

Sporun Bireylerin Akıllı Telefon Kullanımına Etkisinin İncelenmesi

Tugay Yılmaz¹

Özet

Bu araştırma, beden eğitimi ve spor yüksekokulu ile spor bilimleri fakültesinde öğrenim görmekte olan bireylerin cinsiyet, yaş, spor yapma durumu ve günlük akıllı telefon kullanım süresi değişkenlerinin akıllı telefon kullanım bağımlılığına etkisinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Araştırmanın evrenini ülkemizde beden eğitimi ve spor yüksekokulu ile spor bilimleri fakültesinde üniversite okuyan bireyler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise Kilis ve çevre illerde beden eğitimi ve spor yüksekokulu ile spor bilimleri öğrencilerinden rastgele yöntemle belirlenmiş 280 Erkek ve 251 Kadın olmak üzere toplamda 531 birey oluşturmaktadır. Bağımsız değişkenler ile ilgili bilgi toplamak üzere kişisel bilgi formu ve Noyan vd. (2015) tarafından geliştirilen “Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği Kısa Form” kullanılarak elde edilmiştir. Çalışma verileri değerlendirilirken tanımlayıcı istatistiksel metotlardan kullanılmıştır. Verilerin analizinde bağımsız örneklem T-Test ve Anova Testi kullanılmıştır. Kullanılan analizlerde anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak belirlenmiştir. Elde edilen bulgularda öğrencilerin cinsiyeti değişkeni bakımından istatistiksel herhangi bir anlamlılık bulunmamıştır. Yaş değişkeni, spor yapma durumu değişkeni ve günlük akıllı telefon kullanım süresi bakımından istatistiksel olarak anlamlılık görülmüştür. **Sonuç;** erkek bireylerin kadınlara göre akıllı telefon bağımlılığının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yaşları 18-21 ile 22-25 yaş aralığında olanların akıllı telefon bağımlılığının daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Spor yapma süresi daha fazla olan bireylerin akıllı telefon bağımlılığının az olduğu sonucuna ulaşırlarken, spor yapma süresi az veya spor yapmayan bireylerde akıllı telefon bağımlılığının fazla olduğu sonucu bulunmuştur. Bireylerde telefon ile geçirilen sürenin arttıkça bağımlılığında aynı doğrultuda arttığı sonucu bulunmuştur.

1 Dr. Öğretim Üyesi, Kilis 7 Aralık Üniversitesi, tugayyilmaz027@gmail.com
ORCID ID: 0000-0003-3335-5361

GİRİŞ

Spor, bireyin ve toplumun gelişimine katkı sağlar. İnsanın çok yönlü gelişmesini sağlayan spor, aynı zamanda ruhsal, bedensel ve sosyal yönden iyi olma hali sağlar. Bireyin bilgi ve becerilerini geliştirirken aynı zamanda karakter özelliklerinin gelişimine katkısı vardır. Bunların yanı sıra bireye aidiyet duygusu kazandırır. Bir takıma ait olma, bir taraftar grubuyla bütünleşme gibi duyguları tadan birey yalnızlık hissinden uzaklaşır. Duygularını bir grupta, bir takımla paylaşan bireyler, duygularını daha rahat ifade etmeyi ve sorunlarını daha kolay aşmayı da başarırlar (Yıldırım, 2011; Kılıçgil, 1998; Türkel, 2010).

Sporun toplumda önemli bir yere sahip olmasının nedeni olarak; insanları bir şekilde kendine bağlaması, insanların hayatına çeşitli yollardan ulaşabilmesi ve her dönemde insanların ilgisini başarması gösterilebilir (Kılıçgil, 1998). Dolayısıyla spor, sadece fiziksel bir çabadan ibaret olmayıp aynı zamanda bilişsel ve toplumsal bir kavram olmayı da başarmıştır (Mengütay, 1997).

Sporcu, önceden şekillenmiş kurallar çerçevesinde spor yapan bireydir. Sporu aletli, aletsiz, bireysel ve takım halinde yapabilir. Sporcu, sporu serbest zamanlarını değerlendirmek için yapabildiği gibi, kazanç elde etme amacıyla da yapabilir (Erkal, 1998).

Bağımlılık da spor olgusu gibi toplumu ilgilendiren ancak olumsuz etkileri olan bir zararlı alışkanlıktır. Bağımlılık, bireyin iradesi dışında gerçekleşen alışkanlıklardır. Bireye zarar vermeye ve hayatını olumsuz etkilemeye başladığında hastalık seviyesine ulaşır. Bağımlılık bireyin toplumdan uzaklaşmasına, verimliliğinin ve özgüveninin azalmasına neden olmaktadır. Dolayısı ile bağımlılık bireye zarar vermekte ve tedavi edilmesi gerekmektedir (Çoban, 2013).

Bağımlılık fiziksel ve davranışsal bağımlılık olarak ikiye ayrılmaktadır. Fiziksel bağımlılığa örnek olarak alkol, sigara vb. gibi maddesel bağımlılıklar örnek olarak verilebilir. Davranışsal bağımlılığa örnek olarak ise kumar, dijital oyunlar, internet, TV izleme, akıllı telefon bağımlılığı gibi örnekler verilebilir (Öztürk vd., 2007; Yeşilay, 2019).

Spor, fiziksel, ruhsal ve sosyal yönden doyum sağlayarak bireyin topluma adapte olmasını sağlamaktadır (Kat, 2009). Başka bir deyişle, spor yoluyla toplumla bütünleşen birey, toplum ile arasına mesafe koymasına neden olan bağımlılıklardan uzaklaşma imkânı bulur. Spor zararlı alışkanlıklar ve bağımlılıklardan korunma ve bireylerin daha sağlıklı olmasına katkı sağlamaktadır (Türkel, 2010; Şenduran 2006; Yeşilay 2019). Bu bağlamda, toplumun spor kavramından beklentilerinin olduğu ve bağımlılıkla

mücadelede de sporun kullanılabilceği söylenebilir. Bu noktada hastalık olarak nitelendirilen bağımlılık çeşitlerine karşı iyi bir önlem olarak kullanılabilir (Çoban, 2013). Spor yapan ve yapmayan bireyler günümüzde birçok faktör tarafından değerlendirilmektedir. Spor yapmanın bireye fiziksel katkısının yanı sıra sosyal ve psikolojik katkı da sunmaktadır (Yılmaz, 2023).

Bu çalışmamızda günümüz teknolojinin gelişme hızının beraberinde getirdiği teknoloji bağımlılıklarından bir tanesi olan akıllık telefon kullanımı bağımlılığını, sporun bu bağımlılıktan insanları uzak tutmakta ne derece etkili olduğunu bunun yanı sıra bireylerde sporun akıllı telefon kullanıma herhangi bir etkisi olup olmadığına bakmak ve farklı değişkenler bakımından incelenmesi amaçlanmaktadır.

MATERYAL & METOT

Bu çalışma genel tarama modeliyle gerçekleştirilmiştir. Nicel araştırma yöntemlerinde yaygın olarak kullanılır. Büyüköztürk ve ark. (2013) göre yöntem elde edilen verileri kolayca gözlemlenebilir, ölçülebilir ve analiz edilebilir. Deneysel bir yaklaşıma sahip bir araştırma yöntemidir. Buna ek olarak genel anket modeli, araştırma nüfusun tamamına ulaşarak ya da nüfusu temsil eden örnekleme ulaşarak başarılı bir şekilde yansıtmaktadır. (Karasar, 2012; Şimşek, 2012).

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini ülkemizde beden eğitimi ve spor yüksekokulu ile spor bilimleri fakültesinde üniversite okuyan bireyler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise Kilis ve çevre illerde beden eğitimi ve spor yüksekokulu ile spor bilimleri fakültelerinde üniversite okuyan bireyler arasından rastgele yöntemle belirlenmiş 280 Erkek ve 251 Kadın olmak üzere toplamda 531 birey oluşturmaktadır.

Veri Toplama Aracı

Bağımsız değişkenler ile ilgili bilgi toplamak üzere, araştırmacılar tarafından geliştirilen, kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Bireylerin akıllı telefon bağımlılık düzeylerine ilişkin veriler, Noyan vd. (2015) tarafından geliştirilen “Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği Kısa Form” kullanılarak elde edilmiştir. Ölçek, 10 madde ve beşli Likert derecelendirmesi (1=Kesinlikle Katılmıyorum, 5=Kesinlikle Katılıyorum) ile puanlanan ifadelerden oluşan tek boyutlu bir yapıya sahiptir. Ölçekte ters puanlanan bir ifade bulunmamaktadır. Ölçeğin bu çalışma için Cronbach alpha güvenirlik katsayısının 0,79 olduğu tespit edilmiştir.

Verilerin Analizi

Çalışmamızda veriler değerlendirilirken, istatistiksel analiz de SPSS Statistics 25 programından faydalanılmıştır. Çalışma verileri analiz edilirken tanımlayıcı istatistiki yöntemlere (Frekans, Ortalama, Standart Sapma, Yüzde) bakılmıştır. Hipotez testleri değerlendirirken ilk olarak verilerin normallik durumunu belirlemek için Skewness ve Kurtosis değerleri incelenmiştir. Elde edilen veriler +1.5 ve -1.5 arasında yer aldığı için verilerin normal dağılım oluşturduğu kabul edilmiştir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Bundan dolayı Independent Samples T-Test ve One Way Anova Testi kullanılmıştır. Çoklu grupları karşılaştırırken Levene Testi uygulanmış ve Post-hoc testlerinden Scheffe testi yapılmıştır. Sonuçlar % 95 güven aralığında, anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ olarak kabul edilmiştir.

BULGULAR

Tablo 1. Öğrencilerin Demografik Bilgilerine İlişkin Frekans ve Yüzdeler Dağılımları

Değişken	Alt değişken	N	%
Cinsiyet	Erkek	280	52,7
	Kadın	251	47,3
Yaş	18-21	92	17,3
	22-25	106	20,0
	26-29	135	25,4
	30 ve üzeri	198	37,3
Spor Yapma Durumu	1 Yıdan Az veya Hiç Yapmayan	108	20,3
	1-3 Yıl Arası Spor Yapan	287	54,0
	4 Yıl ve Üzeri Spor Yapan	136	25,6
Günlük Akıllı Telefon Kullanım	2 Saatten Az	184	34,7
	2-3 Saat Arası	145	27,3
	4 Saat ve Üzeri	202	38,0

Tablo 1 ilişkin bilgilerim incelediğimizde araştırma grubunun %52,7 Erkek katılımcılardan oluşurken %47,3 ise Kadın katılımcılardan oluştuğu gözlenmektedir. Araştırma grubunun yaşa ilişkin verilerine bakıldığında en çok %37,3 ile 30 ve üzeri yaşlardaki bireyler, yaş grupların bakıldığında en az ise %17,3 ile 18-21 yaş arası bireyler oluşturmaktadır. Spor yapma durumu açısından %54,0 ile 1-3 yıl arası spor yapan katılımcılardan oluşmakta iken

%20,3 ile 1 yıldan az veya hiç yapmayan katılımcılardan, %25,6 4 yıl ve üzeri spor yapan katılımcılardan oluşmaktadır. Günlük akıllı telefon kullanımına bakıldığında 2 saatten az olanlar %34,7 iken, 2-3 saat arası akıllı telefon kullananlar %27,3'ü oluşturmaktadır. 4 saat ve üzeri akıllı telefon kullananlar ise %38,0'dan oluşmaktadır.

Tablo 2. Bireylerin Cinsiyet Değişkeni Açısından Independent T Test Analizi.

Değişken	Gruplar	N	\bar{x}	Ss	t Testi	
					t	p
Akıllı Telefon Kullanım Envanteri	Erkek	280	3,03	,71	-,739	,46
	Kadın	251	3,07	,63		

$p < 0,05^*$

Araştırma grubunun cinsiyet değişkeni açısından t testi sonuçları incelendiğinde herhangi bir anlamlılığa rastlanmamıştır. Akıllı Telefon Kullanım Envanteri ortalama puanlarının Erkek 3.03 ± 0.71 katılımcılarda daha fazla olduğu görülmektedir.

Tablo 3. Bireylerin Yaş Değişkeni Açısından Anova Testi Analizi

Değişken	Gruplar	N	\bar{x}	ss	F	p	Anlamlı Fark
Akıllı Telefon Kullanım Envanteri	a.18-21	92	3,54	,41	44,173	,00	a-c, a-d, b-c, b-d
	b.22-25	106	3,35	,46			
	c.26-29	135	2,82	,56			
	d.30 ve üzeri	198	2,82	,76			

$p < 0,05^*$

Araştırma grubunun yaş değişkenine bakıldığında özgüven ölçeği açısından one way anova testi sonuçlarına bakıldığında, Yaş değişkeni incelendiğinde p değerinin $p < 0,05$ olduğu görülmektedir. Bu durumda sınıf değişkeni ve cinsiyet arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Grupların birbirleri ile olan ilişkilerine bakıldığında a-c, a-d, b-c ve b-d grupları arasından anlamlı bir ilişkiye rastlanmıştır.

Tablo 4. Bireylerin Spor Yapma Yılı Değişkeni Açısından ANOVA Analizleri

Değişken	Gruplar	N	\bar{x}	ss	F	p	Anlamlı Fark
Akıllı Telefon Kullanım Envanteri	1 yıldan az veya hiç yapmayan	108	3,45	,44	27,434	,00	a-b a-c
	1-3 yıl arası spor yapan	287	2,99	,66			
	4 yıl ve üzeri spor yapan	136	2,86	,74			

$p < 0,05^*$

Araştırma grubunu spor yapma yılı değişkenine göre anova testi sonuçlarına bakıldığında $p < 0,05$ olduğundan anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. Araştırma spor yapma yılı grupları arasındaki anlamlılığa bakıldığında a-b ve a-c grupların birbirleri ile anlamlı ilişki içerisinde olduğu gözlenmiştir.

Tablo 5. Bireylerin Günlük Akıllı Telefon Kullanım Süresi Değişkeni Açısından ANOVA Analizleri

Değişken	Gruplar	N	\bar{x}	ss	F	p	Anlamlı Fark
Akıllı Telefon Kullanım Envanteri	2 Saatten Az	184	2,81	,70	25,532	,00	a-c a-b
	2-3 Saat Arası	145	3,10	,60			
	4 Saat ve Üzeri	202	3,28	,61			

$p < 0,05^*$

Araştırma grubunu günlük akıllı telefon kullanım süresi değişkeni açısından one way anova testi sonuçlarına bakıldığında $p < 0,05$ olduğundan istatistiki olarak anlamlılık olduğu görülmüştür. Gruplar arası farklılıklar incelendiğinde a-c ve a-b grupları arasında anlamlı bir farklılığın olduğu görülmüştür.

TARTIŞMA ve SONUÇ

Beden eğitimi ve spor yüksekokulu ile spor bilimleri fakültesinde öğrenim görmekte olan bireylerin cinsiyet, yaş, spor yapma durumu ve günlük akıllı telefon kullanım süresi değişkenlerinin akıllı telefon kullanım bağımlılığına etkisi incelenmiştir.

Araştırma grubunun cinsiyet değişkeni açısından incelediğimizde istatistik açıdan herhangi bir anlamlılık bulunamamıştır. Bununla birlikte ortalama puanlar incelendiğinde erkek katılımcıların kadın katılımcılara oranlar akıllı telefon kullanımı ortalama puanlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Literatürde yapılan benzer çalışmalar incelendiğinde çalışmamızla benzer olarak Üniversite eğitimi alan öğrenciler üzerinde yapılan çalışmada erkek öğrencilerin internet bağımlılığının kadın öğrencilerden daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Soydan, 2015; Usta, 2017). Kır ve Sulak (2014)'ın eğitim fakültesi öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerinin incelenmesini konu edindikleri çalışmada, spor yapmayan erkek öğrencilerin internet bağımlılıklarının kadınlarla karşılaştırıldığında daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Willoughby (2008)'nin ergen kız ve erkek çocuklar üzerinde yapmış olduğu çalışmada, internet kullanımı ve bilgisayar oyunları oynama boyutunda erkeklerin kadınlardan daha yüksek sonuçlar verdiği sonucuna varmıştır. Jiang'ın (2014) yapmış olduğu çalışmada, erkeklerin kadınlardan daha fazla çevrimiçi oyun bağımlılığına sahip olduğunu belirtmiştir. Ayas ve Horzum (2013) ilköğretim öğrencileriyle gerçekleştirdikleri çalışmada ise, internet bağımlılığı ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık tespit etmemişlerdir.

Araştırmanın yaş değişkeni açısından bulgular incelendiğinde 18-21 yaş arası ve 22-25 yaş arası bireylerde akıllı telefon kullanım bağımlılığı durumunun daha yüksek olduğu bulunmuştur. Literatürdeki benzer çalışmalar incelendiğinde ise Aktaş ve Yılmaz (2016) üniversite öğrencilerinin akıllı telefon kullanımının yaşlara göre dağılımında 22-25 yaş arası üniversite öğrencilerinde anlamlı fark saptamışlar. Yine benzer olarak Yalçın ve arkadaşları (2027) tarafından yapılan çalışmada katılımcıların akıllı telefon kullanımı düzeylerinde "21-25 yaş" grubu katılımcıların lehine anlamlı fark ortaya çıkmıştır. Literatürdeki bu sonuçlar çalışmamızdaki sonuçları destekler niteliktedir.

Araştırmamızda spor yapma değişkeni açısından bulgulara bakıldığında anlamlı bir sonuç olduğu gözlemlenmektedir. Katılımcıların spor yapma süresinin arttıkça akıllı telefon kullanım bağımlılığı ortalama puanlarının azaldığı görülmektedir. Spor yapma süresinin düştükçe akıllı telefon kullanım bağımlılığının arttığı görülmektedir. Bu doğrultuda spor yapan

bireylerde spor ile geçirilen süre ne kadar fazla ise akıllı telefon bağımlılığının daha az olduğu sonucuna varılabilir. Literatürdeki benzer çalışmalar ele alındığında Alaçam (2012)'ın üniversite öğrencileriyle gerçekleştirmiş olduğu çalışmada, spora daha az katılanların internet bağımlılık düzeylerinin spora daha çok katılanlara göre yüksek bulunduğu görülmüştür. Lise ve üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilen 41 bazı çalışmalarda, öğrencilerinin spor yapma düzeyleri arttıkça internet bağımlılık düzeylerinin azaldığı sonucuna ulaşılmıştır (Canbaz vd. 2009; Tahiroğlu, 2010; Bayraktar ve Gün 2017; Khan, Shabbir ve Rajput 2017; Ekinci vd. 2017; Hazar vd. 2015; Yaraşır, 2018). Literatürdeki yapılan bu çalışmalar araştırmanın sonucu ile benzerlik göstermektedir.

Araştırmadaki günlük akıllı telefon kullanım süresi değişkenine ilişkin bulgular incelendiğinde günlük akıllı telefon kullanım süresi arttıkça telefon bağımlılığının aynı doğrultuda arttığı sonucu bulunmuştur. Araştırma grubumuzda bu değişke ilişkin sonuçlar incelendiğinde 2 saatten az telefon kullanan %34,7(184) katılımcı ile 2-3 saat arası %27,3(145) akıllı telefon kullanan bireyler %62 ile araştırma grubunun çoğunluğunu oluşturduğu görülmektedir. Bu durum çalışmadaki ortaya çıkan sonuçları doğrular niteliktedir. Literatürdeki bulunan sonuçlar incelendiğinde Çakır ve Oğuz tarafından lise öğrencileri gerçekleştirilen bir çalışmada, akıllı telefon kullanma süresi arttıkça bağımlılıkta artış olduğu görülmüştür (Çakır ve Oğuz 2017). Yaraşır (2018)'a göre, kendisine ait akıllı telefonu olan öğrencilerin internet bağımlılıkları kendisine ait akıllı olmayanlara göre anlamlı düzeyde yükselmektedir. Literatürdeki bu çalışmalar bakıldığında araştırma sonucumuzla benzerlik gösterdiği görülmektedir.

Sonuç olarak; beden eğitimi ve spor ile spor bilimleri fakültesinde öğrenim görmekte olan bireylerde cinsiyete ilişkin sonuçlar ele alındığında erkek bireylerin kadınlara göre akıllı telefon bağımlılığının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bireylerde yaşları 18-21 ile 22-25 yaş aralığında olanların akıllı telefon bağımlılığının daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Spor yapma süresi daha fazla olan bireylerin akıllı telefon bağımlılığının az olduğu sonucuna ulaşılırken, spor yapma süresi az veya spor yapmayan bireylerde akıllı telefon bağımlılığının fazla olduğu sonucu bulunmuştur. Bireylerde telefon ile geçirilen sürenin arttıkça bağımlılığında aynı doğrultuda arttığı sonucu bulunmuştur.

KAYNAKLAR

- Aktaş, H., & Yılmaz, N. (2017). Üniversite Gençlerinin Yalnızlık ve Utangaçlık Unsurları Açısından Akıllı Telefon Bağımlılığı. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 3(1), 85-100.
- Alaşam, H. (2012). Denizli Bölgesi Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığının Görülme Sıklığı Ve Yetişkin Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu İle İlişkisi. Yayımlanmamış Tıpta Uzmanlık Tezi. Denizli: Pamukkale Üniversitesi Tıp Fakültesi.
- Ayas, T., & Horzum, M. B. (2013). İlköğretim öğrencilerinin internet bağımlılığı ve aile internet tutumu. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(39), 46-57.
- Bayraktar, F., Gün, Z. (2007). Incidence and Correlates of Internet Usage Among Adolescents in North Cyprus, *Cyber Psychology & Behavior* 2007;10: (2): 191-197.
- Büyükköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2013). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. [Scientific Research Methods]. (14th Ed.). Pegem Akademi.
- Canbaz, S., Sünter, A.T., Peksen, Y., Canbaz, M.A. (2009). Prevalence of pathological internet use in a sample of Turkish school adolescents, *Iranian Journal Public Health* 2009.38: (4):64-71.
- Çakır, Ö., & Oğuz, E. (2017). Lise Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri ile Akıllı Telefon Bağımlılığı Arasındaki İlişki. *Mersin University Journal of the Faculty of Education*, 31(1).
- Çoban, R. (2013). Lise Öğrencilerinde Dindarlık ve Sanal Bağımlılık Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma (Burdur Göllühisar Örneği). Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Isparta: Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Ekinci, N.E., Yalçın, İ., Özer, Ö., Kara, T. (2017). An Investigation of the Digital Game Addiction Between High School Students. *Journal of Human Sciences*, 14(4).
- Erkal, M. (1998). *Sosyolojik Açından Spor*, İstanbul: Der Yayınları.
- Hazar K., Mamak, H., Çınar V. (2015): Çin'de İnternet ve Bilgisayar Oyunu Bağımlılığının İncelenmesi V. Lise Öğrencilerinin Spor Katılım Düzeyi ve Bazı Değişkenler Arasındaki İlişki. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 9 (2): 917-931.
- Jiang, Q. (2014). Internet addiction among young people in China: Internet connectedness, online gaming and academic performance decrement. *Internet Research*, 2-20.
- Karasar, N. (2012). *Bilimsel Araştırma Yöntemi* [Scientific Research Method Scientific Research Method] (24th ed.). Nobel Yayınevi.

- Kat, H. (2009). Bireysel Sporcularla Takım Sporcularının Stres Düzeyleri Ve Problem Çözme Becerilerinin Karşılaştırılması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kayseri: Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Khan, M., Shabbir, F., Rajput, T. A. (2017). Effect of Gender and Physical Activity on Internet Addiction in Medical Students. Pak J. Med Sci. January-February; 33 (1): 191-194.
- Kılıçgil, E. (1998), Sosyal Çevre-Spor İlişkisi. Ankara: Bağırhan Yayınları.
- Kır, İ., Sulak, Ş. (2014). Eğitim fakültesi öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerinin incelenmesi. Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 13(51), 150-167.
- Mengütay, S. (1997). Çocuklarda Hareket Gelişimi ve Spor. İstanbul: Morpa Yayıncılık.
- Noyan, C. O., Enez-Darçın, A., Nurmedov, S., Yılmaz, O. ve Dilbaz, N. (2015). Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeğinin Kısa Formunun üniversite öğrencilerinde Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. Anadolu Psikiyatri Dergisi, 16, 73-81.
- Öztürk, Ö., Odabaşoğlu, G., Eraslan, D., Genç, Y., Kalyoncu, A.Ö. (2007). İnternet bağımlılığı: Kliniği ve tedavisi. Bağımlılık Dergisi, 8:36-41.
- Soydan, Z. M. (2015). Üniversite Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı ile Depresyon ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Şenduran, F. (2006). Askeri Liselerde Sporcu Öğrenciler İle Sporcu Olmayan Öğrencilerin Problem Çözme, Strese Karşı Koyabilme, Uyum Becerileri Ve Başarı Düzeyleri. Yayınlanmamış Doktora Tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Şimşek, A. (2012). Araştırma modelleri. [Research models]. Şimşek, A. (Ed.), Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri (1st ed.) (pp. 80 – 107). Anadolu Üniversitesi Yayınları
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). Using Multivariate Statistics (6th ed.). Boston, MA: Pearson.
- Tahiroğlu, A.Y., Çelik, Gonca G., Bahalı, K., Avcı, A. (2010). Medyanın çocuk ve gençler üzerine olumsuz etkileri; şiddet eğilimi ve internet bağımlılığı, Yeni Symposium 2010.48: 19-30.
- Türkel, Ç. (2010). İlköğretim Öğrencilerinin Sportif Faaliyete Katılım Düzeyi İle Sosyal Uyum ve İletişim Beceri Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kayseri: Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Usta, S. (2017). Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ve duygusal zekâ arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Willoughby, T. (2008). Short-term longitudinal study of internet and computer game use by adolescent boys and girls: Prevalence, frequency of use, and psychosocial predictors. *Developmental Psychology*, 2008.44: 195-204.
- Yalçın, C., Demirel, M., Demirel, D.H., Çolakoğlu T. (2017). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Boş Zamanın Anlamı İle Akıllı Telefon Bağımlılıklarına İlişkin Görüşlerinin İncelenmesi İÜ Spor Bilimleri Dergisi, Cilt 7, Sayı 1, 1303-1414.
- Yaraşır, E. (2018). Fırat Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Belirlenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Fırat Üniversitesi. Elazığ: Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Yeşilay (2023). Bağımlılık Nedir. <https://www.yesilay.org.tr/tr/bagimlilik/bagimliliknedir> 26 Temmuz 2023'da alınmıştır.
- Yıldırım, S. (2011). Lisanslı Olarak Takım Sporunu ve Bireysel Spor Yapan İle Spor Yapmayan Ortaöğretim Öğrencilerinin Sosyal Beceri Düzeylerinin Karşılaştırılması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Bolu: Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yılmaz, T. (2023). The Effect of High School Students' Doing Sports on Self-Confidence (Sample of Kilis Province). *Shanlax International Journal of Education*, 11(S1), 236-241.