getirmiştir. Bu durum kendi tarzında motivasyonel müziği dinlemenin ne kadar önem arz ettiğini ortaya koymaktadır (Tery ve Karageorghis, 2011). Benzer şekilde tenis şampiyonalarının en ünlü isimlerinden biri olan Ana İvanoviç maça çıkmadan önce soyunma odasına girip bir süre müzik dinleyerek kendi içerisinde motivasyon sağlayarak hazır hale gelmeye çalışmıştır. Dünyanın en hızlı sprinterlarını atan Hüseyin Bolt müsabakalardan önce müzik dinleyerek motive olduğunu dile getirmiştir (Hepsiburada, 2023). Spora bağlılık

kişilerin görevini sahiplenmesi, işini düzenli bir biçimde yerine getirmesi anlamına gelmektedir. Bağlılık aktivitelerin merkezinde olan ve spora düzenli katılım noktasında olumlu etkiler oluşturan bir kavramdır (Koç vd., 2022; Wheatlesy ve Bickerton, 2017).

Spor merkezlerinin sportif uygulama yerleri olarak seçilmesinde, kişilerin bu ortamları stresten arınma aracı olarak görme, motivasyonu artırma, sosyalleşme gibi faktörlerin yanı sıra müziğin sıklıkla tercih edildiği bir yer olması etken olmuştur. Yapılan literatür taramasında spor ve müzik temalı araştırmaların birçoğunun fiziksel aktivite ve sportif performansı müzikle artırılıp arttırmayacağına odaklanmıştır. Müziğin spora teşvikini ve bağlılığına katkı sağlayıp sağlayamadığı hem yerli hem yabancı literatürde çok az araştırılan bir konu olarak dikkat çekmiştir. Bu bağlamda yapılan bu çalışma ile sportif uygulamalarda müziğin etkisinin spora katılımı ve spora bağlılıkta ne tür bir etkide bulunduğu araştırılması amaçlanmıştır.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Bu çalışmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli, farklı değişkenler veya parametreler arasındaki var olabileceği düşünülen ilişkilerin incelenmesine dayanan bir araştırma yöntemidir (Büyüköztürk vd., 2012).

Çalışma Grubu

Araştırmanın evrenini Muş ilinde yer alan spor merkezlerine en az 1 yıldır üye olan bireyler oluşturmaktadır. Çalışmanın örneklemini ise çalışmada gönüllü olarak yer alan 112 erkek, 64 kadın olmak üzere toplamda 176 katılımcı oluşturmuştur. Araştırmada örnekleme yöntemlerinden kolayda örnekleme kullanılmıştır. Kolayda örneklemede veriler, ana kütlede en kolay, hızlı ve ekonomik şekilde toplanır (Karagöz, 2017). Ayrıca çalışmada mevcut olan madde sayısının 5-10 katı kadar örnekleme sayısına ulaşmak yeterli ve önemlidir (Yurdugül, 2005). Bu bağlamda katılımcı sayısının yeterli olduğu söylenebilir. Araştırma için Muş Alpaslan Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulundan (Evrak Tarih ve Sayısı: 15.02.2023-83185) etik onam alınmıştır.

Veri Toplama Aracı

Araştırmacılar tarafından geliştirilen ‘Kişisel Bilgi Formu’; cinsiyet, yaş, müzik dinleme şiddeti, spor merkezine üye olma süresi, dinlediği müzik türü, müzik dinleme sıklığı gibi bağımsız değişkenler ile ilgili sorulardan oluşmaktadır. Çalışma, katılımcılara spor merkezine girişinde gerekli açıklamalar yapıldıktan sonra yüz yüze uygulanmıştır. Veriler katılımcıların ölçek sorularını cevaplamasının ardından toplanmıştır.

Kişisel Bilgi Formu

Bu bölümde çalışmaya katılan bireylerin yaşları, cinsiyetleri, müzik dinleme şiddeti, spor merkezine kaç yıldır üye olduğu, aktivite esnasında dinlenen müzik türü ve aktivite esnasında müzik dinleme sıklığı belirlenmiştir.

Sportif Uygulamalarda Müziğin Etkisi Ölçeği (SUMEÖ)

Araştırma verileri toplanırken kullanılan ölçeklerden birisi Karayol ve Turhan (2020) tarafından geliştirilen Sportif Uygulamalarda Müziğin Etkisi Ölçeğidir. 5’li likert tipi dereceleme kullanılan ölçek 18 maddeden ve 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Alt boyutlar;

Motivasyon (0,80), fiziksel güç ve performans (0,78), psikolojik sağlamlık (0,71). Ölçeğin genel güvenilirliği $\text{Alpha}=0.885$ 'dir. Toplam madde değerleri 0,43 ile 0,57 arasındadır. Ölçek, Sportif uygulama öncesi, Sportif uygulama esnası ve Sportif uygulama sonrası olarak üç aşamada uygulanmaktadır.

Bu çalışmada ise "sportif uygulama esnası" olarak kullanılmıştır. Bir işle uğraşırken müzik dinlemenin daha önce karşılaşılan nesnelere, varlıkları ve olayları tanıma yeteneği ile ilişkilendirilen tanıma belleğini ve soyut kavramlar hakkında düşünme yeteneğiyle ilişkilendirilen soyut işlemleri güçlendirerek maksimum verim elde etmek için sistemli çalışmaya yardımcı olduğu belirtilmiştir (Rausch, Bauch ve Bunzeck, 2014). Bu durumun spora bağlılık üzerinde de etken olduğu düşünülerek çalışma sportif uygulamalar esnasında katılımcılara uygulanmıştır

Spora Bağlılık Ölçeği (SBÖ)

Kullanılan diğer ölçek ise Sırgancı ve diğerleri (2019) tarafından geliştirilen Spora Bağlılık Ölçeği (SBÖ)'dir. Cronbach Alpha güvenilirliği "zinde olma", "adanma", "içselleştirme" alt boyutları ve ölçeğin tamamı için sırasıyla 0,79, 0,80, 0,82 ve 0,91 olarak hesaplanmıştır. Alt boyut birleşik güvenilirlikleri ise zinde olma ve adanma alt boyutunda 0,89, içselleştirme alt boyutunda 0,87, ölçeğin tamamında ise 0,95'dir. Ölçek, spora bağlılığı ölçen 15 madde ve üç alt boyuttan oluşmaktadır. Kullanılan ölçekler 5'li Likert derecelendirme tipinde olup "Kesinlikle katılmıyorum, Katılmıyorum, Kararsızım, Katılıyorum ve Tamamen Katılıyorum" şeklinde oluşturulmuştur.

Verilerin Analizi

Verilerin analizinde SPSS 22.0 paket programı kullanılmış olup hata payı 0,05 olarak kabul edilmiştir. Verilerin değerlendirilmesinde tanımlayıcı istatistiksel yöntemleri olarak sayı, yüzde, ortalama ve standart sapma uygulanmıştır. Normallik varsayımı için çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerlerinin ± 1 referans aralığında olduğu tespit edilmiş (George ve Mallery, 2010) ve bu doğrultuda iki ölçekten de elde edilen verilerin normal dağıldığı varsayılmıştır. İki bağımsız grup arasında niceliksel sürekli verilerin karşılaştırılmasında t-testi, ikiden fazla bağımsız grup arasında niceliksel sürekli verilerin karşılaştırılmasında One Way Anova (varyans) testi kullanılmıştır. ANOVA testi sonrasında farkın kaynağını belirlemek üzere tamamlayıcı post-hoc analizi olarak Tukey testi kullanılmıştır. Ölçek alt boyutları arasındaki ilişkiyi belirlemek için ise Pearson-Korelasyon analizi kullanılmıştır.

Tablo 1. Araştırma kapsamında kullanılan ölçek alt boyutlarına ilişkin ortalama, standart sapma, çarpıklık ve basıklık değerleri

Alt Boyutlar	N	\bar{X}	Ss.	Çarpıklık	Basıklık	Cronbach Alpha Orjinal	Cronbach Alpha Hesaplanan
SUMEÖ Ölçeği							
Motivasyon	176	17,34	3,43	-1.028	-.103	.80	.78
Fiziksel Güç ve	176	16,33	2,25	.533	-.836	.78	.75
Psikolojik	176	15,21	2,63	.749	.625	.71	.70
SBÖ Ölçeği							
Zinde Olma	176	14,43	2,62	-.125	1.113	.79	.78
Aldanma	176	15,63	2,72	-.565	.619	.80	.76
İçselleştirme	176	14,57	2,79	-.523	-.453	.82	.75

Sportif uygulamalarda müziğin etkisi ve spora bağlılık ölçek alt boyutlarına ilişkin çarpıklık basıklık değerlerinin George ve Mallery (2010) belirttiği ± 1 arasında olduğu ve dağılımın normal olduğu görülmüştür. Bu değerlere göre verilerin dağılımının normal olduğu bulunmuştur.

BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde istatistiksel analizler neticesinde elde edilen verilere ilişkin bulgu ve yorumlara yer verilmiştir.

Katılımcıların tanımlayıcı istatistikleri Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 2. Katılımcıların demografik özelliklerine göre istatistiksel dağılımları

Faktör	Değişken	N	Yüzde (%)
Cinsiyet	Erkek	112	63.7
	Kadın	64	36.3
	Toplam	176	100
Yaş	18-21 yaş arası	44	25
	22-25 yaş arası	78	44.4
	26 yaş üstü	54	30.6
	Toplam	176	100
Müzik dinleme şiddeti	Yüksek	69	39.2
	Normal	70	39.7
	Düşük	37	21.1
	Toplam	176	100
Spor merkezine kaç yıldır üyesiniz?	1-3 yıl	135	76.7
	4 yıl ve üzeri	41	23.3
	Toplam	176	100
Aktivite esnasında dinlediğiniz müzik türü	Türkçe-Pop-	73	41.5
	Yabancı Müzik	87	49.5
	Diğer Müzik Türleri	16	9.0
	Toplam	176	100
Aktivite esnasında müzik dinleme sıklığı	Her zaman	115	65.3
	Bazen	40	22.8
	Nadiren-Hiç	21	11.9
	Toplam	176	100

Araştırmanın örnekleme ilişkin tanımlayıcı istatistikler Tablo1’de sunulmuştur. Tablo 1 incelendiğinde, araştırmaya katılan bireylerin cinsiyet değişkenine ilişkin bulgularına göre, 112’sinin (%63,7) erkek, 64’ünün (%36,3) kadın olduğu görülmektedir. Katılımcıların 44’ünün (%25) 18-21 yaş arası, 78’inin (%44,4) 22-25 yaş arası, 54 ’ünün (%30,6) 26 yaş ve üzeri olduğu görülmektedir. Katılımcıların müzik dinleme şiddetine baktığımızda 69 kişinin (%39,2) yüksek şiddette, 70 kişinin (%39,7) normal şiddette ve 37 kişinin (%21.1) düşük

şiddette müzik dinlediği görülmüştür. Spor merkezine üyelik yılına bakıldığında 1-3 yıl arası 135 kişi (%76,7) ve 4 yıl ve üzeri 41 kişi (%23,3) bulunmaktadır. Katılımcıların dinlediği müzik türüne bakıldığında Türkçe pop 73 (%41,5), yabancı müzik 87 (%49,5) ve diğer müzik türleri dinleyen 16 (%9) katılımcı bulunmaktadır. Katılımcıların aktivite esnasında müzik dinleme sıklığı incelendiğinde 155 (%88,1) katılımcı her zaman yanıtını, 21 (%11,9) katılımcı ise nadiren yanıtını vermiştir.

Tablo 3. Sportif uygulamalarda müziğin etkisi ve spora bağlılık ölçek alt boyut puanlarının cinsiyet değişkenine göre t-testi sonuçları

Alt Boyutlar	Cinsiyet	n	\bar{X}	S	t	p
Motivasyon	Erkek	112	12,12	2,43	4,88	,33
	Kadın	64	12,13	2,64		
Fiziksel Güç ve Performans	Erkek	112	13,12	2,48	-,375	,00*
	Kadın	64	13,78	2,45		
Psikolojik Sağlamlık	Erkek	112	13,14	2,73	2,68	,72
	Kadın	64	13,33	2,33		
Zinde Olma	Erkek	112	13,69	2,81	-2,22	,00*
	Kadın	64	13,05	2,81		
Aldanma	Erkek	112	13,58	2,88	1,89	,45
	Kadın	64	13,21	2,56		
İçselleştirme	Erkek	112	13,55	2,75	,69	,66
	Kadın	64	13,57	2,39		

*p<0,05

Tablo 3 incelendiğinde cinsiyet değişkenine göre sportif uygulamalarda müziğin etkisi ölçeği alt boyutunda yer alan motivasyon ve psikolojik sağlamlık alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık bulunamazken ($p>0,05$), fiziksel güç ve performans ($\bar{x}=13,78$; $p<0,05$) alt boyutunda kadınlar lehine anlamlı düzeyde farklılıklar bulunmuştur. Spora bağlılık ölçeğinin ise aldanma ve içselleştirme alt boyutlarında anlamlı düzeyde farklılıklar bulunmazken ($p>0,05$), zinde olma ($=13,69$; $p<0,05$) alt boyutunda erkekler lehine anlamlı düzeyde farklılıklar bulunmuştur.

Tablo 4. Sportif uygulamalarda müziğin etkisi ve spora bağlılık ölçek alt boyut puanlarının yaş değişkenine göre ANOVA testi sonuçları

Alt Boyutlar	Yaş	n	\bar{X}	S	df	F	p	Tukey
Motivasyon	18- 21 yaş arası ^A	44	14,35	2,88	3	2,62	,00*	A-B C-B
	22-25 yaş ^B	78	13,53	2,72	125			
	26 yaş ve üzeri ^C	54	12,48	2,28	165			
Fiziksel Güç ve Performans	18- 21 yaş arası ^A	44	13,48	2,37	3	2,336	,44	
	22-25 yaş ^B	78	13,48	2,23	125			
	26 yaş ve üzeri ^C	54	13,36	2,35	165			
Psikolojik Sağlamlık	18- 21 yaş arası ^A	44	13,78	2,64	3	2,245	,25	
	22-25 yaş ^B	78	13,56	2,47	125			
	26 yaş ve üzeri ^C	54	13,39	2,44	165			
Zinde Olma	18- 21 yaş arası ^A	44	11,48	2,22	3	11,443	,00*	B-A B-C
	22-25 yaş ^B	78	12,54	2,17	125			
	26 yaş ve üzeri ^C	54	11,39	2,46	165			
Aldanma	18- 21 yaş arası ^A	44	10,47	2,54	3	9,635	,27	
	22-25 yaş ^B	78	10,47	2,13	125			
	26 yaş ve üzeri ^C	54	10,44	2,15	165			
İçselleştirme	18- 21 yaş arası ^A	44	13,43	2,62	3	9,358	,36	
	22-25 yaş ^B	78	14,57	2,83	125			
	26 yaş ve üzeri ^C	54	14,55	2,47	165			

*p<0,05

Tablo 4’te katılımcıların yaş değişkeni incelendiğinde, SUMEÖ (Sportif uygulamalarda müziğin etkisi ölçeği) ANOVA testi sonuçlarına göre fiziksel güç ve performans ve psikolojik sağlık alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunamazken ($p>0.05$), motivasyon alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılıklar tespit edilmiştir ($p<0.05$). Ortaya çıkan farklılığın kaynağını tespit etmek amacıyla post-hoc analizlerinden Tukey testi incelendiğinde 18-21 yaş arası bireylerin müzikten etkilenme düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Yaş değişkenine göre spora bağlılık ölçeği alt boyutunda ise aldanma ve içselleştirme alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunamazken ($p>0.05$), zinde olma alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılıklar tespit edilmiştir ($p<0.05$). Ortaya çıkan farklılığın kaynağını tespit etmek amacıyla post-hoc analizlerinden Tukey testi incelendiğinde 22-25 yaş aralığındaki bireylerin zinde olma düzeylerinin diğer yaş gruplarına kıyasla daha yüksek olduğu görülmüştür.

Tablo 5. Sportif uygulamalarda müziğin etkisi ve spora bağlılık ölçek alt boyut puanlarının müzik dinleme şiddeti değişkenine göre ANOVA testi sonuçları

Alt Boyutlar	Müzik Dinleme Şiddeti	n	\bar{X}	S	Df	F	p	Tukey
Motivasyon	Yüksek ^A	69	15,35	2,88	3	3,36	,00*	A-B C-B
	Normal ^B	70	14,53	3,72	125			
	Düşük ^C	37	14,48	2,77	165			
Fiziksel Güç ve Performans	Yüksek ^A	69	15,83	3,37	3	3,60	,00*	A-B C-B
	Normal ^B	70	15,58	3,23	125			
	Düşük ^C	37	15,36	2,35	165			
Psikolojik Sağlık	Yüksek ^A	69	16,78	3,64	3	3,20	,00*	A-B C-B
	Normal ^B	70	12,26	3,37	125			
	Düşük ^C	37	15,39	2,36	165			
Zinde Olma	Yüksek ^A	69	15,48	3,22	3	11,443	,00*	A-B B-C
	Normal ^B	70	14,54	3,17	125			
	Düşük ^C	37	14,29	3,56	165			
Aldanma	Yüksek ^A	69	15,57	3,54	3	,278	,27	
	Normal ^B	70	14,47	2,53	125			
	Düşük ^C	37	15,44	3,15	165			
İçselleştirme	Yüksek ^A	69	15,43	3,62	3	,375	,36	
	Normal ^B	70	15,52	3,53	125			
	Düşük ^C	37	15,25	3,47	165			

* $p<0,05$

Tablo 5’te katılımcıların müzik dinleme şiddeti değişkeni incelendiğinde, SUMEÖ ANOVA testi sonuçlarına göre fiziksel güç ve performans, psikolojik sağlık ve motivasyon alt boyutlarında anlamlı düzeyde farklılıklar tespit edilmiştir ($p<0.05$). Ortaya çıkan farklılığın kaynağını tespit etmek amacıyla post-hoc analizlerinden Tukey testi incelendiğinde müziği yüksek şiddette dinleyen bireylerin müzikten etkilenme düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Müzik dinleme şiddeti değişkenine göre spora bağlılık ölçeği alt boyutunda ise aldanma ve içselleştirme alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunamazken ($p>0.05$), zinde olma alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılıklar tespit edilmiştir ($p<0.05$). Ortaya çıkan farklılığın kaynağını tespit etmek amacıyla post-hoc analizlerinden Tukey testi incelendiğinde yüksek şiddette müzik dinleyen bireylerin zinde olma düzeylerinin diğer dinleme tiplerine kıyasla daha yüksek olduğu görülmüştür.

Tablo 6. Sportif uygulamalarda müziğin etkisi ve spora bağlılık ölçek alt boyut puanlarının üyelik yılı değişkenine göre t-testi sonuçları

Alt Boyutlar	Üyelik Yılı	n	\bar{X}	S	t	p
Motivasyon	1-3 yıl	135	16,15	3,42	2,25	,00*
	4 yıl ve üzeri	41	16,69	3,64		
Fiziksel Güç ve Performans	1-3 yıl	135	16,12	4,48	,806	,23
	4 yıl ve üzeri	41	16,28	3,35		
Psikolojik Sağlamlık	1-3 yıl	135	16,64	3,73	,466	,65
	4 yıl ve üzeri	41	16,43	2,35		
Zinde Olma	1-3 yıl	135	16,72	4,51	1,640	,00*
	4 yıl ve üzeri	41	17,45	4,25		
Aldanma	1-3 yıl	135	16,55	4,88	,852	,59
	4 yıl ve üzeri	41	16,28	4,54		
İçselleştirme	1-3 yıl	135	16,45	4,11	,758	,73
	4 yıl ve üzeri	41	16,32	4,39		

*p<0,05

Tablo 6 incelendiğinde üyelik yılı değişkenine göre sportif uygulamalarda müziğin etkisi ölçeği alt boyutunda yer alan fiziksel güç-performans ve psikolojik sağlamlık alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık bulunamazken ($p>0,05$), motivasyon ($\bar{x}=16,69$; $p<0,05$) alt boyutunda 4 yıl ve üzeri spor yapan bireyler lehine anlamlı düzeyde farklılıklar bulunmuştur. Spora bağlılık ölçeğinin ise aldanma ve içselleştirme alt boyutlarında anlamlı düzeyde farklılıklar bulunmazken ($p>0,05$), zinde olma ($=17,45$; $p<0,05$) alt boyutunda 4 yıl ve üzeri spor yapan bireyler lehine anlamlı düzeyde farklılıklar bulunmuştur.

Tablo 7. Sportif uygulamalarda müziğin etkisi ve spora bağlılık ölçek alt boyut puanlarının dinlediği müzik türü değişkenine göre ANOVA testi sonuçları

Alt Boyutlar	Dinlediği Müzik Türü	n	\bar{X}	S	Df	F	p	Tukey
Motivasyon	Türkçe Pop ^A	73	17,37	4,84	3	2,73	,00*	A-B C-B
	Yabancı Müzik ^B	87	18,56	4,75	125			
	Diğer Müzikler ^C	16	13,18	4,22	165			
Fiziksel Güç ve Performans	Türkçe Pop ^A	73	17,46	4,31	3	2,36	,00*	A-B B-C
	Yabancı Müzik ^B	87	17,28	4,23	125			
	Diğer Müzikler ^C	16	14,35	4,38	165			
Psikolojik Sağlamlık	Türkçe Pop ^A	73	18,25	4,67	3	2,14	,00*	A-B B-C
	Yabancı Müzik ^B	87	18,54	4,45	125			
	Diğer Müzikler ^C	16	15,37	4,46	165			
Zinde Olma	Türkçe Pop ^A	73	19,11	5,22	3	,443	,43	
	Yabancı Müzik ^B	87	17,84	5,82	125			
	Diğer Müzikler ^C	16	16,69	4,72	165			
Aldanma	Türkçe Pop ^A	73	17,45	4,54	3	7,55	,47	
	Yabancı Müzik ^B	87	17,26	4,73	125			
	Diğer Müzikler ^C	16	17,49	4,85	165			
İçselleştirme	Türkçe Pop ^A	73	17,63	4,62	3	2,35	,00*	C-A C-B
	Yabancı Müzik ^B	87	17,55	4,53	125			
	Diğer Müzikler ^C	16	18,25	4,47	165			

*p<0,05

Tablo 7’de katılımcıların dinlediği müzik türü değişkeni incelendiğinde, SUMEÖ ANOVA testi sonuçlarına göre fiziksel güç ve performans, psikolojik sağlamlık ve motivasyon alt boyutlarında anlamlı düzeyde farklılıklar tespit edilmiştir ($p<0.05$). Ortaya çıkan farklılığın kaynağını tespit etmek amacıyla post-hoc analizlerinden Tukey testi incelendiğinde yabancı müzik ve Türkçe pop dinleyen bireylerin müzikten etkilenme düzeylerinin diğer müzik türlerine göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Müzik dinleme şiddeti değişkenine göre spora bağlılık ölçeği alt boyutunda ise aldanma ve zinde olma alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunamazken ($p>0.05$), içselleştirme alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılıklar tespit edilmiştir ($p<0.05$). Ortaya çıkan farklılığın kaynağını tespit etmek amacıyla post-hoc analizlerinden Tukey testi incelendiğinde diğer müzik türlerini dinleyen bireylerin içselleştirme düzeylerinin diğer müzik türlerine kıyasla daha yüksek olduğu görülmüştür.

Tablo 8. Sportif uygulamalarda müziğin etkisi ve spora bağlılık ölçek alt boyut puanlarının aktivite esnasında müzik dinleme sıklığı değişkenine göre ANOVA testi sonuçları

Alt Boyutlar	AEMDS	n	\bar{X}	S	Df	F	p	Tukey
Motivasyon	Her Zaman ^A	115	19,36	4,84	3	2,51	,00*	A-B B-C
	Bazen ^B	40	18,86	4,75	125			
	Nadiren-Hiç ^C	21	18,18	4,22	165			
Fiziksel Güç ve Performans	Her Zaman ^A	115	19,46	4,31	3	2,63	,00*	A-B B-C
	Bazen ^B	40	19,28	4,23	125			
	Nadiren-Hiç ^C	21	18,35	4,38	165			
Psikolojik Sağlamlık	Her Zaman ^A	115	18,75	4,67	3	2,26	,00*	A-B B-C
	Bazen ^B	40	17,58	4,45	125			
	Nadiren-Hiç ^C	21	17,35	4,46	165			
Zinde Olma	Her Zaman ^A	115	19,11	5,22	3	,646	,43	
	Bazen ^B	40	19,83	5,82	125			
	Nadiren-Hiç ^C	21	19,99	4,72	165			
Aldanma	Her Zaman ^A	115	19,43	4,54	3	,551	,47	
	Bazen ^B	40	19,36	4,73	125			
	Nadiren-Hiç ^C	21	19,43	4,85	165			
İçselleştirme	Her Zaman ^A	115	18,63	4,62	3	,755	,54	
	Bazen ^B	40	18,58	4,53	125			
	Nadiren-Hiç ^C	21	18,85	4,47	165			

Tablo 8’de katılımcıların aktivite esnasında müzik dinleme sıklığı değişkeni incelendiğinde, SUMEÖ ANOVA testi sonuçlarına göre fiziksel güç ve performans, psikolojik sağlamlık ve motivasyon alt boyutlarında anlamlı düzeyde farklılıklar tespit edilmiştir ($p<0.05$). Ortaya çıkan farklılığın kaynağını tespit etmek amacıyla post-hoc analizlerinden Tukey testi incelendiğinde Aktivite esnasında her zaman müzik dinleyen bireylerin müzikten etkilenme düzeylerinin diğer sıklık düzeylerine göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Spora bağlılık ölçeği alt boyutlarında ise anlamlı düzeyde farklılık bulunamamıştır ($p>0.05$).

Tablo 9. Katılımcıların sportif uygulamalarda müziğin etkisi ölçeği alt boyutları ile spora bağlılık ölçeği alt boyutları arasındaki korelasyon testi sonuçları

Alt Boyutlar (n=176)		Motivasyon	Fiziksel Güç ve Performans	Psikolojik Sağlamlık
Zinde Olma	r	,415**	,495**	,533**
	p	,001	0,00	0,00
Aldanma	r	-,185	,065	-0,92
	p	,237	,385	0,95
İçselleştirme	r	-,135	0,32	-,265
	p	,743	,519	,420

** $p<0.01$

Korelasyon katsayısı etki büyüklükleri Cohen vd., (2007) tarafından sınıflandırılmıştır. Bu sınıflandırmaya göre 0.00 ile ± 0.10 arası zayıf, 0.10 ile ± 0.30 arası düşük, 0.30 ile ± 0.49 arası orta, 0.50 ile ± 0.79 arası güçlü, 0.80 üzeri çok güçlü korelasyonu ifade etmektedir

Tablo 9 incelendiğinde sportif uygulamalarda müziğin etkisi ölçeği alt boyutları ile spora bağlılık alt boyutları arasında anlamlı ilişki olup olmadığını test etmek amacıyla yapılan pearson korelasyon testi sonucunda, motivasyon ve zinde olma alt boyutu ($r=, 415$; $p<0.05$) orta düzeyde pozitif yönlü anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Zinde olma ve fiziksel güç ve performans ($r=, 495$; $p<0.05$), zinde olma ve psikolojik sağlamlık ($r=, 533$; $p<0.05$) alt boyutları arasında da orta düzeyde pozitif yönlü anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Ortaya çıkan sonuçlar neticesinde fiziksel güç –performans ve psikolojik sağlamlık arttıkça zinde olma düzeyide artmaktadır.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Yapılan araştırmada spor merkezine üye olan bireylerin sportif faaliyet esnasında müzikten etkilenim durumları ile spora bağlılık durumları bazı demografik değişkenler açısından araştırılmış ve şu sonuçlara ulaşılmıştır.

Çalışmada cinsiyet değişkenine göre sportif uygulamalarda müziğin etkisi ölçeği alt boyutunda yer alan motivasyon ve psikolojik sağlamlık alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık bulunamazken, fiziksel güç ve performans alt boyutunda kadınlar lehine anlamlı düzeyde farklılıklar bulunmuştur. Yapılan çalışmalar incelendiğinde sportif uygulamalarda müziğin etkisi ile spora özgü başarı motivasyonu arasındaki ilişkinin incelenmesi başlıklı çalışmada cinsiyet değişkenine göre motivasyon, fiziksel güç ve performans ve psikolojik dayanıklılık alt boyutları arasında anlamlı bir fark görülmemiştir (Turhan, 2021). Yine karate sporcularının müzikten etkilenme ve akademik öz yeterliliklerinin bazı demografik değişkenlere göre incelenmesi başlıklı çalışmada cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık bulunamamıştır (Vural vd., 2019). Ortaya çıkan sonuçların bulgularımız ile farklılık gösterdiği görülmektedir. Bu durumun sportif uygulamalarda müzik olgusunun cinsiyet fark etmeksizin dinlenilmesi ve müziğin evrensellik kavramından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Çalışmada cinsiyet değişkenine göre spora bağlılık ölçeğinin ise aldanma ve içselleştirme alt boyutlarında anlamlı düzeyde farklılıklar bulunmazken, zinde olma alt boyutunda erkekler lehine anlamlı düzeyde farklılıklar bulunmuştur. Literatür incelendiğinde üniversitede öğrenim gören öğrencilerin spora bağlılığının farklı değişkenlere göre incelendiği bir araştırmada cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık olmadığı görülmüştür (Albay vd., 2022). Benzer şekilde alp disiplini kayakçılar üzerinde yapılan çalışmada cinsiyet faktörü açısından anlamlı farklılık bulunamamıştır (Fawver vd., 2020). Sporcuların cinsiyetlerine göre spora bağlılık durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmayan farklı çalışmalarda mevcuttur (Kangotan 2020; Peke, 2020; Yamaner vd., 2019). Kadın futbolcuların spora bağlılık düzeylerinin ölçüldüğü çalışmada da kadınların spora bağlılıklarının erkeklere oranla daha fazla olduğu belirtilmiştir (Kelecek ve Göktürk, 2017). Benzer şekilde reaktif koşucuların spora bağlılık düzeylerinin belirlenmesine yönelik yapılan çalışmada içselleştirme alt boyutunda kadın sporcuların puanlarının erkeklere göre daha yüksek olduğunu belirtmiştir

(Uzgun vd., 2021). Farklı araştırmada ise erkek katılımcıların spora bağlılık düzeylerinin daha fazla olduğu görülmüştür (Zivkovi, 2013). Bir diğer araştırmada erkek sporcuların zinde olma düzeylerinin kadın sporculara kıyasla daha yüksek olduğu bildirilmiştir (Yerlikaya, 2019). Bazı sonuçlar bulgularımız ile örtüşürken bazıları farklılık göstermektedir. Bu durumun oluşmasında temel nedenin araştırma gruplarının farklılığından ve spora yönelik güdülenme düzeyinin cinsiyete göre farklı olması gösterilmektedir (Korur vd., 2013)

Yaş değişkeni incelendiğinde, SUMEÖ ANOVA testi sonuçlarına göre fiziksel güç ve performans ve psikolojik sağlık alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunamazken, motivasyon alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılıklar tespit edilmiştir. Alanyazına bakıldığında yapılan çalışmada katılımcıların yaş değişkeni ile motivasyon, fiziksel güç, performans ve psikolojik sağlık alt boyutları arasında anlamlı bir fark görülmemiştir (Turhan, 2021). Çalışmamız ile benzer olarak karate sporcuları üzerine yapılan çalışmada 14-15 yaş grubu sporcuların diğer yaş gruplarına kıyasla müzikten daha fazla etkilendiği belirtilmiştir (Vural vd., 2019). Ortaya çıkan farkın bu yaş grubunun ergenliğin ilk döneminde olması nedeniyle müzikten daha etkilenmesinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Yaş değişkenine göre spora bağlılık ölçeği alt boyutunda ise aldanma ve içselleştirme alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunamazken, zinde olma alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılıklar tespit edilmiştir. Yapılan çalışmalara bakıldığında takım sporları ile ilgilenen bireylerin spora bağlılık düzeylerinin incelendiği bir çalışmada 17- 22 yaş grubundakilerin spora bağlılık düzeyleri diğer yaş gruplarından daha yüksek ve anlamlı olduğu bulunmuştur (Altun, 2022). Başka bir çalışmada ise yaş gruplarının spora bağlılık açısından anlamlı bir fark ifade etmediği belirtilmiştir (Uzgun vd., 2021). Benzer şekilde Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin spora bağlılık düzeyi ile sporun yaşam becerilerine olan etkileri arasındaki ilişki düzeyinin belirlenmesi başlıklı çalışmada da katılımcıların spora bağlılık ve yaş arasında anlamlı düzeyde farklılıklar olmadığı belirtilmiştir (Yamaner vd., 2019).

Çalışmada müzik dinleme şiddeti değişkeni incelendiğinde, SUMEÖ ANOVA testi sonuçlarına göre fiziksel güç ve performans, psikolojik sağlık ve motivasyon alt boyutlarında anlamlı düzeyde farklılıklar tespit edilmiştir. Yapılan çalışmalar incelendiğinde sporda müzik ile başarı motivasyonu arasındaki ilişkinin incelenmesi başlıklı çalışmada Güneydoğu Anadolu bölgesi illerinde pandemi sürecinden önce aktif olarak spor yapan ve sportif uygulamalarda müzik dinleyen sporcuların fiziksel güç ve performans, psikolojik sağlık ve motivasyon alt boyutlarında anlamlı düzeyde farklılıklar olduğu bulunmuştur (Turhan ve Karayol, 2022). Müziğin maksimal koşu performansına ve egzersiz sonrası toparlanma hızına etkisi başlıklı çalışmada da tempolu müziğin ve müzik şiddetinin performansı olumlu yönde etkilediği belirtilmiştir (Vatansever vd., 2018). Benzer şekilde koşu bandında egzersiz çalışmalarının müzik eşliğinde yapıldığı farklı bir çalışmada da yüksek sesli ve hareketli olarak dinlenen müziğin koşu hızı ve kalp ritimlerinde istatistiksel olarak anlamlı oluşturmuştur (Edworthy, 2007). Farklı bir çalışmada taekwondoculara mp3 çalarla hızlı tempo mehter marşının remix versiyonu 1 kez dinletmiş ve hemen sonrasında sporcular maça çıkmıştır. Kontrol ve deney grubu arasında toplam teknik uygulama değerlendirmesi açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık oluşmuştur. Deney grubunda maç içerisinde aldıkları toplam puanlar ve atak sayılarında artış görülmüştür (Mavi, 2012). Ortaya çıkan bulgular ışığında müzik şiddetinin sportif uygulamalarda ki etkisinin önem arz ettiği görülmektedir.

Çalışmada yüksek şiddette müzik dinleyen bireylerin zinde olma düzeylerinin diğer dinleme tiplerine kıyasla daha yüksek olduğu görülmüştür. Sporcuların müziği zihinsel yorgunluklardan kurtulma ve fiziksel performansı en üst noktaya taşımak amacıyla kullanmaktadır (Brownley vd., 1995). Ayrıca sporcuların müsabakalara daha iyi hazırlanma ve performanslarını zirveye taşıma yöntemlerinden birisi de müziğin varsayılan olumlu etkisini kullanmak olduğu bilinmektedir (Yamamoto vd., 2003). Ortaya çıkan sonuçlar bulgularımızı destekler nitelikte olup müziğin sportif faaliyetler ile beraber zinde olmayı da olumlu etkilediğini göstermektedir.

Çalışmada 4 yıl ve üzeri spor yapan bireylerin motivasyonlarının daha yüksek düzeyde olduğu bulunmuştur. Literatür incelendiğinde mücadele sporları ile ilgilenen bireylerde müziğin psikolojik sağlamlık, performans ve motivasyon üzerine etkisi başlıklı çalışmada 4-5 yıl ve üzerinde spor yapan bireylerin motivasyon düzeylerinin daha yüksek olduğu belirtilmiştir (Bektaş ve Demir, 2022). Farklı bir çalışmada ise spor yılı değişkeninin psikolojik sağlamlık, performans ve motivasyon alt boyutlarında anlamlı düzeyde farklılık oluşturmadığı görülmüştür (Turhan, 2021). Bu alanda farklı araştırmalara ihtiyaç duyulduğu ve bu çalışmaların yapılmasının literatüre zenginlik katacağı düşünülmektedir.

Çalışmada 4 yıl ve üzeri spor yapan bireylerin daha zinde oldukları görülmüştür. Alanyazın incelendiğinde takım sporcularının spora bağlılıklarının incelendiği bir çalışmada 11-15 yıl üzerinde spor yapan bireylerin spora bağlılıklarının daha yüksek olduğu görülmüştür (Arıkan ve Akoğuz-Yazıcı, 2022). Benzer şekilde gerçekleştirilen farklı bir çalışmada da 6 yıl ve üzeri spor yapan bireylerin spora bağlılıklarının daha fazla olduğu görülmüştür (Uzgun vd., 2021). Oryantring katılımcıları üzerine yapılan farklı bir çalışmada, katılımcıların zinde olma alt boyutunda yükselme gözlemlenirken spora bağlılık düzeylerinin arttığı görülmüştür (Peke, 2020). Ortaya çıkan sonuçların bulgularımız ile paralellik gösterdiği görülmektedir. Spora katılım süresi arttıkça bireylerin kendini gerçekleştirme, verimin artması, deneyim faktörü ve formu koruma gibi unsurlara da bağlı olarak spora bağlılığında arttığı söylenebilir.

Çalışmada aktivite esnasında yabancı müzik ve Türkçe pop dinleyen bireylerin müzikten etkilenme düzeylerinin diğer müzik türlerine göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Yapılan çalışmalar incelendiğinde sportif uygulamalarda dinlenen müzik türünün alt boyutlar arasında anlamlı düzeyde sonuçlar oluşturmadığı belirtilmiştir (Turhan, 2021). Spora bağlılık alt boyutlarında ise diğer müzik türlerini dinleyen bireylerin içselleştirme düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Literatürde bu alanda yapılan çalışmaların oldukça kısıtlı olduğu görülmektedir. Bu bağlamda ortaya çıkan sonuçların literatüre zenginlik katacağı düşünülmektedir.

Çalışmada aktivite esnasında her zaman müzik dinleyen bireylerin fiziksel güç ve performans, psikolojik sağlamlık ve motivasyon alt boyutlarında anlamlı düzeyde farklılıklar tespit edilmiştir. Yapılan çalışmalara bakıldığında çalışma bulgularımız ile paralel olarak müziğin her zaman dinlenmesinin sportif uygulamalar müziğin etkisi ölçüğü alt boyutunda olumlu etkiler oluşturduğu görülmüştür (Turhan, 2021). Sonuçların bulgularımız ile paralellik gösterirken Müziğin, sportif uygulamalarda bireylerin performansını arttırdığı sonucuna ulaşılmıştır.

ÖNERİLER

Literatür bilgisinden de anlaşılacağı gibi müzik dinlemenin performans üzerinde olumlu etkileri bulunmaktadır ama müzik dinlemenin spora bağlılık ya da fiziksel hareketliliğe yönelik değerlendirmelerinde ne gibi bir etkisinin bulunduğu çok fazla araştırılmamıştır. Dolayısıyla müziğin spora teşvikiyle alakalı daha çok çalışmaya ihtiyaç duyulmaktadır. Bu tarz çalışmalardan elde edilen sonuçların literatüre önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir. Yapılacak çalışmaların daha fazla katılımcıyla ve daha farklı örnekten gruplarıyla gerçekleştirilmesi elde edilecek sonuçların güvenilirliğini arttıracığı düşünülmektedir. Ayrıca çalışmada sportif uygulamalarda müziğin fiziksel aktivite esnasında ki etkileri incelenmiştir, farklı çalışmalarda sportif uygulamalar öncesi veya sonrası etkileri incelenerek farklı sonuçlar ortaya koyulabilir.

Yayın Etiği: Bu çalışmanın hazırlanma ve yazım sürecinde “*Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi*” kapsamında bilimsel, etik ve alıntı kurallarına uyulmuş olup; toplanan veriler üzerinde herhangi bir tahrifat yapılmamış ve bu çalışma herhangi başka bir akademik yayın ortamına değerlendirme için gönderilmemiştir. Araştırma için Muş Alpaslan Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulundan (Evrak Tarih ve Sayısı: 15.02.2023-83185) etik onam alınmıştır.

Çıkar Çatışması: Yazarlar aralarında herhangi bir çıkar çatışması olmadığını beyan etmektedirler.

Araştırmacıların Katkı Oranı Beyanı: Tüm yazarlar araştırmaya eşit oranda katkı sağladıklarını beyan etmektedirler.

KAYNAKLAR

- Akhshabi, M., & Rahimi, M. (2021). The impact of music on sports activities: A scoping review. *Journal of New Studies in Sport Management*, 2(4), s. 274-285 <https://doi.org/10.22103/JNSSM.2021.18566.1045>
- Akkuş, Ü. (2007). Müziğin insan sağlığı üzerindeki yeri ve önemi. *Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 98-103. s. 98-103.
- Albay, F., Çebi, A. İ., ve Veysel, G. (2022). Spora bağlılığın üniversite öğrencilerinde etkileri. *ROL Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), s. 91-98. <https://doi.org/10.29228/roljournal.57582>.
- Altun, B. (2022). *Takım sporcularının iletişim becerileri ve spora bağlılık düzeylerinin incelenmesi (Kocaeli İli Örneği)*. Ardahan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ardahan.
- Arıkan, A. N., ve Akoğuz-Yazıcı, N. (2022). Sporcuların bağlılık düzeylerinin incelenmesi: Takım sporları üzerine kesitsel bir analiz. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi, Akademik Spor Araştırmaları Özel Sayısı*, s. 738-748. <https://doi.org/10.38021/asbid.1198835>.
- Ayres, L. P. (1911). The influence of music on speed in the six day bicycle race. *American Physical Education Review*, 16, s. 321-324.
- Bektaş M., ve Demir O. (2022). Mücadele sporları ile ilgilenen bireylerde müziğin psikolojik sağlık, performans ve motivasyon üzerine etkisi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 7(4), s. 417-428. <https://doi.org/10.31680/gaunjs.1164794>.
- Birnbaum, L., Boone, T. & Huschle, B. (2009). Cardiovascular responses to music tempo during steady-state exercise. *Journal of Exercise Physiology Online*, 12(1). s. 50-57.
- Brownley, K.A., McMurray, R.G. & Hackney, A.C. (1995). Müziğin eğitilmiş ve eğitimsiz koşuculara dereceli koşu bandı egzersizine fizyolojik ve duygusal tepkiler üzerindeki etkileri. *Uluslararası Psikofizyoloji Dergisi*, 19 (3), s. 193-201.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. V. ve Demirel, F. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Yayınları.
- Castañeda-Babarro, A., Marqués-Jiménez, D., Calleja-González, J., Viribay, A., León-Guereño, P. & Mielgo-Ayuso, J. (2020). Effect of listening to music on Wingate anaerobic test performance. A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(12), s. 4564. <https://doi.org/10.3390/ijerph17124564>.
- Edworthy J., & Waring H. (2007). The effects of music tempo and loudness level on treadmill exercise. *Ergonomics*. 49(15), s. 1597-1610.
- Ekiz, M. A., ve Atasoy, M. (2021). Sportif uygulamalarda müzik: Kırşehir ahi evran üniversitesi beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencileri üzerine bir araştırma. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), s. 241-250. <https://doi.org/10.38021/asbid.954189>.
- Elvers, P., & Steffens, J. (2017). The sound of success: Investigating cognitive and behavioral effects of motivational music in sports. *Frontiers in Psychology*, s. 8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.02026>.
- Fawver, B., Cowan, RL, DeCouto, BS, Lohse, KR, Podlog, L. & Williams, A.M. (2020). Psychological characteristics, sport engagement, and performance in alpine skiers. *Psychology of Sport and Exercise*, 47. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2019.101616>.
- Gacar, A. (2021). The effect of music on the performances of taekwondo athletes. *Library and Information Resources*. 15(4), 1414-1417. <https://doi.org/10.31014/aior.1993.05.03.561>.
- George, D., & Mallery, M. (2010). *SPSS for windows step by Step: A simple guide and reference, 17.0 update*. Boston: Pearson.

- Greco, F., Rotundo, L., Grazioli, E., Parisi, A., Carraro, A., Muscoli, C. & Emerenziani, G. P. (2022). Effects of self-selected versus motivational music on lower limb muscle strength and affective state in middle-aged adults. *PeerJ*, s. 10, <https://doi.org/10.7717/peerj.13795>.
- Janata, P., Tillmann, B. & Bharucha, J. J. (2002). Listening to polyphonic music recruits domain-general attention and working memory circuits. *Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience*, 2(2), s. 121-140. <https://doi.org/10.3758/CABN.2.2.121>
- Jarraya, M., Chtourou, H., Aloui, A., Hammouda, O., Chamari, K., Chaouachi, A. & Souissi, N. (2012). The effects of music on high-intensity short-term exercise in well trained athletes. *Asian Journal of Sports Medicine*, 3(4), s. 233. <https://doi.org/10.5812/asjasm.34543>.
- Jones, L., Stork, M. J. & Oliver, L. S. (2020). Affective responses to high-intensity interval training with continuous and respite music. *Journal of Sports Sciences*, 38(24), s.2803-2810. <https://doi.org/10.1080/02640414.2020.1801324>.
- Jones, L., Tiller, N. B. & Karageorghis, C. I. (2017). Psychophysiological effects of music on acute recovery from high-intensity interval training. *Physiology & Behavior*, 170, s. 106-114. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2016.12.017>.
- Kangotan, S. (2020). *Dövüş sporcularının mükemmeliyetçilik ve spora bağlılık düzeylerinin incelenmesi*. Başkent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Karayol, M., ve Turhan, M. O. (2020). Impact of music in sportive activities scale (IMSAS): Validity and reliability assessment. *African Educational Research Journal*, 8(2), s.297-304. <https://doi.org/10.30918/AERJ.82.20.071>.
- Karagöz, H. (2017). *Spss ve Amos uygulamalı nitel-nicel-karma bilimsel araştırma yöntemleri ve yayın etiği*. İstanbul: Nobel Kitabevi.
- Kartal, A., ve Ergin, E. (2018). Dinlenen farklı tempo müziklerin futbolcularda aerobik ve anaerobik performansa etkisinin incelenmesi. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(3), s. 149-157. https://doi.org/10.1501/Sporm_0000000383.
- Keesing, A., Ooi, M., Wu, O., Ye, X., Shaw, L. & Wünsche, B. C. (2019). Hiit with hits: Using music and gameplay to induce hiit in exergames. *In Proceedings of the Australasian Computer Science Week Multiconference*. s.1-10. <https://doi.org/10.1145/3290688.3290740>.
- Kelecek, S., ve Göktürk, E. (2017). Kadın futbolcularda sporcu bağlılığının sporcu tükenmişliğini belirlemedeki rolü. *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi-BÜSBİD*, 2(2), s.162-173.
- Koç, H., Turhan, M.Ö. Sarı., C. ve Ekinci, E. (2022). Spor bilimleri alanında uluslararası araştırmalar. İçinde V. S. Yalçın, (Eds), *Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum İle Spora Bağlılık: Spor Lisesi Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma* (s, 269-284). Konya: Eğitim Yayınevi.
- Korur, E. N., Kara, F. M., Öncü, E. ve Gürbüz, B. (2013). Gençlerin spora katılım güdülerinin incelenmesi. *III. Rekreasyon Araştırmaları Kongresi*, Aydın.
- Köse, B. (2017). *Müziğin aerobik ve anaerobik performansa etkisinin incelenmesi*. Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Mavi S. (2012). *Hızlı tempo müziğin taekwondocular üzerindeki etkileri*. Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Peke, K. (2020). *Oryantiring katılımcılarının spora bağlılıkları ve zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesi*. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Hepsiburada (2023). Performansınızı yükseltecek şarkılar. 26.01.2023 <https://www.hepsiburada.com/hayatburada/antrenmanlarda-performansinizi-yukseltecek-sarkilar/> adresinden erişildi

- Rasteiro, F. M., Messias, L. H. D., Scariot, P. P. M., Cruz, J. P., Cetein, R. L., Gobatto, C. A. & Manchado-Gobatto, F. B. (2020). Effects of preferred music on physiological responses, perceived exertion, and anaerobic threshold determination in an incremental running test on both sexes. *Plos One*, 15(8), s. 1-16. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0237310>.
- Rausch, V. H., Bauch, E. M., & Bunzeck, N. (2014). White noise improves learning by modulating activity in dopaminergic midbrain regions and right superior temporal sulcus. *Journal of Cognitive Neuroscience*, 26(7), 1469-1480.
- Sepil, Y., ve Kıyıcı, F. (2020). Kırsal kesimde eğitim gören öğrencilerin spor ve müzik faaliyetlerinin yalnızlık tutum düzeylerine etkisi (Erzurum ili örneği). *Uluslararası Egzersiz Psikolojisi Dergisi*, 3(2), s. 51-59. <https://doi.org/10.51538/intjouerpsyc.979562>.
- Sırgancı, G., Ilgar A. E. ve Cihan, B. (2019). Spora Bağlılık Ölçeği'nin geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 7(17), s. 171-182.
- Simpson, S. D., & Karageorghis, C. I. (2006). The effects of synchronous music on 400-m sprint performance. *Journal of Sports Sciences*, 24(10), s.1095-1102. <https://doi.org/10.1080/02640410500432789>.
- Tery, P. C., & Karageorghis, C. I. (2011). Music in sport and exercise. *The New Sport and Exercise Psychology Companion*, s. 359-380.
- Tery, P. C., Karageorghis, C. I., Curran, M. L., Martin, O. V. & Parsons-Smith, R. L. (2020). Effects of music in exercise and sport: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 146(2), s. 91. <https://doi.org/10.1037/bul0000216>.
- Tery, P. C., Karageorghis, C. I., Saha, A. M. & D'Auria, S. (2012). Effects of synchronous music on treadmill running among elite triathletes. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 15(1), s. 52-57. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2011.06.003>.
- Turhan, M. Ö., ve Karayol, M. (2022). Examination of the relationship between music and success motivation in sports. *International Journal of Eurasian Education and Culture*, 7(17), s. 1171-1201. <https://doi.org/10.35826/ijoecc.577>.
- Turhan, M.Ö. (2021). *Sportif uygulamalarda müziğin etkisi ile spora özgü başarı motivasyonu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muş.
- Uzgun, K. Pekel, H.A. ve Aydos, L. (2021). Rekreasyonel koşucuların spora bağlılık düzeylerinin incelenmesi. *Aksaray Üniversitesi Spor ve Sağlık Araştırmaları Dergisi*, 2(1), s. 62-82.
- Vatansever, Ş., Şahin Ş., Akalp K. ve Şentürk, F.C. (2018). Müziğin maksimal koşu performansına ve egzersiz sonrası toparlanma hızına etkisi. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), s. 61-66. <https://doi.org/10.32706/tusbid.486188>.
- Vural, M., Özdemir, A., ve Şık, A. (2019). Karate sporcularının müzikten etkilenme ve akademik öz yeterliklerinin bazı demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 21 (3), s. 79-84.
- Wheatlesy D., & Bickerton C. (2017). Subjective well-being and engagement in arts, culture and sport. *Journal of Cultural Economics*. 41(1), s. 23-45. <https://doi.org/10.1007/s10824-016-9270-0>.
- Yamamoto, T., Ohkuwa, T., Itoh, H., Kitoh, M., Terasawa, J., Tsuda, T. & Sato, Y. (2003). Effects of pre-exercise listening to slow and fast rhythm music on supramaximal cycle performance and selected metabolic variables. *Archives of Physiology and Biochemistry*, 111(3), s. 211-214. <https://doi.org/10.1076/apab.111.3.211.23464>.
- Yamaner, F., Uzunlar, H., ve Efdal, A. (2019). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin spora bağlılık düzeyi ile sporun yaşam becerilerine olan etkileri arasındaki ilişki düzeyinin belirlenmesi, *11. Uluslararası Spor Camiası Sempozyumu*, Çorum

Koç, H., ve Koç, Ö. (2023). Sportif uygulamalarda müzik ve spora bağlılık: spor merkezi üyeleri üzerine bir araştırma. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*, 7(2), 65-81

Yerlikaya, G. (2019). *Bisikletçilerin sporcu bağlılıklarının incelenmesi*. Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bolu.

Yurdugül H. (2005). *Ölçek geliştirme çalışmalarında kapsam geçerliği için kapsam geçerlik indekslerinin kullanılması. XIV. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi*, Denizli

Zivkovi, M., Markovi, M., & Stamenkovi, M. (2013). Angažovanost dece usportu na teritoriji Beograda. *Glasnik Antropološkog društva Srbije/Journal of the Anthropological Society of Serbia*, 1(48), s. 129-13. <https://doi.org/10.5937/gads1348129Z>.



Bu eser **Creative Commons Atıf-GayriTicari 4.0 Uluslararası Lisansı** ile lisanslanmıştır.



Dijital Göçebelik ve Rekreasyon Üzerine bir Araştırma

Oğuz YILMAZ^{1*}  Pınar GÜZEL GÜRBÜZ² 

¹ Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Rekreasyon ABD

² Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi Rekreasyon Bölümü

Orijinal Makale

Gönderi Tarihi: 16.10.2023

Kabul Tarihi: 13.12.2023

DOI: 10.30769/usbd.1377057

Online Yayın Tarihi: 31.12.2023

Öz

2019 yılının Kasım ayında Çin'in Wuhan kentinde ortaya çıkan COVID-19 salgını kısa bir süre içerisinde tüm dünyaya yayılmış durumdaydı. Salgının hızlı şekilde yayılması devletlerin virüsten korunmak için belli önlemleri almaya itmişti. Bu önlemlerin en başında insanları evlerinden dışarıya çıkarmayarak izole bir şekilde yaşamak gelmekteydi. İnsanlarının evlerinde izole bir şekilde yaşam sürdürmesi ve belli süreler aralığında dışarıya çıkmaları, serbest zaman ve rekreasyon faaliyetlerinin önemini bizlere göstermekteydi. İzole yaşam sürdürme ve teknoloji sayesinde işlerimizi evde online olarak yapmak birçok insan için fırsata dönüşmüş durumdaydı. Bu yaşam hem gezip hem de çalışma fikrini ortaya koymuş ve günümüzde yeni bir kavram olarak karşımıza çıkan dijital göçebeliği ortaya çıkarmıştır. Hem çalışıp hem de serbest zamanlarını rekreatif faaliyetlerle değerlendiren dijital göçebeler dünyada birçok noktada yaşamlarını teknoloji ile iç içe bir şekilde sürdürmektedir. Çalışmada, literatür de yer alan dijital göçebeler ile ilgili çalışmalar incelenmiş ve değerlendirmek için doküman analizi yöntemi tercih edilmiştir. Bu çalışmada yeni bir kavram olan dijital göçebeler günden güne artması ve rekreasyon ile ilişkilerinin daha iyi anlaşılması vurgulanmıştır. Sonuç olarak dijital göçebe olarak yaşayan bireylerin günden güne arttığı ve yaşam alanlarını seçerken rekreatif faaliyetleri rahat bir şekilde yapabilecekleri, wifi, yaşam kalitesi ve internet hızı gibi etmenleri göz önünde bulundurarak seçmektedirler.

Anahtar kelimeler: Dijital göçebe, Rekreasyon, Serbest zaman

A Research on Digital Nomadism and Recreation

Abstract

In November 2019, the COVID-19 pandemic, which emerged in Wuhan, China, spread around the world in a short period of time. The rapid spread of the epidemic pushed states to take certain measures to protect themselves from the virus. The most important of these measures was to live in isolation by not taking people out of their homes. The fact that people lived in isolation in their homes and went out for certain periods of time showed us the importance of leisure time and recreational activities. Living in isolation and doing our work online at home thanks to technology has turned into an opportunity for many people. This life has created the idea of traveling and working at the same time and has led to the emergence of digital nomadism, which is a new concept today. Digital nomads, who both work and spend their leisure time with recreational activities, continue their lives intertwined with technology in many parts of the world. In the study, studies on digital nomads in the literature were examined and document analysis method was preferred to evaluate them. In this study, it is emphasized that digital nomads, a new concept, are increasing day by day and their relationship with recreation is better understood. As a result, individuals living as digital nomads are increasing day by day and they choose their living spaces by considering factors such as wifi, quality of life and internet speed, where they can do recreational activities comfortably.

Keywords: Digital nomad, Recreation, Leisure time

* Sorumlu Yazar: Oğuz YILMAZ, E-posta: oguzyilmaz0626@gmail.com

GİRİŞ

İnsanlığın var olduğu günden beri bilim insanları zaman kullanımını ve serbest zaman üzerine araştırmalar yapmışlardır (Ayar, 2021). Bu araştırmalar geçmişten günümüze insanların zamanı kullanmalarında benzerlikler olabildiğini ortaya çıkarmıştır. Bireyler yaşamlarının devamı için para kazanmaya ihtiyaç duyarlar, bu doğrultuda zamanlarının bir bölümünü çalışma zamanı olarak kullanırlar. Bir bölümünü ev ve aile sorumluluklarının devamı için kullanırken, diğer bir bölümünü toplumsal sorumluluklar için ayırır. Zamanın bir bölümünü yaşamının devamı için zorunlu ihtiyacı olan yemek yeme, uyuma gibi işlere ayırır. Bunlardan geriye kalan zaman ise serbest zamandır (Arslan, 2010). İnsanoğlu çalışma zamanı sırasında ruhen ve bedenen yıpranırlar. Çalışma zamanlarının dışındaki zamanlar ise insanlara kendilerini yenilemek, bir sonraki gün için güç toplanmak ve hayata yeniden başlamasına imkân vermiştir. Bireyler yaşamlarının devamı için ne kadar çok çalışma zamanlarına önem vermiş olsalar da, çalışma dışında kalan zamanlarına da bir o kadar önem vermişlerdir. Çalışma dışı zaman yani serbest zamanın verimli olarak kullanımı rekreasyon kavramını ortaya çıkarmış ve insanlar rekreasyon kavramını her geçen gün daha da geliştirerek zenginleştirmişlerdir (Çoruh, 2013).

Rekreasyon bireylerin serbest zamanlarını kendi istekleri doğrultusunda, kendilerini iyi hissetmek, grup ya da bireysel olarak yenilenmek ve rahatlamak için yaptıkları kültürel, sanatsal ve sportif aktiviteler bütünü olarak söylenebilir (Parlak, 2023). Günümüzde teknolojinin gelişmesi ile birlikte insanların, hızla gelişen ve değişen teknolojiye ayak uydurması ve teknolojinin yeniliklerini merak etmesi ile birlikte rekreatif faaliyetlerin uygulanmasında da değişiklikler göstermiştir (Aylan ve Aylan, 2020). Teknolojinin ilerlemesi ile birlikte gelişen dijital medya sektörü, internetin her evde ve ortamda bulunması, teknolojik cihazlara rahatlıkla ulaşabilmemiz gibi unsurlar serbest zamanın çok daha büyük bir endüstri hale gelmesini sağlamış (Bozdoğan ve Özuz-Dağdelen, 2022). COVID-19 pandemisi dünyada birçok soruna yol açmıştır. Oluşan bu sorunlar kimi insanlar için yeni fırsatları ve keşfedilmeyi bekleyen birçok kavramı ortaya çıkarmıştır. Pandemi süresince insanların iş yerlerinin uzaktan çalışması, eğitim-öğretimin uzaktan yapılması, toplantıların internet üzerinden gerçekleştirilmesi ve birçok sanatsal faaliyetin internet üzerinden çevrimiçi bir şekilde yapılması, yeni iş alanlarının da ortaya çıkmasında önemli rol oynamıştır. Bu durumun neticesinde son zamanlarda popülerliğini artıran dijital göçebe kavramı ile yapılan çalışmalar literatürde karşımıza çıkmaya başlamıştır (İli, 2023).

Dijital altyapının olduğu her yerde zaman ve mekân kısıtlaması olmaksızın çalışabilen kişiler dijital göçebeler olarak tanımlanılmaktadır (Hermann ve Paris, 2020). Dijital göçebeler, uzaktan çalışma ile işlerini yürütmektedir. Aynı anda hem çalışma hem de seyahat etme becerisine sahip olan dijital göçebeler yer seçimi konusunda özgürdürler. Dijital göçebeler yılda en az üç yeri ziyaret etmektedirler (Cook, 2023). Dijital göçebeler sabit bir çalışma ortamından ziyade çevrimiçi olarak çalışarak farklı yerleri ve kültürleri keşfederler. Çevrimiçi çalışmanın sağladığı esneklik dijital göçebelerin yaşam projeleri için temel bir gerekliliktir. Ancak onları diğer uzak çalışanlardan ayıran özellik, alternatif yaşam düzenlemelerini deneyimlemek ve daha derin bir benlik duygusu kazanmak için olumlu gördükleri uluslararası

seyahat yoluyla kültürel ve kişisel deneyimler kazanmaya attıkları değerdir (Mancinelli, 2020).

Günümüzde bireylerin yoğun çalışma temposundan uzaklaşmak için serbest zamanlarını verimli bir şekilde geçirme ihtiyacı ortaya çıkmıştır. Serbest zamanlarında rekreatif etkinliklere katılan bireyler COVID-19 pandemisi ile serbest zamanlarını değerlendirmek için arayışa başlamışlardır. Bu süreçte çevrimiçi çalışma metodu ve birçok faaliyetin uzaktan erişim yolu ile gerçekleştirilmesi bireylerin seyahat ederek de çalışabileceklerini ortaya koymuştur. Hem seyahat edip hem de çalışan bireyler olarak karşımıza çıkan dijital göçebeler literatürde yerini almıştır. Bu doğrultuda bu derleme araştırmasında dijital göçebe ve rekreasyon kavramlarının birbiriyle olan ilişkisi incelenmeye çalışılmıştır.

Dijital Göçebelik ve Rekreasyon

Sanayi devriminden sonra gelişmeye başlayan teknolojiyle birlikte insan gücüne olan ihtiyacın azalması, toplumların yaşam tarzlarında da değişiklikleri beraberinde getirmiştir. Bu azalma sonucunda, bireyler daha çok kendilerine zaman ayırmaya başlamış; fiziksel, psikolojik ve toplumsal yenilenmeye ve dinlenmeye eğilim hız kazanmıştır (Yeldoğan, 2023). İnsanlar bu doğrultuda rekreasyon faaliyetlerine ihtiyaç duymaktadır. Rekreasyon, yenilenme, yeniden yaratılma veya yeniden yapılanma anlamına gelen Latince recreatio kelimesinden gelmektedir. Türkçe karşılığı yaygın olarak serbest zamanları değerlendirme olarak kullanılmaktadır (Koçyiğit ve Yıldız, 2014).

Bireyler rekreatif faaliyetlere kendi istekleri doğrultusunda gönüllü olarak katılırlar ve ilgilerini çeken faaliyetleri seçmekte özgürdürler (Turkak ve Çuhadar, 2022). Rekreasyon, insanların çalışma alanlarından ayrılan ve bireyler için önemli olan bir kavramdır. Mutluluk ve motivasyon sağlayan bir hayat geçirme aracıdır (Korkutata ve Güven, 2022). Rekreasyon, bireylerin kişiliklerinin gelişiminde rol oynamaktadır. Ayrıca toplumun sağlık düzeyinin yükselmesinde de önemi oldukça yüksektir (Çağlayan ve Çetiner, 2022).

Rekreasyon faaliyetleri insanların sağlıklı olmalarını sağlar ve daha sağlıklı kalmanın yollarını sunar. Rekreasyon faaliyetleri, stresin duygusal, iş kaynaklı, ekonomik veya fiziksel nedenlerden kaynaklanıp kaynaklanmadığına bakılmaksızın, gergin olan duyguları azaltıp ve stresi yönetmenin en iyi yollarını sağlar ve insanların sosyal gruplarda olumlu ilişkiler geliştirmelerine yardımcı olur. Rekreasyon faaliyetlerinde ortak ilgi alanlarını paylaşan insanlar aynı zamanda neşeli duyguları da paylaşabilir ve olumlu sosyal etkileşimleri teşvik edebilir. Rekreasyon aynı zamanda insanların duyularını canlandırır ve insanların kendilerini ferahlatıcı ve keyifli hissetmelerini sağlar ve bir sonraki gün için enerjilerin toplanmasında bireylere yardımcı olur (Li ve Wang, 2012). Rekreasyonun diğer faaliyetlerden farklı kılan çok sayıda özelliklerinin olduğunu söylenmektedir. Rekreasyonun özellikleri:

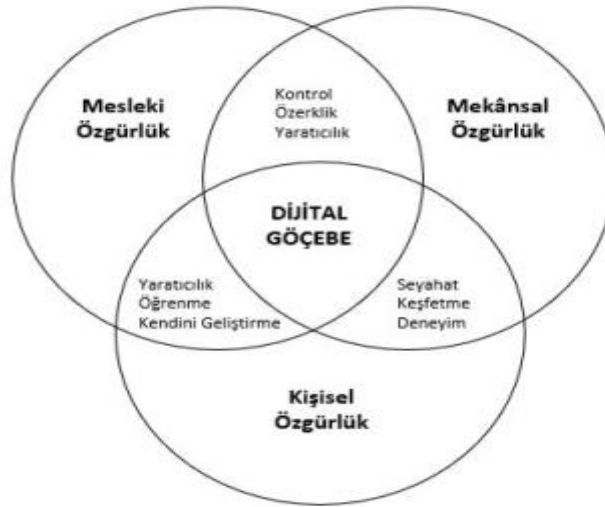
- Bireyler rekreasyon faaliyetlerine katılmaya istekli olmalıdır.
- Rekreasyon faaliyetleri bireylere özgür olma duygusunu yaşatır.
- Bireylerin katıldığı rekreatif faaliyetlere devam etmesi kendi isteklerine bağlıdır.
- Rekreatif faaliyetler her yaştan ve her cinsiyetten bireye katılabileceği fırsatlar sunar.
- Rekreatif faaliyetler bireylere mutluluk sağlar.

- Aktif ve pasif olarak farklı alanlarda yapılır.
- Her insanda farklı hedefi olabilir ve geniş kapsamlıdır (Karaş, 2022).

2019 yılının sonlarında Çin'in Vuhan Eyaletinde ortaya çıkan koronavirüs salgını tün dünyayı etkilemiş, ülkeler bu virüsünden korunabilmek için evden çıkma yasağı getirmiş ve pandemi süreci başlamıştır. Pandemi sürecinde insanların rekreasyon alışkanlıklarının da değişmeye başladığı görülmektedir (Yayla ve Güven, 2020). COVID-19 salgını, günlük belirlenmiş çalışma hayatlarımızın değişmesine sebep olurken, insanlar esnek çalışma hayatına geçerek birçok işi evlerinden çevrimiçi olarak yürütmüşlerdir. Salgınla beraber uzaktan çalışma hayatını fırsat olarak görüp, dijital altyapının olduğu her yerde çalışma, para kazanma ve dünyanın çeşitli yerlerini gezip görme fikri bizlere yeni bir kavram olan dijital göçebelere karşımıza çıkarmıştır (Mansor, 2021).

Dijital göçebelik kavramı, bireylerin hem seyahat edip görmedikleri yerleri görmeleri ve bu süreçte çevrimiçi olarak çalışarak para kazanmalarıdır. Bir başka deyişle dijital göçebeler hem farklı yerler keşfedip hem de para kazanabilmektedirler. Dijital göçebeler çalışma alanlarını eğlenebilecekleri, keyif alabilecekleri ve hobilerini gerçekleştirebilecekleri yerleri seçmeye özen gösterirler (Deniz, 2019).

Dijital göçebeler taşınabilir ve akıllı cihazlarındaki kablosuz ağı kullanarak, dünyanın her yerinden insanlarla iletişim kurabilirler. Dijital göçebeler ihtiyaçları olan her şeyin, iş dosyalarını, resimlerini, kitaplarını, belgelerini, videolarını veya diğer herhangi bir bilgiyi bulut sisteminde taşıyarak bir mekân ve zaman kısıtlaması olmadan hareket etmektedirler (Milošević, 2020). Dijital göçebeler, yalnızlık kalmanın dezavantajlarının farkında olmalarına rağmen, hedeflerine aktif olarak ulaşmalarını sağlayan hareket özgürlüğüne oldukça değer verirler (Orel, 2019).



Şekil 1: Dijital Göçebe Bütünselliği
Kaynak: Reichenberger (2018)

Reichenberger'e (2018) göre; Mesleki özgürlük (iş) ve kişisel özgürlük (serbest zaman) arasındaki ilişkide her iki alanda da özgürlük ile öğrenme, becerilerin kazanılmasında ve kişisel gelişime katkıda bulunabilir. Mekânsal özgürlük, seyahat yoluyla keşfetme ve deneyimleme kişisel özgürlük (serbest zaman)'ü artırırken bunun yanında bireyin yaratıcılık, öğrenme ve kendini geliştirme özgürlüğüne de katkıda bulunmaktadır. Sonuç olarak mesleki özgürlük, mekânsal özgürlük ve kişisel özgürlük istenilen şekilde geliştirildiği zaman o zaman dijital göçebe bütünselliği istenilen sonuca ulaşabilir.

Dijital göçebelik, küreselleşen dünyada geleneksel çalışma hayatına meydan okuyan, teknolojinin ve bilginin sürekli geliştiği bir yüzyıl da yeni bir çalışma sistemiyle popüleritesinin artışında önemli bir rol oynamıştır (Nash vd., 2018). Küresel hareketliliğin engellenemediği bu çağda, ülkeler dijital göçebeleri ve dijital göçebelerle birlikte gelecek olan gelir ve sermaye için birbirleri ile rekabet etmektedirler (Busuttil, 2021).

Günümüzde ülkeler yapılan işe, seyahat sigortası ve kazanca göre işlem yapıyorlar. Dijital göçebe olarak yaşayan bireyler, ülkelere maddi ve manevi olarak katkı vermesi ülkelerin dijital göçebelere vize imkânı sağlamaktadır. Birleşik Arap Emirlikleri aylık olarak 5 bin, Malta 700, Brezilya 1700 ve Portekiz 2800 dolardan fazla kazanan dijital göçebelere vize kolaylığı sağlamaktadır. Dijital göçebeler başvuru şartlarına göre 6 aydan 2 yıla kadar oturma izni alabilirler. Avrupa ülkelerinden biri olan Norveç diğer ülkelere göre daha farklı bir şekilde vize vermektedir. Norveç'den dijital göçebe vizesi alabilmek için gereken şartlar arasında en az bir Norveçli müşterinin olması ve en az 35 bin 719 Euro gelirin olması gerekiyor. Arjantin gibi ülkelerde kalacak yer ve ofis konusunda dijital göçebelere kolaylıklar sağlamaktadır. Bazı ülkeler hava yollarıyla anlaşarak dijital göçebelere indirimli bilet satmaktadır. Ülkelerin bu tarz politikaları hem dijital göçebeleri ülkelere çekmekte ve ülke ekonomilerine katkı sağlamış olmaktadır (Gzt, 2023).

Dijital göçebeleri tanımlamaya yönelik ve sosyal medya yolu ile 2022 yılında yapılan bir araştırmadan bazı veriler aşağıda paylaşılmıştır (Grider, 2022).

- Dijital göçebe topluluğunun %49,81 kadın, %50,19 erkekler oluşmuştur, neredeyse eşit bir şekilde bölünmüş durumdadır,
- Dijital göçebelerin çoğu (%76) Avrupa kökenli, bunu Latin/Hispanik göçebeler (%10), Asyalı göçebeler, (%8) ve Afrika kökenli göçebeler (%6) takip etmektedir,
- Dijital göçebelerin en yaygın olduğu dört ülke ABD (dijital göçebelerin %31'i), Portekiz (dijital göçebelerin %8'i), Almanya (dijital göçebelerin %7'si) ve Brezilya'dır (dijital göçebelerin %5). ABD, Portekiz, Almanya ve Brezilya, dünya çapındaki dijital göçebelerin uyruklarının %51'ini oluşturmaktadırlar,
- Dijital göçebelerin ortalama yaşı 40'tır; ancak dijital göçebelerin çoğu (%47) 30'lu yaşlarındadır,
- ABD vatandaşları dünya çapındaki dijital göçebelerin %31'ini oluşturmada ve dijital göçebe topluluğunda en çok temsil edilen milliyet olarak görülmektedir,
- Katılımcıların %61'i seyahatlerine 20'li yaşlarında göçebe olarak başladığını bildirirse de, %39'u 30 yaşında veya daha sonra başladığını bildirmiştir ve
- En yaşlı dijital göçebe 72 yaşındadır

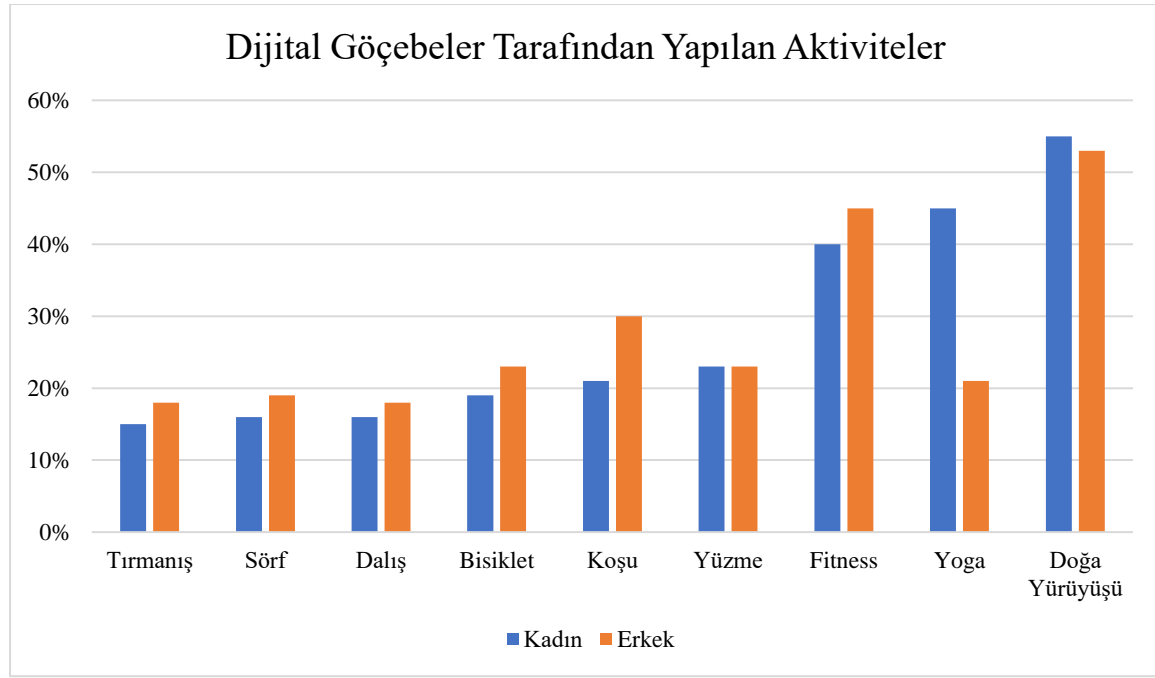
Tablo 1. Dünya’da Dijital Göçebelerin En Çok Ziyaret Ettiği 5 Destinasyona İlişkin Bulgular

Sıra	Destinasyon	Aylık Ortalama Yaşam Maliyeti	İnternet Hızı	Yaşam Kalitesi Puanı	Şehirde Ücretsiz Wifi	Toplam Skor
1	Indonesia/Canggu	\$1,966	35 Mbps	4/5	5/5	4,37/5
2	Portugal/lisbon	\$3,595	39 Mbps	4/5	3/5	4,3/5
3	Thailand/Bangkok	\$1,334	30 Mbps	4/5	5/5	4,25/5
4	Portugal/Azores	\$2,022	43 Mbps	4/5	4/5	4,19/5
5	Croatia/Zagreb	\$1,540	11 Mbps	4/5	4/5	4,19/5

Kaynak: Nomad List (2023)

Bir sosyal medya platformu olan Nomad List, 2014 yılının temmuz ayında Peter Levels tarafından piyasaya sürülmüştür. Reddit'in ön sayfasında yer alan nomad list, New York Times, CNN, BBC, The Guardian, CNBC ve diğer birçok büyük medya kuruluşunda sürekli olarak yer almıştır. Nomad List, kurulduğu yıldan itibaren her yıl dijital göçebeler için en popüler web sitesi haline gelmiştir. 2014 yılında kurulduğundan bu güne kadar 132 milyondan fazla insanın ziyaret ettiği bir web sitesi olmuştur. 4 milyondan fazla insanın dijital göçebe olarak yaşamak ve çalışmak için 190 ülkeden 1.368 şehri bulmak için bu uygulamayı kullanmıştır (Kozul, 2022).

Nomad List sosyal medya platformunun paylaşımları incelendiğinde; dünya genelinde dijital göçebeler için tercih edilen ilk 5 ülke arasında Avrupa ülkelerinin çoğunluğu oluşturduğu gözlemlenmektedir. Listede Endonezya'nın Canggu şehri yaşam maliyeti, yaşam kalitesi ve şehirdeki ücretsiz wifi olanakları ile dijital göçebeler tarafından en çok tercih edilen yer olmuştur. Ülkemizden listeye 8. Sıradan giren İstanbul dijital göçebeler tarafından tama yakın bir puan almıştır. Dijital göçebeler tarafından İstanbul hava sıcaklığı, hava kalitesi, güvenlik, besin güvenliği, iklim değişikliğine karşı hassasiyet konularından tam puan almıştır. Dijital göçebeler tarafından en olumsuz yan olarak internet ve hava kalitesinin olduğu gözlemlenmiştir. Listede büyük metropol şehirlerin yer alması dikkat çekici bir sonuçtur. Dijital göçebelerin buraları tercih etmemelerinin yaşam maliyetinin yüksek olması ilişkisi olduğu düşünülmektedir. Tabloya incelendiğinde dijital göçebelerin yaşam maliyetinin düşük olduğu, internet hızının hızlı olduğu, yaşam kalitesinin yüksek olduğu ve ücretsiz wifi imkânı olan şehirleri tercih ettiğini gözlemlenmişti (List, 2023). Elde edilen bu paylaşımlar “Nomad List” platformunun sınırlılığında olup, farklı sosyal medya platformu ve farklı verilerinde bulunabileceği göz ardı edilmemelidir.



Kaynak: Shewale (2023)

Shewale (2023) tarafından yapılan bu çalışmada dijital göçebelerin serbest zamanlarını değerlendirdiği faaliyetler yer almaktadır. Tablo incelendiğinde, tırmanış yapan dijital göçebelerden erkeklerin kadınlara göre daha çok tercih ettiği; sörf, bisiklet, dalış, koşu ve fitness da erkek dijital göçebelerin kadın dijital göçebelere oranla daha yüksek olduğu; kadın ve erkek dijital göçebelerin yüzme aktivitesinde eşit olarak dağılım gösterdiği, yoga ve doğa yürüyüşü aktivitelerinde kadın dijital göçebelerin daha yüksek orana sahip olduğu görülmektedir.

Çalışma hayatı teknolojinin hızlı şekilde gelişmesi ve insanların zamanlarını hem gezip hem de para kazanma odaklı yaşamaları sonucunda iş yaşamı yenisünya düzeninde farklı bir şekilde karşımıza çıkmış durumdadır. Covid-19 sürecinde iş yaşamının farklılaşması ve insanların serbest zamanlarını en iyi şekilde değerlendirme isteği dijital göçebeler için bir fırsat olmuştur. Bu çalışmanın rekreasyon ve dijital göçebe kavramları arasındaki ilişkinin önemi ile literatüre katkı vereceği düşünülmektedir.

YÖNTEM

Araştırmanın Amacı ve Önemi

Bu çalışmada, Covid-19 pandemi sürecinde insanların izole olması ile birçok insanın evde bilgisayar karşısında zaman geçirmesi bazı insanlar için serbest zamanlarını değerlendirme fırsatına dönüşmüştür. Bu fırsat yeni bir kavram olan dijital göçebeliği karşımıza çıkarmıştır. Bu çalışmada rekreasyon ve dijital göçebelik kavramları arasındaki ilişkinin farkındalık yaratılması amaçlanmıştır.

Araştırmanın Deseni

Çalışmada, serbets zaman, rekreasyon ve dijital göçebeler üzerine yazılan ulusal ve uluslararası çalışmalar incelenmiştir. İnternet üzerinde yer alan dijital göçebe toplulukları incelenmiştir. Çalışmada, nitel araştırma yöntemlerinden biri olan doküman analizi yöntemi tercih edilmiştir. Doküman analizi, basılı ve elektronik materyaller olmak üzere tüm belgeleri incelemek ve değerlendirmek için kullanılan sistemli bir yöntemdir (Kıral, 2020).

TARTIŞMA VE SONUÇ

2019 yılının Kasım ayında Çin'in Wuhan kentinde ortaya çıkan COVID-19 salgını, hızlı bir şekilde tüm dünyayı etkisi altına almış ve daha önce benzeri görülmemiş birçok zorluğu beraberinde getirmiştir. Pandemi süreci dünyada birçok ülke ekonomisi ve insan sağlığı üzerinde birçok ciddi etki yaratmıştır. Koronavirüsün yayılmasını önlemek için birçok ülke halk sağlığı için zorunlu karantina gibi önlemler uygulamıştır. Bunun yanı sıra sosyal ve fiziksel mesafe, tüm okulların ve birçok kuruluşun kuruluşların zorunlu olarak kapatılması ve sıkı seyahat kısıtlamaları da dahil çeşitli önlemler uygulanmıştır (Labrague vd., 2021).

Çetiner (2019) tarafından yapılan çalışmada; Bireylerin rekreasyon aktivitelerine katılmalarındaki asıl amacının rekreasyonun kişilere sağladığı faydalardır. Covid-19 pandemisi süreci bazı insanlar için fiziksel olarak zararlı etkilerinin yanında psikolojik olarak da zararlarının ortaya çıktığı gözlemlenmiştir. Bu süreç insanlık için acı verici bir deneyim olmuştur. İnsanlar bu süreçten zihinsel ve psikolojik olarak kurtulabilmek adına kendilerine bol bol zaman ayırıp, çevrimiçi olan işlerini hallettikten sonra serbest zamanlarını en iyi şekilde değerlendirme fırsatına dönüşmüştür. Bu değerlendirme rekreatif faaliyetlerle gerçekleşmiştir (Öztürk, 2022).

Dijitalleşme ve çalışma koşullarının değişimi geçmişten günümüze uzanan bir tartışma konusu olmuştur. Bu tartışmalar COVID-19 pandemisi süresince giderek daha da artmıştır. Büyük şirketler pandeminin meydana getirdiği kısıtlamalarla çalışma koşullarını gözden geçirip, çalışanlarını uzaktan çalışma sistemine döndürmüşlerdir. Şirketlerin bu tarz çalışma politikaları birçok insan için fırsata dönüşmüş ve karşımıza dijital göçebe kavramını çıkarmıştır (Hamurcu, 2022). Akın (2021) tarafından yapılan çalışmada; dijital göçebe olarak yaşamaya karar veren bireylerin daha önce kurumsal firmalarda çalıştıkları sonucuna ulaşılmıştır. Dijital göçebelerin kurumsal firmalarda masa başı iş olarak çalışmaktan mutlu olmadıkları ve zamanlarını arzuladıkları hayatları yaşayarak geçirmek istedikleri sonucuna ulaşılmıştır.

Küreselleşen dünyada çalışma hayatının değişmesi, çalışanlara uzaktan çalışma esnekliğinin sağlanması, bireylerin iş yerlerine giderken kullandıkları ulaşım araçlarına verilen ücretlerin azaltılması ve ev halkı için daha iyi bir yaşam sağlanması için çalışan bireylerin aksine dijital göçebeler uzaktan çalışma koşullarının avantajından yararlanarak “gezgin” olma sürecine girmişlerdir. Dijital göçebelerin internet altyapısının olduğu her yerde çalışma imkânları vardır. Bu süreçte hem çalışıp hem de serbest zamanlarını en verimli şekilde geçirdikleri gözlemlenmiştir. Dijital göçebeler serbest zamanlarında sörf, dağ tırmanışı ve snowboard gibi

başta ekstrem sporlar olmak üzere birçok farklı rekreatif ilgi alanlarıyla uğraşmaktadırlar (Thompson, 2019). Düzgün ve Aliye'nin (2022) bir çalışmasında; dijital göçebelerin tablet, bilgisayar veya telefon üzerinden yapmış oldukları işlerinin yanı sıra, serbest zamanlarını en verimli şekilde geçirme arasındaki kurmuş oldukları denge sonuç olarak sunulmuştur. Bu dengeyi sağlayabilmek içinde planlı bir hayat sürdürmektedirler.

Teknoloji ve yaşanan büyük felaketler bireylerin rutin bir hayat yaşamaktansa, hem gezip hem de para kazanmayı fırsata dönüştürmesine zemin hazırlamıştır. Sosyal medya platformlarına oluşturulan topluluklar dijital göçebeler için gidilecek yerler hakkında birçok bilgi içermektedir. Dijital göçebeler çalışırken aynı zamanda kendilerine ait olan ve serbest zamanlarını en verimli şekilde geçirme eğilimindedirler. Yaşam kalitesinin, ücretsiz teknolojik alt yapının en iyi olduğu yerlere gitmeyi tercih etmektedirler. Ücretsiz internet erişimi dijital göçebeler için en önemli unsur konumundadır. Çünkü dijital göçebeler yaşamlarını ve bu süreçte serbest zamanlarını nasıl geçirdiklerini sosyal medya platformlarında paylaşmaktadırlar. Bu sayede takipçi sayıları ile kendilerini daha çok tanıtmakta ve insanların onlar gibi bir hayat sürdürmelerinde önemli rol oynamaktadırlar.

Sonuç olarak bu çalışmadan da görülebildiği üzere dijital bir dünyada insanların daha çok teknoloji ile iç içe olması, rutin hayatlarından sıkılması ve serbest zamanlarını daha verimli şekilde geçirebilecekleri etkinliklere yönelmesi ileride dijital göçebe olarak yaşayan bireylerin daha çok artacağını, insanların bu yaşam biçimini benimseyeceğini göstermektedir ve dijital göçebelik ve rekreasyon kavramlarının ilişkisinin artacağı düşünülmektedir. Serbest zamanlarında daha çok gezip ve birçok yeri keşfetmek isteyen bireyler, monoton hayatlarını geride bırakarak dijital göçebe bir birey olarak yaşamlarını devam ettireceği düşünülmektedir. Bireylerin, iş ve yaşam kavramlarına olan bakış açılarını değiştiren dijital göçebeleri sayılarının daha çok artacağını ve dünyanın çeşitli yerlerinde sürekli olarak görebileceğimiz düşünülmektedir.

Dijital göçebeler destinasyonlarını seçerken aylık ortalama maaş, yaşam kalitesi, şehirlerdeki wifi ve internet hızı gibi kendileri için önemli olan etmenlere dikkat etmektedirler ve serbest zamanlarında rekreatif faaliyetlere yönelmektedirler. Değişen ve gelişen dünyada, devletler ekonomilerini canlandırmak ve ülke tanıtımını iyi bir şekilde yapmak için dijital göçebeler için iyi bir politika oluşturmalıdırlar. Şehirlerde yaşam kalitesi ve internet hızı artırılıp dijital göçebelerin bu şehirlere yönlendirilmesi sağlanabilir.

Yayın Etiği: Bu çalışmanın hazırlanma ve yazım sürecinde “*Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi*” kapsamında bilimsel, etik ve alıntı kurallarına uyulmuş olup; toplanan veriler üzerinde herhangi bir tahrifat yapılmamış ve bu çalışma herhangi başka bir akademik yayın ortamına değerlendirme için gönderilmemiştir.

Çıkar Çatışması: Yazarlar arasında herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Araştırmacıların Katkı Oranı Beyanı: Tüm yazarlar araştırmaya eşit oranda katkı sağladıklarını beyan etmektedir.

KAYNAKLAR

- Akın, M. Ş. (2021). Dijital göçebelik: Deneyim ve özgürlük. *Sosyal Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 21(1), 41-52.
- Arslan, S. (2010). *Yetişkin kent halkının belediyelerin serbest zaman eğitimi ile rekreasyon etkinliklerinin sunumuna ve yaşam kalitesine etkisine ilişkin görüşleri (Ankara Büyükşehir Belediyesi Örneği)*. Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yaşam Boyu Öğrenme ve Yetişkin Eğitimi Anabilim Dalı, Ankara
- Ayar, H. (2021). *Park rekreasyonu faaliyetlerine katılımda rekreasyon deneyim tercihleri, yer bağlılığı, çevresel tutum ve çevre dostu rekreasyon davranışları arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Aylan, F. K., ve Aylan, S. (2020). Sanal gerçeklik ve artırılmış gerçeklik uygulamalarının rekreatif faaliyetlere yansması: Dijital rekreasyon. *Türk Turizm Araştırmaları Dergisi*, 4(3), 2746-2760.
- Bozdoğan, M., ve Özuz-Dağdelen, E. (2022). Seyahat, çalışma ve boş zamanın kesişiminde yeni bir grup: Dijital göçebeler. *International Journal of Humanity Mobility*, 2(2), 270-297.
- Busuttil, S. (2021). The rise of the digital nomad. The University of Melbourne: <https://pursuit.unimelb.edu.au/articles/the-rise-of-the-digital-nomad> Erişim: 26.09.2023
- Cook, D. (2023). What is a digital nomad? Definition and taxonomy in the era of mainstream remote work. *World Leisure Journal*, 65,2, 256-275, 1-20.
- Çağlayan, M. N. ve Çetiner, H. (2022). Rekreasyon politikalarında spor federasyonlarının rolü. Future Trends in Leisure & Recreation Congress: Digital Recreation Sportif. 20-21 January 2022, Ankara Turkey.
- Çetiner, H. (2019). Sağlık rekreasyonu kapsamında terapötik rekreasyon uygulamaları. *Journal of Recreation and Tourism Research*, 6(4), 405-411.
- Çoruh, Y. (2013). *Üniversite Öğrencilerinin Rekreasyonel Eğilimleri ve Rekreasyonel Etkinliklere Katılmalarına Engel Olan Faktörler: Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Örneği*. Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Deniz, A. K. (2019). Dijital çağın hedonist çalışanları: Dijital göçebeler. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, (5), 101-113.
- Düzgün, E. ve Aliye, A. K. I. N. (2022). Yeni bir turist tipolojisi önerisi: Dijital göçebelik. *Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8(2), 596-612.
- Grider, C. (2022). 63 Surprising Digital Nomad Statistics in 2022. A Brother Abroad. <https://abrotherabroad.com/digitalnomad-statistics> Erişim tarihi: 26.09.2023
- Gzt, (2023). Z raporu. Dijital Göçebeler Ülkeler için Ekonomik Bir Fırsat mı? <https://www.gzt.com/z-raporu/dijital-gocebeler-ulkeler-icin-ekonomik-bir-firsat-mi> Erişim Tarihi: 30.09.2023
- Hamurcu, A. U. (2022). Dijitalleşen dünyada yeni çalışma koşulları: Metaverse ve çevrimiçi mobil çalışma. *İDEALKENT*, 14(Özel Sayı), 26-45.

- Hermann, I. ve Paris, C. M. (2020). Digital Nomadism: the nexus of remote working and travel mobility. *Information Technology & Tourism*, 22(3), 329-334. <https://doi.org/10.1007/s40558-020-00188>
- İli, N. D. (2023). Dijital Göçebelerin Türkiye Algısı. *Journal of Recreation and Tourism Research*, 10(1), 30-56.
- Karaş, H. (2022). *Trabzon halkının rekreasyon tercih etkenlerinin belirlenmesi ve rekreasyon alanı katılım engellerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Trabzon üniversitesi. Lisans Eğitimi Enstitüsü. Trabzon.
- Kiral, B. (2020). Nitel bir veri analizi yöntemi olarak doküman analizi. *Siirt Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8(15), 170-189.
- Koçyiğit, M. ve Yıldız, M. (2014). Yerel yönetimlerde rekreasyon uygulamaları: Konya örneği. *International Journal of Sport Culture and Science*, 2(Special Issue 2), 211-223.
- Korkutata, A. ve Güven, E. Ö. (2022). *Motivasyon İletişim Sağlık Boyutlarıyla Rekreasyon*. Efe Akademi Yayınları.
- Kozul. V. (2022). A Case Studuy With Nomadlist. Bootstrapping To A Multimillion-Dollar Busiines. How Peter Levels Did İt. <https://www.founderbounty.com/a-case-study-with-nomadlist> Erişim tarihi: 30.09.2023
- Labrague, L. J. , Jaad, S. ve Falguera, C. (2021). Social and emotional loneliness among college students during the COVID-19 pandemic: the predictive role of coping behaviours, social support, and personal resilience. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-93878>
- Li, C. L. ve Wang, C. Y. (2012). The factors affecting life satisfaction: recreation benefits and quality of life perspectives. *Sports & Exercise Research Journal*, 14(4), 407-41. <http://doi.org/10.5297/ser.1404.001>
- List N. (2023). Simple Analytics. Nomad List. <https://nomadlist.com>. Erişim tarihi: 30.09.2023
- Mancinelli, F. (2020). Digital nomads: freedom, responsibility and the neoliberal order. *Information technology & tourism*, 22(3), 417-437. <https://doi.org/10.1007/s40558-020-00174-2>
- Mansor, M. S. (2021). Price of the Digital Nomad Culture for Employer, Employee. *ICR Journal*, 12(2), 350-351.
- Milošević, J. (2020). *Digital nomads: a cultural view* (Doctoral dissertation, University of Rijeka. Faculty of Humanities and Social Sciences. Department of Cultural Studies).
- Nash, C., Jarrahi, M. H., Sutherland, W. ve Phillips, G. (2018). Digital nomads beyond the buzzword: Defining digital nomadic work and use of digital technologies. In *International conference on information* (pp. 207-217). Cham: Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-319-78105-1_25
- Orel, M. (2019). Coworking environments and digital nomadism: Balancing work and leisure whilst on the move. *World Leisure Journal*, 61(3), 215-227.
- Öztürk, H. (2022). Covid-19 Pandemi sürecinde alışveriş merkezlerine gelen kişilerin rekreasyon ürünleri satın alma davranışlarının incelenmesi. *Mustafa Kemal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(10), 219-230.
- Parlak, T. (2023). *Eğitim fakültesi öğrencilerinin rekreasyon fayda alguları ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Reichenberger, I. (2018). Digital nomads—a quest for holistic freedom in work and leisure. *Annals of Leisure Research*, 21(3), 364-380. <https://doi.org/10.1080/11745398.2017.1358098>

Shewelwe, R. (2023). Digital Nomad Statistics. <https://www.demandsage.com/digital-nomads> Erişim tarihi: 30.09.2023

Thompson, B. Y. (2019). The digital nomad lifestyle:(remote) work/leisure balance, privilege, and constructed community. *International Journal of the Sociology of Leisure*, 2(1-2), 27-42. <https://doi.org/10.1007/s41978/018/00030>

Turkak, V. ve Çuhadar, A. (2022). Rekreasyonel Aktivite Tercihinde Sosyal Medya Etkisi. *Dr. Öğr. Üyesi Samet Aktaş*, 85.

Yayla, Ö. ve Güven, Y. (2020). Elektronik sporlar: Rekreasyonel etkinlik perspektiften değerlendirilmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 22(1), 283-301.

Yeldoğan, R. (2023). Rekreasyon Bölüm Başkanlarının Bologna Süreci Kapsamında Lisansüstü Rekreasyon Öğretimine İlişkin Görüşlerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Karaman.



Bu eser **Creative Commons Atıf-GayriTicari 4.0 Uluslararası Lisansı** ile lisanslanmıştır.



Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Dijital Bağımlılık Düzeylerinin İncelenmesi

Sefa YILDIZ^{*1}, Kenan KOÇ²

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

²Erciyes Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Kayseri

Orijinal Makale

Gönderi Tarihi: 05.12.2023

Kabul Tarihi: 22.12.2023

DOI: 10.30769/usbd.1400904

Online Yayın Tarihi: 31.12.2023

Öz

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

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

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

Abstract

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

Keywords: Sport sciences, Addiction, Internet, Social media

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

GİRİŞ

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

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

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

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

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

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

YÖNTEM

Araştırma Modeli

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

Çalışma Grubu

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

Veri Toplama Aracı

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

Sosyo-Demografik Bilgi Formu

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

Dijital Bağımlılık Ölçeği

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

Verilerin Analizi

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

BULGULAR

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

Tablo 1. Katılımcıların sosyo-demografik özellikleri

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

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

Tablo 2. Öğrencilerin dijital bağımlılık ölçeğinden aldıkları puanların betimsel istatistiği

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

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

Tablo 3. Öğrencilerin cinsiyetlerine göre dijital bağımlılık ölçek puanlarının karşılaştırılması

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

TARTIŞMA VE SONUÇ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

KAYNAKLAR

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

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

