

Sürdürülebilir Spor ve Niteliksel Araştırmalar Serisi 2

Beden Eğitiminde Sürdürülebilirlik ve Nitel Araştırmalar

Editörler:

İzzet UÇAN • Bülent TATLISU • Vahdet ALAEDDİNOĞLU



ÖZGÜR
YAYINLARI

Sürdürülebilir Spor ve Niteliksel Araştırmalar Serisi 2

Bedens Eğitiminde Sürdürülebilirlik ve Nitel Araştırmalar



Editörler

İzzet UÇAN

Bülent TATLISU

Vahdet ALAEDDİNOĞLU

 ÖZGÜR
YAYINLARI

Published by

Özgür Yayın-Dağıtım Co. Ltd.

Certificate Number: 45503

📍 15 Temmuz Mah. 148136. Sk. No: 9 Şehitkamil/Gaziantep

☎ +90.850 260 09 97

📞 +90.532 289 82 15

🌐 www.ozgurayinlari.com

✉ info@ozgurayinlari.com

Beden Eğitiminde Sürdürülebilirlik ve Nitel Araştırmalar

Sustainability and Qualitative Research in Physical Education

Editörler: İzzet UÇAN • Bülent TATLISU • Vahdet ALAEDDİNOĞLU

Language: Turkish

Publication Date: 2024

Cover design by Mehmet Çakır

Cover design and image licensed under CC BY-NC 4.0

Print and digital versions typeset by Çizgi Medya Co. Ltd.

ISBN (PDF): 978-975-447-927-0

DOI: <https://doi.org/10.58830/ozgur.pub486>



This work is licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0). To view a copy of this license, visit <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>
This license allows for copying any part of the work for personal use, not commercial use, providing author attribution is clearly stated.

Suggested citation:

Uçan, İ. (ed), Tatlısu, B. (ed), Alaeddinoğlu, V. (ed) (2024). *Beden Eğitiminde Sürdürülebilirlik ve Nitel Araştırmalar*. Özgür Publications. DOI: <https://doi.org/10.58830/ozgur.pub486>. License: CC-BY-NC 4.0

The full text of this book has been peer-reviewed to ensure high academic standards. For full review policies, see <https://www.ozgurayinlari.com/>



Ön Söz

Sürdürülebilirlik, günümüzde birçok alanda olduğu gibi beden eğitimi ve spor eğitiminde de önemli bir kavram haline gelmiştir. Beden eğitimi derslerinde sürdürülebilir bir yaklaşım benimsemek, sadece bireylerin fiziksel gelişimine katkı sağlamakla kalmaz, aynı zamanda toplumsal ve çevresel sorumluluk bilincini de güçlendirir. Sürdürülebilir beden eğitimi, uzun vadede sağlıklı bir yaşam tarzını teşvik etmek, toplumsal uyumu artırmak ve spor kültürünü gelecek nesillere aktarabilmek adına kritik bir rol oynar.

Beden eğitiminde sürdürülebilirlik, üç temel boyutta ele alınabilir: çevresel, sosyal ve bireysel. Çevresel sürdürülebilirlik, beden eğitimi derslerinde ve spor etkinliklerinde kullanılan malzemelerin çevre dostu olmasını, atıkların minimuma indirilmesini ve enerji kaynaklarının verimli kullanılmasını içerir. Okullarda spor tesislerinin ve açık alanların sürdürülebilir bir şekilde yönetilmesi, bu boyutun temel unsurları arasında yer alır. Sosyal sürdürülebilirlik ise beden eğitiminin toplumsal eşitliği sağlamaya yönelik bir araç olarak kullanılmasını ifade eder. Bu bağlamda, beden eğitimi derslerinde farklı yaş, cinsiyet ve yetenek seviyelerine sahip öğrencilerin eşit fırsatlarla spor yapabilmesi sağlanmalıdır. Bireysel sürdürülebilirlik ise öğrencilerin yaşam boyu aktif ve sağlıklı bir yaşam sürmelerine yardımcı olmayı hedefler.

Bu sürdürülebilirlik anlayışının eğitimde etkin bir şekilde uygulanabilmesi için nitel araştırmalar, önemli bir araç olarak öne çıkmaktadır. Niteliksel araştırma yöntemleri, beden eğitimi derslerinde sürdürülebilir uygulamaların nasıl hayata geçirildiğini ve öğrenciler üzerindeki etkilerini derinlemesine inceleme fırsatı sunar. Mülakatlar, gözlemler ve vaka çalışmaları gibi nitel yöntemlerle, öğretmenlerin sürdürülebilir beden eğitimi uygulamaları konusundaki algıları, karşılaştıkları zorluklar ve başarılı stratejiler analiz edilebilir.

Örneğin, bir okulda uygulanan sürdürülebilir beden eğitimi programı üzerine yapılacak bir nitel araştırma, programın öğrencilere nasıl etki ettiğini ve çevresel farkındalığı nasıl artırdığını ortaya koyabilir. Aynı şekilde, beden eğitimi öğretmenlerinin sürdürülebilirlik konusundaki deneyimlerini ve önerilerini ele alan nitel çalışmalar, bu alanda farkındalık yaratmak ve eğitim politikalarını geliştirmek için önemli içgörüler sunar.

Sonuç olarak, beden eğitiminde sürdürülebilirlik hem bireysel hem toplumsal hem de çevresel açıdan büyük bir önem taşımaktadır. Nitel araştırmalar ise bu sürecin anlaşılması ve geliştirilmesinde önemli bir rol oynar. Bu sunumda, beden eğitiminde sürdürülebilirlik uygulamalarını ve nitel araştırmaların bu sürece nasıl katkı sağladığını ele alacağız.

Bu yazı, beden eğitiminde sürdürülebilirlik kavramını ve nitel araştırmaların bu alandaki önemini daha detaylı bir şekilde açıklıyor.

Ayrıca bu kitap Sürdürülebilir Spor ve Niteliksel Araştırmalar Serimizin ikinci kitabını oluşturmaktadır.

Alan yazına bilimsel olarak büyük anlamlar katacak bir araştırma kitabı olması temennisiyle...

İçerikler

Ön Söz

iii

Bölüm 1

Sosyal Medyanın Spor İçeriği Üzerindeki Etkisini Değerlendirme	1
<i>Serhat Özbay</i>	
<i>Süleyman Ulupınar</i>	

Bölüm 2

Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Kültürlerarası Duyarlılık Düzeylerinin İncelenmesi	17
<i>Bülent Tatlısu</i>	
<i>İzzet Uçan</i>	
<i>Selim Kotan</i>	

Bölüm 3

Lise Öğrencilerinde Fiziksel Aktivite ile Sosyal Medya Bağımlılığı ve Yaşam Doyumu İlişkisi (Ordu İli Örneği)	33
<i>Serdar Albayrak</i>	
<i>Öztürk Aşırbaş</i>	

Bölüm 4

Spor ve Farklı Değişkenlere Göre Üniversite Öğrencilerinin Akıllı Telefon Yoksunluğu Korkusu (Nomofobi), Alkol ve Madde Bağımlılık Durumlarının İncelenmesi	67
<i>Yusuf Ziya Yıldızoğlu</i>	
<i>Öztürk Aşırbaş</i>	

Bölüm 5

Beden Eğitimi Öğretmenlerinin İş Stresi ve Tükenmişlik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi 99

Miilayim Azad Çalış

Erdoğan Tozoğlu

Bölüm 6

Sürdürülebilir Sağlık için Kadın ve Spor 123

Buket Şeran

Bölüm 7

Sporda Biyoteknoloji ve Niceliksel Araştırmalar: İnsan Performansının Geleceği 139

Salih Çabuk

Cebraail Gençoğlu

Sosyal Medyanın Spor İçeriği Üzerindeki Etkisini Değerlendirme

Serhat Özbay¹

Süleyman Ulupınar²

Özet

Bu bölüm, sosyal medyanın spor dünyası üzerindeki derin etkilerini kapsamlı bir şekilde incelemektedir. Sosyal medya, spor içeriklerinin üretimi, dağıtımı ve tüketimi süreçlerinde devrim niteliğinde değişiklikler yaratarak, sporcular, kulüpler, markalar ve taraftarlar arasındaki etkileşimleri yeniden şekillendirmiştir. Bölümde, sosyal medyanın spor içerikleri üzerindeki etkisi çeşitli açılardan ele alınmıştır. İlk olarak, sosyal medyanın spor içeriklerinin üretiminde ve dağıtımında oynadığı rol incelenmiştir. Sosyal medya platformları, sporcuların kendi içeriklerini üreterek doğrudan takipçileriyle etkileşim kurmalarını sağlamış, kullanıcı kaynaklı içeriklerin yayılmasını ve viral etkilerin oluşmasını kolaylaştırmıştır. Bu süreç, spor içeriklerinin daha geniş kitlelere ulaşmasını sağlamış ve spor kültürünün küreselleşmesine katkıda bulunmuştur. Bölümde ayrıca, sosyal medyanın spor izleyici davranışları üzerindeki etkisi ele alınmıştır. Canlı yayınlar ve etkileşimli içerikler, izleyicilerin spor deneyimlerini daha katılımcı ve dinamik bir hale getirmiş, sosyal medya platformları üzerinden yapılan anketler ve geri bildirimler izleyici tercihlerini şekillendirmiştir. Sosyal medya, spor izleyicilerinin içerik tüketim alışkanlıklarını değiştirerek, spor medyasının izleyici odaklı bir yapıya bürünmesine yol açmıştır. Sosyal medyanın spor kültürü ve kimliği üzerindeki etkisi de bölümde önemli bir yer tutmaktadır. **Taraftar grupları ve sosyal medya toplulukları, sporun toplumsal kimliğini güçlendirmiş, spor kulüpleri ise sosyal medya stratejileri aracılığıyla taraftarlarıyla daha samimi ve etkili bir iletişim kurmuştur.** Bu süreç, sporun

- 1 Erzurum Teknik Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Bölümü, Erzurum, Türkiye. E-mail: serhat.ozbay@erzurum.edu.tr <https://orcid.org/0000-0001-6424-8871>
- 2 Erzurum Teknik Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, Erzurum, Türkiye. E-mail: suleyman.ulupinar@erzurum.edu.tr <https://orcid.org/0000-0002-9466-5278>

küresel bir kültürel hareket haline gelmesine katkıda bulunmuştur. Spor sponsorluklarında sosyal medyanın rolü de bu bölümde ele alınan önemli bir konudur. Sosyal medya kampanyaları, marka bilinirliğini artırmada etkili bir araç olarak kullanılmış, sponsorlu içerikler ise sporun finansal destek almasına ve sporcuların kariyerlerini desteklemelerine yardımcı olmuştur. Son olarak, sosyal medyada spor içeriklerinin etik ve yasal boyutları incelenmiştir. Telif hakları ihlalleri, mahremiyet sorunları ve imaj hakları gibi konular, sosyal medyanın spor dünyasında yarattığı zorluklar arasında yer almakta ve bu sorunlarla başa çıkmak için stratejik yaklaşımlara ihtiyaç duyulmaktadır. Bu bölüm, sosyal medyanın spor dünyası üzerindeki uzun vadeli etkilerini ve gelecekte sosyal medya ile sporun nasıl evrileceğini değerlendirerek, sporun toplumsal ve kültürel önemini vurgulamaktadır. Sosyal medya, sporun küresel popülaritesini artırırken, aynı zamanda spor kültürünün ve kimliğinin evrilmesine de katkıda bulunacaktır.

GİRİŞ

Sosyal Medyanın Spor İçeriğindeki Rolü

Spor, insanlık tarihinde her zaman toplumsal yapının önemli bir parçası olmuştur ve medyanın gelişimiyle birlikte, sporun kitlesel iletişimdeki yeri daha da sağlamlaşmıştır (Sahu, 2020; Wanta, 2013). Geleneksel medya, uzun yıllar boyunca spor haberlerinin ve etkinliklerinin geniş kitlelere ulaştırılmasında temel bir araç olarak hizmet vermiştir. Ancak, dijital çağın başlaması ve internet teknolojilerinin hızla yayılmasıyla birlikte medya dünyasında köklü değişiklikler meydana gelmiştir (Whiteside, Yu, & Hardin, 2012). Sosyal medya, bu dönüşümün en belirgin örneklerinden biri olarak, sadece spor dünyasında değil, genel olarak tüm medya yapısında da devrim niteliğinde değişimlere yol açmıştır. Bu platformlar, spor içeriklerinin üretim, dağıtım ve tüketim süreçlerini kökten değiştirerek, izleyiciler, sporcular ve organizasyonlar arasındaki etkileşim dinamiklerini yeniden tanımlamıştır (Billings, 2012; Hutchins & Rowe, 2012).

Sosyal medya, geleneksel medyanın tek yönlü iletişim modeline alternatif olarak çift yönlü bir etkileşim imkanı sunarak sporun deneyimlenme biçimini derinden etkilemiştir (Dima, 2015; Tewes, 2016). Bu durum, sporla ilgili haberlerin ve içeriklerin anında paylaşılmasını, taraftarların ve izleyicilerin sporcular ve takımlar ile doğrudan iletişim kurmasını mümkün kılmıştır. Spor organizasyonları ve kulüpler, sosyal medya platformları aracılığıyla kendi içeriklerini üreterek geleneksel medyaya olan bağımlılığı azaltmış ve taraftar kitleleriyle daha kişisel bir ilişki kurabilmiştir (Dima, 2015). Bu değişim, spor dünyasında bilginin yayılma hızını artırmış, spor içeriklerinin daha geniş kitlelere ulaşmasını sağlamış ve sporla ilgili haberlerin anında

paylaşılabilmesine olanak tanımıştır(Pegoraro, 2010; Sanderson, 2011). Sosyal medyanın spor dünyasındaki bu hızlı yükselişi, geleneksel medya araçlarının spor içeriklerinin sunumu üzerindeki etkisini zayıflatmış ve medyanın spor üzerindeki etkisini yeniden tanımlamıştır.

Sosyal Medyanın Spor Dünyasındaki Yükselişi

Son yıllarda sosyal medya, spor dünyasında önemli bir dönüşümün katalizörü olmuştur. Spor organizasyonları, takımlar ve sporcular, geleneksel medyanın sınırlamalarını aşarak doğrudan hayran kitleleriyle iletişim kurabilme fırsatı bulmuşlardır. Sosyal medya platformları, bu bağlamda sadece birer iletişim aracı olmaktan öte, sporun izlenme ve deneyimlenme biçimini de köklü bir şekilde değiştirmiştir. X, Instagram ve YouTube gibi platformlar, sporcuların kişisel markalarını güçlendirmelerine ve takipçileriyle doğrudan etkileşimde bulunmalarına olanak tanımıştır(Hutchins & Rowe, 2012). Özellikle büyük spor etkinlikleri sırasında sosyal medya, izleyicilere olaylara anında tepki verme, görüşlerini paylaşma ve diğer hayranlarla bağlantı kurma fırsatı vererek spor deneyimini daha dinamik ve katılımcı bir hale getirmiştir(Annamalai, Yoshida, Varshney, Pathak, & Venugopal, 2021; Billings, 2012).

Sosyal medya, spor içeriklerinin üretim, dağıtım ve tüketim süreçlerinde de büyük bir değişime yol açmıştır. Sporla ilgili bilgilerin anında paylaşılabilmesi, canlı yayınların geniş kitlelere ulaşabilmesi ve taraftarların anlık yorumlarla etkileşimde bulunabilmesi gibi olanaklar, sosyal medyanın geleneksel medyaya kıyasla çok daha esnek ve etkili bir iletişim kanalı olmasını sağlamıştır(Annamalai et al., 2021; Sanderson, 2011). Bu platformlar, sporcuların ve organizasyonların içerik üretim süreçlerinde daha fazla söz sahibi olmalarına imkan tanıyarak, geleneksel medyanın bilgi kontrolündeki tekeli kırmıştır(Geurin-Eagleman & Burch, 2016; Hambrick, Simmons, Greenhalgh, & Greenwell, 2010). Böylece, spor içeriklerinin daha hızlı, doğrudan ve izleyici odaklı bir şekilde sunulması mümkün hale gelmiştir.

Geleneksel Medyanın Yerini Sosyal Medyanın Alması

Geleneksel medya, uzun yıllar boyunca spor haberlerinin ve etkinliklerinin ana dağıtım kanalı olarak hizmet vermiştir. Televizyon yayınları, gazeteler ve radyo programları, sporla ilgili bilgilerin topluma ulaşmasında merkezi bir rol oynamıştır. Ancak, internetin ve özellikle sosyal medyanın yükselişiyle birlikte bu durum hızla değişmeye başlamıştır. Sosyal medya platformlarının sunduğu hız, erişim ve etkileşim olanakları, geleneksel medyanın tek yönlü iletişim modeline karşı daha cazip bir alternatif sunmuştur (Lowes

& Robillard, 2018; Sanderson, 2011). Bu değişim, spor içeriklerinin nasıl üretildiğini ve dağıtıldığını köklü bir şekilde yeniden şekillendirmiştir.

Spor kulüpleri ve organizasyonlar, geleneksel medya kuruluşlarına bağımlı olmaksızın, kendi sosyal medya hesapları üzerinden doğrudan taraftarlarına ulaşabilmektedir. Bu sayede, içerik üretim süreci daha hızlı, esnek ve hedeflenebilir hale gelmiştir (Pegoraro, 2010). Sporcular, kendi sosyal medya kanallarını aktif bir şekilde kullanarak, geleneksel medyanın sansür ve kontrol mekanizmalarından bağımsız olarak kendi hikayelerini anlatma olanağı elde etmişlerdir. Bu, sporcuların kişisel markalarını oluşturmalarında ve geniş bir takipçi kitlesi oluşturarak daha fazla etkileşim sağlamalarında büyük bir rol oynamıştır (Geurin-Eagleman & Burch, 2016; Hambrick et al., 2010). Sonuç olarak, sosyal medya, spor içeriklerinin üretimi ve dağıtımını üzerindeki geleneksel medya hakimiyetini kırarak, sporun daha erişilebilir ve katılımcı bir şekilde deneyimlenmesine olanak tanımıştır.

SPOR İÇERİĞİ ÜRETİMİNDE SOSYAL MEDYANIN ETKİSİ

Sosyal medya, spor içeriklerinin üretim süreçlerinde köklü değişimlere yol açarak, geleneksel medya yapılarından farklı bir dinamik oluşturmuştur. Bu süreçte, sporcular, içerik üreticileri ve kullanıcılar arasındaki etkileşim, sporun medya aracılığıyla nasıl sunulduğunu ve algılandığını derinden etkilemiştir. Sosyal medya platformları, sporcuların sadece performanslarıyla değil, aynı zamanda kişisel markaları ve dijital varlıklarıyla da öne çıkmalarına olanak tanımıştır. Aynı zamanda, kullanıcı kaynaklı içerikler ve bu içeriklerin viral etkileri, sporun geniş kitlelere ulaşmasında önemli bir rol oynamıştır.

İçerik Üreticileri ve Profesyonel Sporcuların Rolü

Sosyal medyanın yükselişi, profesyonel sporcuları ve içerik üreticilerini doğrudan etkileyen bir gelişme olmuştur. Geleneksel medyada sporcuların görüntüsü ve mesajları, medya kuruluşları tarafından şekillendirilirken, sosyal medya sayesinde sporcular kendi içeriklerini üreterek, doğrudan takipçileriyle iletişim kurma fırsatı bulmuşlardır. Bu durum, sporcuların kişisel markalarını oluşturmalarında büyük bir avantaj sağlamıştır (Geurin, 2017; Su, Baker, Doyle, & Kunkel, 2020). Sporcular, sosyal medya hesapları üzerinden antrenman rutinlerinden özel hayatlarına kadar birçok konuda içerik paylaşarak, hayranlarıyla daha samimi ve etkileşimli bir ilişki kurabilmektedirler.

Örneğin, Cristiano Ronaldo, LeBron James ve Taha AKGÜL gibi dünya çapında ünlü sporcular, sosyal medya hesapları aracılığıyla milyonlarca takipçiye ulaşarak, sadece spor dünyasında değil, aynı zamanda reklam

ve pazarlama alanında da önemli figürler haline gelmişlerdir (Smith & Stewart, 2013; Su et al., 2020). Bu sporcular, sponsorluk anlaşmaları ve reklam kampanyalarıyla büyük gelirler elde ederken, sosyal medyadaki güçlü varlıkları sayesinde markalar için de vazgeçilmez hale gelmişlerdir. Dolayısıyla, sosyal medya, sporcuların kendilerini ve markalarını tanıtmaları, takipçileriyle doğrudan etkileşimde bulunmaları ve spor medyasında merkezi bir rol oynamaları için önemli bir araç haline gelmiştir (Barbu et al., 2021).

Kullanıcı Kaynaklı İçerik ve Viral Etkiler

Sosyal medyanın sunduğu en büyük yeniliklerden biri de kullanıcı kaynaklı içeriklerin (user-generated content) spor medyasındaki yeri ve önemidir. Kullanıcılar, sosyal medya platformları aracılığıyla kendi spor içeriklerini üreterek, paylaşarak ve yayarak, spor dünyasında aktif bir rol oynamaya başlamışlardır (Kaplan & Haenlein, 2010). Bu içerikler, genellikle spor etkinlikleri, maç özetleri, antrenman videoları ve hatta amatör sporcuların başarı hikayeleri gibi çeşitli formatlarda karşımıza çıkmaktadır.

Viral içerikler, sosyal medyanın spor medyasında yarattığı en çarpıcı etkilerden biridir. Bir içeriğin viral hale gelmesi, o içeriğin kısa sürede milyonlarca kişi tarafından görüntülenmesi ve paylaşılması anlamına gelir. Bu durum, özellikle spor dünyasında büyük bir etki yaratmaktadır. Örneğin, bir futbol maçında atılan etkileyici bir gol veya bir spor müsabakasında yaşanan dramatik bir an, saniyeler içinde sosyal medya platformlarında yayılmakta ve global bir izleyici kitlesine ulaşmaktadır (Boyd & Ellison, 2007).

Bu viral etki, spor içeriklerinin küresel ölçekte yayılmasına ve sporun sınırları aşan bir fenomen haline gelmesine katkıda bulunmaktadır. Aynı zamanda, bu tür içerikler, geleneksel medya kuruluşlarının kontrolü dışında üretilip yayılabildiği için, spor içeriklerinin dağıtımını üzerinde daha demokratik bir etki yaratmaktadır. Sosyal medya kullanıcıları, spor dünyasının aktif katılımcıları haline gelmiş, kendi içeriklerini üreterek spor medyasının dinamiklerini değiştirmişlerdir. Bu durum, sporun sadece profesyonel düzeyde değil, amatör ve günlük düzeyde de nasıl deneyimlendiğini etkilemektedir (Filo, Lock, & Karg, 2015).

SOSYAL MEDYANIN SPOR İZLEYİCİ DAVRANIŞLARI ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

Sosyal medya, spor izleyicilerinin davranışlarını köklü bir şekilde dönüştürerek, sporun izlenme, takip edilme ve tartışılma biçiminde önemli değişimlere yol açmıştır. Geleneksel medyanın pasif izleyici modeline kıyasla, sosyal medya aktif bir katılım ve etkileşim imkanı sunarak izleyicilere, spor

deneyimlerini şekillendirme ve geniş kitlelerle paylaşma olanağı vermiştir. Spor izleyicileri, sosyal medya platformları aracılığıyla yalnızca spor etkinliklerini izlemekle kalmayıp, aynı zamanda bu etkinliklere yönelik anlık tepkilerini, görüşlerini ve duygularını da paylaşma fırsatı bulmuşlardır. Bu durum, spor izleyicilerinin davranışlarını daha katılımcı, etkileşimli ve dinamik bir hale getirmiştir (Du, Chen, & Wu, 2020; Hutchins & Rowe, 2012; Steiner, Pittman, & Boatwright, 2023).

Sosyal Medyada Canlı Yayınlar ve Etkileşimli İçerikler

Sosyal medya platformları, spor izleyicilerinin alışkanlıklarını değiştiren en önemli yeniliklerden biri olarak canlı yayınlar ve etkileşimli içerikler sunmuştur. Geleneksel medyada spor etkinlikleri genellikle televizyon kanalları aracılığıyla izlenirken, sosyal medyanın sunduğu canlı yayın olanakları, izleyicilerin bu etkinliklere daha esnek bir şekilde erişmesini sağlamıştır (Billings, 2012; Bui, 2023). YouTube, Facebook Live, ve X gibi platformlar, izleyicilere spor etkinliklerini anında ve istedikleri yerden takip etme imkanı sunarak, izleyici kitesinin coğrafi sınırlarını aşmasına yardımcı olmuştur (Hutchins & Rowe, 2012).

Canlı yayınlar, izleyicilere sadece izleme olanağı sunmakla kalmayıp, aynı zamanda yorum yapma, beğenme ve paylaşma gibi etkileşimli özellikler de sunarak spor deneyimini daha zengin ve katılımcı bir hale getirmiştir. Örneğin, bir futbol maçı sırasında izleyiciler, sosyal medya platformlarında anında yorumlar yaparak veya canlı sohbet odalarına katılarak, izledikleri olayı diğer izleyicilerle birlikte deneyimleme fırsatı bulmaktadırlar (Pegoraro, 2010). Bu durum, izleyicilerin spor etkinliklerine olan bağlılıklarını artırmakta ve sporun toplumsal bir olay olarak deneyimlenmesini daha yoğun hale getirmektedir.

Sosyal Medyanın Spor İzleyicilerinin Tercihlerine Etkisi

Sosyal medya, spor izleyicilerinin içerik tercihlerini ve tüketim alışkanlıklarını da önemli ölçüde etkilemiştir. Geleneksel medyada izleyiciler, genellikle belirli programlar ve yayın saatleri ile sınırlı kalırken, sosyal medya izleyicilere spor içeriklerini istedikleri zaman ve istedikleri formatta tüketme olanağı sunmuştur (Ahiabor, Kosiba, Gli, Tweneboah-Koduah, & Hinson, 2023; Sanderson, 2011). Bu, izleyicilerin daha kişiselleştirilmiş içerik tercihlerine yönelmelerine ve ilgi alanlarına daha uygun içeriklere kolayca ulaşmalarına olanak tanımıştır.

Özellikle kısa videolar, özetler ve spor haberleri gibi içerikler, sosyal medya platformlarında yaygın olarak tüketilmekte ve izleyicilerin spor

içeriklerine olan ilgisini sürekli olarak canlı tutmaktadır. Ayrıca, sosyal medyada yapılan anketler, yorumlar ve etkileşimli içerikler, izleyicilerin spor içeriklerini şekillendirme gücünü artırmıştır. İzleyiciler, sosyal medya platformlarında beğendikleri içerik türlerini belirtmekte, hangi sporcuları ve takımları takip ettiklerini paylaşmakta ve bu paylaşımlar aracılığıyla içerik üreticilerine geri bildirimde bulunmaktadır(Geurin-Eagleman & Burch, 2016). Bu durum, spor medyasının izleyici odaklı bir yapıya bürünmesine ve izleyici tercihlerinin spor içeriği üretiminde belirleyici bir rol oynamasına yol açmıştır.

SOSYAL MEDYANIN SPOR KÜLTÜRÜ VE KİMLİĞİ ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

Sosyal medya, spor kültürünün ve kimliğinin şekillenmesinde önemli bir araç haline gelmiştir. Geleneksel medya, sporla ilgili anlatıları ve normları büyük ölçüde kontrol ederken, sosyal medya, sporun toplumsal kimlik üzerindeki etkilerini yeniden tanımlama potansiyeline sahiptir. Spor kültürü, yalnızca sahada oynanan oyunlar ve kazanılan kupalarla sınırlı kalmaz; aynı zamanda taraftarlar, kulüpler, oyuncular ve diğer paydaşlar arasındaki etkileşimlerle şekillenir. Bu etkileşimler, sosyal medya platformlarında yoğunlaşarak, spor kültürünün küresel düzeyde yayılmasına ve yerel topluluklar içinde yeniden tanımlanmasına katkıda bulunur. Sosyal medya, spor kimliğinin ve aidiyet duygusunun güçlendirilmesinde, yeni spor kültürlerinin ve normlarının oluşturulmasında kilit bir rol oynamaktadır(Haugh & Watkins, 2016; Kim & Kim, 2019; Rowe, 2003).

Taraftar Grupları ve Sosyal Medya Toplulukları

Taraftar grupları, spor kültürünün en önemli bileşenlerinden biri olarak kabul edilir. Sosyal medya, bu grupların etkileşimde bulunmaları, organize olmaları ve toplumsal bir kimlik oluşturmaları için benzersiz bir platform sunar. Özellikle Facebook grupları, X hashtag'leri ve Reddit toplulukları gibi platformlar, taraftarların sadece maç günlerinde değil, yıl boyunca etkileşimde bulunmalarını sağlar(Kassing & Sanderson, 2010). Bu platformlar, taraftarların düşüncelerini, duygularını ve desteklerini ifade edebilmeleri için geniş bir alan sunarak, spor kültürünün sürekliliğini ve dayanıklılığını güçlendirir.

Sosyal medya toplulukları, taraftarların belirli bir spor kulübü ya da sporcu etrafında birleşmelerine ve kolektif bir kimlik oluşturmalarına olanak tanır(Fenton, Keegan, & Parry, 2023). Bu topluluklar, üyelerine ait olma duygusu sağlar ve onları, kulüp veya sporcuya karşı olan bağlılıklarını daha da güçlendirmeye teşvik eder (Witkemper, Lim, & Waldburger, 2012).

Ayrıca, sosyal medya aracılığıyla oluşturulan bu topluluklar, spor kültürünün küreselleşmesine katkıda bulunur; yerel bir kulübün taraftar grubu, dünya genelinde benzer düşünen kişilerle bağlantı kurarak, kulübün global kimliğini inşa eder. Bu da, sporun sadece yerel bir fenomen olmaktan çıkarak, küresel bir kültürel hareket haline gelmesini sağlar.

Spor Kulüplerinin Sosyal Medya Stratejileri

Spor kulüpleri, sosyal medyanın gücünü fark ederek, bu platformları etkin bir şekilde kullanmaya başlamışlardır. Sosyal medya stratejileri, kulüplerin taraftarlarıyla daha doğrudan ve etkili bir şekilde iletişim kurmalarını sağlar(Nisar, Prabhakar, & Patil, 2018). Kulüpler, sosyal medya aracılığıyla yalnızca haber ve duyurular paylaşmakla kalmaz, aynı zamanda taraftarların kulüple olan etkileşimlerini artıracak içerikler üretirler. Bu içerikler, canlı yayınlar, oyuncu röportajları, antrenman görüntüleri ve maç özetleri gibi çeşitli formatlarda olabilir (Abeza, O'Reilly, & Reid, 2013).

Sosyal medya stratejileri, kulüplerin marka değerini artırmalarında da önemli bir rol oynar(Annamalai et al., 2021). Örneğin, Real Madrid ve Manchester United gibi büyük kulüpler, sosyal medya hesapları üzerinden milyonlarca kişiye ulaşarak, kulübün global marka bilinirliğini ve taraftar bağlılığını güçlendirmişlerdir. Sosyal medya, kulüplerin taraftarlarıyla daha samimi bir bağ kurmalarını ve taraftarları kulüp ile daha derin bir şekilde özdeşleştirmelerini sağlar. Bunun yanı sıra, kulüpler, sosyal medya platformları üzerinden taraftarlarıyla etkileşimde bulunarak, onların geri bildirimlerini doğrudan alabilir ve bu geri bildirimlere göre stratejilerini şekillendirebilirler. Bu stratejik yaklaşımlar, spor kulüplerinin sosyal medya üzerinden kurdukları etkileşimleri yönetmelerine ve kulübün kültürel kimliğini pekiştirmelerine olanak tanır(Annamalai et al., 2021).

SPOR SPONSORLUKLARINDA SOSYAL MEDYANIN ROLÜ

Sosyal medya, spor sponsorluklarının stratejik yönetiminde önemli bir dönüşüm sağlamıştır. Geleneksel medya aracılığıyla yapılan sponsorluk anlaşmaları, büyük ölçüde televizyon yayınları, basılı reklamlar ve etkinliklerdeki görünürlükle sınırlı kalırken, sosyal medya bu süreci daha dinamik, etkileşimli ve ölçülebilir bir hale getirmiştir. Spor kulüpleri, sporcular ve markalar, sosyal medya platformları üzerinden sponsorluk anlaşmalarını daha etkili bir şekilde yönetebilir hale gelmiştir. Sosyal medya, markaların sporla ilişkilendirilmesi ve bu ilişkilendirme üzerinden marka bilinirliğinin artırılması sürecinde kilit bir rol oynamaktadır(Barbu et al., 2021; Gillooly, Anagnostopoulos, & Chadwick, 2017; Meenaghan, 2013).

Sosyal Medya Kampanyaları ve Marka Bilinirliği

Sosyal medya, spor sponsorluklarında marka bilinirliğini artırmak için kullanılan en etkili araçlardan biri haline gelmiştir. Sosyal medya kampanyaları, markaların spor etkinlikleriyle bağlantılı olarak geniş kitlelere ulaşmasını sağlar (Monica & Bala, 2014). Özellikle X, Instagram ve Facebook gibi platformlar, markaların spor kulüpleri veya sporcularla yaptıkları sponsorluk anlaşmalarını tanıtmak için ideal ortamlar sunar. Bu platformlarda düzenlenen sosyal medya kampanyaları, marka bilinirliğini artırmakla kalmaz, aynı zamanda tüketicilerin marka ile olan etkileşimlerini de artırır (Dees, Bennett, & Villegas, 2008).

Örneğin, bir spor markası tarafından sponsorluk edilen bir futbol kulübünün Instagram hesabında yapılan bir gönderi, milyonlarca takipçi tarafından görülmekte ve beğenilmektedir. Bu tür gönderiler hem kulübün hem de markanın tanınırlığını artırırken, aynı zamanda tüketicilerde markaya karşı olumlu bir algı oluşturur. Sosyal medya kampanyaları, markaların sporla olan ilişkisini güçlendirir ve markaların hedef kitlelerine daha etkili bir şekilde ulaşmalarını sağlar. Ayrıca, sosyal medya aracılığıyla yapılan kampanyalar, geleneksel reklamlardan daha düşük maliyetli olabilmekte ve hedef kitlelere doğrudan ulaşma olanağı sunmaktadır (Abeza, Pegoraro, Naraine, Séguin, & O'Reilly, 2014; Bruhn & Rohlmann, 2024; Praditya & Purwanto, 2024).

Sponsorlu İçeriklerin Spor Üzerindeki Etkisi

Sosyal medya, sponsorlu içeriklerin spor üzerinde büyük bir etki yaratmasına olanak tanır. Sponsorlu içerikler, markaların spor etkinlikleriyle veya sporcularla olan ilişkisini vurgulayan ve bu ilişkiyi güçlendiren içeriklerdir. Bu içerikler, sosyal medya platformlarında paylaşılarak geniş kitlelere ulaşır ve sporun küresel popülaritesinden yararlanır (Hutchins, 2011; Hutchins & Rowe, 2012).

Örneğin, bir markanın sponsorluğunda gerçekleştirilen bir spor etkinliği sırasında sosyal medya üzerinden paylaşılan canlı yayınlar, videolar ve fotoğraflar hem etkinliğin hem de markanın geniş bir kitle tarafından görülmesini sağlar. Bu tür içerikler, markaların sporla ilişkilendirilmesini pekiştirir ve markaya olan tüketici ilgisini artırır. Ayrıca, sponsorlu içerikler, markaların sporun kültürel ve toplumsal etkisinden yararlanarak, tüketicilerle daha güçlü duygusal bağlar kurmalarına yardımcı olur. Sponsorlu içeriklerin spor üzerindeki bir diğer önemli etkisi ise, sporcuların ve kulüplerin finansal destek almasına olanak tanmasıdır. Sosyal medya üzerinden yapılan sponsorluk anlaşmaları, sporcuların ve kulüplerin daha fazla gelir elde

etmesine ve bu gelirleri sporun gelişimi için kullanmasına olanak tanır. Bu durum hem sporun hem de markaların karşılıklı olarak fayda sağladığı bir ekosistem yaratır.

SOSYAL MEDYADA SPOR İÇERİĞİNİN ETİK VE YASAL BOYUTLARI

Sosyal medya, spor içeriklerinin hızlı ve geniş kitlelere ulaşmasını sağlarken, bu içeriklerin etik ve yasal boyutları üzerinde de önemli tartışmaların doğmasına yol açmıştır. Spor içeriklerinin üretimi, paylaşımı ve tüketimi süreçlerinde, telif hakları, mahremiyet ve imaj hakları gibi konular giderek daha fazla önem kazanmaktadır. Bu tür içeriklerin sosyal medya üzerinden hızla yayılması, sporcuların, kulüplerin ve medyanın haklarını koruma gerekliliğini de beraberinde getirmiştir(Hutchins, 2011). Etik ve yasal boyutların dikkate alınmaması, ciddi hukuki sorunlara yol açabileceği gibi, sporcuların ve kulüplerin itibarlarını da zedeleyebilir(Lefever, 2012; O'Shea & Alonso, 2013).

Telif Hakları ve İçerik Paylaşımı Sorunları

Sosyal medyada spor içeriklerinin paylaşılması, telif hakları konusunda önemli sorunları da beraberinde getirmiştir. Geleneksel medya ortamlarında, spor etkinliklerinin yayın hakları genellikle belirli yayıncılar tarafından satın alınır ve bu haklar sıkı bir şekilde korunur. Ancak sosyal medya, içeriklerin hızla ve kontrolsüz bir şekilde yayılmasına olanak tanıyarak, telif haklarının ihlal edilmesi riskini artırmıştır(Alm, 2014). Örneğin, büyük spor etkinlikleri sırasında, izleyiciler tarafından kaydedilen kısa videolar, anında sosyal medya platformlarında paylaşılmakta ve bu durum, yayıncıların telif haklarını ihlal etmektedir(Lefever, 2012; Ploman & Hamilton, 2024).

Telif haklarıyla ilgili sorunlar, yalnızca video ve görsel içeriklerle sınırlı kalmamaktadır. Aynı zamanda, spor haberleri, analizler ve yorumlar gibi yazılı içeriklerin de izinsiz olarak paylaşılması, içerik üreticilerinin telif haklarını ihlal etmektedir. Bu durum, spor içeriklerinin üretiminde emeği geçenlerin haklarını koruma konusunda ciddi zorluklar yaratmaktadır. Telif hakları ihlalleri, yasal yaptırımların yanı sıra, sosyal medya platformlarının itibarını da olumsuz etkileyebilir. Dolayısıyla, sosyal medyada spor içeriklerinin paylaşımında, telif haklarının korunması ve ihlallerin önlenmesi hem etik hem de yasal açıdan büyük önem taşımaktadır.

Sporcuların Mahremiyet ve İmaj Hakları

Sosyal medya, sporcuların hayatlarının her anını kamuoyuna açarak, onların mahremiyet ve imaj hakları üzerinde ciddi baskılar yaratmaktadır.

Sporcular, sosyal medya platformlarında sürekli olarak takip edilmekte ve her hareketleri geniş kitleler tarafından izlenmektedir. Bu durum, sporcuların özel hayatlarının sınırlarını zorlamakta ve mahremiyet haklarının ihlal edilmesi riskini doğurmaktadır (Abeza, 2023).

Özellikle ünlü sporcular, sosyal medyada yayılan yanlış bilgiler, fotoğraflar veya videolar nedeniyle itibar kaybı yaşayabilirler. Sporcuların imaj hakları, onların kişisel markalarını ve profesyonel kariyerlerini koruma açısından son derece önemlidir. İmaj haklarının ihlali, sporcuların hem maddi hem de manevi zarar görmelerine yol açabilir (Boyes, 2015; Rothman, 2018). Sosyal medyada sporcuların izni olmadan yapılan paylaşımlar, onların imaj haklarını ihlal edebilir ve bu durum, hukuki sorunların yanı sıra, sporcuların kamuoyundaki algısını da olumsuz etkileyebilir. Bu tür ihlalleri önlemek için, sporcuların sosyal medya platformlarıyla olan ilişkilerini dikkatli bir şekilde yönetmeleri ve yasal haklarını koruma konusunda bilinçli olmaları gerekmektedir. Aynı zamanda, sosyal medya kullanıcılarının da sporcuların mahremiyetine saygı göstermesi ve izinsiz paylaşımlardan kaçınması, etik ve yasal sorumluluklarının bir parçası olarak görülmelidir.

SONUÇ VE GELECEK PERSPEKTİFLERİ

Sosyal medyanın spor dünyası üzerindeki etkisi, sadece günümüz spor içeriklerinin üretimi, dağıtımı ve tüketimi üzerinde değil, aynı zamanda spor kültürünün ve kimliğinin şekillenmesinde de belirleyici olmuştur. Sosyal medya, sporcuların, kulüplerin, markaların ve taraftarların sporla olan etkileşimlerini daha dinamik, katılımcı ve kişiselleştirilmiş bir hale getirerek, sporun küresel boyutlarda yayılmasına ve popüleritesinin artmasına katkıda bulunmuştur. Ancak, sosyal medyanın spor içerikleri üzerindeki bu etkisi, gelecekte nasıl evrileceği ve bu evrimin spor dünyasını nasıl şekillendireceği sorusunu da beraberinde getirmektedir.

Sosyal Medyanın Spor İçerikleri Üzerindeki Uzun Vadeli Etkileri

Sosyal medya, spor içeriklerinin üretimi ve dağıtımında devrim niteliğinde değişiklikler getirmiş olsa da, bu değişikliklerin uzun vadede nasıl etkiler yaratacağı üzerine daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır. Sosyal medyanın sunduğu anında paylaşım ve etkileşim imkanları, spor içeriklerinin geniş kitlelere ulaşmasını sağlarken, aynı zamanda spor içeriklerinin niteliği ve değeri üzerinde de etkili olabilir. Örneğin, hızlı tüketilen içeriklerin artması, sporun derinlemesine analiz edilmesi ve anlaşılmasını zorlaştırabilir.

Ayrıca, sosyal medyanın spor dünyasındaki etik ve yasal sorunlara yönelik etkisi de uzun vadede önemli bir endişe kaynağıdır. Telif hakları ihlalleri,

mahremiyet sorunları ve sahte haberlerin yayılması gibi problemler, spor medyasının güvenilirliğini ve itibarını zedeleyebilir. Bu nedenle, sosyal medya platformlarının ve spor organizasyonlarının, bu tür sorunlarla başa çıkmak için stratejiler geliştirmesi ve yasal düzenlemelerle uyumlu hareket etmesi önemlidir.

Gelecekte Sosyal Medya ve Sporun Evrimi

Sosyal medya ve sporun gelecekte nasıl evrileceği, teknoloji ve medya dünyasındaki yeniliklere bağlı olarak şekillenecektir. Sanal gerçeklik (VR), artırılmış gerçeklik (AR) ve yapay zeka (AI) gibi gelişmekte olan teknolojiler, spor içeriklerinin üretimi ve tüketimi üzerinde derin etkiler yaratabilir. Örneğin, sporcuların antrenmanlarını veya maçlarını sanal gerçeklik ortamında canlı olarak izlemek, izleyicilerin spor deneyimini daha interaktif ve sürükleyici hale getirebilir(Abeza, 2023).

Ayrıca, sosyal medyanın evrimi, sporun globalleşme sürecini hızlandırarak, spor içeriklerinin daha geniş kitlelere ulaşmasını sağlayabilir. Sosyal medya platformları, spor etkinliklerinin coğrafi sınırlarını ortadan kaldırarak, dünyanın dört bir yanındaki izleyicilerin aynı anda aynı deneyimi paylaşmasına olanak tanıyabilir. Bu durum, sporun toplumsal ve kültürel etkisini daha da artıracak ve sporun birleştirici gücünü pekiştirecektir(Hutchins & Rowe, 2012). Sonuç olarak, sosyal medya ve sporun geleceği, her iki alanın da karşılıklı etkileşimiyle şekillenecek ve bu süreç, spor dünyasında yeni fırsatlar ve zorluklar yaratacaktır. Sosyal medyanın sunduğu yenilikler, sporun küresel popülaritesini artırırken, spor kültürünün ve kimliğinin de evrilmesine katkıda bulunacaktır. Ancak, bu süreçte ortaya çıkabilecek etik, yasal ve toplumsal sorunlarla başa çıkmak için stratejik yaklaşımlara ihtiyaç duyulacaktır.

Kaynaklar

- Abeza, G. (2023). Social media and sport studies (2014–2023): A critical review. *International journal of sport communication*, 16(3), 251-261.
- Abeza, G., O'Reilly, N., & Reid, I. (2013). Relationship marketing and social media in sport. *International journal of sport communication*, 6(2), 120-142.
- Abeza, G., Pegoraro, A., Naraine, M. L., Séguin, B., & O'Reilly, N. (2014). Activating a global sport sponsorship with social media: An analysis of TOP sponsors, Twitter, and the 2014 Olympic Games. *International Journal of Sport Management and Marketing*, 15(3-4), 184-213.
- Ahiabor, D. K., Kosiba, J. P. B., Gli, D. D., Tweneboah-Koduah, E. Y., & Hinson, R. E. (2023). Satellite fans engagement with social networking sites influence on sport team brand equity: A UGT perspective. *Digital Business*, 3(2), 100064.
- Alm, J. G. (2014). Sharing copyrights: The copyright implications of user content in social media. *Hamline J. Pub. L. & Pol'y*, 35, 103.
- Annamalai, B., Yoshida, M., Varshney, S., Pathak, A. A., & Venugopal, P. (2021). Social media content strategy for sport clubs to drive fan engagement. *Journal of retailing and consumer services*, 62, 102648.
- Barbu, M. C. R., Burcea, G. B., DIACONESCU, D. L., Popescu, M. C., PĂȘĂRIN, L. D., & Apostu, P. (2021). The Role of social media on sponsorship activation. *Studia Universitatis Babeş-Bolyai Educatio Artis Gymnasticae*, 111-126.
- Billings, A. (2012). *Sports media: Transformation, integration, consumption*: Routledge.
- Boyd, D. M., & Ellison, N. B. (2007). Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of computer-mediated Communication*, 13(1), 210-230.
- Boyes, S. (2015). Legal protection of athletes' image rights in the United Kingdom. *The International Sports Law Journal*, 15, 69-82.
- Bruhn, M., & Rohlmann, P. (2024). Forms of Sports Sponsoring. In *Sports Sponsoring: Requirements and Practical Examples for Successful Partnerships* (pp. 59-125): Springer.
- Bui, C. (2023). *Evolving Sports Viewership: Social Media Influence on Viewing Behaviour*. University of Canterbury,
- Dees, W., Bennett, G., & Villegas, J. (2008). Measuring the effectiveness of sponsorship of an elite intercollegiate football program. *Sport Marketing Quarterly*, 17(2).

- Dima, T. (2015). Social Media Usage in European Clubs Football Industry. Is Digital Reach Better Correlated With Sports Or Financial Performanc? *Romanian Economic Journal*, 18(55).
- Du, J., Chen, M.-Y., & Wu, Y.-F. (2020). The effects of social media on sporting event satisfaction and word of mouth communication: An empirical study of a mega sports event. *Information*, 11(10), 482.
- Fenton, A., Keegan, B. J., & Parry, K. D. (2023). Understanding sporting social media brand communities, place and social capital: A netnography of football fans. *Communication & Sport*, 11(2), 313-333.
- Filo, K., Lock, D., & Karg, A. (2015). Sport and social media research: A review. *Sport management review*, 18(2), 166-181.
- Geurin-Eagleman, A. N., & Burch, L. M. (2016). Communicating via photographs: A gendered analysis of Olympic athletes' visual self-presentation on Instagram. *Sport management review*, 19(2), 133-145.
- Geurin, A. N. (2017). Elite female athletes' perceptions of new media use relating to their careers: A qualitative analysis. *Journal of Sport Management*, 31(4), 345-359.
- Gillooly, L., Anagnostopoulos, C., & Chadwick, S. (2017). Social media-based sponsorship activation—a typology of content. *Sport, Business and Management: An International Journal*, 7(3), 293-314.
- Hambrick, M. E., Simmons, J. M., Greenhalgh, G. P., & Greenwell, T. C. (2010). Understanding professional athletes' use of Twitter: A content analysis of athlete tweets. *International journal of sport communication*, 3(4), 454-471.
- Haugh, B. R., & Watkins, B. (2016). Tag me, tweet me if you want to reach me: An investigation into how sports fans use social media. *International journal of sport communication*, 9(3), 278-293.
- Hutchins, B. (2011). The acceleration of media sport culture: Twitter, telepresence and online messaging. *Information, communication & society*, 14(2), 237-257.
- Hutchins, B., & Rowe, D. (2012). *Sport beyond television: The internet, digital media and the rise of networked media sport*: Routledge.
- Kaplan, A. M., & Haenlein, M. (2010). Users of the world, unite! The challenges and opportunities of Social Media. *Business horizons*, 53(1), 59-68.
- Kassing, J. W., & Sanderson, J. (2010). Fan-athlete interaction and Twitter tweeting through the Giro: A case study. *International journal of sport communication*, 3(1), 113-128.
- Kim, B., & Kim, Y. (2019). Growing as social beings: How social media use for college sports is associated with college students' group identity and collective self-esteem. *Computers in Human Behavior*, 97, 241-249.

- Lefever, K. (2012). *New media and sport: International legal aspects*: Springer Science & Business Media.
- Lowes, M., & Robillard, C. (2018). Social media and digital breakage on the sports beat. *International journal of sport communication*, 11(3), 308-318.
- Meenaghan, T. (2013). Measuring sponsorship performance: Challenge and direction. *Psychology & Marketing*, 30(5), 385-393.
- Monica, B., & BalaĀ, R. (2014). Social media marketing to increase brand awareness. *Journal of Economics and Business Research*, 20(2), 155-164.
- Nisar, T. M., Prabhakar, G., & Patil, P. P. (2018). Sports clubs' use of social media to increase spectator interest. *International Journal of Information Management*, 43, 188-195.
- O'Shea, M., & Alonso, A. D. (2013). Fan moderation of professional sports organisations' social media content: strategic brilliance or pending disaster? *International journal of web based communities*, 9(4), 554-570.
- Pegoraro, A. (2010). Look who's talking—Athletes on Twitter: A case study. *International journal of sport communication*, 3(4), 501-514.
- Ploman, E. W., & Hamilton, L. C. (2024). *Copyright: Intellectual property in the information age*: Taylor & Francis.
- Praditya, R. A., & Purwanto, A. (2024). The Role of Viral Marketing, Brand Image and Brand Awareness on Purchasing Decisions. *PROFESOR: Professional Education Studies and Operations Research*, 1(01), 11-15.
- Rothman, J. (2018). *The right of publicity: Privacy reimaged for a public world*: Harvard University Press.
- Rowe, D. (2003). *Sport, culture and media*: McGraw-Hill Education (UK).
- Sahu, G. (2020). Role of mass media in sports promotion. *Vidyabharti international interdisciplinary research journal*, 263-270.
- Sanderson, J. (2011). *It's a whole new ballgame: How social media is changing sports*: Hampton Press New York, NY.
- Smith, A. C., & Stewart, B. (2013). The special features of sport: A critical revisit. In *Handbook of research on sport and business* (pp. 526-547): Edward Elgar Publishing.
- Steiner, E., Pittman, M., & Boatwright, B. (2023). When sports fans buy: Contextualizing social media engagement behavior to predict purchase intention. *International journal of sport communication*, 16(2), 136-146.
- Su, Y., Baker, B. J., Doyle, J. P., & Kunkel, T. (2020). The rise of an athlete brand: Factors influencing the social media following of athletes. *Sport Marketing Quarterly*, 29(1), 33-46.
- Tewes, R. A. (2016). *Two-way symmetrical communication and Twitter in professional sports public relations*. San Diego State University,

- Wanta, W. (2013). Reflections on communication and sport: On reporting and journalists. *Communication & Sport, 1*(1-2), 76-87.
- Whiteside, E., Yu, N., & Hardin, M. (2012). The New” Toy Department”?: A Case Study on Differences in Sports Coverage between Traditional and New Media. *Journal of Sports Media, 7*(1), 23-38.
- Witkemper, C., Lim, C. H., & Waldburger, A. (2012). Social media and sports marketing: Examining the motivations and constraints of Twitter users. *Sport Marketing Quarterly, 21*(3).

Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Kültürlerarası Duyarlılık Düzeylerinin İncelenmesi

Bülent Tatlısu¹

İzzet Uçan²

Selim Kotan³

Özet

Makale, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin kültürlerarası duyarlılık düzeylerini inceliyor. Sporun, farklı kültürlerden gelen bireyler arasında sosyal becerilerin geliştirilmesi ve etkileşim kurmada önemli bir araç olduğu vurgulanıyor. Araştırmada, cinsiyet, yaş, maddi gelir, eğitim bölümü ve sınıf düzeyi gibi değişkenlerin duyarlılık düzeyine etkisi ele alınmıştır. Bulgular, kadınların erkeklere kıyasla daha yüksek kültürlerarası duyarlılık seviyesine sahip olduğunu göstermektedir. Yaş arttıkça duyarlılık düzeylerinde hafif bir artış görülmekte, ancak anlamlı bir fark bulunmamaktadır. Maddi gelir düzeyi arttıkça duyarlılık düzeylerinde düşüş tespit edilmiştir. Ayrıca, antrenörlük eğitimi bölümü öğrencilerinin diğer bölümlere göre daha yüksek duyarlılık seviyesine sahip olduğu belirlenmiştir. Çalışma, kültürlerarası duyarlılık üzerinde sosyal ve akademik deneyimlerin etkili olduğunu ve bazı sosyoekonomik faktörlerin bu duyarlılık üzerinde olumsuz etkiler yaratabileceğini ortaya koymuştur.

Bu çalışma, spor bilimleri öğrencilerinin kültürlerarası farkındalıklarının artırılması için sosyal ve akademik deneyimlerin önemini vurgulamakta ve farklı demografik faktörlerin duyarlılık düzeyleri üzerindeki etkilerini incelemektedir.

1 Öğr. Gör. Dr. Bayburt Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi btatlisu@bayburt.edu.tr
ORCID: 0000-0003-4208-4583

2 Doç. Dr. Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi izzetucan@gmail.com
ORCID: 0000-0002-9668-1829

3 MEB-Pasinler Halk Eğitim Merkezi slmktn.25@gmail.com ORCID: 0000-0002-5259-0271

Giriş

Spor, farklı kültürlerden gelen bireylerin bir araya gelerek etkileşimde bulunmasına sosyal becerilerini geliştirmelerine ve sosyal ilişkiler kurmalarına olanak tanır (Türker, 2020; Türker vd., 2021(a); Tatlısu vd., 2023) ve sporun bu kapsamlı yapısı, onu her yaşta insana hitap eden bir olguya dönüştürür (Kan ve Ağırbaş, 2021). Ancak kişiler, ihtiyaçlarını, sosyal gereksinimlerini karşılamak için zamanlarının büyük bir çoğunluğunu çalışarak geçirmek zorundadırlar (Seçkin Ağırbaş & Çakmak, 2019). Bu nedenle günümüzde spor önemli bir kitle eğitim vasıtası haline gelmiştir (Turan vd; 2021). Spor olgusu birçok değişeni içerisinde barındıran çok yönlü faaliyetler bütünüdür (Alaeddinoğlu, & Kışalı, 2020). Spor sağlıklı bir toplumun oluşturulmasında (Kıyıcı ve Alaeddinoğlu, 2022) bireylerin bir araya gelip iletişim kurmalarında ve sosyal ilişkiler geliştirmelerinde yardımcı olabilir. Bu süreçte kültürel anlayış, saygı ve hoşgörünün gelişmesine yardımcı olur. Örneğin, Sugden ve Tomlinson (2002), sporun kültürlerarası diyalog ve anlayışı teşvik ederek, küresel düzeyde kültürel kimliklerin gelişimine katkıda bulunduğunu belirtmiştir. Benzer şekilde, Bairner (2001) sporun, özellikle uluslararası etkinlikler aracılığıyla, farklı kültürlerin birbirini tanıma ve anlama süreçlerine katkı sağlayarak kültürleşme sürecini desteklediğini vurgulamıştır. Sporun bu etkisi, bireylerin kendi kültürleri ile diğer kültürler arasında köprüler kurmasına ve bu sayede kültürel zenginliğin artmasına katkıda bulunur. Küreselleşme, kültürel anlamda yeni bir dünya düzeni oluştururken, çokkültürlülük kavramını da gündeme getirmiştir (Kan, 2009). Çokkültürlülük, farklı kültür ve özelliklere sahip bireylerin kendi kültürlerini koruyarak varlıklarını sürdürebilmelerine olanak tanır (Ateş, 2017). Bu nedenle sosyal bir varlık olan insanın fiziksel gelişimleri ile birlikte kişiliğine dayalı davranışları da içinde yaşadığı toplumu etkiler (Türker vd., 2021(b); Tatlısu vd., 2024). Kültür, Tylor (1871) tarafından bireylerin öğrendiği bilgi, sanat, gelenek ve becerileri içeren karmaşık bir bütün olarak tanımlanmıştır (Akt: Güvenç, 2013). Fritz ve arkadaşları (2001), kültürlerarası duyarlılığı, bireylerin kültürel farklılıkları bilme, tanıma ve takdir etme özellikleriyle ilişkilendirmiştir (Akt: Rengi, 2014). Bulduk ve arkadaşları (2017) ise kültürlerarası farklılıkları anlama ve saygı duymanın bireyin güdülenmesine bağlı olduğunu ve bu sürecin istenilen bir şekilde olması gerektiğini vurgulamıştır.

Ülkemize çeşitli nedenlerle gelen farklı kültürlerden insanlara karşı saygılı, duyarlı ve hoşgörülü olma, bu insanlarla yaşamın her alanında etkili iletişim kurabilecek bireylere ihtiyaç duyulmaktadır (Yiğit, 2020). Bu doğrultuda, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin farklı etnik kökenlerden gelen kültürlere yönelik duyarlılıklarını anlamaya yönelik bu araştırma tasarlanmıştır.

MATERYAL ve METOT

Araştırma Amacı ve Modeli

Bu araştırma, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin kültürlerarası duyarlılık düzeylerinde farklı değişkenlerin etkisini incelemek amacı ile tasarlanmıştır.

Araştırma genel tarama modellerinden, ilişkisel tarama türünde bir araştırmadır. “Tarama modelleri, geçmişte var olan ya da hâlen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımlarıdır.” Araştırmaya konu olan olay, birey ya da nesne, kendi koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır (Karasar, 2020; Mcmillan & Schumacher, 2010). “İlişkisel tarama, iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkiyi belirlemek ve neden-sonuç ile ilgili ipuçlarına ulaşmak amacıyla yapılan araştırma modelidir” (Büyüköztürk vd., 2012; Karasar, 2017).

Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Çalışma evreni 2023-2024 yılı bahar döneminde eğitimine devam eden Bayburt üniversitesi öğrencileri oluşturmaktadır. Örneklemi ise; araştırmaya gönüllü katılan 93 kadın ve 207 erkek olmak üzere toplam 300 spor bilimleri fakültesi öğrencisinden oluşmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Araştırma verileri anket yöntemiyle yüzyüze uygulanarak toplanmıştır. Anket yöntemi; temelini, bir evren ya da örneklemi oluşturan birimlerden sistematik biçimde bilgi elde edebilmek oluşturur. Bu amaçla, yazılı ya da sözlü sorular sorarak bunların yanıtlarına ulaşılmaya çalışılır (Odabaşı,1999).

Anket iki bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde öğrencilerin demografik özelliklerini belirlemeye yönelik araştırmacılar tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu (cinsiyet, yaş, maddi gelir, eğitim görülen bölüm ve sınıf düzey) ve ikinci bölümde Üstün (2011) tarafından Türkçe geçerliliği yapılan Kültürlerarası Duyarlılık Ölçeği kullanılmıştır.

Kültürlerarası Duyarlılık Ölçeği

Chen ve Starosta (1996) tarafından geliştirilen ve Üstün (2011) tarafından Türkçeye uyarlanan kültürlerarası duyarlılık ölçeği, 24 maddelik 5’li likert tipinde oluşturulmuştur. Orijinal formunda 5 boyuttan oluşan ölçek Türkçe uyarlamasında tek boyutlu olarak analiz edilmiştir. Ölçekten 19.madde faktör yük değeri düşük olduğu için çıkarılmıştır. Sonuç olarak

ölçek Türkçeye çevrilirken 23 madde ve tek alt boyut olarak uygulanmasına karar verilmiş (Üstün, 2011).

Verilerin Analizi

“Verilerin analizine başlanmadan önce, elde edilen verilerin homojenlik, normallik, doğrusallık ve durağanlık vb. varsayımları sağlayıp sağlamadığı test edilmeli ve bununla ilgili istatistiksel bilgilere yer verilmelidir. Bu bilgiler doğrultusunda araştırmacı hangi analiz tekniklerini tercih edip etmediğini gerekçesiyle ifade etmelidir” (Tozoğlu & Dursun, 2020).

Tablo 1. Verilere Ait Tanımlayıcı İstatistik ve Normallik Analizleri

Ölçek	Tanımlayıcı İstatistik					Normallik Analizi		Güvenirlilik
	N	Min	Max	\bar{X}	Sd	Skewness	Kurtosis	Cronbach's Alpha
Kültürlerarası Duyarlılık Ölçeği	300	55.00	101.00	79.11	7.70	-.065	-.275	.586

Kültürlerarası Duyarlılık Ölçeğinin güvenilirliğini belirlemek için, Cronbach's Alpha iç tutarlılık katsayısı hesaplanmış ve sonuçları Tablo 1'de verilmiştir. Kültürlerarası Duyarlılık Ölçeğinin Cronbach's Alpha iç tutarlılık katsayısı $\alpha = 0,586$ olarak bulunmuştur. Alpar (2013)'a göre $0.80 \leq \alpha < 1.00$ ise ölçek yüksek derecede güvenilirildir”.

Verilerin analizinde kategorik değişkenler için frekans dağılımları verilmiştir. Ayrıca verilerin normal dağılıma sahip olması şartına bakmak için çarpıklık ve basıklık katsayıları dikkate alınmıştır. Tablo 1' de görüldüğü gibi Kültürlerarası Duyarlılık ölçeğinin, çarpıklık ve basıklık değerleri incelendiğinde, Tabachnik ve Fidell'in (2015) belirttiği sınırlar içerisinde (-1,5 ile +1,5) yer alan veri setinin normal bir dağılıma sahip olduğu görülmüştür. Bu yüzden araştırma kapsamında parametrik testler kullanılmıştır.

Kültürlerarası Duyarlılık düzeylerinde iki bağımsız değişken arasındaki farklılaşmayı belirlemek için Independent Student T-Testi, ikiden fazla değişken arasındaki farklılaşmayı belirlemek için Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile post hoc testlerinden olan LSD testi yapılarak çoklu karşılaştırma yapılmıştır. Bütün testler $p < ,050$ anlamlılık düzeyine göre değerlendirilmiştir.

BULGULAR

Tablo 2. Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Bilgiler

Değişken		(N)	(%)
Cinsiyet	Kadın	93	31.0
	Erkek	207	69.0
Yaşınız	17-19 Yaş	58	19.3
	20-22 Yaş	166	55.3
	23-25 Yaş	50	16.7
	26 Yaş ve Üzeri	26	8.7
Toplam Maddi Gelir	Bir Asgari Ücret ve Altı	128	42.6
	Bir ve Üç Asgari Ücret Arası	125	41.7
	Dört Asgari Ücret ve Üzeri	47	15.7
Eğitimi Gördüğünüz Bölüm	Antrenörlük Eğitimi Bölümü	98	32.7
	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlik Bölümü	83	27.7
	Rekreasyon Bölümü	59	19.7
	Spor Yöneticiliği Bölümü	60	20.0
Sınıf Düzeyiniz	1.Sınıf	56	18.7
	2.Sınıf	86	28.7
	3.Sınıf	79	26.3
	4.Sınıf	79	26.3
Toplam		300	100

Araştırmaya 93_(%31) kadın ve 207_(%69) erkek olmak üzere toplam 300 kişi katılmıştır. Katılımcılardan 58_(%19,3) kişinin 17-19 yaş, 166_(%55,3) kişinin 20-22 yaş, 50_(%16,7) kişinin 23-25 yaş ve 26_(%19,3) kişinin 26 yaş ve üzeri olduğu; 128_(%42,6) kişinin bir asgari ücret ve altı, 125_(%41,7) kişinin bir ve üç asgari ücret arası ve 47_(%15,7) kişinin ise dört asgari ücret ve üzeri gelirlerinin olduğu; 98_(%32,7) kişinin antrenörlük eğitimi bölümü, 83_(%19,3) kişinin beden eğitimi ve spor öğretmenlik bölümü, 59_(%19,3) kişinin rekreasyon bölümü ve 60_(%19,3) kişinin spor yöneticiliği bölümü öğrencisi olduğu; 56_(%18,7) kişinin 1. sınıf, 86_(%28,7) kişinin 2. sınıf, 79_(%26,3) kişinin 3.sınıf ve 79_(%26,3) kişinin 4.sınıfta oldukları görülmektedir.

Tablo 3. Katılımcıların Ölçek Toplamında Kültürlerarası Duyarlılık Düzeylerinin Cinsiyet Durum Değişkenine Göre Karşılaştırılması (t testi)

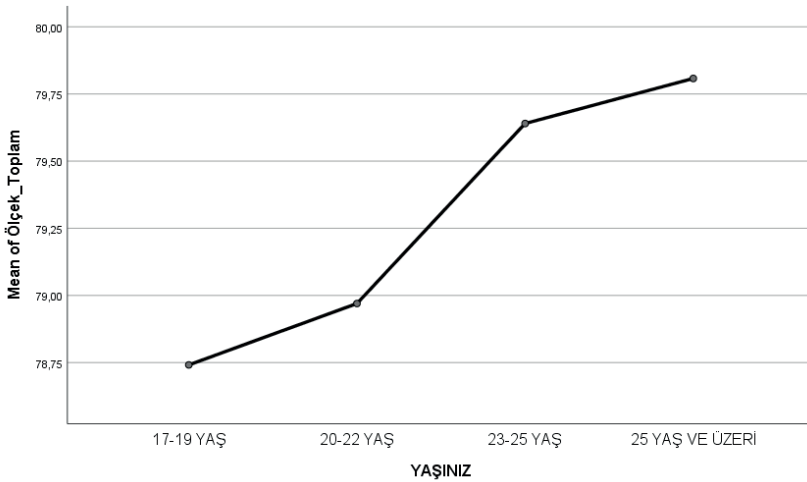
Cinsiyet	n	\bar{X}	ss	t testi	
				t	p
Kadın	93	81.19	7.69	3.189	.002*
Erkek	207	78.17	7.53		

Tablo 3 incelendiğinde katılımcıların cinsiyet durumlarına ilişkin Kültürlerarası Duyarlılık ölçek toplam puanı karşılaştırmak için yapılan t testi analizinde, $p; <,50$ anlamlılık düzeyinde kadın ve erkek öğrenciler arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğu görülmektedir. ($p; .002 <,050$). Bu sonuçlara göre cinsiyetin Kültürlerarası Duyarlılık düzeyine etkin bir değişken olduğu söylenebilir.

Tablo 4. Katılımcıların Ölçek Toplamında Kültürlerarası Duyarlılık Düzeylerinin Yaş Değişkenine Göre Karşılaştırılması (Anova testi)

Yaşınız	n	\bar{X}	ss	Anova testi	
				F	p
17-19 Yaş	58	78.74	7.55	.211	.889
20-22 Yaş	166	78.96	7.82		
23-25 Yaş	50	79.64	8.14		
25 Yaş ve üzeri	26	79.80	6.60		

Tablo 4 incelendiğinde katılımcıların yaş değişkenlerine göre Kültürlerarası Duyarlılık ölçek toplam puanı karşılaştırmak için yapılan anova testi analizinde, anlamlı farklılaşma olmadığı tespit edilmiştir ($p; .889 > 050$).

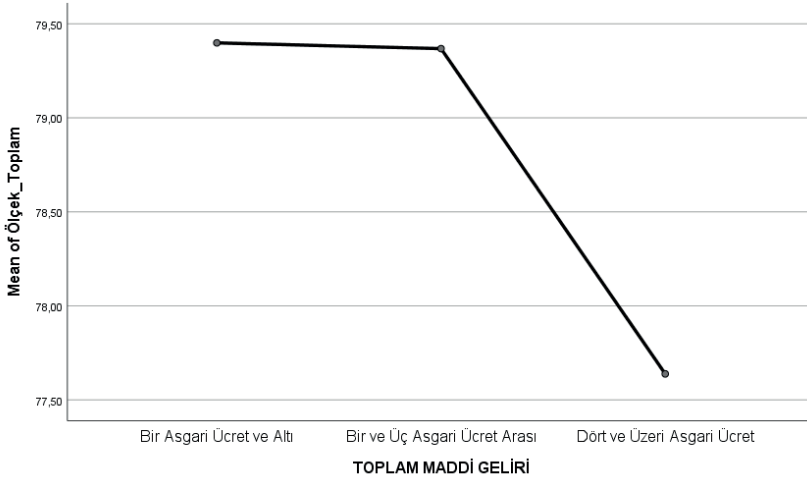


Anlamlı farklılık rastlanmamasına rağmen spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin Kültürlerarası Duyarlılık düzeylerinin yaşları ilerledikçe artış gösterdiği tespit edildi.

Tablo 5. Katılımcıların Ölçek Toplamında Kültürlerarası Duyarlılık Düzeylerinin Maddi Gelir Değişkenine Göre Karşılaştırılması (Anova testi)

Maddi Gelir	n	\bar{X}	ss	Anova testi	
				F	p
Bir Asgari Ücret ve Altı	128	79.39	7.44	1.018	.362
Bir ve Üç Asgari Ücret Arası	125	79.36	7.65		
Dört ve Üzeri Asgari Ücret	47	77.63	8.48		

Tablo 5 incelendiğinde katılımcıların maddi gelir değişkenlerine göre Kültürlerarası Duyarlılık ölçek toplam puanı karşılaştırmak için yapılan anova testi analizinde, anlamlı farklılaşma olmadığı tespit edilmiştir ($p; .362 > 0.05$).

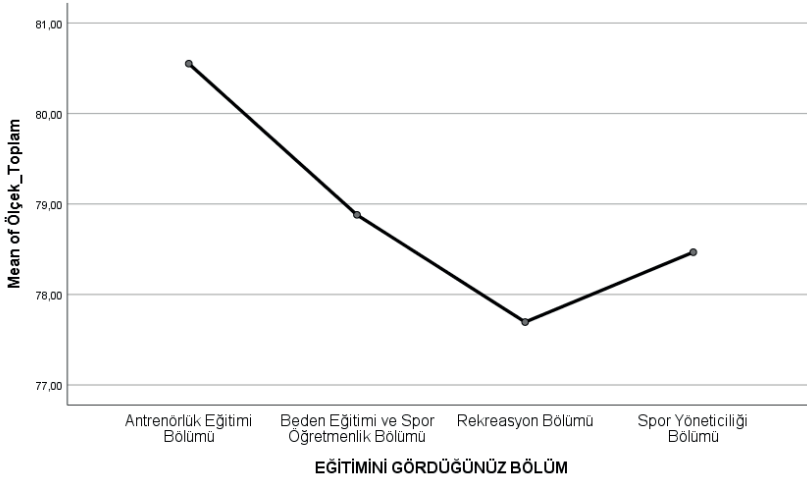


Anlamlı farklılık rastlanmamasına rağmen spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin Kültürlerarası Duyarlılık düzeylerinin maddi gelir düzeyi arttıkça alınan puanlarda düşüş görülmektedir.

Tablo 6. Katılımcıların Ölçek Toplamında Kültürlerarası Duyarlılık Düzeylerinin Öğrenim Görülen Bölüm Değişkenine Göre Karşılaştırılması (Anova testi)

Bölüm	n	\bar{X}	ss	Anova testi	
				F	p
Antrenörlük Eğitimi Bölümü	98	80.55	7.74	1.992	.115
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlik Bölümü	83	78.87	6.78		
Rekreasyon Bölümü	59	77.69	8.00		
Spor Yöneticiliği Bölümü	60	78.46	8.31		

Tablo 6 incelendiğinde katılımcıların öğrenim gördükleri bölüm değişkenlerine göre kültürlerarası duyarlılık ölçek toplam puanı karşılaştırmak için yapılan anova testi analizinde, anlamlı farklılaşma olmadığı tespit edilmiştir ($p; .115 > 050$).

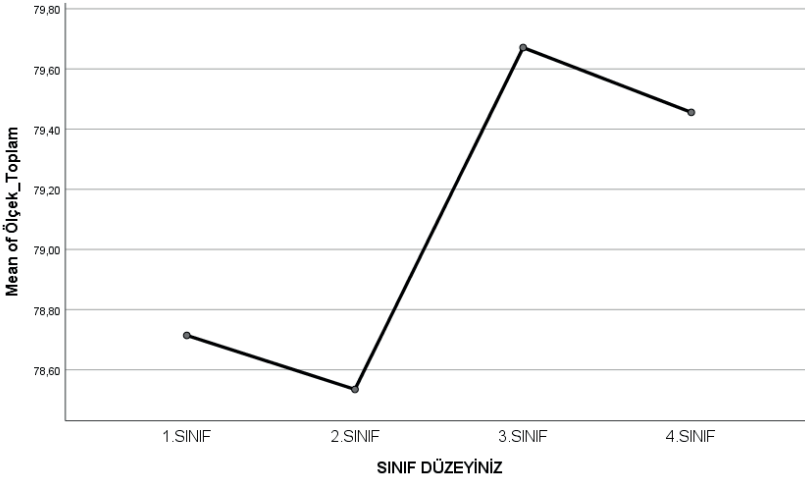


Anlamlı farklılık rastlanmamasına rağmen spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin Kültürlerarası Duyarlılık düzeylerinin öğrenim gördükleri bölüme göre incelendiğinde en yüksek puan ortalamasının antrenörlük eğitimi bölümü ve en düşük puan ortalamasının ise rekreasyon bölüm öğrencilerinin oluşturduğu görülmektedir.

Tablo 7. Katılımcıların Ölçek Toplamında Kültürlerarası Duyarlılık Düzeylerinin Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre Karşılaştırılması (Anova testi)

Sınıf	n	\bar{X}	ss	Anova testi	
				F	p
1.Sınıf	56	78.71	9.00	.399	.753
2.Sınıf	86	78.53	6.86		
3.Sınıf	79	79.67	7.77		
4.Sınıf	79	79.45	7.57		

Tablo 7 incelendiğinde katılımcıların sınıf düzeyi değişkenlerine göre kültürlerarası duyarlılık ölçek toplam puanı karşılaştırmak için yapılan anova testi analizinde, anlamlı farklılaşma olmadığı tespit edilmiştir ($p; .753 > 050$).



Anlamli farklılık rastlanmamasına rağmen spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin Kültürlerarası Duyarlılık düzeylerinin sınıf düzeylerine göre incelendiğinde en yüksek puan ortalamasının 3.sınıf ve en düşük puan ortalamasının ise 2. sınıf öğrencilerinin oluşturduğu görülmektedir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu bölümde, araştırmada elde edilen bulgulara dayalı sonuçlara yer verilmiştir. Araştırmada üniversite öğrencilerinin kültürlerarası duyarlılık düzeylerinin cinsiyet, yaş, maddi gelir, eğitim görülen bölüm ve sınıf düzey durumları değişkenlerine göre incelenmesi amaçlanmıştır.

Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin kültürlerarası duyarlılık düzeylerinde cinsiyet değişkenine göre farklılıklarını gösteren araştırma bulgularına bakıldığında (Tablo-3), ölçek toplamında istatistiksel olarak anlamlı sonuçlar olduğu görülmektedir. Ortalama puanlar incelendiğinde kadınların kültürlerarası duyarlılık düzeylerinin erkeklerden yüksek olduğu tespit edildi. Kadınların kültürlerarası duyarlılık düzeylerinin erkeklerden yüksek olmasının olası nedenleri, toplumsal roller ve sosyalizasyon süreciyle ilişkilendirilebilir; kadınlar genellikle empati, duygusal zekâ ve sosyal farkındalık gibi özelliklerin gelişimine daha fazla önem veren bir şekilde yetiştirilirler. Ayrıca, kadınların farklı kültürlere ve sosyal adalet konularına daha fazla ilgi gösterme eğiliminde olmaları, onların kültürlerarası etkileşimlerde daha duyarlı olmalarına yol açabilir. Bu farkın ortaya çıkmasında, kadınların toplumda farklı kültürel etkileşimlere daha açık olma ve bu tür etkileşimlere teşvik edilme oranlarının da etkili olabileceği düşünülmektedir.

Bulmuş olduğumuz sonuçları destekler nitelikte Yıldırım ve Çağlayan (2020)'nin yapmış oldukları çalışma incelendiğinde kadın üniversite

öğrencilerinin kültürlerarası duyarlılık algılarının ortalamasının ($\bar{x} = 119,99$) erkek üniversite öğrencilerinin kültürlerarası duyarlılık algılarının ortalamasından ($\bar{x} = 116,74$) yüksek olduğu anlaşılmaktadır. Araştırmamızla benzer sonuçlar elde eden Biyan ve arkadaşları (2018) Çalışmalarında cinsiyet grupları arasında anlamlı bir fark tespit etmişlerdir. Bu farklılık incelendiğinde kadınların erkeklere oranla kültürel duyarlılık düzeyinin yüksek olduğu görülmektedir. Mazlum'un (2024) tez çalışmasında cinsiyet ile kültürlerarası duyarlılık arasındaki farklılık incelendiğinde; turizm çalışanlarının kültürlerarası duyarlılık düzeylerinde kadın ve erkekler arasında anlamlı farklılıklar olduğu görülmektedir. Bizi destekler nitelikte yine benzer sonuçlar bulan Abbas (2023) araştırmasında cinsiyet değişkeninin kültürlerarası duyarlılık düzeyini etkilediği sonucunu tespit etmiştir.

Araştırma sonuçlarımızın aksine Doğan ve arkadaşları (2023) çalışmalarında katılımcıların cinsiyet değişkeni ile kültürlerarası duyarlılık düzeyleri arasında $t(179)=0,416$, $p=,678>,05$ 'e göre anlamlı farklılık olmadığını tespit edilmişlerdir. Benzer şekilde Alkar (2022) yapmış olduğu tez çalışmasında cinsiyet değişkeni ile kültürlerarası duyarlılık düzeyleri arasında anlamlı farklılık olmadığını tespit etmiştir. Çetin ve Kartal (2022) araştırmalarında cinsiyet değişkeni ile kültürlerarası duyarlılık düzeyleri arasında anlamlı farklılık olmadığını sonucuna ulaşmışlardır. Özboilat ve Aksaç (2022) çalışmalarında yine benzer şekilde cinsiyetin öğrencilerin kültürlerarası duyarlılık düzeylerini etkilemediğini belirtmiştir.

Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin kültürlerarası duyarlılık düzeylerinde yaş değişkenine göre araştırma bulgularına bakıldığında (tablo-4), kültürlerarası duyarlılık ölçek toplam puanında istatistiksel olarak herhangi bir anlamlı farka rastlanmamıştır. İstatistiksel olarak anlam ortaya çıkmamasına rağmen yaşın ilerledikçe kültürlerarası duyarlılık ortalama puanlarının artışı gösterdiği görülmektedir. Yaşa göre kültürlerarası duyarlılık düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamasına rağmen, yaş ilerledikçe duyarlılık puanlarının artmasının olası nedeni, yaşla birlikte bireylerin farklı kültürel deneyimlere maruz kalma ve bu deneyimlerden öğrenme fırsatlarının artması olabilir. Yaşla birlikte gelen olgunluk, yaşam tecrübesi ve sosyal farkındalığın artması, bireylerin farklı kültürlere daha açık ve duyarlı olmasına katkıda bulunabilir. Bu durum, yaşla birlikte kültürlerarası duyarlılıkta gözlemlenen artışı açıklayabilir.

Benzer şekilde Alkar (2022) yapmış olduğu tez çalışmasında yaş değişkeni ile kültürlerarası duyarlılık düzeyleri arasında anlamlı farklılık olmadığını tespit etmiştir. Çetin ve Kartal (2022) araştırmalarında cinsiyet değişkeni ile kültürlerarası duyarlılık düzeyleri arasında anlamlı farklılık

olmadığını sonucuna ulaşmışlardır. Yine bizi destekleyen araştırmalardan olan Mazlum'un (2024) tez çalışmasında yaş ile kültürlerarası duyarlılık arasındaki farklılık incelendiğinde; istatistiksel olarak herhangi bir anlamlı farklılığın olmadığı tespit edildi.

Bulmuş olduğumuz sonuçların aksine Abbas (2023) araştırmasında yaş değişkeni ile kültürlerarası duyarlılık düzeyi ölçek alt boyutlarında istatistiksel olarak herhangi bir anlam olmadığı sonucuna ulaşmıştır.

Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin kültürlerarası duyarlılık düzeylerinde maddi gelir değişkenine göre araştırma bulgularına bakıldığında(tablo-5), kültürlerarası duyarlılık ölçek toplam puanında istatistiksel olarak herhangi bir anlamlı farka rastlanmamıştır. Ölçek toplam puanlar incelendiğinde öğrencilerin toplam gelir düzeyinin arttıkça kültürlerarası duyarlılık düzeylerinde düşüş olduğu görülmektedir. Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin kültürlerarası duyarlılık düzeylerinde maddi gelir arttıkça düşüş gözlemlenmesinin olası nedeni, yüksek gelirli öğrencilerin daha az çeşitli sosyal çevrelere sahip olmaları ve farklı kültürel gruplarla etkileşim fırsatlarının sınırlı olması olabilir. Bu durum, kültürel çeşitliliğe dair farkındalık ve empati geliştirme olasılığını azaltabilir. Ayrıca, maddi imkânların artması, bireylerin kendi sosyal grupları içinde kalma eğilimini güçlendirebilir, bu da kültürlerarası duyarlılık düzeylerinde düşüşe yol açabilir.

Bulmuş olduğumuz sonuçları destekler nitelikte Yıldırım ve Çağlayan (2020) çalışmalarında üniversite öğrencilerinin kültürlerarası duyarlılık algıları ortalamalarının aile gelir durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmadığını tespit etmişlerdir. Yine benzer sonuçlara ulaşan Doğan ve arkadaşları (2023) çalışmalarında katılımcıların kendini tanımladıkları gelir düzeyi değişkeni ile kültürlerarası duyarlılık düzeyleri arasında $F=2,741$, $p=,067>,05$ 'e göre anlamlı farklılık olmadığını tespit etmişlerdir.

Araştırma sonuçlarının aksine Abbas (2023) araştırmasında maddi gelir değişkeni ile kültürlerarası duyarlılık düzeyi ölçek alt boyutlarında anlamlı farklılıklar tespit etmiştir.

Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin kültürlerarası duyarlılık düzeylerinde öğrenim görülen bölüm değişkenine göre araştırma bulgularına bakıldığında(Tablo-6), kültürlerarası duyarlılık ölçek toplam puanında istatistiksel olarak herhangi bir anlamlı farka rastlanmamıştır. Ölçek toplam puanlar incelendiğinde en yüksek puanların antrenörlük eğitimi bölüm öğrencilerinin en düşük ise rekreasyon bölüm öğrencilerinin olduğu

görülmektedir. Antrenörlük eğitimi bölümündeki öğrencilerin en yüksek, rekreasyon bölümündekilerin ise en düşük puanlara sahip olmasının olası nedeni, antrenörlük eğitimi alan öğrencilerin farklı kültürel geçmişlerden gelen bireylerle daha fazla etkileşimde bulunma ve bu etkileşimleri yönetme becerisi gerektiren bir eğitim sürecine sahip olmaları olabilir. Bu süreç, onların kültürel farkındalık ve duyarlılıklarını artırırken, rekreasyon bölümü öğrencilerinin bu tür etkileşimlere daha az maruz kalması, duyarlılık düzeylerinin nispeten düşük olmasına yol açabilir.

Bizi destekler nitelikte Çetin ve Kartal (2022) yapmış oldukları araştırmalarında cinsiyet değişkeni ile kültürlerarası duyarlılık düzeyleri arasında anlamlı farklılık olmadığını sonucuna ulaşımlardır.

Bulmuş olduğumuz sonuçların aksine Yıldırım ve Çağlayan (2020) çalışmalarında üniversite öğrencilerinin kültürlerarası duyarlılık algıları ortalamalarının öğrenim gördükleri bölümlere göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaştığını göstermiştir.

Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin kültürlerarası duyarlılık düzeylerinde sınıf düzeyi değişkenine göre araştırma bulgularına bakıldığında (Tablo-7), kültürlerarası duyarlılık ölçek toplam puanında istatistiksel olarak herhangi bir anlamlı farka rastlanmamıştır. Ölçek toplam puanlar incelendiğinde en yüksek puanların 3.sınıf öğrencilerinin en düşük ise 2.sınıf öğrencilerinin olduğu görülmektedir. En yüksek puanların 3. sınıf, en düşük puanların ise 2. sınıf öğrencilerine ait olmasının olası nedeni, 3. sınıf öğrencilerinin üniversite hayatında daha fazla deneyim kazanmış ve farklı kültürel etkileşimlerde bulunmuş olmalarıdır. Bu süreç, onların kültürel farkındalık ve duyarlılıklarını artırabilir. Öte yandan, 2. sınıf öğrencileri, üniversiteye yeni adapte olmuş ve bu tür etkileşimlere daha az maruz kalmış olabilirler, bu da duyarlılık düzeylerinin daha düşük olmasına neden olabilir.

Araştırma sonuçlarımızı destekler nitelikte Özbolat ve Aksaç (2022) çalışmalarında sınıf düzeyinin öğrencilerin kültürlerarası duyarlılık düzeylerini etkilemediğini belirtmiştir.

Bulmuş olduğumuz sonuçların aksine Yıldırım ve Çağlayan (2020) çalışmalarında üniversite öğrencilerinin kültürlerarası duyarlılık algıları ortalamalarının öğrenim gördükleri sınıf düzeylerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaştığını göstermiştir. Benzer sonuçlara ulaşan Abbas (2023) tez çalışmasında sınıf düzeyi değişkeni ile kültürlerarası duyarlılık düzeyi ölçek alt boyutlarında anlamlı farklılıklar tespit etmiştir.

Tüm bulgular ele alındığında, Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin kültürlerarası duyarlılık düzeylerinin cinsiyet, yaş, maddi gelir, öğrenim

görülen bölüm ve sınıf düzeyi gibi değişkenlere göre incelenmesi sonucunda, cinsiyet ve yaş değişkenlerinin kültürlerarası duyarlılık üzerinde belirgin etkileri olduğu görülmüştür; kadın öğrenciler ve yaşça büyük öğrenciler genellikle daha yüksek duyarlılık düzeylerine sahiptir. Ancak, maddi gelir düzeyi arttıkça kültürlerarası duyarlılığın azaldığı, antrenörlük eğitimi öğrencilerinin ise diğer bölümlere göre daha yüksek duyarlılık gösterdiği tespit edilmiştir. Sınıf düzeyi incelendiğinde ise, 3. sınıf öğrencilerinin en yüksek, 2. sınıf öğrencilerinin en düşük duyarlılık düzeylerine sahip olduğu belirlenmiştir. Bu bulgular, kültürlerarası duyarlılığın sosyal ve akademik deneyimlerle şekillendiğini ve bazı sosyoekonomik faktörlerin bu duyarlılık üzerinde olumsuz etkiler yaratabileceğini göstermektedir.

Kaynaklar

- Abbas, N. K. (2023). *Hemşirelik Öğrencilerinin Kültürel Farkındalık ve Kültürlerarası Duyarlılık Düzeylerinin İncelenmesi* (Master's thesis, Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi-Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Alaceddinoğlu, V., & Kışalı, N. F., (2020). Teniste Ergonomi ve Teknolojinin Tenis Sporunun Gelişimine Etkisi. *Spor Bilimleri Alanında Güncel Araştırmalar* (pp.47-78), İzmir: Duvar Yayınları.
- Alkar, E. (2022). *Eğitim Göçü Perspektifinde Uluslararası Öğrencilerin Kültürel Zekâ Düzeyleri ile Kültürlerarası Duyarlılık ve Kültürlenme Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi (Bursa Uludağ Üniversitesi örneği)* (Doctoral dissertation, Bursa Uludağ University. Bursa.
- Ateş, S. (2017). “Sosyal Bilgiler Öğretmenleri ve Ortaokul Öğrencilerinin Çokkültürlülük ve Çokkültürlü Eğitime Yönelik Algı ve Farkındalıkları (Kocaeli Örneği),” Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bolu.
- Bairner, A. (2001). Sport, Nationalism, and Globalization: European and North American Perspectives. SUNY Press.
- Biyan, N. A., Aybaraz, E., & Koç, E. (2018). Medikal turizmde duygusal zekâ ve kültürel duyarlılık. *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 11(C-IA-SOS Özel Sayısı), 52-70.
- Bulduk, S., Usta, E., & Yeliz D. (2017). “Kültürlerarası Duyarlılık ve Etkileyen Faktörlerin Belirlenmesi: Bir Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Örneği,” *Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, Cilt 7, Sayı 2, s. 73-77.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Erkan Akgün, Ö., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2012). Bilimsel araştırma yöntemleri. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık. *Enstitüsü Dergisi*, 18 (2): 195, 207.
- Chen, Guo-Ming & William J. Starosta (1996). “Intercultural Communication Competence: A Synthesis,” *Communication Yearbook*, Cilt 19, s. 353-383.
- Çetin, M., & Kartal Baş, M. (2022). *Öğretmen Adaylarındaki Kültürlerarası Duyarlılık Kazanımının Öğrenci Liderliğine Etkisinin İncelenmesi*. Gümüşhane Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 13(1), 48-62. <https://doi.org/10.36362/gumus.907074>
- Üstün, E. (2011). “Öğretmen Adaylarının Kültürlerarası Duyarlılık ve Etnikmerkezçilik Düzeylerini Etkileyen Etmeler,” Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Güvenç, B. (2013). “*İnsan ve Kültür*,” 13. Baskı, Boyut Yayınevi, İstanbul.
- Kan, Ç. (2009). “Sosyal Bilgiler Eğitiminde Küresel Vatandaşlık,” *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Sayı 26, s. 25-30.

- Kan, M. E., Seçkin Ağırbaş, İ., (2021). Türkiye Cumhuriyeti Gençlik ve Spor Bakanlığının 2019-2023 Stratejik Planının Analizi, *Anatolia Sport Research*, 2 (1):46-56.
- Karacan Doğan, P., Durmuş, G., & Çiçek, O. (2023). Halk Oyuncular ve Salon Dansçılarının Kültürlerarası Duyarlılık Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 9(2), 108-121.
- Karasar, N. (2017). *Bilimsel araştırma yöntemi: kavramlar, ilkeler, teknikler*, 32. Baskı. Ankara: Nobel Yayınları.
- Karasar, N. (2020). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel.
- Kıyıcı, F., & Alacettinoğlu, V. (2022). Kayak Alp Disiplini Alt Yapısı İçin Yetenek Seçimi Üzerine Bir Değerlendirme. *Uluslararası Gelişim Akademi Dergisi*, 1(1), 14-32.
- Mazlum, B. (2024). *Turizm çalışanlarının kültürlerarası duyarlılık düzeyleri ve etnosentrik tutumlarının hizmet verme yatkınlığına etkisi*. Yayımlanmış Doktora Tezi, Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Balıkesir.
- McMillan, H. J., & Schumacher, S. (2010). *Research in education*. Boston, USA: Pearson Education Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1993). On the power of positive thinking: The benefits of being optimistic. *Current Directions in Psychological Science*, 2(1), 26–30
- Odabaşı, Y. (1999). Anket yöntemi. Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri içinde ed. Ali Atif Bir. Eskişehir: *Anadolu Üniversitesi Yayınları*, 1081.
- Özbolat, A., & Aksaç, A. (2022). Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinin Kültürlerarası Duyarlılık Düzeylerinin İncelenmesi. *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi (ÇÜİFD)*, 22(2), 273-290. <https://doi.org/10.30627/cuilah.1146939>
- Rengi, Ö. (2014). “*Sınıf Öğretmenlerinin Kültürel Farklılık Alguları ve Kültürlerarası Duyarlılıkları*,” (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi), Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kocaeli.
- Seçkin A. İ. & Çakmak, Y.Y. (2019), Presentizm ile Örgütsel Bağlılık Arasındaki İlişki: Spor Genel Müdürlüğü Çalışanları Üzerine Bir Araştırma. *Business & Management Studies: An International Journal*, 7(4): 1291-1310doi: <http://dx.doi.org/10.15295/bmij.v7i4.1158.v7i4.1158>
- Sugden, J., & Tomlinson, A. (2002). *Power Games: A Critical Sociology of Sport*. Routledge.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2015). *Çok değişkenli istatistiklerin kullanımı* (Çev: Baloğlu, M.), Ankara: Nobel.
- Tatlısu, B., Polat, Ş., ve Uçan, İ. (2023). “Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Utangaçlık Düzeylerinin İncelenmesi (Bayburt Üniversitesi Örneği)” *Farklı Boyutlarıyla Spor Araştırmaları-2* (Edt: Güçlü, Çatıktaş, Çakır). İzmir: Duvar Yayın Evi.

- Tatlısu, B., Turan, M., Uçan, İ., Kan, M. E. (2024). Üniversite Öğrencilerinin Spor ve Farklı Değişkenlere Göre Vefakârlık ve Kindarlık Durumlarının İncelenmesi. *Educational Academic Research*(52), 161-175. <https://doi.org/10.33418/education.1421280>
- Tozoğlu, E. & Dursun, M. (2020). Spor Bilimlerinde Bilimsel Araştırma Süreci, Editör; Gökmen, Ö. *Spor ve Bilim*.
- Turan, M., Tatlısu, B., Tatlısu, T., & Uçan, İ. (2021). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Sıkıntıya Dayanma Düzeylerinin Spor ve Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi (Atatürk Üniversitesi Örneği). *Kafkas Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 63-75.
- Türker, Ü. (2020). Olimpik Okçuluk ve Gelişim Psikolojisi Açısından İncelenmesi, *Anatolia Sport Research*, 1(1): 5-24. DOI: <http://dx.doi.org/10.29228/anatoliasr.2>
- Türker Ü., Gacar A., Karahüseyinoğlu M. F. (2021) (a). Yükseköğretim Öğrencilerinin Sosyal Beceri Düzeyleri Üzerine Bir Araştırma: Bayburt Üniversitesi Örneği. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 92-107.
- Türker, Ü., Yılmaz, A. K., Bostancı, Ö., Şebin, K. (2021) (b). COVID-19 Pandemisinde Spor Bilimleri Alanlarındaki Yükseköğretim Öğrencilerinin Anksiyete Düzeyleri ve Egzersiz Bağımlılığı. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23(4), 1-20.
- Yıldırım, K. ve Çağlayan, S. (2020). Üniversitenin Kültürlerarası Duyarlılık Algıları. *Süleyman Demirel Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi* (50), 77-103.
- Yiğit, D. (2020). *Öğretmen Adaylarının Kültürlerarası Duyarlılık ve Empati Düzeyleri Arasındaki İlişki*. (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Zonguldak.

Lise Öğrencilerinde Fiziksel Aktivite ile Sosyal Medya Bağımlılığı ve Yaşam Doyumu İlişkisi (Ordu İli Örneği)¹

Serdar Albayrak²

Öztürk Ağırbaş³

Özet

Lise öğrencilerinde fiziksel aktivitenin, sosyal medya bağımlılığı ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi inceleyen bu çalışma, lise çağındaki gençler arasında fiziksel aktivite düzeyleri ile sosyal medya kullanımı arasında olası bir bağlantıyı ve bu durumun yaşam doyumu üzerindeki etkisini anlamak için yapılmıştır. Çalışmada nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama yöntemi kullanılmıştır. Araştırmanın örneklemini Ordu il merkezinde yer alan dört farklı lise türünde (Anadolu Lisesi, Fen Lisesi, Endüstri Meslek Lisesi, İmam Hatip Lisesi) öğrenim görmekte olan 300 öğrenciden oluşmaktadır. Çalışmanın verileri “Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği”, “Yaşam Doyum Ölçeği” ve “Fiziksel Aktivite Kısa Anketi Ölçeği” ile toplanmıştır. Elde edilen verilere SPSS 26.0 programında tanımlayıcı istatistikler ve akabinde basıklık-çarpıklık değerleri ile veri setinin normallik analizleri yapılmıştır. Dağılımın normal olduğu tespit edildiğinden dolayı bağımsız örneklem t testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile post hoc testlerinden LSD testi, ölçek puanları arasındaki ilişkide ise Pearson korelasyon testi kullanılmıştır. Sonuçlar 0,001 ve 0,005 anlamlılık düzeylerine göre yorumlandı. Araştırmada elde sonuçlar cinsiyet, gelir seviyesi, okul türleri, sınıf düzeyi değişkeninin öğrencilerin sosyal medya bağımlılığı, yaşam doyumu ve fiziksel aktivite düzeyleri üzerindeki ilişkilerini göstermiştir. Erkek öğrencilerin şiddetli fiziksel aktivite ve sosyal medya bağımlılığıyla daha olumlu sonuçlar elde ettiği görülürken,

- 1 Bu çalışmaya 2023 yılında Bayburt Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalında aynı isimle sunulan yüksek lisans tezinin bir bölümünü oluşturmaktadır.
- 2 Beden Eğitimi Öğretmeni, İl Milli eğitim müdürlüğü, Ordu, Türkiye. Orcid: 0000-0001-9534-0929
- 3 Artvin Çoruh Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, Artvin, ozturkagirbas@artvin.cdu.tr. Orcid: 0000-0002-6185-024X

kadın öğrencilerin orta düzeydeki fiziksel aktiviteyle daha olumlu sonuçlar gösterdiği tespit edilmiştir. Gelir seviyesine göre, düşük gelir grubunun sosyal medya bağımlılığı üzerindeki eğiliminin yüksek olduğu ancak orta gelir grubunun yaşam doyumu açısından daha olumlu sonuçlar verdiği belirlenmiştir. Okul türleri arasında, Endüstri Meslek Lisesi öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ve yaşam doyumu puanlarının İmam Hatip Lisesi öğrencilerinden daha yüksek olduğu fakat fiziksel aktivite düzeylerinde anlamlı bir fark bulunmadığı gözlemlenmiştir. Sınıf düzeyi değişkenine göre ise, sosyal medya bağımlılığı, yaşam doyumu ve fiziksel aktivite düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Bu bulgular, farklı değişkenlerin öğrencilerin sosyal medya kullanımı, yaşam doyumu ve fiziksel aktivite üzerindeki etkilerini anlamak adına önemli bir perspektif sunmaktadır.

Giriş

Fiziksel Aktivite

Bireylerin günlük yaşamlarında belli bir sportif amaç ve hedef gözetmeksizin kas iskelet sistemini kullanarak hareketli olma haline fiziksel aktivite diyebiliriz. Bu hareketli olma hali normal bir yürüyüş olabilir. Buna belli bir noktaya ulaşma amacı denir. Ya da bir iş esnasında eşya taşımak örnek olarak gösterilebilir. Okula ulaşmaya çalışan öğrenci, elinde olta ile gün boyu balık tutmaya çalışan balıkçı ya da posta işi yapan dağıtım ve kargo elemanları günlük yaşantıda fiziksel aktiviteye birer örnektir. Farkında olarak ya da olmayarak aktivite düzeyini bazen arttırıp bazen azaltan bireyler buna bağlı olarak fiziksel görünüşlerinde ve kas gruplarında gelişme görebileceği gibi vücut yağ oranlarında da değişimler yaşayabilirler. Dünya Sağlık Örgütü fiziksel aktiviteyi kas iskelet organizasyonu ile yapılan ve karşılığında enerji harcanan bedensel faaliyetler olarak tanımlamaktadır (World Health Organization, 2022).

İnsanoğlu hayatını idame ettirdiği iş ya da çevre şartlarına bağlı olarak sağlıklı ya da uzun ömürlü olmak gibi kazanımlar elde eder veya bazen aktif olmayan bir yaşam tarzı ile tam tersi durumlarla karşı karşıya kalabilir. Çağımızın önemli bir sorunu olan teknoloji kullanımı, zaman yönetimindeki sorunlar ve bilgisizlikle birleşince tansiyon, kas ve iskelet sistemi hastalıkları, diyabet gibi rahatsızlıklara sebep olmaktadır (Mac Auley, 1994).

Fiziksel aktivite, vücut kaslarının, kemiklerinin ve diğer dokularının katıldığı her türlü hareketi içerir. Bu faaliyetler arasında yürüyüş, koşu, bisiklet sürme, yüzme, dans etme, fitness egzersizleri gibi birçok aktivite bulunmaktadır. Düzenli olarak fiziksel aktivite yapmak, stres seviyelerini azaltabilir ve daha dengeli ve mutlu bir hayata yol açabilir (Özdenk ve

Tatlısu, 2023). Ayrıca sağlıklı bir yaşam tarzının önemli bir unsuru olarak kabul edilir (Kerkez, 2012).

Bağımlılık

Bağımlılık, bir madde veya davranışın sürekli tekrarlanması sonucunda oluşan kontrol kaybı durumudur (Başbayram, 2021). Kişi bağımlılık geliştirdiğinde, madde veya davranışa karşı bir arzu ve ihtiyaç duyar ve onu kontrol etmekte güçlük çeker. Bağımlılık, fiziksel, psikolojik veya her ikisiyle de ilişkili olabilir (Echeburua ve Corral, 2010).

Bağımlılık, çeşitli etkenlerin bir araya gelmesiyle ortaya çıkabilir. Genetik yatkınlık, çevresel etmenler, kişisel deneyimler, zihinsel sağlık durumu ve sosyal faktörler, bağımlılığın gelişiminde rol oynayabilir (Egemen, Akpınar, & Akpınar, 2019). Bağımlılık, zamanla artabilir ve uygun tedavi alınmazsa ciddi sağlık sorunlarına ve sosyal sorunlara neden olabilir.

Bağımlılığın tedavisi mümkündür. Tedavi genellikle tıbbi destek, psikoterapi, destek grupları ve rehabilitasyon programlarını içerir. Bağımlılığın tedavisinde erken müdahale, destekleyici bir sosyal çevre ve uzun vadeli bir süreç önemlidir. Bağımlılıkla mücadele etmek, bireyin kendisine ve yaşamına zarar veren davranışları değiştirmeyi ve sağlıklı bir yaşam tarzını benimsemeyi içermektedir (Arısoy, 2009). Unutmayın, bağımlılık bir hastalıktır ve tedavi edilebilir. İnsanlar bağımlılıktan kurtulabilir ve bağımlılığın getirdiği olumsuzluklar giderilebilir (Young, 1998).

Bağımlılık Türleri

Bağımlılık, farklı türlerde olabilir. Bazı yaygın bağımlılık türleri şunlardır (Nazlıgül & Yılmaz, 2019):

- ✓ **Madde Bağımlılığı:** Sigara, uyuşturucu, alkollü maddeler (kokain, croin, marihuana vb.) ve reçeteli ilaçlar gibi maddelerin kötüye kullanımıyla ortaya çıkar. Bu tür bağımlılıklar, vücutta fiziksel ve psikolojik bağımlılığa neden olabilir.
- ✓ **Davranışsal Bağımlılık:** Maddeler yerine belirli davranışlar üzerinde bağımlılık geliştirilen durumlardır. Örnekler arasında kumar oynama, internet kullanımı, oyun bağımlılığı, alışveriş bağımlılığı, yeme bozuklukları (örneğin, anoreksiyanervoza, bulimianervoza) ve cinsel bağımlılık yer alır.
- ✓ **Oyun Bağımlılığı:** Bilgisayar oyunları, video oyunları veya mobil oyunlar gibi oyunlara aşırı derecede bağımlı olma durumudur. Kişi,

oyun oynamaya zamanının çoğunu harcar ve iş, eğitim veya sosyal ilişkiler gibi diğer önemli alanları ihmal eder.

- ✓ **İnternet Bağımlılığı:** İnternet kullanımına karşı aşırı bir bağımlılık durumudur. Kişi, sürekli olarak interneti kullanma ihtiyacı hisseder ve internet kullanımını kontrol edemez hale gelir. Sosyal medya, online alışveriş, pornografi veya kumar gibi internet tabanlı aktiviteler bağımlılığa neden olabilir.
- ✓ **Alışveriş Bağımlılığı:** Kişinin sürekli olarak alışveriş yapma ihtiyacı ve dürtüsüyle karakterize olan bir bağımlılık türüdür. Kişi, alışveriş yaparak geçici bir tatmin veya ödül hissi yaşar, ancak bu davranış mali sorunlara, aile veya ilişki sorunlarına yol açabilir.

Yeme Bozuklukları: Anoreksiyanervoza (düşük vücut ağırlığıyla ve aşırı kilo kaybı karakterize), bulimianervoza (aşırı yeme nöbetleri ve ardından kompanseasyon davranışları) ve tıka basa yeme bozukluğu alışkanlıkları ve vücut algısıyla ilgili sorunlar, yeme bağımlılığına örnek olarak verilebilir (Nazlıgül & Yılmaz, 2019).

Bu, yaygın bağımlılık türlerinden sadece birkaç tanesidir. Bağımlılık, bireyin maruz kaldığı özel durum ve koşullara bağlı olarak çeşitli şekillerde gelişebilir. Her bağımlılık türü, kişinin yaşam kalitesini olumsuz etkileyebilir ve uygun tedavi ve destek gerektirebilir.

Sosyal Medya

Sosyal medya, internet üzerinden kullanıcıların içerikleri paylaşabileceği, yorum yapabileceği, beğenebileceği ve etkileşim kurabileceği bir dijital platformdur. Sosyal medya, insanların farklı yerlerdeki kişilerle ve gruplarla bağlantı kurmalarını, bilgi alışverişinde bulunmalarını ve fikirlerini paylaşmalarını sağlar (Kara, 2013).

Sosyal medya, kişisel iletişimden işletme pazarlamaya, haber paylaşımından eğlenceye kadar birçok amaç için kullanılabilir. Ancak, sosyal medya aynı zamanda özel hayatın gizliliğinin ihlali, kişisel verilerin güvenliği ve siber zorbalık gibi endişelere de neden olabilir (Solmaz, 2017).

Sosyal Medya Bağımlılığı

Sosyal medya bağımlılığı, internet kullanıcılarının sosyal medya platformlarını kontrol edememe ve aşırı kullanma durumudur. Sosyal medya kullanımı, kullanıcıların zamanlarının büyük bir bölümünü platformlarda geçirmelerine sebebiyet verebilir ve bu durum sosyal hayatları, iş performansı

ve ruh sağlıklarını etkileyebilecek birçok olumsuz sonuçla sonuçlanabilir (Allen, Ryan, Gray, McInerney & Waters, 2014).

Sosyal medya bağımlılığı, birçok kişi üzerinde etkili olabilir ve bu durumun birçok farklı olumsuz geri dönüşleri olabilir. Sosyal medya platformları, beğeniler, yorumlar ve paylaşımlar gibi özellikleri ile kullanıcıların dopamin seviyelerini artırarak bağımlılık yaratabilir. Ayrıca, sürekli olarak başkalarının hayatlarını görmeye duyulan istek, kaygı ve endişe düzeylerini artırabilir, bu da sosyal medya platformlarına olan bağımlılığı artırabilir (Aktaş & Bostancı, 2021).

Sosyal medya bağımlılığı, uyku bozukluğu, kaygı, depresyon ve sosyal izolasyon gibi birçok olumsuz etki ile sonuçlanabilir (Çömlekçi & Başol, 2019).

Yaşam Doyumu

Yaşam doyumu, kişinin yaşamdan beklentisini ve mutlu olma düzeyini ifade eder. Bu kavram, kişinin genel olarak yaşamından ne kadar tatmin ve mutlu olduğunu belirleyen bir ölçüdür. Yaşam doyumunu artırmak için birçok farklı faktör etkili olabilir. Bu etkenler arasında sağlıklı bir yaşam biçimi, sosyal ilişkilerin kalitesi, iş ve kariyer tatmini, hobiler, faaliyetler ve genel olarak hayatın keyif alınan yönleri sayılabilir (Dikmen, 1995).

Yaşam doyumunu artırmak için ilk adım, bireyin kendi kişiliğini tanıması ve isteklerini belirlemesidir. Ardından, uygun aktiviteleri keşfetmek ve bu aktiviteleri düzenli olarak gerçekleştirmek, yaşam doyumunu artırmada yardımcı olabilir. Ayrıca, stres yönetimi, düzenli egzersiz ve sağlıklı beslenme gibi sağlıklı yaşam tarzı faktörlerinin de yaşam doyumunu artırmada etkili olduğu bilinmektedir (Gündoğar ve ark., 2007).

Bu çalışmada, lise öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri, sosyal medya bağımlılığı ve yaşam doyumları arasındaki ilişkiler incelenmiştir.

MATERYAL VE METOD

Araştırmanın Modeli

08.09.2022 tarih ve 199 sayılı Bayburt Üniversitesi Etik Kurulu tarafından kabul edilen, Ordu İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nün 10.11.2022 tarih ve E-18802389-605.01-63301287 sayılı izni ve gönüllü katılım esasına göre yapılan bu çalışmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli, bir dizi ilişkili belge arasındaki bağlantıları inceleyen istatistiksel bir modeldir (Seçer, 2015).

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini, 2022-2023 eğitim-öğretim yılında Ordu ili Altınordu merkez ilçesinde bulunan devlet ve özel okullarda eğitim gören 9, 10, 11 ve 12. sınıf öğrencileri (yaklaşık 4800 kişi) oluştururken, örneklemini bu evren içinden seçili okullardan (İmam Hatip, Fen, Anadolu ve Meslek Lisesi) 300 öğrenci oluşturmaktadır. Örneklem belirlenirken evrenin %5'inin altına düşülmemeye çalışılmıştır. Katılımcıların kişisel özelliklerine ait bilgiler Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1: Katılımcıların Demografik Değişkenlerine İlişkin Bilgiler

Değişken	Grup	(N)	(%)
Cinsiyet	Kadın	134	44,7
	Erkek	166	55,3
Aile Geliri	Alt - 4253 TL	67	22,3
	4254 - 8506 TL	138	46,0
	8507 TL ve Üzeri	95	31,7
Okul Türü	Anadolu Lisesi	78	26,0
	Fen Lisesi	69	23,0
	Endüstri Meslek Lisesi	91	30,3
	İmam Hatip Lisesi	62	20,7
Sınıf Düzeyi	9. Sınıf	69	23,0
	10. Sınıf	99	33,0
	11. Sınıf	76	25,3
	12. Sınıf	56	18,7
Spor Yapma Durumu	Spor Yapıyorum	119	39,7
	Spor Yapmıyorum	181	60,3
Spor Yapma Süresi	1-2 Yıl arası	39	13,0
	3-4 Yıl arası	33	11,0
	5 Yıl ve Üzeri	47	15,7
Spor Türü	Bireysel Sporlar	50	16,7
	Takım Sporları	69	23,0
Toplam		300	100,0

Veri Toplama Araçları

Araştırma verileri “Kişisel Bilgi Formu”, “Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi”, “Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği” ve “Yaşam Doyum Ölçeği” kullanılarak toplandı.

Kişisel Bilgi Formu: “Cinsiyet, Aile Geliri, Okul Türü, Sınıf Düzeyi, Spor Yapma Durumu, Kaç Yıldır Spor Yapıyorsunuz?, Yapmış Olduğunuz Spor Türü?” Sorularından oluşmakta, katılımcıların demografik değişkenlerine ilişkin bilgiler yer almaktadır.

Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi: Fiziksel aktivite düzeyleri, Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (UFAA-International Physical Activity Questionnaire) kullanılarak belirlendi (Craig ve ark., 2003). Anketin Türkiye’de geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları Gür tarafından gerçekleştirilmiştir (Gür, 2021). Sosyal medya bağımlılığı ve yaşam doyumu üzerindeki ilişkisinin araştırma konusu edildiği fiziksel aktiviteler “fiziksel aktivite kısa formu” ile deneklere yönlendirilen sorularda şöyle sıralanmaktadır: Ağırlık kaldırma, kazma, aerobik, basketbol, futbol, hızlı bisiklet pedalı çevirme, yürüme (Sağlam M, 2010).

Çalışmamda, fiziksel aktivite düzeyini değerlendirmek amacıyla son yedi gün içindeki aktiviteleri içeren anketin kısa formu kullanıldı. Kısa form, oturma süresi, yürüme, orta düzeyde şiddetli aktiviteler ve şiddetli aktivite süresi (dakika) ve sıklığını (günler) içeren yedi sorudan oluşmaktadır. Toplam skor hesaplaması, yürüme, orta düzeyde şiddetli aktivite ve şiddetli aktivitenin süre ve sıklığını içerir. Ayrıca oturma puanı (sedanter davranış düzeyi) ayrı olarak hesaplanır. Tüm aktivitelerin değerlendirilmesi için her bir aktivite en az 10 dakika boyunca gerçekleştiriliyor olmalıdır. Dakika, gün ve MET değeri (istirahat oksijen tüketiminin katları) çarpılarak “MET-dakika/hafta” olarak bir skor hesaplanır. Yürüme puanının hesaplanmasında yürüme süresi (dakika) 3.3 MET ile çarpılırken, orta düzeyde şiddetli aktivite için 4 MET ve şiddetli aktivite için 8 MET değeri kullanılır. Fiziksel aktivite düzeyleri şu şekilde sınıflandırılmıştır: fiziksel olarak aktif olmayan (inaktif) (<600 MET-dk/hafta), minimal aktif (600-3000 MET-dk/hafta) ve çok aktif (>3000 MET-dk/hafta).

Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (SMBÖ): Ölçek Van den Eijnden, Lemmens ve Valkenburg tarafından geliştirilmiştir (van den Eijnden, Lemmens & Valkenburg, 2016). Bu ölçek, İnternet oyun bağımlılığı tanı kriterlerini temel alarak DSM-5 içinde belirtilen kesinleşmemiş tanılar bölümünde araştırma amacıyla oluşturulmuş tek boyutlu bir ölçektir. Başlangıçta 27 maddeden oluşan ölçek, daha sonra 9 maddelik kısa bir versiyona dönüştürülmüştür. Ölçek, “Evet” ve “Hayır” şeklinde puanlandırılmış olup, kesme puanı 5 olarak belirlenmiştir. Puanlama aralığı 0-9 puan arasındadır. Bu nedenle, 9 maddeden 5 veya daha fazlasına “Evet” yanıtı veren kişiler sosyal medya bağımlılığı açısından değerlendirilmektedir (Taş, 2017). Ek olarak, 9 maddelik ölçeğin 27 maddelik sosyal medya bağımlılığı ölçeği ile yüksek bir korelasyona sahip olduğu bulunmuştur ($R=0.94$, $P<0.001$). Ölçeğin güvenilirliği Cronbach Alfa (0.82) ile değerlendirilmiş ve yüksek bir güvenilirlik seviyesine sahip olduğu belirlenmiştir.

Yaşam Doyum Ölçeği: Araştırmada yer alan öğrencilerin yaşam doyumlarını değerlendirmek amacıyla “Yaşam Doyumu Ölçeği” kullanılmıştır. Bu ölçek, ilk olarak Diener ve arkadaşları (1985) tarafından geliştirilmiş olan “Satisfaction with Life Scale” adlı ölçeğin, Dağlı ile Baysal (2016) tarafından Türkçe’ye uyarlanmış bir versiyonudur. Çalışmada fiziksel aktivitelerin yaşam doyumu üzerindeki etkisinin bu tez özelinde değerlendirilebilmesi için “yaşam doyumu” ibaresi beş soru ile çerçevelendirilmiş, içerik sınırı şu beş soru ile belirlenmiştir. 1- İdeallerinize yakın bir yaşantıya sahip misiniz? 2- Yaşam koşullarınız mükemmel mi? 3- Yaşamınızdan memnun musunuz? 4- Şimdiye kadar yaşamdan istediğiniz önemli şeylere sahip oldunuz mu? 5- Tekrar dünyaya gelseniz hayatınızdaki neleri değiştirmek isterdiniz? (Dağlı A. Ö., 2022). Ölçek, 1 (Hiç katılmıyorum) ile 5 (Tamamen katılıyorum) arasında değişen Likert tipinde 5 madde içermektedir. Bu kendini değerlendirme ölçeği, Cronbach’s Alpha Katsayısı 0,88 olarak hesaplanmış olup, ölçekten elde edilen puanın yüksek olması, yaşam doyumu seviyesinin yüksek olduğunu göstermektedir.

Bu çalışmadaki verilerin basıklık ve çarpıklık değerlerinin (± 2) normal dağılım gösterdiği, ölçeklerin toplam Cronbach’s Alpha değerlerinin sosyal medya bağımlılığı (,763), yaşam doyumu (,821) ve fiziksel aktivite (,701) sonuçları ile oldukça yüksek bir güvenilirliğe sahip olduğu görülmektedir.

Verilerin Analizi

Araştırma verileri SPSS 26.0 paket programında analiz edildi. Veri setinin normallik analizleri yapıldı ve basıklık çarpıklık değerleri sonucunda, bu değerlerinin -2 ile +2 arasında olması nedeniyle dağılımın normal olduğu kanaatine varıldı (Shao & Zhou, 2002) (George & Malery, 2010) (Lorcu, 2020) (George, 2011) Dağılımın normal olması nedeniyle Bağımsız değişkenin kategori sayısına bağlı olarak ikili gruplarda “Bağımsız Örneklem t Testi”, çoklu gruplarda ise “Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)” ile post hoc testlerinden olan “LSD” testi kullanıldı. Sonuçlar 0,05 ve 0,01 anlamlılık düzeylerinde yorumlandı (Alpar, 2001). Verilere ait tanımlayıcı istatistik ve normallik analizi sonuçları Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2: Araştırma Verilerine Ait Tanımlayıcı İstatistik, Normallik ve Güvenirlik Analizi Sonuçları

Ölçek	N	Minimum	Maximum	X	Ss	Skewness	Kurtosis	
Sosyal Medya Bağımlılığı	300	9,00	18,00	15,31	2,33	-,717	-,169	
Yaşam Doymumu	300	5,00	25,00	14,83	5,04	,168	-,572	
FİZİKSEL AKTİVİTE	Şiddetli FA (Met)	300	0	23.520,00	1520,8	3073,75	1,278	1,495
	Orta Şiddet FA (Met)	300	0	8.400,00	620,8	1226,65	1,408	1,297
	Hafif Şiddet FA (Met)	300	325,00	7.854,00	1.666,99	2.144,77	1,441	1,227
	Oturma (Met)	300	540,00	2.160,00	743,25	310,27	1,087	1,399
	Toplam FA (Met)	300	875,00	33.600,00	4551,85	4549,38	1,995	1,487

Tablo 2 incelendiğinde sosyal medya bağımlılığı ve yaşam doymumu toplam puanlarının normallik dağılım durumlarına bakıldığında, verilerin basıklık ve çarpıklık değerlerine göre normal dağılım gösterdiği görülmektedir.

BULGULAR

Tablo 3: Katılımcıların Sosyal Medya Bağımlılığı, Yaşam Doymumu ve Fiziksel Aktivite Durumlarının Cinsiyetlerine Göre Karşılaştırılması

Ölçek	Cinsiyet	n	X	Ss	t	p	
Sosyal Medya Bağımlılığı	Kadın	134	14,75	2,45	-3,956	,000**	
	Erkek	166	15,80	2,12			
Yaşam Doymumu	Kadın	134	13,85	4,71	-3,160	,002**	
	Erkek	166	15,67	5,17			
FİZİKSEL AKTİVİTE	Şiddetli FA	Kadın	134	1146,86	2947,59	-1,901	,050*
		Erkek	166	1822,65	3148,39		
	Orta Şiddet FA	Kadın	134	806,56	1389,17	2,375	,018*
		Erkek	166	470,84	1058,51		
	Hafif Şiddet FA	Kadın	134	1484,87	1960,88	-1,323	,187
		Erkek	166	1814,00	2277,66		
	Oturma FA	Kadın	134	759,62	329,71	,821	,412
		Erkek	166	730,03	293,98		
	Toplam FA Düzeyi	Kadın	134	4197,93	4659,03	-1,212	,227
		Erkek	166	4837,53	4452,47		

* $p < 0.05$; ** $p < 0.01$

Tablo 3 incelendiğinde öğrencilerin cinsiyetlerine göre sosyal medya bağımlılığı ve yaşam doyumu ölçeği toplam puanlarında ve fiziksel aktivite ölçeği şiddetli ve orta şiddet fiziksel aktivite değerlerinde anlamlı sonuçlar olduğu; ancak hafif şiddet, oturma ve toplam fiziksel aktivite düzeylerinde ise herhangi bir anlam olmadığı görülmektedir.

Tablo 4: Katılımcıların Sosyal Medya Bağımlılığı, Yaşam Doyumu ve Fiziksel Aktivite Durumlarının Aile Toplam Maddi Gelirlerine Göre Karşılaştırılması

Ölçek	Gelir Düzeyi (TL)	n	X	Ss	F	p	LSD
Sosyal Medya Bağımlılığı	4.253 altı (a)	67	15,71	2,22	8,166	,000**	a>b c>b
	4.254 -8.506 (b)	138	14,76	2,45			
	8.507 ve üzeri(c)	95	15,89	2,04			
Yaşam Doyumu	4.253 altı (a)	67	13,52	4,20	4,854	,008**	b>a
	4.254 -8.506 (b)	138	14,73	5,34			
	8.507 ve üzeri(c)	95	15,97	4,93			
Şiddetli FA	4.253 TL ve altı (a)	67	1305,67	3556,48	1,771	,172	-
	4.254 -8.506 TL(b)	138	1288,40	2396,69			
	8.507 TL ve üzeri(c)	95	2010,10	3527,84			
Orta Şiddet FA	4.253 TL ve altı (a)	67	688,05	1260,74	1,714	,182	-
	4.254 -8.506 TL(b)	138	719,85	1373,46			
	8.507 TL ve üzeri(c)	95	429,47	930,67			
Hafif Şiddetli FA	4.253 TL ve altı (a)	67	1568,23	2263,70	3,154	,044*	b>c
	4.254 -8.506 TL(b)	138	1981,79	2358,29			
	8.507 TL ve üzeri(c)	95	1279,35	1619,88			
Oturma FA	4.253 TL ve altı (a)	67	729,17	330,86	,465	,629	-
	4.254 -8.506 TL(b)	138	761,95	331,39			
	8.507 TL ve üzeri(c)	95	726,00	261,40			
Toplam FA Düzeyi	4.253 TL ve altı (a)	67	4291,14	5444,05	,268	,765	-
	4.254 -8.506 TL(b)	138	4752,01	4186,23			
	8.507 TL ve üzeri(c)	95	4444,93	4400,46			

* $p < 0.05$; ** $p < 0.01$

Tablo 4 incelendiğinde öğrencilerin aile gelir düzeylerine göre sosyal medya bağımlılığı ve yaşam doyumu ölçeği toplam puanlarında ve fiziksel aktivite ölçeği hafif şiddet fiziksel aktivite değerlerinde anlamlı sonuçlar olduğu; fakat şiddetli, orta şiddet, oturma ve toplam fiziksel aktivite düzeylerinde ise herhangi bir anlam olmadığı görülmektedir.

Tablo 5: Katılımcıların Sosyal Medya Bağımlılığı, Yaşam Doyumunu ve Fiziksel Aktivite Durumlarının Eğitim Gördükleri Liselere Göre Karşılaştırılması

Ölçek	Okul Türü	n	X	Ss	F	p	LSD
Sosyal Medya Bağımlılığı	Anadolu Lisesi(a)	78	15,23	2,25	3,188	,024*	c>d
	Fen Lisesi(b)	69	15,27	2,08			
	Endüstri Meslek Lisesi(c)	91	15,87	2,26			
	İmam Hatip Lisesi(d)	62	14,72	2,65			
Yaşam Doyumu	Anadolu Lisesi(a)	78	14,46	4,92	3,509	,016*	c>a,b,d
	Fen Lisesi(b)	69	14,60	4,77			
	Endüstri Meslek Lisesi(c)	91	16,18	5,21			
	İmam Hatip Lisesi(d)	62	13,69	4,92			
Şiddetli FA	Anadolu Lisesi(a)	78	1387,69	2248,54	1,042	,374	-
	Fen Lisesi(b)	69	1516,52	3341,41			
	Endüstri Meslek Lisesi(c)	91	1241,31	2521,57			
	İmam Hatip Lisesi(d)	62	2103,22	4197,27			
Orta Şiddet FA	Anadolu Lisesi(a)	78	679,48	1195,41	,638	,591	-
	Fen Lisesi(b)	69	536,52	950,22			
	Endüstri Meslek Lisesi(c)	91	531,64	1261,53			
	İmam Hatip Lisesi(d)	62	771,61	1472,92			
Hafif Şiddetli FA	Anadolu Lisesi(a)	78	1972,38	2419,24	1,211	,306	-
	Fen Lisesi(b)	69	1704,04	1904,91			
	Endüstri Meslek Lisesi(c)	91	1349,01	2128,31			
	İmam Hatip Lisesi(d)	62	1708,28	2039,12			
FİZİKSEL AKTİVİTE Oturma FA	Anadolu Lisesi(a)	78	745,38	322,67	4,515	,004**	b-a>c d>c
	Fen Lisesi(b)	69	791,30	348,83			
	Endüstri Meslek Lisesi(c)	91	653,07	236,43			
	İmam Hatip Lisesi(d)	62	819,43	318,83			
FİZİKSEL AKTİVİTE Toplam FA Düzeyi	Anadolu Lisesi(a)	78	4784,94	4453,38	1,687	,170	-
	Fen Lisesi(b)	69	4548,39	3916,39			
	Endüstri Meslek Lisesi(c)	91	3775,05	4003,63			
	İmam Hatip Lisesi(d)	62	5402,55	5827,59			

* $p < 0.05$; ** $p < 0.01$

Tablo 5 incelendiğinde katılımcıların eğitim gördükleri lise değişkenlerine göre sosyal medya bağımlılığı ve yaşam doyumu ölçeği toplam puanlarında ve fiziksel aktivite ölçeği oturma aktivite değerlerinde anlamlı sonuçlar olduğu; şiddetli, orta şiddet, hafif şiddet ve toplam fiziksel aktivite düzeylerinde ise herhangi bir anlam olmadığı görülmektedir.

Tablo 6: Katılımcıların Sosyal Medya Bağımlılığı, Yaşam Doyumu ve Fiziksel Aktivite Durumlarının Sınıf Düzeylerine Göre Karşılaştırılması

Ölçek	Sınıf Düzeyi	n	X	Ss	F	p	
Sosyal Medya Bağımlılığı	9. Sınıf	69	15,42	2,14	1,178	,318	
	10. Sınıf	99	15,54	2,26			
	11. Sınıf	76	14,90	2,42			
	12. Sınıf	56	15,42	2,54			
Yaşam Doyumu	9. Sınıf	69	14,73	4,94	,205	,893	
	10. Sınıf	99	14,82	5,13			
	11. Sınıf	76	14,67	4,98			
	12. Sınıf	56	15,32	5,19			
FİZİKSEL AKTİVİTE	Şiddetli FA	9. Sınıf	69	1632,46	2874,28	1,347	,259
		10. Sınıf	99	1202,02	2355,66		
		11. Sınıf	76	1344,73	3100,63		
		12. Sınıf	56	2185,71	4178,45		
	Orta Şiddet FA	9. Sınıf	69	540,86	1118,16	1,461	,225
		10. Sınıf	99	588,08	1150,00		
		11. Sınıf	76	512,89	934,50		
		12. Sınıf	56	923,57	1722,61		
	Hafif Şiddetli FA	9. Sınıf	69	1392,93	2208,56	1,036	,377
		10. Sınıf	99	1574,00	1989,65		
		11. Sınıf	76	1767,67	2054,00		
		12. Sınıf	56	2032,44	2431,06		
Oturma FA	9. Sınıf	69	706,95	300,99	,964	,410	
	10. Sınıf	99	723,93	282,74			
	11. Sınıf	76	772,69	327,84			
	12. Sınıf	56	782,14	342,42			
Toplam FA Düzeyi	9. Sınıf	69	4273,22	4279,79	2,182	,090	
	10. Sınıf	99	4088,04	3712,31			
	11. Sınıf	76	4398,00	3855,57			
	12. Sınıf	56	5923,87	6527,53			

Tablo 6 incelendiğinde katılımcıların sınıf düzeyi değişkenlerine göre sosyal medya bağımlılığı, yaşam doyumu ölçeği ve fiziksel aktivite düzeylerinde herhangi bir anlamlı sonuç olmadığı görülmektedir.

Tablo 7: Katılımcıların Sosyal Medya Bağımlılığı, Yaşam Doyumu ve Fiziksel Aktivite Durumlarının Spor Yapma Durumlarına Göre Karşılaştırılması

Ölçek	Spor Yapma Durumu	n	X	Ss	t	p																																																																
Sosyal Medya Bağımlılığı	Evet	119	15,57	2,245	1,434	,153																																																																
	Hayır	181	15,17	2,385			Yaşam Doyumu	Evet	119	15,94	5,13	3,076	,002**	Hayır	181	14,14	4,86	FİZİKSEL AKTİVİTE	Şiddetli FA	Evet	119	2523,02	3964,32	4,741	,000**	Hayır	181	861,87	2071,44	Orta Şiddet Met	Evet	119	828,57	1461,67	2,398	,017*	Hayır	181	484,19	1025,44	Hafif Şiddetli FA	Evet	119	2201,98	2461,77	3,571	,000**	Hayır	181	1315,25	1831,56	Oturma FA	Evet	119	735,37	301,69	-,356	,722	Hayır	181	748,42	316,50	Toplam FA Düzeyi	Evet	119	6288,96	5526,72	5,631	,000**	Hayır
Yaşam Doyumu	Evet	119	15,94	5,13	3,076	,002**																																																																
	Hayır	181	14,14	4,86			FİZİKSEL AKTİVİTE	Şiddetli FA	Evet	119	2523,02	3964,32	4,741	,000**	Hayır	181	861,87		2071,44	Orta Şiddet Met	Evet	119	828,57	1461,67	2,398	,017*	Hayır	181	484,19	1025,44	Hafif Şiddetli FA	Evet	119	2201,98	2461,77	3,571	,000**	Hayır	181	1315,25	1831,56	Oturma FA	Evet	119	735,37	301,69	-,356	,722	Hayır	181	748,42	316,50	Toplam FA Düzeyi	Evet	119	6288,96	5526,72	5,631	,000**	Hayır	181	3409,76	3324,07							
FİZİKSEL AKTİVİTE	Şiddetli FA	Evet	119	2523,02	3964,32	4,741			,000**																																																													
		Hayır	181	861,87	2071,44			Orta Şiddet Met		Evet	119	828,57	1461,67	2,398	,017*	Hayır	181		484,19	1025,44	Hafif Şiddetli FA	Evet	119	2201,98	2461,77	3,571	,000**	Hayır	181	1315,25	1831,56	Oturma FA	Evet	119	735,37	301,69	-,356	,722	Hayır	181	748,42	316,50	Toplam FA Düzeyi	Evet	119	6288,96	5526,72	5,631	,000**	Hayır	181	3409,76	3324,07																	
	Orta Şiddet Met	Evet	119	828,57	1461,67	2,398			,017*																																																													
		Hayır	181	484,19	1025,44			Hafif Şiddetli FA		Evet	119	2201,98	2461,77	3,571	,000**	Hayır	181		1315,25	1831,56	Oturma FA	Evet	119	735,37	301,69	-,356	,722	Hayır	181	748,42	316,50	Toplam FA Düzeyi	Evet	119	6288,96	5526,72	5,631	,000**	Hayır	181	3409,76	3324,07																												
	Hafif Şiddetli FA	Evet	119	2201,98	2461,77	3,571			,000**																																																													
		Hayır	181	1315,25	1831,56			Oturma FA		Evet	119	735,37	301,69	-,356	,722	Hayır	181		748,42	316,50	Toplam FA Düzeyi	Evet	119	6288,96	5526,72	5,631	,000**	Hayır	181	3409,76	3324,07																																							
	Oturma FA	Evet	119	735,37	301,69	-,356			,722																																																													
		Hayır	181	748,42	316,50			Toplam FA Düzeyi		Evet	119	6288,96	5526,72	5,631	,000**	Hayır	181	3409,76	3324,07																																																			
	Toplam FA Düzeyi	Evet	119	6288,96	5526,72	5,631			,000**																																																													
		Hayır	181	3409,76	3324,07																																																																	

* $p < 0.05$; ** $p < 0.01$

Tablo 7 incelendiğinde katılımcıların spor yapma durumları değişkenlerine göre yaşam doyumu ölçeği toplam puanlarında ve fiziksel aktivite ölçeği şiddetli, orta şiddet, hafif şiddet ve toplam fiziksel aktivite düzeylerinde anlamlı sonuçlar olduğu; ancak sosyal medya bağımlılığı ve oturma aktivite değerlerinde ise herhangi bir anlam olmadığı görülmektedir.

Tablo 8: Katılımcıların Sosyal Medya Bağımlılığı, Yaşam Doymu ve Fiziksel Aktivite Durumlarının Spor Yapma Sürelerine Göre Karşılaştırılması

Ölçek	Spor Yapma Süresi	n	X	Ss	F	p	
Sosyal Medya Bağımlılığı	1-2 Yıl arası	39	15,53	2,34	,381	,684	
	3-4 Yıl arası	33	15,84	1,78			
	5 Yıl ve Üzeri	47	15,40	2,46			
Yaşam Doymu	1-2 Yıl arası	39	15,87	5,47	,593	,554	
	3-4 Yıl arası	33	15,24	4,78			
	5 Yıl ve Üzeri	47	16,51	5,12			
FİZİKSEL AKTİVİTE	Şiddetli FA	1-2 Yıl arası	39	2061,5385	3722,83	1,363	,260
		3-4 Yıl arası	33	2014,5455	2763,87		
		5 Yıl ve Üzeri	47	3262,9787	4756,67		
	Orta Şiddet FA	1-2 Yıl arası	39	649,23	1258,78	1,369	,258
		3-4 Yıl arası	33	650,90	1097,78		
		5 Yıl ve Üzeri	47	1102,12	1790,77		
	Hafif Şiddetli FA	1-2 Yıl arası	39	1891,57	2411,90	,516	,598
		3-4 Yıl arası	33	2466,50	2325,60		
		5 Yıl ve Üzeri	47	2273,84	2615,52		
	Oturma FA	1-2 Yıl arası	39	699,23	276,59	,424	,656
		3-4 Yıl arası	33	759,09	313,88		
		5 Yıl ve Üzeri	47	748,72	316,31		
	Toplam FA Düzeyi	1-2 Yıl arası	39	5301,57	4902,58	1,655	,196
		3-4 Yıl arası	33	5891,04	3615,40		
		5 Yıl ve Üzeri	47	7387,67	6872,55		

Tablo 8 incelendiğinde katılımcıların spor yapma sürelerine değişkenlerine göre sosyal medya bağımlılığı, yaşam doymu ölçeği ve fiziksel aktivite düzeylerinde herhangi bir anlamlı sonuç olmadığı görülmektedir.

Tablo 9: Katılımcıların Sosyal Medya Bağımlılığı, Yaşam Doymu ve Fiziksel Aktivite Durumlarının Spor Türüne Göre Karşılaştırılması

Ölçek	Spor Türü	n	X	Ss	T	p	
Sosyal Medya Bağımlılığı	Bireysel Sporlar	50	15,38	2,32	-,790	,431	
	Takım Sporları	69	15,71	2,19			
Yaşam Doymu	Bireysel Sporlar	50	16,08	5,55	,235	,815	
	Takım Sporları	69	15,85	4,85			
FİZİKSEL AKTİVİTE	Şiddetli FA	Bireysel Sporlar	50	2145,60	2805,74	-,883	,379
		Takım Sporları	69	2796,52	4628,00		
	Orta Şiddet FA	Bireysel Sporlar	50	1009,60	1658,39	1,152	,252
		Takım Sporları	69	697,39	1297,71		
Hafif Şiddetli FA	Bireysel Sporlar	50	2129,16	2502,86	-,274	,785	
	Takım Sporları	69	2254,76	2448,62			
Oturma FA	Bireysel Sporlar	50	736,80	325,44	,044	,965	
	Takım Sporları	69	734,34	285,70			
Toplam FA Düzeyi	Bireysel Sporlar	50	6021,16	4744,28	-,448	,655	
	Takım Sporları	69	6483,02	6057,55			

Tablo 9 incelendiğinde katılımcıların spor türü değişkenlerine göre sosyal medya bağımlılığı, yaşam doyumu ölçeği ve fiziksel aktivite düzeylerinde herhangi bir anlamlı sonuç olmadığı görülmektedir.

Tablo 10: Lise Öğrencilerin Sosyal Medya Bağımlılığı, Yaşam Doyumu ve Fiziksel Aktivite Düzeyleri Arasındaki İlişki

	Sosyal Medya Bağımlılığı		Yaşam Doyumu
	R	P	
Sosyal Medya Bağımlılığı	1		
Yaşam Doyumu	,271*		1
Şiddetli FA	,050		-,045
Orta Şiddet FA	-,148*		-,157*
Hafif Şiddetli FA	,069		,012
Oturma FA	-,090		-,154*
Toplam FA Düzeyi	,021		-,078
			,180

* $p < 0.05$

Tablo 10 incelendiğinde; öğrencilerin sosyal medya bağımlılıkları ile yaşam doyumları arasında pozitif yönlü düşük düzeyde anlamlı ilişkiler olduğu ($p < 0.01$); orta şiddetli fiziksel aktivite düzeyleri ile sosyal medya bağımlılıkları arasında ayrıca orta şiddetli fiziksel aktivite ve oturma düzeyleri ile yaşam doyumları arasında negatif yönlü düşük düzeyde anlamlı ilişkiler olduğu ($p < 0.01$); şiddetli, yürüme, oturma ve toplam fiziksel aktivite düzeyleri ile sosyal medya bağımlılıkları arasında ayrıca şiddetli, yürüme ve toplam fiziksel aktivite düzeyleri ile yaşam doyumları arasında ise istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler olmadığı ($p > 0.01$) görülmektedir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Günümüz koşullarında yaygınlaşan internet ve sosyal medya kullanımı, liseli gençler arasında da oldukça yaygınlaşarak fiziksel aktiviteye ilgiyi azalttığı düşünülmektedir. Fiziksel aktivitenin azaldığı varsayımından yola çıkarak sosyal medya bağımlılığı artış gösterirken yaşam doyumunun da gençlerde azaldığı haliyle genç kuşakların hem fiziksel hem ruhsal hem de hayata bağlanma şekilleri ileride toplum sağlığını ve dinamiklerini tehdit eder hale gelebileceğini varsayılmaktadır. Bu çalışma, lise öğrencileri arasında fiziksel aktivite, sosyal medya bağımlılığı ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi inceleyerek, bu faktörler arasındaki ilişkiyi daha iyi anlamayı hedeflemektedir.

Bu çalışmanın sonuçlarına göre, erkek öğrencilerin sosyal medya bağımlılığı ve yaşam doyumu ölçeği toplam puanlarının kadınlardan anlamlı derecede yüksek olduğu tespit edildi (Tablo 3). Bu bulgular literatürdeki bazı çalışmalarla uyumlu olmakla birlikte, farklılıklar da içermektedir. Çalışmada, Büyüksahin, Çevik ve Çelikkaleli'nin (2010) erkeklerin sosyal medya bağımlılığının yüksek olduğunu gösteren bulguları, Aydınır'ın (2017) benzer sonuçları elde ettiği çalışması ve Rollero, Daniele ve Tartaglia'nın (2019) erkeklerin iletişim için sosyal ağları daha fazla kullandığını belirttiği çalışması, bu araştırmanın sonuçlarını destekler nitelikte görünmektedir. Ancak, bu bulguların aksine Banyai ve arkadaşları (2017) ile Malo-Cerrato, Martín-Perpiñá ve Viñas-Poch'ün (2018) çalışmaları, sosyal medya bağımlılığı konusunda kızların lehine ortalamaların yüksek olduğunu öne sürmektedir. Ayrıca, Baz'ın (2018) ve Yaygır'ın (2018) çalışmalarında cinsiyetin sosyal medya bağımlılığı üzerinde belirgin bir etkisinin olmadığı sonucuna varılmıştır. Yaşam doyumu açısından incelendiğinde, Aydınır'ın (2011) ve Recepoglu'nun (2013) çalışmaları cinsiyetin yaşam doyumu düzeylerini etkilediği sonucunu destekler niteliktedir. Ancak, Özkara, Kalkavan ve Çavdar'ın (2015), Hintikka'nın (2001) ve Hampton ve Marshall'ın (2000) çalışmalarında cinsiyet ile yaşam doyumu düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Sonuçlar, literatürdeki farklı çalışmaların çeşitli sonuçlara ulaştığını ve cinsiyetin sosyal medya bağımlılığı ve yaşam doyumu üzerindeki etkisinin net olarak belirlenmesinin zor olduğunu göstermektedir. Bu çalışma, belirli bir cinsiyetin diğerine göre daha yüksek sosyal medya bağımlılığına sahip olduğunu ve yaşam doyumunun bu cinsiyete göre daha yüksek olduğunu öne sürse de, literatürdeki genel tablo bu konuda net bir tutarlılık sunmamaktadır.

Bu çalışmayı destekler şekilde Tural'ın (2020) çalışmasında erkeklerin şiddetli fiziksel aktivitelere, kadınların ise orta şiddetli aktivitelere daha fazla eğilim gösterdiği belirlenmiştir. Benzer şekilde, Kadioğlu ve Uncu'da (2017) kız öğrencilerin %80'inin orta şiddetli fiziksel aktiviteleri tercih ettiğini saptamıştır. Bu sonuçlar, cinsiyetin fiziksel aktivite tercihleri üzerinde etkili olabileceğini göstermektedir. Türkiye ve Avrupa'da yapılan çalışmalar, kızlar ve erkekler arasında cinsiyete göre fiziksel aktivite düzeylerinde anlamlı farklılıklar olduğunu göstermektedir. Amerika'da Buckworth ve Nigg'in (2004) çalışması, Avrupa ülkelerinde Steptoe ve arkadaşlarının (1997) çalışmaları ile Türkiye'de Öztürk (2005), Vaizoğlu ve ark. (2004), Aşcı, Tüzün ve Koca (2006), Cevdet (2007), Ebem (2007) gibi birçok çalışma, bu cinsiyete dayalı farklılıklara dair bulgular ortaya koymuştur. Saldıran'ın (2021) çalışmasında, öğrencilerin genel fiziksel aktivite düzeylerinin düşük olduğu ve sağlık yararları açısından yeterli düzeyde olmadığı belirlenmiştir.

Ayrıca, cinsiyete bağlı olarak öğrenciler arasında fiziksel aktivite seviyelerinde farklılık gözlemlenmemiştir.

Bu çalışmanın bulgularına göre, sosyal medya bağımlılığı ölçek ortalamaları ile gelir düzeyi arasında bir ilişki gözlenmiştir (Tablo 4). Alt gelir ve üst gelir düzeyine sahip olanların orta düzey gelire sahip olanlara kıyasla daha yüksek sosyal medya bağımlılığı puanlarına sahip oldukları tespit edilmiştir. Benzer şekilde, yaşam doyumu ölçek puanları açısından da orta düzey gelire sahip olanların düşük gelir düzeyine göre daha yüksek puanlar aldığı görülmüştür. Fiziksel aktivite düzeyleri ise gelir düzeyleriyle bir ilişki göstermemiştir, ancak orta düzey gelire sahip olanların fiziksel aktivite düzeylerinin yüksek gelir düzeyine sahip olanlardan daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu sonuçlar literatürdeki bazı çalışmalarla uyumlu olsa da farklılıklar da içermektedir. Bayhan'ın (2011) çalışması, internet bağımlılığı ile ekonomik gelir arasında doğrudan bir ilişki olduğunu gösterirken, Arslantaş'ın (2017) çalışması da ekonomik geliri yüksek olan ailelerde daha fazla sosyal medya kullanımı olduğunu desteklemiştir. Ancak Baz (2018) ve Yaygır'ın (2018) çalışmaları ekonomik gelirin sosyal medya bağımlılığı üzerinde belirgin bir etkisinin olmadığını belirtmiştir. Bu çelişkili bulgular, günümüzde internetin daha yaygın ve erişilebilir hale gelmesinin, sosyal medya kullanımının gelire dayalı farklılıkları azaltabileceğini düşündürmektedir. Ayrıca, Aydın'ın (2011), Özkara, Kalkavan ve Çavdar'ın (2015) ve İncekara'nın (2018) çalışmaları, aile gelirinin artmasıyla yaşam doyumu puanlarının da arttığını gösterirken, Soba, Babayiğit ve Demir'in (2017) çalışması aile gelirinin yaşam doyumu üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığını belirtmiştir. Bu farklı sonuçlar, gelir düzeyinin yaşam doyumu üzerindeki etkisinin karmaşıklığını vurgulamaktadır. Bu çalışma, gelir düzeyi ile sosyal medya bağımlılığı ve yaşam doyumu arasında bazı ilişkiler olduğunu öne sürse de, literatürdeki genel tablo bu konuda net bir tutarlılık sunmamaktadır. Ayrıca, günümüzdeki geniş internet erişimi ve kullanımının, gelire bağlı farklılıkları azaltabileceği düşünülmektedir. Bu sonuçların daha geniş ve farklı örneklem gruplarıyla yapılan çalışmalarla desteklenmesi, konunun daha iyi anlaşılmasına katkı sağlayabilir.

Fiziksel aktivite ölçeği hafif şiddetli Met değerleri incelendiğinde ise orta düzeyde gelire sahip olanların yüksek gelir düzeyine sahip olanlara göre puan ortalamalarının yüksek olduğu görülmüştür. Fiziksel aktivite ölçeği şiddetli, orta şiddet, oturma Met değerleri ve toplam fiziksel aktivite düzeylerinde ise herhangi bir anlam olmadığı tespit edilmiştir. Bizi desteler nitelikte, Kargün ve arkadaşlarının (2016) çalışmasında, aile gelir durumuna göre toplam fiziksel aktivite ve yürüme parametreleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Ancak, şiddetli fiziksel aktivite ve orta şiddetli

fiziksel aktivite değişkenleri arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Bu, aile gelirinin toplam fiziksel aktivite ve yürüme üzerinde belirgin etkileri olduğunu gösterirken, daha yoğun fiziksel aktivite seviyelerinde bu farklılığın belirgin olmadığını göstermektedir. Örneğin, Orhan'ın (2021) çalışmasında, araştırmaya katılan öğrenciler arasında aile gelir durumunun fiziksel aktivitelere katılım üzerindeki etkisi incelenmiştir. Aile geliri asgari ücret düzeyinin altında olan öğrencilerin, aile faktörleri sebebiyle fiziksel aktivitelere katılamama durumlarının, aile geliri iki asgari ücret arasında olan öğrencilere kıyasla daha düşük düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, orta seviyede gelire sahip öğrencilerin fiziksel aktivitelere katılımında, yüksek gelire sahip öğrencilere göre daha düşük seviyede katılamama durumları belirlenmiştir. Başka bir araştırmada, ekonomik yetersizliklere ek olarak teknolojideki gelişmelerin de etkisiyle gençlerin fiziksel aktivite düzeylerinin azaldığı gözlemlenmiştir (Arslan ve ark. 2018). Farrell ve Shields'ın (2002) yaptığı çalışma, aile geliri ile spor yapmaya bilinçli katılım arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir. Bu sonuç, aile gelirinin spora düzenli ve bilinçli katılım üzerinde etkili olduğunu vurgulamaktadır.

Bu çalışmada, Endüstri Meslek Lisesi öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ve yaşam doyumu açısından diğer lise türlerine göre farklılık gösterdiği tespit edilmiştir (Tablo 5). Endüstri Meslek Lisesi öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı açısından İmam Hatip Lisesi öğrencilerinden daha yüksek puanlar aldığı, yaşam doyumu ölçüğü puanlarına göre ise diğer liselerde öğrenim görenlere kıyasla Endüstri Meslek Lisesi öğrencilerinin daha yüksek puanlar aldığı görülmüştür. Bu farklılıkların kaynağı çeşitli etkenlere bağlanmaktadır. Örneğin, Doğrusever'in (2021) çalışmasına göre, COVID-19 pandemisi döneminde Endüstri Meslek Lisesi öğrencilerinin çevrimiçi dersler nedeniyle teknolojik cihazlarla daha fazla vakit geçirmesi, bu öğrencilerin sosyal medya hesaplarını daha sık kontrol etmelerine yol açabilir. Diğer çalışmalar, okul türlerinin sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığını ortaya koysa da (Gürültü & Deniz, 2018), Yayman'ın (2019) araştırması İmam Hatip Lisesi öğrencilerinin oyun bağımlılığı düzeyinin diğer liselerden daha yüksek olduğunu göstermiştir. Yaşam doyumu açısından incelendiğinde, Elmas'ın (2013) çalışması ticaret meslek lisesi öğrencilerinin yaşam doyumu düzeyinin diğer lise türlerine göre daha düşük olduğunu belirtirken, Dursun'un (2016) çalışması ise okul türlerinin yaşam doyumu üzerinde anlamlı bir farklılık yaratmadığını göstermiştir. Bu sonuçlar, farklı lise türlerinde öğrenim gören öğrenciler arasında sosyal medya bağımlılığı ve yaşam doyumu açısından çeşitlilik olduğunu göstermektedir. Ancak, bu farklılıkların kökeni ve etkileri konusunda net bir görüş birliği bulunmamaktadır. Bu çalışma, lise türlerinin

öğrencilerin sosyal medya bağımlılığı ve yaşam doyumu üzerindeki etkilerini değerlendirirken, çeşitli faktörlerin (örneğin, pandemi süreci, teknoloji kullanımı, eğitim sistemleri) değişkenlik gösterebileceğini göstermektedir. Daha kapsamlı araştırmaların, farklı lise türlerinin öğrencilerinin yaşam doyumu ve sosyal medya kullanımı üzerindeki etkilerini daha ayrıntılı şekilde incelemesi önemli olabilir.

Fiziksel aktivite ölçeği oturma Met değerleri incelendiğinde İmam Hatip Lisesi öğrencilerinin ortalamalarının Endüstri Meslek Lisesi öğrencilerinin ortalamalarından yüksek olduğu tespit edildi. Fiziksel aktivite ölçeği şiddetli, orta şiddet, hafif şiddet Met değerleri ve toplam fiziksel aktivite düzeylerinde ise herhangi bir anlam olmadığı görülmektedir. Akköse (2020), yaptığı çalışmada, okul türüne göre fiziksel aktiviteye katılma isteğinde çevresel etkenler ve nedensizlik alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit etmiştir. Bununla birlikte, Ulukan'ın (2020) ortaöğretim öğrencileri üzerinde yaptığı çalışma, fiziksel aktiviteye katılma isteğinin alt boyutlarından bireysel nedenler, nedensizlik ve çevresel etkenler ile toplam puanlarının okul türüne bağlı olarak farklılık göstermediğini ortaya koymuştur. Farklı bir çalışmada ise Meslek liselerinde eğitim gören öğrenciler, Anadolu ve Fen liselerinde okuyan öğrencilere kıyasla, serbest zaman fiziksel aktivitelerde daha fazla kısıtlayıcı faktörlerle karşılaşmaktadır. Bu durumun nedeni olarak, sadece okuldaki derslerle sınırlı kalmayıp, alanlarıyla ilgili pratik eğitimleri de sürdürmeleri ve buna bağlı olarak serbest zamanlarında fiziksel aktivitelere katılamamaları düşünülmektedir (Gümüş H ve ark.2014).

Sınıf düzeyi değişkenlerine dayalı olarak sosyal medya bağımlılığı, yaşam doyumu ölçeği ve fiziksel aktivite düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir (Tablo 6). Özdemir (2019) ve Çiftçi'nin (2018) çalışmaları da benzer şekilde lise öğrencileri arasında sosyal medya bağımlılığının sınıf düzeyine göre değişmediğini ortaya koymuştur. Fakat, Balıkcı (2018) ve Karacaoğlu'nun (2019) çalışmaları sosyal medya bağımlılığı ile sınıf düzeyi arasında anlamlı farklılıklar bulmuş ve bu farklılıkların sınıf düzeyi arttıkça sosyal medya bağımlılığının azaldığını göstermiştir. Yaşam doyumu açısından incelendiğinde, Göker (2013), Aksoyak (2015), Elmas (2013), Ünal (2011), Özdemir ve Dilekmen (2016), Deniz ve Yılmaz (2004) gibi çalışmalar yaşam doyumu ile sınıf düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulamamıştır. Ancak, İncekara'nın (2018) çalışması üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun sınıf durumlarına göre farklılık gösterdiğini belirtmiştir. Bu sonuçlar, yaşam doyumu ve sosyal medya bağımlılığı açısından sınıf düzeyi değişkeninin etkisinin net olmadığını gösteriyor. Bazı çalışmalar arasında farklı sonuçlar elde edilmiş olsa da, genel olarak bu değişkenler arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı yönünde bir eğilim gözleniyor. Bu

bulgular, öğrencilerin sınıf düzeylerine bağlı olarak yaşam doyumlarının veya sosyal medya bağımlılıklarının kesin olarak değişmediğini gösteriyor. Bu durum, daha geniş örneklem gruplarıyla ve farklı bağlamlarda yapılacak çalışmalarla daha iyi anlaşılabilir. Sosyal medya bağımlılığı ve yaşam doyumu gibi konular, öğrencilerin eğitim süreçlerinde ve sosyal hayatlarında önemli etkilere sahip olabilir, bu nedenle bu alanlardaki araştırmaların çeşitlendirilerek derinleştirilmesi faydalı olabilir.

Yaşam doyumu ölçeği ve fiziksel aktivite düzeylerinde herhangi bir anlamlı sonuç olmadığı tespitini destekler nitelikte Çakır (2019), Kahiyah ve Yarım (2020), Küçük Kılıç'ın (2020) çalışmalarında olduğu gibi, fiziksel aktivite ile sınıf düzeyi arasında herhangi bir fark bulunmadığını destekleyen bulgular içermektedir. Çalışmasında Gümüş H. ve arkadaşları (2014) öğrencilerin sınıf seviyeleri arasında fiziksel aktivite kısıtlayıcılarında farklılıklar olduğunu ortaya koymuştur. Bu farklılıkların, özellikle 10. ve 11. sınıflarda belirgin olduğu ve bu sınıf düzeylerindeki öğrencilerin fiziksel aktivite ortalamalarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu, 10. ve 11. sınıf öğrencilerinin, 9. ve 12. sınıf öğrencilerine göre serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcılarıyla daha fazla karşılaştığı şeklinde de yorumlanabilir. Ünlü (2010) lise öğrencileri üzerine yaptığı çalışmasında özellikle son sınıf öğrencilerinin sınav stresi ve yoğun ders çalışma temposu nedeniyle fiziksel aktivite düzeylerinin azaldığı ve pasif bir yaşam tarzına doğru kayma olduğunu belirtiyor. Benzer şekilde, Arıkan, Metintaş ve Kalyoncu'nun (2008) yaptıkları çalışma, 9. sınıf öğrencileri arasında erkeklerin %44,7'sinin, kızların ise %71,7'sinin fiziksel açıdan aktif olmadığını tespit etmiştir. Buna neden olan durumun oryantasyondan kaynaklandığını düşünmekteyiz.

Katılımcıların spor yapma durumları değişkenlerine göre yaşam doyumu ölçeği, fiziksel aktivite ölçeği şiddetli, orta şiddet, hafif şiddet ve toplam fiziksel aktivite düzeylerinde spor yapanların lehine anlamlı sonuçlar olduğu; ancak sosyal medya bağımlılığı ve oturma aktivite değerlerinde ise herhangi bir anlam olmadığı tespit edildiği ayrıca spor yapma ve yapmama durumuna göre yalnızlık, mobil telefon bağımlılığı, internet bağımlılığı ve oyun bağımlılığı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. (Tablo 9). Özgen (2016) çalışmasında lisanslı sporcu olmanın internet bağımlılığı ile anlamlı bir ilişkisi olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Ergin ve arkadaşları (2011) tarafından yürütülen bir çalışma ise 386 üniversite öğrencisi üzerinde yapılmış ve düzenli spor yapanlarda riskli bağımlı oranının %9,5 olduğu, spor yapmayanlarda ise %3,8 olduğu bildirilmiştir. Bu sonuçların ortaya çıkmasının nedeni, çalışmanın yapıldığı şehirdeki spor imkânlarının daha elverişli olması veya öğrencilerin sosyoekonomik düzeylerinin yüksek olması gibi faktörlere bağlı olabilir. Bu çalışmanın aksine, sosyal medya bağımlılığı

veya dijital oyun bağımlılığı düzeyleri yüksek olan katılımcıların düzenli spor yapma veya fiziksel aktiviteye katılma düzeylerinin daha düşük olduğunu gösteren araştırmalar bulunmaktadır. Bu bağlamda, Hazar ve arkadaşları (2017), Cicioğlu ve Tekkurşun (2019) benzer sonuçlara ulaşmışlardır.

Bu çalışmayı destekler nitelikte, yapılmış çalışmalar da düzenli spor yapma alışkanlığına sahip çocukların yaşam doyumlarının daha yüksek olmasının temelinde, sporun katkısıyla psikolojik yapılarının güçlenmesi yatmaktadır (Salar, Hekim, & Tokgöz, 2012) ve (Koruç & Bayar, 2004). Bilimsel araştırmalar, spor yapan gençlerin yaşam doyumunun daha yüksek olduğunu göstermektedir. Düzenli fiziksel aktivite, bedenin sağlığını desteklemekle kalmayıp aynı zamanda psikolojik iyi oluşu da artırır. Spor yapmanın, stresi azaltma, özsaygıyı artırma, endorfin üretimini teşvik etme gibi bir dizi olumlu etkisi vardır. Bu nedenle spor, gençler arasında yaşam doyumunu artıran önemli bir faktör olarak kabul edilmektedir. Sporun, fiziksel sağlığı geliştirmenin yanı sıra ruh halini iyileştirici ve yaşam kalitesini artırıcı etkileri, gençler için daha mutlu ve tatmin edici bir yaşamın anahtarlarından biri olarak görülmektedir (Çiftçi ve ark., 2017). Bu araştırmanın aksine, İncekara, (2018) tarafından gerçekleştirilen araştırmanın sonuçlarına göre, üniversite öğrencilerinin yaşam doyum düzeyleri, egzersiz veya spor yapma durumlarına göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir. Literatürde spor yapmanın yaşam doyumuna ilişkisine bakıldığında olumsuz sonuç içeren çalışmalar sınırlıdır.

Yıldırım'ın (2019) çalışmasına göre, her gün düzenli spor yapanlar ile haftada 5 gün, haftada 3 gün, haftada 1 gün spor yapanlar ve spor yapmayanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar belirlenmiştir. Araştırma, her gün spor yapan bireylerin MET değerlerinin, haftada 5, 3 ve 1 gün spor yapanlara ve spor yapmayanlara kıyasla daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Bu araştırmanın aksine lise öğrencileri arasında düzenli spor yapan ve yapmayan grupların egzersiz bağımlılığı durumlarına göre fiziksel aktivite değerlerinde anlamlı bir fark bulunmadığı tespit edilmiştir. Bu durum, Ağırbaş ve arkadaşlarının (2019) çalışmasında da benzer şekilde gözlemlenmiş; tüm bağımlılık düzeylerinde düzenli spor yapan ve yapmayan öğrenciler arasında fiziksel aktivite düzeylerinde belirgin bir fark bulunmamıştır. Yine benzer bir çalışmada (Kusan,2023) Spor yapan-yapmayan bireylerin fiziksel aktivite durumlarında anlamlı bir farklılık tespit etmemiştir.

Araştırmada yaşam doyum ölçüğü ve fiziksel aktivite düzeylerinde herhangi bir anlamlı sonuç olmadığı görülmektedir (Tablo 10). Bazı araştırmalar, düzenli fiziksel aktivitenin genel sağlık, zindelik ve psikolojik refah açısından olumlu etkiler sağladığını gösteriyor. Ancak spor yapma

süresi ile sosyal medya kullanımı arasında doğrudan bir ilişki tespit edilememiş, çünkü spor genellikle sosyal medya kullanımıyla karşıtlık gösteren bir aktivite olabilir (Ceylan ve Güler, 2022). Diğer yandan, spor yapma süresinin sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisi karmaşık olup kişisel tercihler, alışkanlıklar ve motivasyon gibi faktörleri içeriyor. Bazı çalışmalar, düzenli spor yapan bireylerin sosyal medya kullanımında daha dengeli olduğunu, bağımlılık belirtilerinin daha düşük olduğunu gösteriyor (Karataş, 2021; Arslan ve ark., 2023). Bununla birlikte, spor yapma süresinin sosyal medya kullanımıyla ilişkisi kişisel farklılıklara ve alışkanlıklara bağlı olarak değişebilir. Yaşam doyumu ile spor yapma süresi arasındaki ilişki de incelenmiş; bazı araştırmalar spor miktarı veya süresinin gençlerin yaşam doyumu üzerinde belirgin bir etkisi olmadığını göstermiş (Kuyulu ve ark., 2018). Bunun yerine, sporun kalitesi, düzenliliği ve kişisel zevk üzerinde daha büyük bir etkisi olabileceği düşünülmekte. Yani, sporun keyif alınan bir aktivite olması ve düzenli yapılması yaşam doyumunu artırmada daha etkili olabilir.

Bu çalışmanın aksine Yaran ve arkadaşları (2017), spor yapan üniversite öğrencilerinin genel fiziksel aktivite değerlerinin yüksek olduğu istatistiksel olarak anlamlı olsa bile spor yapmış bireylerin güncel durumda sedanter olduklarını da çalışmalarında vurgulamışlardır. Spor yapma sürelerine göre lise öğrencilerinde çok uzun süreli olmayacağından yola çıkarak fiziksel aktivitenin spor yapma sürelerine dair tespitlerimizin bu çalışma sonucunu bir nevi desteklediğini öngörmekteyiz. Yine benzer çalışmalarda elde edilen bulgular, çocukluk ve gençlik dönemlerinde spor ve egzersiz alışkanlığı edinen bireylerin, yüksek fiziksel aktivite düzeyine sahip olduklarını ve bu alışkanlığı yaşamları boyunca sürdürdüklerini, sedanter bir yaşam yerine fiziksel olarak aktif bir yaşam tarzını tercih ettiklerini göstermektedir (Anderssen & Wold, 1992).

Çalışmada katılımcıların spor türü değişkenlerine göre sosyal medya bağımlılığı, yaşam doyumu ölççeği ve fiziksel aktivite düzeylerinde herhangi bir anlamlı sonuç olmadığı görülmektedir (Tablo 7). Yapılan bu çalışmayı destekler nitelikteki araştırmalar, gençler arasında farklı spor türlerinin, sosyal medya bağımlılığı üzerinde belirgin bir etkisinin olmadığını göstermektedir. Yani, spor türünün sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisi istatistiksel olarak anlamlı değildir (Berna, Hazar, & Sefa, 2021). Gençlerin basketbol, futbol, yüzme veya diğer sporları yapmaları, sosyal medya kullanım alışkanlıkları üzerinde belirgin bir fark yaratmamaktadır (Arslan, Kuyulu, Yıldız, & Beltekin, 2023). Bu bulgular, sosyal medya bağımlılığının spora katılım türüne bağlı olmadığını, daha çok kişisel kullanım alışkanlıkları ve sosyal medya ile ilişkiyi yönetme yeteneği ile ilişkilendirilmelidir. Ancak,

bu konuyla ilgili daha fazla araştırma gereklidir çünkü bireyler arasında farklılıklar olabilir ve etkiyi belirlemek karmaşık olabilir (Karataş, 2021). Bu çalışmanın aksine yapılan spor türü ile gençler arasında sosyal medya bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki bulunduğu ihtimali vardır. Yani, farklı spor dallarıyla uğraşan gençlerin, sosyal medya bağımlılığı düzeyleri istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık gösterebilir (Tozoğlu & Can, 2019). Bu sonuçlar, gençlerin spor tercihlerinin, sosyal medya kullanım alışkanlıkları üzerinde etkili olabileceğini düşündürmektedir. Belirli spor aktiviteleri, sosyal medya kullanımını artırabilir veya azaltabilir ve bu, gençler arasında farklı yaşam tarzlarının ve tercihlerin yansımaları olabilir. Bu nedenle, spor türünün ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkiyi daha ayrıntılı bir şekilde anlamak için gelecekteki araştırmalara ihtiyaç vardır (Civan, 2020).

Han ve Polat'ın (2022) çalışmasına göre, spor türleriyle uğraşmanın genel olarak yaşam doyumunu etkilemediği, ancak sporcu temsil yeteneğinin milli takım ve elit düzeyde olduğu durumlarda yaşam doyumunun arttığı belirlenmiştir. Bu sonuçlar, diğer çalışmalarla da uyumludur; yaşam doyumunun bireyin beklenti, ihtiyaç, talep ve arzularının karşılanmasıyla ilişkilendirildiği ve belirli bir an veya duruma özgü olmayıp tüm yaşantılardaki doyumları içerdiği belirtilmiştir (Özer & Karabulut, 2003) (Yaşartürk, Akyüz, & Karataş, 2017). Bu çalışmanın aksine, yapılan sporun türü ile gençlerin yaşam doyumunu arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Sevinç ve Özel (2018) doğa ile iç içe yapılan spor türlerinin, doğada kalma, sürdürülebilir yaşam, doğal hayatın bir parçası olma gibi yeni ve farklı deneyimlerin insanları motive ettiğini tespit etmiştir. Aynı zamanda, Mert ve Ardahan'ın (2014) çalışması tracking yapanların daha yüksek yaşam doyumuna sahip olduğunu ortaya koymuştur. Toy (2015) ise serbest ve grekoromen stil güreşçilerin yaşam doyumunu seviyelerinin branş farkı olmaksızın yüksek olduğunu çalışmasında tespit etmiştir. Bu da gençlerin spor tercihlerinin yaşam doyumlarını olumlu yönde etkileyebileceğini ve fiziksel aktivitenin türünün gençlerin yaşam kalitesine katkı sağlayabileceğini göstermektedir. Sonuç olarak, spor yaparken tercih edilen spor türü, gençlerin yaşam doyumunu artırmak için önemli bir faktör olarak öne çıkmaktadır.

Bizleri destekler nitelikte Karaman ve arkadaşlarının (2020) çalışmasına göre, farklı spor branşlarına amatör olarak devam eden belirli bir grup öğrencinin antrenmanlarında gerçekleştirdikleri egzersiz tiplerindeki farklılıkların performans ve fiziksel aktivite düzeyi ile ilişkili olmadığı düşünülmektedir. Döver, (2017) tarafından gerçekleştirilen çalışmada ise profesyonel oryantiring sporcularının fiziksel aktivite seviyesinin yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Bu araştırmada, öğrencilerin sosyal medya bağımlılıkları ile yaşam doyumları arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, orta şiddetli fiziksel aktivite düzeyleri ile sosyal medya bağımlılıkları arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Benzer şekilde, orta şiddetli fiziksel aktivite ve oturma düzeyleri ile yaşam doyumları arasında da negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişkiler belirlenmiştir. Ancak, şiddetli, yürüme, oturma ve toplam fiziksel aktivite düzeyleri ile sosyal medya bağımlılıkları arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler gözlenmemiştir. Benzer şekilde, şiddetli, yürüme ve toplam fiziksel aktivite düzeyleri ile yaşam doyumları arasında da istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler saptanmamıştır (Tablo 8).

Shahnaz ve Karim'in (2014) çalışması, internet bağımlılığının artmasıyla birlikte kişilerin yaşam doyumlarının negatif yönde etkilendiğini ortaya koymuştur. Benzer şekilde, Şahin'in (2017) araştırması da sosyal medya bağımlılığındaki artışın yaşam doyumundaki düşüşle ilişkili olduğunu göstermiştir. Çatan'ın (2020) çalışmasında sosyal medya kullanım süresi uzadıkça yaşam doyumunun düştüğünü tespit etmiştir. Smeets'in (2017) çalışmasında ise sosyal medya kullanımının, bireylerin yukarı yönlü sosyal karşılaştırma yapmaları aracılığıyla yaşam doyumunu azalttığı belirtilmiştir. Bu bilimsel bulgular, araştırma sonuçlarıyla paralel bir eğilim göstermektedir. Ancak araştırmadaki bulguları, okulların öğrenci alım kriterleri, sosyal, fiziki çevre, okul beklentileri, öğrenci hedefleri, ailelerin eğitim ve ekonomik koşulları ile ele aldığımızda, yaşam doyumunda birçok faktörün etkili olduğu unutulmamalıdır. Fiziksel aktivite ile sosyal medya bağımlılığında ise okulun müfredat yükünün etkili olduğu düşünülmektedir.

Düzenli spor faaliyetlerinde bulunan ve günlük yaşamlarında fiziksel aktivitenin yüksek olduğu özellikle erkek bireylerin yaşam doyum seviyelerinin de arttığı, gündelik yaşamlarının daha tatminkâr bir rutine dönüştüğü anlaşılmaktadır. Bu durumun söz konusu bireylerin sosyal hayatlarında daha mutlu olmalarına yardım ettiği sonucuna varılmıştır. Öğrencilerin ailelerinin sahip oldukları maddi imkanların yaşamlarında fiziksel aktivitelerin artmasına ve bu durumun da yaşam doyumlarını düşük seviyede fakat pozitif yönde artırdığına dair sonuçlar elde edilmiştir.

- ✓ Erkek öğrencilerde şiddetli fiziksel aktivite ve sosyal medya bağımlılığı arasında olumlu bir ilişki tespit edilmiştir.
- ✓ Kadın öğrencilerde ise orta düzeydeki fiziksel aktivitenin daha olumlu sonuçlar gösterdiği gözlemlenmiştir.

- ✓ Düşük gelir grubundaki öğrencilerde sosyal medya bağımlılığı eğilimi yüksekken, orta gelir grubu yaşam doyumu açısından daha olumlu sonuçlar vermiştir.
- ✓ Endüstri Meslek Lisesi öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ve yaşam doyumu puanları, İmam Hatip Lisesi öğrencilerinden daha yüksek bulunmuştur. Ancak fiziksel aktivite düzeylerinde anlamlı bir fark saptanmamıştır.
- ✓ Sınıf düzeyi düzeyi değişkenine göre, sosyal medya bağımlılığı, yaşam doyumu ve fiziksel aktivite düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki belirlenmemiştir.
- ✓ Bu bulgular, farklı değişkenlerin öğrencilerin sosyal medya kullanımı, yaşam doyumu ve fiziksel aktivite üzerindeki etkilerini anlamak açısından önemli bir perspektif sunmaktadır.

ÖNERİLER

Bu araştırma literatürde elde ettiğimiz bulgular ışığında, fiziksel aktivitenin ilerleyen yaşlarda da devam etmesi için önemli olduğunu ve genç yaşlarda fiziksel aktivite alışkanlığı kazanmanın toplum sağlığı için önerilmesi sosyal medya ve benzeri bağımlılıkların azaltılabileceğini kanıslındayız.

Kaynakça

- Ağırbaş, Ö. Koç, Y., Ağgön, E., Gün, A., Tatlısu, B., & Yıldızhan, Y. Ç. (2019). Lise Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılık Durumlarına Göre Fiziksel Aktivite Düzeylerinin İncelenmesi (Erzincan Örneği). *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 21(2), 81-88.
- Akköse, H. N. (2020). *Lise öğrencilerinin dijital oyun oynama motivasyonları ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 652833)
- Aksoyak, M. (2015). *Üniversite öğrencilerinin benlik saygısı yaşam tatmini ve saldırganlık düzeyi farklılıkları ve ilişkileri*. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 383815)
- Aktaş, B., & Bostancı, N. (2021). Covid-19 pandemisinde üniversite öğrencilerindeki oyun bağımlılığı düzeyleri ve pandeminin dijital oyun oynama durumlarına etkisi. *Bağımlılık Dergisi*, 129-138.
- Allen, K. A., Ryan, T., Gray, D. L., McInerney, D. M., Waters, L. 2014. Social media use and social connectedness in adolescents: The positive and the potential pitfalls. *The Australian Educational and Developmental Psychologist*; 31(1): 18-31.
- Alpar, R. (2001). *Spor bilimlerinde uygulamalı istatistik* (Cilt 2). Nobel Yayın Dağıtım Ltd.
- Arıkan İ, Metintaş Ş, Kalyoncu C. (2008). Genç erişkinlerde fiziksel aktivite düzeyinin belirlenmesinde iki metod karşılaştırması. *Osmangazi Tıp Dergisi*, 30 (1), 19,28.
- Arısoy, Ö. (2009). İnternet bağımlılığı ve tedavisi. *Psikiyatride güncel yaklaşımlar. Dergipark*, 55-67.
- 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.
- Arslan, S., Alemdaroğlu, İ., Öksüz, Ç., Karaduman, A. A., & Yılmaz, Ö. T. (2018). Genç bireylerde fiziksel aktivitenin akademik başarı ve depresyon üzerine etkisi. *Ergoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi*, 6(1), 37-42.
- Arslantaş, E. E. (2017). *Adolesanlarda internet bağımlılığı ile ruhsal sorunlar ve obezite arasındaki ilişki*. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 468948)
- Aşçı, H., Tüzün, M., Koca, C. (2006) An examination of eating attitudes and physical activity level of Turkish University students with regard to self-presentational concern. *Eating Behaviors*, 7: 362–367

- Aydiner, B. B. (2011). *Üniversite öğrencilerinin yaşam amaçlarının alt boyutlarının genel öz yeterlik yaşam doyumu ve çeşitli değişkenlere göre incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 328014)
- Aydiner, S. (2017). *Ortaokul kademesindeki öğrencilerin bilgisayar bağımlılıkları ile benlik saygıları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 452195)
- Balıkçı, R. (2018). *Çocuklarda ve ergenlerde çevrimiçi oyun bağımlılığı ve agresif davranışlar arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 507951)
- Banyai, F., Zsila, A., Kira 'ly, O., Maraz, A., Elekes, Z., Griffiths, M. D., et al. (2017). Problematic social media use: results from a large-scale nationally representative adolescent sample. *Plos One*.
- Başbayram, R. (2021). *Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı üzerine bir araştırma*. (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 704359)
- Bayhan, V. (2011). *Türkiye'de Gençlik: Sorunlar, Değerler ve Değişim*, *Dünden Bugüne Türkiye'nin Toplumsal Yapısı*. Bursa: Dora Yayınları.
- Baz, F. Ç. (2018). Sosyal medya bağımlılığı: Üniversite öğrencileri üzerine çalışma. *OPUS-Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 9, 276-295.
- Berna, C., Hazar, Z., & Sefa, K. (2021). Spor Yapan ve Yapmayan Lise Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılık Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi* (6), 15-39.
- Buckworth, J. ve Nigg, C. (2004) Physical Activity, Exercise, and Sedentary Behavior in College Students. *Journal of American College Health*. 53(1), 28-34.
- Ceylan, İ., & Güler, Y. E. (2022). Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Spor Yapma Değişkenine Göre Sosyal Medya Kullanım Amaçları Ve Bağımlılığının İncelenmesi. *Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi*, 32-42.
- Cicioğlu, H., & Tekkurşun, D. T. (2019). Fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ile dijital oyun oynama motivasyonu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3 (17), 23-34.
- Civan, M. (2020). *Sporun lise öğrencilerinde sosyal medya kullanımı ve psikolojik sağlamlık üzerindeki etkisi*. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 663551)
- Craig, C. L., Marshall, A. L., Sjöström, M., Bauman, A. E., Booth M. L., Ainsworth B. E., ... et al. (2003). International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 35(8), 1381-1395.

- Çakır, E. (2019). Lise öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları ile vücut kitle indeksi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 21(1-A), 30-39.
- Çatan, H. M. (2020). Sosyal medya bağımlılığı ve yaşam doyumu ilişkisinde karakter güçlerinin aracılık rolünün incelenmesi (Master's thesis, İbn Haldun Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü). Tez No: 727373
- Çelikkaleli, Ö. (2010). Ergenlerin arkadaş bağlılığı ve internet bağımlılığının cinsiyet ebeveyn tutumu ve anne baba eğitim düzeylerine göre incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 3 (19), 225-240.
- Çevik, G. B., & Çelikkaleli, Ö. (2010). Ergenlerin arkadaş bağlılığı ve internet bağımlılığının cinsiyet, ebeveyn tutumu ve anne baba eğitim düzeylerine göre incelenmesi. *Journal of the Cukurova University Institute of Social Sciences*, 3 (19), 225-240.
- Çiftçi, H. (2018). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 4. 17-23
- Çiftçi, N., Seydioğulları, S., Arındağ, N., & Ünsal, S. (2017). Lise öğrencilerinin yaşam doyumu ve yılmazlık düzeylerinin anne-baba tutumlarıyla ilişkisi açısından incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* (10), 2-24.
- Çömlekçi, F. M., & Başol, O. (2019). Gençlerin sosyal medya kullanım amaçları ile sosyal medya bağımlılığı ilişkisinin incelenmesi. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 173-188.
- Dağlı, A. Ö. (2022). Öğretmenlerin Yaşam Doyumunun Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Eğitim Ve İnsani Bilimler Dergisi*, 219-244.
- Dağlı, A., & Baysal, N. (2016). Yaşam Doyum Ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması Geçerlilik Güvenirlilik Çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15 -59.
- Daniele, C., & Tartaglia, A. (2019). Do men post and women view? The role of gender, personality and emotions in online social activity. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 13.
- Deniz, M. E., & Yılmaz, E. (2004). Üniversite öğrencilerinin duygusal zeka yetenekleri ve yaşam doyumları arasındaki ilişki. *XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı İnönü Üniversitesi* . Malatya.
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of personality assessment*, 49 (1).
- Dikmen, A. A. (1995). İş doyumu ve yaşam doyumu ilişkisi. *nkara Üniversitesi SBF Dergisi*, 116-121.
- Doğrusever, C. (2021). Ergenlerin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin bazı sosyo demografik değişkenler açısından incelenmesi. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(1), 23-42. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2 (1), 23-42.

- Döver, N. (2017). *Elit Oryantiring Sporcuların Fiziksel Aktivite Seviyelerinin İncelenmesi (Ankara İli Örneği)* Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 458421)
- Dursun, H. (2016). *Lise Öğrencilerinin Değer Tercihleri Ve Yaşam Doyumları Arasındaki İlişki*.Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 442996)
- Echeburua, E., & Corral, P. (2010) Addiction to new technologies and to online social networking in young people: a new challenge. *Adicciones*, 22(2), 91-96.
- Egemen, K. Y., Akpınar, D., & Akpınar, H. (2019). Bağımlılığın patofizyolojisi. *Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Tıp Dergisi* , 166-170.
- Elmas, İ. H. (2013). *Ortaöğretim Öğrencilerinin Hayat Tatmin Düzeyleri*. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 454241)
- Ergin, A., Hatipoğlu, C., Bozkurt, A. İ., Bostancı, M., Atak, B. M., Kısaoğlu, S., et al. (2011). Tıp fakültesi öğrencilerinin yaşam doyumu ve öz-bakım gücü düzeyleri ve etkileyen faktörler. *Pamukkale Tıp Dergisi*, 4 (3), 144-151.
- Farrell, L.,&Shields, M.A. (2002). Investigating the Economic and Demographic Determinants of Sporting Participation in England. *Journal of Royal Statistical Society*, 165, 335-348.
- George, D. (2011). *SPSS for windows step bu step A simple guide and reference*, 17.0 Update 10 / e Pearson Education India.
- George, D., & Mallery, P. (2010). *SPSS for Windows step by step. A simple study guide and reference* (Cilt 10). Boston, Amerika Birleşik Devletleri: GEN.
- Göker, Y. (2013). Türkiye'de öğrenim gören yabancı uyruklu üniversite öğrencilerinin yaşam doyumları ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarının incelenmesi.Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 349039)
- Gümüş, H., Özcan, I., Karakullukçu, Ö., & Yıldırım, İ. (2014). Ortaöğretim Kurumlarında Serbest Zaman Fiziksel Aktivite Kısıtlayıcıları. *International Journal Of Sport Culture And Science*, 2(Special Issue 1), 814-825.
- Gündoğar, D., Gül, S., Susken, E., Demirci, S., & Keçeci, D. (2007). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunu yordayan etkenlerin incelenmesi. *Klinik Psikiyatri*, 10(1),14-27.
- Gürültü, E., & Deniz, L. (2018). Lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıkları. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 26 (2), 355-367.
- Hampton, N. Z., & Marshall, A. (2000). Culture, gender, self-efficacy, and life satisfaction: A comparison between Americans and Chinese people with spinal cord injuries. *Journal of Rehabilitation*, 66 (3), 21.

- Han, M. T., & Polat, E. (2022). Kış Sporları İle İlgilenen Sporcuların Spora Bağlılık Ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3 (20), 80-91.
- Hazar, Z., Tekkurşun, D., Namlı, G., & Türkeli, S. (2017). Ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Niğde üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* (11 (3)), s. 320-332.
- Hintikka, J., Koskela, T., Kontula, O., Koskela, K., Koivumaa-Honkanen, H. T., & Viinamäki, H. (2001). Religious attendance and life satisfaction in the Finnish general population. *Journal of Psychology and Theology*, 29 (2), 158-164.
- İncekara, T. (2018). *Üniversite öğrencilerinde vücut algısı ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 495720)
- Kadıoğlu B., Uncu, F. (2017). Sağlık Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören kız öğrencilerin vücut kütle indeksi ve fiziksel aktivite düzeyleri. *Journal of Current Researches on Health Sector*, 7(2), 133-142.
- Kahyah, A. M. H., ve Yarım, İ. (2020). Arap okullarında okuyan öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyon düzeylerinin bazı değişkenlere göre karşılaştırılması. *TURAN: Stratejik Araştırmalar Merkezi*, 12(47), 51-51.
- Karacaoğlu, D. (2019). *Çocuklarlarda Bilgisayar Oyun Bağımlılığı ile Aile İlişkileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 537956)
- Kara, T. (2013). Sosyal medya endüstrisi. İstanbul: Beta Yayıncılık, 11.
- Karaman, Ö. N., Özden, F., Özcanlı, C., & Mutlu, T. O. (2020). Spor Bilimleri Fakültesindeki Öğrencilerde Denge, Sıçrama Performansı İle Fiziksel Aktivite Düzeyi Arasındaki İlişki. *Türkiye Klinikleri Spor Bilimleri Dergisi*.
- Kargün, M. Togo, O. T., Biner, M., & Pala, A. (2016). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi. *Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 61-72.
- Karataş, B. (2021). Pandemi Sürecinde Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılıklarının İncelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23 (2), 195-207.
- Kerkez, F. (2012) Sağlıklı Büyüme İçin Okul Öncesi Dönemdeki Çocuklarda Hareket ve Fiziksel Aktivite. *Spor Bilimleri Dergisi*, 2012; 23(1), 34-42.
- Koruç, P., & Bayar, Z. (2004). Egzersizin depresyon tedavisindeki yeri ve etkileri. *Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi*, 1(15), 49-64.
- Kusan, O. (2023). Spor Yapan ve Yapmayan Bireylerde Sağlıklı Olma Kültürü ve Fiziksel Aktivite Durumları. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 12(1), 192-200.

- Kuyulua, İ., Ulucan, B. H., Kılınçarlanc, G., & Beltekind, E. (2018). Üniversite Öğrencilerin Sosyal Medya Bağımlılığı. *International Congresses on Education* . İstanbul: ERPA.
- Lorcu, F. (2020). *Örneklerle veri analizi SPSS Uygulamalı* (Cilt 2). Ankara: Detay Yayıncılık.
- Mac Auley, D. (1994). A history of physicalactivity, healthandmedicine. *Journal of the* , 32-35.
- Malo-Cerrato, S., Martín-Perpiñá, M., & Viñas-Poch, F. (2018). Excessive use of social networks:Psychosocial profile of Spanish adolescents. *Comunicar*, 101-109.
- Mert, M., & Ardahan, F. (2014). The determination of the impact level of life satisfaction, emotional intelligence and participating in recreational outdoor sports on ecological perception. *Turkey case*, 2(4), 50-56.
- Nazlıgül, M. D., & Yılmaz, A. E. (2019). Oyun Bağımlılığı ve Egzersiz Bağımlılığına Davranışsal Bağımlılık Çerçevesinden Bakış. *Bağımlılık Dergisi*, 97-108.
- Orhan, Ö. (2021). *11-15 yaş çocuklarda fiziksel aktiviteye katılımı engelleyen faktörler* (Master'sthesis, Sağlık Bilimleri Enstitüsü/Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı).
- Özdemir, M., & Dilekmen, M. (2016). Eğitim fakültesi öğrencilerinin duygusal zeka ve yaşam doyumlarının incelenmesi. *Sakarya University Journal of Education*, 1(6), 98-113.
- Özdemir, Z. (2019). Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığı. *Beykoz Akademi Dergisi*, 7(2), 91-105.
- Özdenk, S. & Tatlısu, B. (2023). Investigation Of The Effect Of Sporting Variables On The Level Of Coping With Stress And Negative Attitudes Towards Problems, *International Journal of Eurasian Education and Culture* , 8(23), 2633-2668.
- Özer, M., & Karabulut, Ö. Ö. (2003). Yaşlılarda yaşam doyumunu. *Turkish Journal of Geriatrics*, 2(6), 72-74.
- Özgen, F. (2016). *Spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığını ile kişilik ilişkisinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 422902)
- Özkara, A. B., Kalkavan, A., & Çavdar, S. (2015). Spor bilimleri alanında eğitim alan üniversite öğrencilerinin yaşam doyum düzeylerinin araştırılması. *International Journal of Science Culture and Sport* (3), 336-346.
- Öztürk, M. (2005) *Üniversitelerde Eğitim-Öğretim Gören Öğrencilerde Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketinin Geçerliliği ve Güvenirliği ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Belirlenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 194366)

- Recepoğlu, E. E. (2013). Öğretmen adaylarının yaşam doyumları ile öğretmenlik mesleğine ilişkin tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 311-326.
- Saglam, M. (2010). International physical activity questionnaire: reliability and validity of the. 278-84.
- Salar, B., Hekim, M., & Tokgöz, M. (2012). 15-18 Yaş grubu takım ve ferdi spor yapan bireylerin duygusal durumlarının karşılaştırılması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitü Dergisi*, 4 (6), 123-135.
- Saldıran, T. Ç. (2021). İnternet bağımlılığında cinsiyet, fiziksel aktivite ve yaşam kalitesinin tahmini etkileri: Üniversite öğrenci örnekleme. *Bağımluluk Dergisi*, 22 (1), 10-19.
- Seçer, İ. (2015). Üniversite öğrencilerinde okul tükenmişliği ile psikolojik uyumsuzluk arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 81-99.
- Sevinç, F., & Özel, Ç. H. (2018). Boş Zaman Aktivitesi Olarak Dalış Ve Yaşam Doyumu İle İlişkisi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 3(20), 397-415.
- Shahnaz, I., & Karim, A. K. M. R. (2014). The impact of Internet addiction on life satisfaction and life engagement in young adults. *Universal Journal of Psychology*, 2(9), 273-284
- Shao, A. T., & Zhou, K. Z. (2002). *Marketing research: An aid to decision making*. South-Western: Thomson Learning.
- Smeets, A. C. C. (2017). How social media use influences our life satisfaction Research on the effect of social media use on adolescents' life satisfaction and mediating mechanisms(Master's thesis).
- Soba, M., Babayigit, A., & Demir, E. (2017). Yaşam Doyumu Ve Tükenmişlik; Öğretmenler Üzerine Bir Araştırma. *Journal of Mehmet Akif Ersoy University Social Science Institute*, 9 (19).
- Solmaz, M. (2017). Sosyal medyada kişilik hakları ihlalleri ve korunma yolları. *Akdeniz Üniversitesi Hukuk Fakültesi Dergisi*, 195-232.
- Steptoe, A., Wardle, J., Fuller, R., Holte, A., Justo, J., Sanderman, R., & Wichstrom, L. (1997) Leisure-time physical exercise: prevalence, attitude in alcohol correlates, and behavioral correlates among young Europeans from 21 countries. *Preventive Medicine*. 26:845-54.
- Şahin, C. (2017). The Predictive Level of Social Media Addiction for Life Satisfaction: A Study on University Students. *Turkish Online Journal of Educational Technology-TOJET*, 16(4), 120-125.
- Taş, İ. (2017). Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Kısa Formunun (SMBÖ-KF). *Online Journal of Technology Addiction & Cyberbullying*, 27-40.

- Toy, A. B. (2015). *Serbest ve grekoromen stil güreşçülerin hedef yönelimi ve yaşam doyumunu ilişkisi*. (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 431419)
- Tozoğlu, E., & Can, H. C. (2019). Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerinin spor ve farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 3 (3), 102-118.
- Tural, E. (2020). COVID-19 Pandemi Dönemi Ev Karantinasında Fiziksel Aktivite Düzeyinin Yaşam Kalitesine Etkisi. *Van Sağlık Bilimleri Dergisi*, 13(COVID-19 Özel Sayı), 10-18.
- Ulukan, M. (2020). Ortaöğretim öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları ve sürekli umut düzeylerinin incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, (1), 202-218
- Ünal, A. Ö. (2011). *Lise Öğrencilerinin Yaşam Doyumlarının Bazı Değişkenlere Göre Yordanması*. (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 294052)
- Ünlü, Ç. (2010). *Lise Öğrencilerinde Fiziksel İnaktivite ve Beden Ölçüt Düzeyleri ile Öğrenim Yılları Arasındaki İlişki*. (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 266991)
- Vaizoglu, S., Akça O., Güler Ç. Omar A. H., Coşkun, D., Güler, Ç. (2004) *Genç Erişkinlerde Fiziksel Aktivite Düzeyinin Belirlenmesi*. *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni* 3(4)
- Van Den Eijnden, R. J., Lemmens, J. S., & Valkenburg, P. M. (2016). The Social Media Disorder Scale. *Computers In Human Behavior*, 61, 478- 487.
- Yaşartürk, F., Akyüz, H., & Karataş, İ. (2017). Rekreatif etkinliklere katılan üniversite öğrencilerinin serbest zamanda sıkılma algısı ile yaşam doyum düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *International Journal of Cultural and Social Studies* (3), 239-252.
- Yaygır, C. (2018). *Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı depresyon ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 529135)
- Yayman, E. (2019). *Ergenlerde sosyal medya bağımlılığı, oyun bağımlılığı ve aile işlevleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 609081)
- Yıldırım, Y. (2019). *Egzersiz Yapan Ve Yapmayan Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite İle Yaşam Doyum Düzeyleri Arasındaki İlişki* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 585284)
- Young, K. S., (1998), Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder, *Cyber Psychology & Behavior*, 1 (3), 237-244.

Spor ve Farklı Değişkenlere Göre Üniversite Öğrencilerinin Akıllı Telefon Yoksunluğu Korkusu (Nomofobi), Alkol ve Madde Bağımlılık Durumlarının İncelenmesi¹

Yusuf Ziya Yıldızoğlu²

Öztürk Ağırbaş³

Özet

Bu araştırma spor ve farklı değişkenlere göre üniversite öğrencilerinin akıllı telefon yoksunluğu korkusu (nomofobi), alkol ve madde bağımlılık durumlarının incelenmesi amacıyla yapıldı. Yükseköğretim düzeyinde ve farklı akademik birimlerde öğrenimlerine devam eden 18 -35 yaş aralığındaki 228 kadın ve 217 erkek olmak üzere toplam 445 öğrencinin gönüllü katılımıyla gerçekleştirilen bu çalışmada; Erdem ve arkadaşları (2017) tarafından Türkçe formu oluşturulan, Güler ve Veysikarani (2019) tarafından tekrar güvenilirlik analizi yapılan Nomofobi Ölçeği ile Bağımlılık Profil İndeksi Risk Tarama Formu (BAPİRT) / (Alkol Ölçeği ve Madde Ölçeği) Ögel ve arkadaşlarının (2012) geliştirdiği BAPİ (Bağımlılık Profil İndeksi) risk tarama ölçeği (BAPİRT) Bağımlılık Profil İndeksi araştırma kapsamında kullanılmıştır. Araştırma verileri SPSS 26.0 programında bağımsız örneklem t testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile LSD testleri kullanılarak analiz edildi. Sonuçlar. 0.01 ve 0.05 aralığında ve anlamlı farklılık düzeyinde yorumlanmıştır. Nomofobi ölçek puanları incelendiğinde cinsiyet, yaş, eğitim durumu, sınıf düzeyi, medeni durum ile günlük kılı telefonla zaman geçirme süreleri değişkenlerinde gruplar arasında anlamlı farklar olduğu ($p < .05$), fakülte, düzenli spor yapma, spor türü ve spor yapma süresi değişkenlerinde farklar olmadığı ($p < .05$); alkol bağımlılığı ölçek puanlarında hiçbir değişken

- 1 *Not: Bu çalışma 2024 yılında Bayburt Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalında aynı isimle sunulan yüksek lisans tezinin bir bölümünü oluşturmaktadır.*
- 2 Özel Eğitim Merkezi Komutanlığı Cevizli İstanbul, Türkiye Orcid:0009-0004-5210-8993
- 3 Artvin Çoruh Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, Artvin, Türkiye Orcid: 0000-0002-6185-024X

arasında anlamlı bir farkın olmadığı ($p < 0.05$), madde bağımlılığında ise yalnızca medeni durum değişkeninde farklılık olduğu ($p < 0.05$) tespit edildi. Araştırmada üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeylerinin sporla ilgili değişkenler dışındaki birçok değişkene göre farklılaştığı, sadece medeni durumun madde bağımlılığı üzerine etkili olduğu tespit edildi.

GİRİŞ

Spor, günümüzde toplumsal hayatı kolektif olarak etkileyen ve bireylerin kültürel ve muavenet düzeylerinin bir göstergesi şeklinde terim kazanıp, son derece önemli bir görüş haline gelmiştir (İmamoğlu, 1992). Bu bağlamda spor, yüzyıllarca tarihinin herhangi bir devresinde; kişilerin belli başlı bedensel hareketliliğin başlangıcında yer almaktadır. Toplumda birçok fert, sportif etkinliklere her gün değişik bir şekilde branşlar beraberliğinde sürdürmektedir. Spor, kişilerin asırlarca tarihin herhangi bir devresinde, bireylerden ayrılmaz bir parça halini almıştır (Dever, 2008). Spor, belirli düzenlemeler içerisinde kendine özgü kuralları olan, kişisel veya grup halinde uygulanan fiziksel aktivite ve motorik yeteneklerini zihinsel ve ruhsal davranışlarını sosyal olarak geliştiren, temelinde rekabet ve yarışmak bulunan aktiviteler olup aynı zamanda sosyal ve pedagojik bir uğraş olarak karşımıza çıkmaktadır (Koçtürk, 1969; Kılıçgil, 1998). Başarılı bir spor deneyimi, özgüveni artırabilir (Tatlısu ve Kan, 2023). Kişilerin, fiziksel, zihinsel, duygusal ve sosyal yönlerden gelişimsel yönlerini sporla sağlarken aynı zamanda liderlik özelliklerini de geliştiren bir araçtır. İnsanlar arasında dostluk ve barış oluştururken, ülkelerin ekonomisine de olumlu katkılar sağlar (Başer, 1986).

Bireyler spor faaliyetlerinde bulunmalarıyla; toplumu daha kapsamlı tanıma, kurallara riayet etme, toplumdaki başka kişilere karşı saygılı olma, başarıyı ve başarısızlığı birlikte kabul etme, bireyin kendi güvenini kazanması, mutluluk ve üzüntü hisleri, kişinin ait duyma hissini geliştirmekte olduğu gözlemlenmektedir (Üstündağ, Devcioğlu ve Akarsu, 2011)

Bağımlılık

Tümden gelen anlamıyla bağımlılık, bireylerin obje ya da yaptığı bazı eylemlerde ki kontrolünü yitirmesidir. Psikiyatride bağımlılık farklı türlerde ele alınmaktadır; madde kullanımına bağlı ve ayrıca kafein, tütün ve kumar bağımlılığı olarak sınıflarındandır. Ayrıca davranışsal olarak tanımlanan bağımlılıklar da söz konusudur. Örneğin alışveriş, kumar, internet ve sosyal medya bağımlılığı davranışsal bağımlılık türlerinden bazılarıdır (Ögel, 2018; Yeşilay Yayınları, 2018).

Bağımlılığın belirtileri aşağıdaki şekilde sıralanabilir:

- ✓ Belirli olan bir maddenin kullanımı veya belirli bir davranışın gerçekleştirilmesi ilgili isteği kontrol altına alamamak gergin hissetmek,
- ✓ Davranışın yapılamaması ya da maddenin alınması ardından ve rahatlama ve haz hissi yaşamak,
- ✓ Fazladan kalan zamanını bağımlılık geliştirilen hareketlere, maddeye harcamak ve onu daha çok hayatının merkez noktasına koymak, özel ve sosyal ilişkilerini daha az nemseme,
- ✓ Kontrol etmeye çabalarında, bağımlılığı artıran davranışı veya bırakma girişimlerinde başarısız olmak,
- ✓ Git gide daha az aralıklarla ve daha yüksek miktarda kullanmaya ihtiyaç duymak ve kullanılan maddeye karşı tolerans geliştirmek.

Bağımlılık birçok tür ve özellik gösterse de bu çalışmada üzerinde durulan bağımlılık çeşidi alkol ve madde bağımlılığıdır. Sağlık bilimlerinin konularından önemli olan alkol ve madde bağımlılığı bu bilimin öncelik verdiği konulardandır. Yaşamımızda hayatını kaybedenlerin ve sağlık sorunlarının çoğunda beslenme yetersizliği ve düzensiz beslenme harekesiz beden, kazalar, kronik hastalıklar, başkalarına zara verme, sigara gibi yararlı olmayan maddeler bağımlılık olarak belirlenmiştir (etinkaya vd., 2007). Bağımlılık yapan maddeler etnik eşitlikleri ,ırk farklılıkları toplumdaki bireylerin yüzleşmek zorunda kaldığı (Karatay & Kubilay, 2004) halk sağlığı sorunlarından (Turhan vd., 2011). Öncelikli olarak yasadışı madde ve alkol kullanımı bir taraftan toplumların ölüm risklerindeki oranı etkilerken bir yandan ekonomideki maliyetlere yoksun duruma, ailelerin sarsılmasına ve sağlıklı toplumların yetiştirilmesine çabaların boşa çıkmasına temel sağlamaktadır (Galca vd., 2004). Kişilerin sağlıklı bir gelişim yakalayabilmesi adına sigara vb. bağımlılık oluşturabilecek maddelerin negatif etkileri kapsamlı olarak gerçekleştirilecek antrenman programları ve rekreatif etkinlikler ile azaltılabilir (Habeş Gümüş ve ark., 2023).

Akıllı Telefon ve Nomofobi

Enformasyon toplumu, sanal cemaatler, küreselleşme, bilgi ağı gibi kavramların hayatımıza girmesinin temel nedeninin son yüzyıldaki teknolojik gelişmeler olduğu tartışmasız kabul edilen gerçekliktir. Özellikle artık klasik olarak adlandırılan ilk nesil cep telefonlarının yerini akıllı telefonlara bırakması, internet bağımlılığı, nomofobi, teknolojik bağımlılık gibi psikolojik ve bu cihazlarla geçirilen zamana bağlı olan hareketsizlik sonucu obezite, uykusuzluk, iskelet sistemindeki bozukluklar gibi fizyolojik bir çok

yeni durumun insan hayatına dâhil olması sonucunu doğurmuştur (İrge, 2012).

Bunun ana sebebi, monitör sistemlerinde yazılımların telefonlara yüklenmesiyle birlikte haberleşme özelliklerini ve çevrimiçi olma özelliklerinin bir cihazda bulunmasıdır (Erdem vd., 2017). Bazı özellikler: arama yapma, görüntülü iletişim, mesaj yollama, telefon rehberine kişi kaydetme, müzik dinleme, adres saptama, bankacılık işlemlerini oluşturma, alışveriş, çevrimdışı veya çevrimiçi oyunlar, sosyal medya kullanımıdır (Gezgin vd., 2017).

Türkiye nüfusunun yaklaşık %72'sine denk gelen 59,3 milyon internet kullan kişi bulunmaktadır. Kullanıcıların 56,3 milyonu cep telefon aracılığıyla internete erişim kurmaktadır (We Are Social, 2019). Türkiye İstatistik Kurumu'nun 2019 Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması verilerine göre, 16-74 yaş aralığındaki bireylerin internet kullanım oranı %75,3 olarak tespit edilmiştir. İnternet kullanım oranı öteki yıllara göre yükseliş sergilemiştir (TÜİK, 2019).

Çağın korkusu modern zamanda; telefonla iletişime geçememe bu iletişimden de yoksun kalma endişesini taşır (King ve ark., 2014; Yıldırım, 2014). İlk olarak nomofobi İngiltere posta idaresinde 2100 kişiyle 2008 yılında araştırmalar kapsamında ortaya çıkmıştır (Erdem vd., 2016; Yıldırım & Kışioğlu, 2018). Yapılan çalışmanın ardından çıkan sonuç her iki cinsten de veri almış olup kadın katılımcıların erkeklere katılımcılara göre daha az olduğu saptanmıştır. Araştırmaya katılan katılımcılardan bir tanesinde nomofobik hareketlerde bulunduğu kanısına varılmıştır. Çalışmada varılan farklı bir sonuç ise katılımcılardan birçoğunun bazı zamanlarında telefonlarını kapatmayıp beş dakikalık aralıklarda telefonu kontrol ettikleri gözlemlenmiştir (Daily mail, 2008).

Terim, İngilizce “no mobile phobia” sözlerinin kısaltılmasından oluşur. “Mobil telefondan yoksunluk” çevirisiyle yaşamımız da çoğunlukla karşımıza çıkan fobidir. Nomofobi, bireylerin telefonundan uzak kalmasından ya da kullanamamasından kaynaklanan kaygı ve korku duymasıdır.

Buradan anlaşıldığı üzere nomofobinin belirtileri bu şekilde açıklanabilir (Bragazzi ve Puente, 2014):

- ✓ Akıllı telefonları düzenli kullanmak ve akıllı cep telefonuna çokça zaman ayırmak,
- ✓ Kişinin birden fazla telefona sahip olması ve o telefonları kullanması,
- ✓ Şarjın bitmeye yakın olması veya bitmesi sorununu önlemek amacıyla her vakit yanında şarj aleti bulundurması,

- ✓ Bireylerin telefonundan uzakta olduğu zamanlarda, telefonunu bulamama dűřüncesi yaşadığı zamanlarda, kapsama alanının dışında veya pil seviyesi uyarısı aldığı durumlarda huzursuz ya da telaş içinde cep telefonu kullanımının kısıtlandığını ya da yasaklandığı mekânlarda örneğin restoran kafe, tiyatrolar, havaalanlarında kayđı düzeyinin yükselmesi,
- ✓ Kısa mesajları ve gelen bildirimleri, kontrol altına almak için her vakit telefona bakınmak,
- ✓ Cep telefonunu hiç kapatmamak, gün içerisinde açık tutmak, telefonu yanında uyumak,
- ✓ Bireyde gerginlik ve kayđı bozukluğu ve oluşturabilecek bireylerle yakından iletişimin sınırlı olması aynı bireylerle iletişimin teknolojik cihazlar ile yapılması,
- ✓ Cep telefonu alabilmek için çok fazla harcamaların yapılması,
- ✓ Bir başka alana göre nomofobi belirtileri şu şekildedir (Yeniçağ, 2018):
- ✓ Kişilerin telefonlarından uzaktayken eksik ve boşlukta hissetme,
- ✓ Telefonunu bağlantılı bir davranış şekli göstererek kontrol altına alma,
- ✓ şarjı tükenince çaresiz hissetme,
- ✓ Unutması veya bozulmasından dolayı kullanamamanın verdiği korku ve gerginlik hissi,
- ✓ Telefonu kullanmadığında kalbin hızlı atması, baş dönmesi, mide krampları ve nefeste zorlanma gibi anksiyete belirtileri yaşanmasıdır.

Türkiye’de yapılan bir araştırmada, üniversitede okuyanların %42,6’sının nomofobik özelliklerde bulunduğu korkularının iletişime geçememek ve bilgiye ulaşamamak olduğu bildirilmiştir (Yıldırım ve ark, 2016). Spitzer (2015), akıllı telefonların dikkat eksikliği, empati bozukluğu, akademik başarıda azalma, obezite, depresyon ve anksiyete gibi risklerinin olabileceği belirtmiştir. Literatürde de cep telefonu bağımlılığının, bireylerde sosyal fobi veya bağımlı kişilik bozukluğu gibi hastalıklara neden olabileceğini bildirmiştir (King vd., 2014).

Bu açıklamalar sonrasında nomofobinin tedavisi olup olmadığı akla gelebilir. Nomofobik belirtiler üzerinde bilişsel davranışçı terapi ve varoluşçu terapinin etkili olduğu dűřünölmektedir (Bekarođlu ve Yılmaz, 2020). Nomofobinin tedavisinde varoluşçu terapinin de etkili olabileceği dűřünölmektedir. Nomofobide sosyal ortam ve cep telefonu ile ilişki kurma çabası sonucu oluşan korku ya da kayđıların varoluşçu terapi teknikleri

ile çalışılabileceği ifade edilmektedir (Tarsha, 2016). Varoluşçu terapide izole hissetme ve bağ kuramama korkuları önemli bir yere sahip olduğu düşünülürse nomofobide benzer korkuların varlığı varoluşçu yaklaşım ile bu korkuların çalışılabileceğini göstermektedir (Bekaroğlu ve Yılmaz, 2020).

Bu araştırma spor ve farklı değişkenlere göre üniversite öğrencilerinin akıllı telefon yoksuzluğu korkusu (nomofobi), alkol ve madde bağımlılık durumlarının incelenmesi amacıyla tasarlandı.

MATERYAL VE METOD

Araştırmanın Yöntem ve Modeli

Bu araştırma Bayburt Üniversitesi Etik Kurulunun 18.07.2022 tarih ve 190 sayılı izni ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmada nicel yöntem ve seçkisizlik ilkesi gözetilerek tarama modeli kullanılmıştır. Bir durumun mevcut şekliyle betimlemeyi amaçlayan tarama modelinde, araştırılan olay, birey ya da nesne olduğu gibi tanımlanır (Karasar, 2007:77).

Araştırma Grubu

Araştırma grubu gönüllü katılımcılardan oluşan, Yalova, Bayburt, Trabzon ve Gümüşhane Üniversitelerinden değişik fakültelerdeki 18-35 yaş aralığındaki 445 öğrenciden oluşmaktadır. Araştırma grubunun demografik bilgileri Tablo 1'de gösterilmiştir.

Tablo : Katılımcıların Demografik Özellikleri

Değişken	Grup	f	%
Cinsiyet	Kadın	228	51,2
	Erkek	217	48,8
Yaş (Yıl)	18-21	229	51,5
	22-25	137	30,8
	26-29	42	9,4
	30 ve üzeri	37	8,3
Eğitim durumu	Önlisans	139	31,2
	Lisans	283	63,6
	Lisansüstü	23	5,2
Sınıf	1	166	37,3
	2	100	22,5
	3	59	13,3
	4	120	27,0
Medeni durum	Evli	50	11,2

	Bekâr	395	88,8
Öğrenim görülen bölüm	Spor Bilimleri	179	40,2
	Diğer	266	59,8
Düzenli spor yapma durumu	Evet	218	49,0
	Hayır	227	51,0
Yapılan spor türü	Bireysel	183	41,1
	Takım	35	7,9
Akıllı telefonla geçirilen günlük zaman (saat)	1-2	127	28,5
	3-4	75	16,9
	5-7	16	3,6
	1-3	192	43,1
	4-7	183	41,1
	8 ve üzeri	70	15,7

Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu: Katılımcıların cinsiyetleri, yaşları, eğitim durumları, sınıf düzeyleri, medeni durumları, öğrenim görmekte oldukları bölümleri, haftada en az 1 gün düzenli spor yapma durumları, yapmış oldukları spor türü, haftalık spor yapma süreleri, günde akıllı telefon ile geçirilen süre sorularından oluşan demografik bilgilerini ölçmeye yönelik olarak araştırmacı tarafından oluşturulmuştur.

Akıllı Telefon Yoksunluğu (Nomofobi) Ölçeği: Katılımcıların nomofobi düzeylerini ölçmek için, ilk olarak 7'li likert tipinde Yıldırım ve Correira (2015) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçe'ye uyarlanması Yıldırım ve arkadaşları (2016) tarafından yapılmıştır. Ancak ölçeğin 7'li likert şeklinin Türkçe karşılıklarının katılımcıların zihninde kargaşaya yaratabileceğinden hareketle Erdem ve arkadaşları (2017) tarafından 5'li likert şeklinde yeniden uyarlanmıştır. Son şekli 20 madde ve 5'li likert tipinde uyarlanan ölçeğin dört alt boyutu bulunmaktadır. Bunlar; Bilgiye Ulaşamama” (1,2,3 ve 4. maddeler), “Cihazdan Yoksunluk” (5,6,7,8 ve 9 maddeler), “İletişim Kaybetme” (10,11,12,13,14 ve 15. maddeler) ve “Çevrimiçi Olamama” (16,17,18,19 ve 20. maddeler) şeklindedir. Ölçek verileri incelendiğinde ATYK (Nomofobi) ölçeği alt boyutlarından bilgiye ulaşamama ,833; cihazdan yoksunluk ,849; iletişimi kaybetme ,924; çevrimiçi olamama ,920; nomofobi ölçek toplam ,944 olarak yüksek düzeyde güvenilirlik sonuçları tespit edildi (Tablo 2).

Risk Tarama Formu Bağımlılık Profil İndeksi (BAPİRT)/ (Alkol Ölçeği ve Madde Ölçeği) Ögel ve arkadaşlarının (2012) ilerlettiği BAPİ risk

tarama ölçeği (BAPİRT) Bağımlılık Profil göstergesinden geliştirilmiş olup alkol/madde kullanan bireylerin risk seviyelerini değerlendirmek suretiyle çeşitlendirilerek güçlendirilmiştir. Yalnızca yetişkinler için olan testte, madde ve alkol olarak iki ölçek vardır. Madde ölçeği 7 alkol ölçeği ise 6 sorudan oluşur. Ölçek verileri incelendiğinde alkol bağımlılık risk ölçeği ,850; ve madde bağımlılık risk ölçeği ,913 olarak yüksek düzeyde güvenilirlik sonuçları tespit edildi.

Verilerin Analizi

Katılımcıların Alkol ve Madde Bağımlılık Risk Ölçeği ile Nomofobi değerleri SPSS 26.0 for Windows paket programı ile incelenmiştir. Tanımlayıcı istatistikler ve normallik analizleri basıklık çarpıklık değerlerine göre değerlendirdikten sonra dağılımın literatürde belirtilen sınırlar içerisinde ($\pm 1,96$) yer aldığından normal bir dağılıma sahip olduğu (Can, 2020) kabul edilmiştir (Tablo 2). Bağımsız değişkenin kategori sayısına bağlı olarak ikili gruplarda bağımsız örneklem t-testi, çoklu gruplarda ise Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile post hoc testlerinden LSD kullanılmıştır. Sonuçlar. 0.01 ve 0.05 düzeyinde yorumlanmıştır.

Tablo 2. Alkol ve Madde Bağımlılık Risk Ölçeği ile Nomofobi Ölçeğine ait Tanımlayıcı İstatistik ve Normallik Analiz Sonuçları

Ölçek	Alt Boyut	n	\bar{X}	Ss	Çarpıklık	Basıklık
ATYK (Nomofobi) Ölçeği	Bilgiye Ulaşamama	445	12,99	4,43	-,244	-,731
	Cihazdan Yoksunluk	445	13,90	5,58	,141	-,849
	İletişimi Kaybetme	445	18,60	6,92	-,081	-,866
	Çevrimiçi Olamama	445	12,46	5,82	,382	-,756
	Nomofobi Ölçek Toplam	445	57,97	19,03	,071	-,497
Alkol Bağımlılık Risk Ölçeği		445	,76	1,83	1,041	1,115
Madde Bağımlılık Risk Ölçeği		445	,45	1,68	1,228	1,490

Tablo 2 incelendiğinde ölçek verilerinin normal bir dağılıma sahip oldukları görülmektedir.

BULGULAR

Tablo 3. Araştırma Grubunun Alkol ve Madde Bağımlılık Risk Ölçeği ile Nomofobi Ölçeğine Ait Değerlerinin Cinsiyetlerine Göre Test Analiz Sonuçları

Ölçek	Alt Boyut	Cinsiyet	n	\bar{X}	ss	t	p
ATYK (Nomofobi) Ölçeği	Bilgiye Ulaşamama	Kadın	228	13,18	4,38	,941	,347
		Erkek	217	12,79	4,49		
	Cihazdan Yoksunluk	Kadın	228	14,82	5,32	3,602	,000**
		Erkek	217	12,94	5,70		
	İletişimi Kaybetme	Kadın	228	20,02	6,73	4,534	,000**
		Erkek	217	17,10	6,83		
	Çevrimiçi Olamama	Kadın	228	12,46	5,57	-,034	,973
		Erkek	217	12,47	6,08		
	Nomofobi Ölçek Toplam	Kadın	228	60,49	18,20	2,891	,004**
		Erkek	217	55,31	19,57		
	Alkol Bağımlılık Risk Ölçeği	Kadın	228	,65	1,58	-1,358	,175
		Erkek	217	,88	2,05		
Madde Bağımlılık Risk Ölçeği	Kadın	228	,37	1,46	-1,013	,312	
	Erkek	217	,53	1,89			

* $p < 0.05$ ** $p < 0.01$

Tablo 3'e göre araştırma grubunun cinsiyet değişkenine bağlı olarak yapılan analizde nomofobi ölçeği; cihazdan yoksunluk, iletişimi kaybetme ve ölçek toplamında anlamlı farklılıklar olduğu ($p < 0,01$); bilgiye ulaşamama ve çevrimiçi olamama alt boyutları ile alkol ve madde bağımlılık risk ölçeğinde ise herhangi bir anlam farkının olmadığı görülmektedir. ($p > 0,05$)

Tablo 4. Araştırma Grubunun Alkol ve Madde Bağımlılık Risk Ölçeği ile Nomofobi Ölçeğine Ait Değerlerinin Yaş Durumlarına Göre Karşılaştırılması

Ölçek	Alt Boyut	Yaş(Yıl)	n	\bar{X}	ss	F	p	LSD
ATYK (Nomofobi) Ölçeği	Bilgiye Ulaşamama	18-21 Yaş arası (a)	229	13,11	4,29	2,608	,050*	a, b>d
		22-25 Yaş arası (b)	137	13,47	4,27			
		26-29 Yaş arası (c)	42	12,14	4,63			
		30 Yaş ve üzeri (d)	37	11,45	5,32			
	Cihazdan Yoksunluk	18-21 Yaş arası (a)	229	14,04	5,22	5,583	,001**	a>c, d b>c, d
		22-25 Yaş arası (b)	137	14,89	5,65			
		26-29 Yaş arası (c)	42	12,19	6,02			
		30 Yaş ve üzeri (d)	37	11,32	6,02			
	İletişimi Kaybetme	18-21 Yaş arası (a)	229	18,80	6,79	4,060	,007**	a>c, d b>c, d
		22-25 Yaş arası (b)	137	19,59	6,81			
		26-29 Yaş arası (c)	42	16,45	6,55			
		30 Yaş ve üzeri (d)	37	16,08	7,70			
	Çevrimiçi Olamama	18-21 Yaş arası (a)	229	12,69	5,55	4,348	,005**	a>c b>c, d
		22-25 Yaş arası (b)	137	13,23	5,81			
		26-29 Yaş arası (c)	42	11,09	6,10			
		30 Yaş ve üzeri (d)	37	9,81	6,37			
Nomofobi Ölçek Toplam	18-21 Yaş arası (a)	229	58,66	17,78	5,973	,001**	a>c, d b>c, d	
	22-25 Yaş arası (b)	137	61,18	18,57				
	26-29 Yaş arası (c)	42	51,88	19,95				
	30 Yaş ve üzeri (d)	37	48,67	23,14				
Alkol Bağımlılık Risk Ölçeği	18-21 Yaş arası (a)	229	,86	1,89	,860	,462	-	
	22-25 Yaş arası (b)	137	,77	2,03				
	26-29 Yaş arası (c)	42	,50	1,27				
	30 Yaş ve üzeri (d)	37	,45	1,01				
Madde Bağımlılık Risk Ölçeği	18-21 Yaş arası (a)	229	,48	1,67	,307	,820	-	
	22-25 Yaş arası (b)	137	,49	1,90				
	26-29 Yaş arası (c)	42	,23	1,03				
	30 Yaş ve üzeri (d)	37	,37	1,53				

* $p < 0.05$ ** $p < 0.01$

Tablo 4'e göre araştırma grubunun yaş değişkenine bağlı olarak yapılan analizde nomofobi ölçeği; bilgiye ulaşamama, cihazdan yoksunluk, iletişimi kaybetme ve çevrimiçi olamama alt boyutları ile ölçek toplamında anlamlı farklılıklar olduğu; alkol ve madde bağımlılık risk ölçeğinde ise herhangi bir anlam farkının olmadığı görülmektedir ($p > 0,05$).

Tablo 5. Araştırma Grubunun Alkol ve Madde Bağımlılık Risk Ölçeği ile Nomofobi Ölçeğine Ait Değerlerinin Eğitim Durumlarına Göre Karşılaştırılması

Ölçek Alt Boyut	Eğitim Düzeyi	n	\bar{X}	ss	F	p	LSD	
ATYK (Nomofobi) Ölçeği	Bilgiye Ulaşamama	Ön Lisans (a)	139	12,74	4,11	2,917	,055	-
		Lisans (b)	283	13,27	4,53			
		Lisansüstü (c)	23	11,08	4,77			
	Cihazdan Yoksunluk	Ön Lisans (a)	139	13,53	5,41	3,721	,025*	b>c
		Lisans (b)	283	14,30	5,60			
		Lisansüstü (c)	23	11,21	5,77			
	İletişimi Kaybetme	Ön Lisans (a)	139	18,69	6,85	3,087	,047*	a, b>c
		Lisans (b)	283	18,83	6,91			
		Lisansüstü (c)	23	15,13	6,93			
	Çevrimiçi Olamama	Ön Lisans (a)	139	11,74	5,22	5,217	,006**	b>a, c
		Lisans (b)	283	13,05	6,03			
		Lisansüstü (c)	23	9,69	5,45			
	Nomofobi Ölçek Toplam	Ön Lisans (a)	139	56,72	17,03	4,982	,007**	a, b>c
		Lisans (b)	283	59,46	19,64			
		Lisansüstü (c)	23	47,13	19,67			
	Alkol Bağımlılık Risk Ölçeği	Ön Lisans (a)	139	,76	1,73	,317	,728	
		Lisans (b)	283	,79	1,93			
		Lisansüstü (c)	23	,47	,94			
Madde Bağımlılık Risk Ölçeği	Ön Lisans (a)	139	,24	,96	2,745	,065		
	Lisans (b)	283	,59	1,99				
	Lisansüstü (c)	23	,04	,20				

* $p<0.05$ ** $p<0.01$

Tablo 5'e göre araştırma grubunun eğitim durumu değişkenine bağlı olarak yapılan analizde nomofobi ölçeği; cihazdan yoksunluk, iletişimi kaybetme ve çevrimiçi olamama alt boyutları ile ölçek toplamında anlamlı farklılıklar olduğu; bilgiye ulaşamama alt boyut ile alkol ve madde bağımlılık risk ölçeğinde ise herhangi bir anlam farkının olmadığı görülmektedir ($p>0,05$).

Tablo 6. Araştırma Grubunun Alkol ve Madde Bağımlılık Risk Ölçeği ile Nomofobi Ölçeğine Ait Değerlerinin Sınıf Düzeyi Durumlarına Göre Karşılaştırılması

Ölçek	Alt Boyut	Sınıf	n	\bar{X}	ss	F	p	LSD
ATYK (Nomofobi) Ölçeği	Bilgiye Ulaşamama	1.Sınıf (a)	166	12,30	4,24	4,209	,006**	d>a c>a, b
		2.Sınıf (b)	100	12,70	4,44			
		3.Sınıf (c)	59	14,45	4,07			
		4.Sınıf (d)	120	13,48	4,68			
	Cihazdan Yoksunluk	1.Sınıf	166	13,43	5,28	1,183	,316	-
		2.Sınıf	100	13,63	5,52			
		3.Sınıf	59	14,74	4,85			
		4.Sınıf	120	14,36	6,32			
	İletişimi Kaybetme	1.Sınıf	166	17,78	6,58	1,333	,263	-
		2.Sınıf	100	18,90	6,90			
		3.Sınıf	59	19,55	6,18			
		4.Sınıf	120	19,00	7,68			
	Çevrimiçi Olamama	1.Sınıf	166	11,94	5,18	,857	,463	-
		2.Sınıf	100	12,82	6,00			
		3.Sınıf	59	12,35	4,96			
		4.Sınıf	120	12,95	6,81			
	Nomofobi Ölçek Toplam	1.Sınıf	166	55,47	17,19	1,872	,134	-
		2.Sınıf	100	58,05	19,28			
		3.Sınıf	59	61,11	15,60			
		4.Sınıf	120	59,80	22,29			
Alkol Bağımlılık Risk Ölçeği	1.Sınıf (a)	1.Sınıf	,68	1,77	1,088	,354	-	
	2.Sınıf (b)	2.Sınıf	1,05	2,27				
	3.Sınıf (c)	3.Sınıf	,77	1,54				
	4.Sınıf (d)	4.Sınıf	,64	1,61				
Madde Bağımlılık Risk Ölçeği	1.Sınıf	166	,34	1,38	1,322	,266	-	
	2.Sınıf	100	,53	1,78				
	3.Sınıf	59	,22	,64				
	4.Sınıf	120	,66	2,23				

* $p < 0.05$ ** $p < 0.01$

Tablo 6'ya göre araştırma grubunun sınıf düzeyi değişkenine bağlı olarak yapılan analizde nomofobi ölçeği; bilgiye ulaşamama alt boyutunda anlamlı farklılıklar olduğu ($p < 0,01$); cihazdan yoksunluk, iletişimi kaybetme, çevrimiçi olamama alt boyutları ile ölçek toplamında ayrıca alkol ve madde

bağımlılık risk ölçeğinde herhangi bir anlam farkının olmadığı görülmektedir ($p>0,05$).

Tablo 7. Araştırma Grubunun Alkol ve Madde Bağımlılık Risk Ölçeği ile Nomofobi Ölçeğine Ait Değerlerinin Medeni Durumlarına Göre Karşılaştırılması

Ölçek	Alt Boyut	Medeni Durum	n	\bar{X}	ss	t	p
ATYK (Nomofobi) Ölçeği	Bilgiye Ulaşamama	Evli	50	12,62	5,14	-,635	,526
		Bekâr	395	13,04	4,34		
	Cihazdan Yoksunluk	Evli	50	11,74	5,72	-2,932	,004**
		Bekâr	395	14,17	5,51		
	İletişimi Kaybetme	Evli	50	17,06	7,85	-1,671	,095
		Bekâr	395	18,79	6,78		
	Çevrimiçi Olamama	Evli	50	9,84	5,81	-3,431	,001**
		Bekâr	395	12,80	5,74		
	Nomofobi Ölçek Toplam	Evli	50	51,26	21,49	-2,664	,008**
		Bekâr	395	58,82	18,56		
Alkol Bağımlılık Risk Ölçeği	Evli	50	,54	1,31	-,935	,350	
	Bekâr	395	,79	1,88			
Madde Bağımlılık Risk Ölçeği	Evli	50	,18	,89	-2,012	,047*	
	Bekâr	395	,49	1,75			

* $p<0.05$ ** $p<0.01$

Tablo 7'ye göre araştırma grubunun medeni durum değişkenine bağlı olarak yapılan analizde nomofobi ölçeği; cihazdan yoksunluk, çevrimiçi olamama alt boyutları ile ölçek toplamında ve madde bağımlılık risk ölçeğinde anlamlı farklılıklar olduğu; iletişimi kaybetme, bilgiye ulaşamama alt boyutları ile alkol bağımlılık risk ölçeğinde ise herhangi bir anlam farkının olmadığı görülmektedir ($p>0,05$).

Tablo 8. Araştırma Grubunun Alkol ve Madde Bağımlılık Risk Ölçeği ile Nomofobi Ölçeğine Ait Değerlerinin Öğrenim Görmekte Olduğunuz Bölüme Göre Karşılaştırılması

Ölçek Alt Boyut	Bölüm	n	\bar{X}	ss	t	p	
ATYK (Nomofobi) Ölçeği	Bilgiye Ulaşamama	Spor Bilimleri	179	12,72	4,52	-1,050	,294
		Diğer Alanlar	266	13,17	4,38		
	Cihazdan Yoksunluk	Spor Bilimleri	179	13,82	5,18	-,261	,794
		Diğer Alanlar	266	13,96	5,85		
	İletişimi Kaybetme	Spor Bilimleri	179	18,15	6,79	-1,108	,268
		Diğer Alanlar	266	18,89	7,01		
	Çevrimiçi Olamama	Spor Bilimleri	179	12,97	5,82	1,512	,131
		Diğer Alanlar	266	12,12	5,80		
	Nomofobi Ölçek Toplam	Spor Bilimleri	179	57,68	19,17	-,263	,793
		Diğer Alanlar	266	58,16	18,98		
Alkol Bağımlılık Risk Ölçeği	Spor Bilimleri	179	,84	2,12	,760	,447	
	Diğer Alanlar	266	,71	1,60			
Madde Bağımlılık Risk Ölçeği	Spor Bilimleri	179	,61	2,12	1,628	,104	
	Diğer Alanlar	266	,34	1,30			

Tablo 8'e göre araştırma grubunun öğrenim görmekte oldukları bölüm değişkenine bağlı olarak yapılan analizde nomofobi ölçeği ile alkol ve madde bağımlılık risk ölçeğinde herhangi bir anlamlı farkın olmadığı görülmektedir ($p>0,05$).

Tablo 9. Araştırma Grubunun Alkol ve Madde Bağımlılık Risk Ölçeği ile Nomofobi Ölçeğine Ait Değerlerinin Düzenli Spor Yapma Durumlarına Göre Karşılaştırılması

Ölçek Alt Boyut	Spor Yapma durumu	n	\bar{X}	ss	t	p	
ATYK (Nomofobi) Ölçeği	Bilgiye Ulaşamama	Yapıyor	218	13,00	4,30	,021	,983
		Yapmıyor	227	12,99	4,56		
	Cihazdan Yoksunluk	Yapıyor	218	13,68	5,62	-,804	,422
		Yapmıyor	227	14,11	5,55		
	İletişimi Kaybetme	Yapıyor	218	18,34	6,91	-,763	,446
		Yapmıyor	227	18,84	6,94		
	Çevrimiçi Olamama	Yapıyor	218	12,90	6,12	1,543	,123
		Yapmıyor	227	12,05	5,50		
	Nomofobi Ölçek Toplam	Yapıyor	218	57,93	19,63	-,038	,970
		Yapmıyor	227	58,00	18,48		
Alkol Bağımlılık Risk Ölçeği	Yapıyor	218	,88	1,99	1,266	,208	
	Yapmıyor	227	,66	1,65			
Madde Bağımlılık Risk Ölçeği	Yapıyor	218	,50	1,75	,649	,516	
	Yapmıyor	227	,40	1,61			

Tablo 9'a göre araştırma grubunun düzenli spor yapma durum değişkenine bağlı olarak yapılan analizde nomofobi ölçeği ile alkol ve madde bağımlılık risk ölçeğinde herhangi bir anlam farkının olmadığı görülmektedir ($p>0,05$).

Tablo 10. Araştırma Grubunun Alkol ve Madde Bağımlılık Risk Ölçeği ile Nomofobi Ölçeğine Ait Değerlerinin Yapmış Oldukları Spor Türü Durumlarına Göre Karşılaştırılması

Ölçek	Alt Boyut	Spor Türü	n	\bar{X}	ss	t	p
ATYK (Nomofobi) Ölçeği	Bilgiye Ulaşamama	Bireysel	183	13,15	4,42	1,200	,231
		Takım	35	12,20	3,57		
	Cihazdan Yoksunluk	Bireysel	183	13,67	5,84	-,063	,950
		Takım	35	13,74	4,36		
	İletişimi Kaybetme	Bireysel	183	18,19	7,24	-,745	,457
		Takım	35	19,14	4,81		
	Çevrimiçi Olamama	Bireysel	183	12,91	6,34	,049	,961
		Takım	35	12,85	4,85		
	Nomofobi Ölçek Toplam	Bireysel	183	57,93	20,65	-,002	,998
		Takım	35	57,94	13,34		
Alkol Bağımlılık Risk Ölçeği	Bireysel	Takım	183	,90	2,00	,352	,725
		Takım	35	,77	1,97		
Madde Bağımlılık Risk Ölçeği	Bireysel	Takım	183	,52	1,80	,295	,768
		Takım	35	,42	1,48		

Tablo 10'a göre araştırma grubunun yapmış oldukları spor türü değişkenine bağlı olarak yapılan analizde nomofobi ölçeği ile alkol ve madde bağımlılık risk ölçeğinde herhangi bir anlam farkının olmadığı görülmektedir ($p>0,05$).

Tablo 11. Araştırma Grubunun Alkol ve Madde Bağımlılık Risk Ölçeği ile Nomofobi Ölçeğine Ait Değerlerinin Haftalık Spor Yapma Sürelerine Göre Karşılaştırılması

Ölçek	Alt Boyut	Haftalık Spor Yapma	n	\bar{X}	ss	F	p
ATYK (Nomofobi) Ölçeği	Bilgiye Ulaşamama	1-2 Gün	127	12,76	4,28	,563	,570
		3-4 Gün	75	13,42	4,32		
		5-7 Gün	16	12,87	4,55		
	Cihazdan Yoksunluk	1-2 Gün	127	13,43	5,95	1,044	,354
		3-4 Gün	75	14,37	5,05		
		5-7 Gün	16	12,50	5,48		
	İletişimi Kaybetme	1-2 Gün	127	18,45	6,86	,533	,588
		3-4 Gün	75	18,52	7,10		
		5-7 Gün	16	16,62	6,58		
	Çevrimiçi Olamama	1-2 Gün	127	13,00	6,14	,844	,432
		3-4 Gün	75	13,13	6,23		
		5-7 Gün	16	11,00	5,31		
	Nomofobi Ölçek Toplam	1-2 Gün	127	57,66	20,34	,740	,478
		3-4 Gün	75	59,45	18,98		
		5-7 Gün	16	53,00	16,88		
Alkol Bağımlılık Risk Ölçeği	1-2 Gün	127	,62	1,59	3,089	,058	
	3-4 Gün	75	1,14	2,28			
	5-7 Gün	16	1,68	3,00			
Madde Bağımlılık Risk Ölçeği	1-2 Gün	127	,62	1,99	,961	,384	
	3-4 Gün	75	,40	1,47			
	5-7 Gün	16	,06	,25			

Tablo 11'e göre araştırma grubunun spor yapma süresi değişkenine bağlı olarak yapılan analizde nomofobi ölçeği ile alkol ve madde bağımlılık risk ölçeğinde herhangi bir anlam farkının olmadığı görülmektedir ($p>0,05$).

Tablo 12. Araştırma Grubunun Alkol ve Madde Bağımlılık Risk Ölçeği ile Nomofobi Ölçeğine Ait Değerlerinin Günlük Akıllı Telefonla Zaman Geçirme Sürelerine Göre Karşılaştırılması

Ölçek	Alt Boyut	Akıllı telefon ile geçirilen süre	n	x	ss	F	P	Anlamlı Fark
ATYK (Nomofobi) Ölçeği	Bilgiye Ulaşamama	1-3 Saat arası	192	11,79	4,54	14,311	,000**	a<b, c
		4-7 Saat arası	183	13,63	4,07			
		8 Saat ve üzeri	70	14,60	4,24			
	Cihazdan Yoksunluk	1-3 Saat arası	192	11,85	5,13	27,724	,000**	a<b, c
		4-7 Saat arası	183	15,02	5,49			
		8 Saat ve üzeri	70	16,60	5,09			
	İletişimi Kaybetme	1-3 Saat arası	192	16,81	6,93	14,354	,000**	a<b, c
		4-7 Saat arası	183	19,36	6,66			
		8 Saat ve üzeri	70	21,48	6,31			
	Çevrimiçi Olamama	1-3 Saat arası	192	11,11	5,70	12,515	,000**	a<b, c
		4-7 Saat arası	183	12,95	5,75			
		8 Saat ve üzeri	70	14,90	5,37			
	Nomofobi Ölçek Toplam	1-3 Saat arası	192	51,58	18,50	24,328	,000**	a<b, c
		4-7 Saat arası	183	60,98	18,20			
		8 Saat ve üzeri	70	67,58	16,70			
Alkol Bağımlılık Risk Ölçeği	1-3 Saat arası	192	,67	1,80	1,136	,322	-	
	4-7 Saat arası	183	,75	1,80				
	8 Saat ve üzeri	70	1,05	1,96				
Madde Bağımlılık Risk Ölçeği	1-3 Saat arası	192	,33	1,37	1,741	,177	-	
	4-7 Saat arası	183	,46	1,56				
	8 Saat ve üzeri	70	,77	2,55				

* $p(0.01)$

Tablo 12'ye göre araştırma grubunun günlük akıllı telefonla zaman geçirme süreleri değişkenine bağlı olarak yapılan analizde nomofobi ölçeği; bilgiye ulaşamama, cihazdan yoksunluk, iletişimi kaybetme ve çevrimiçi olamama alt boyutları ile ölçek toplamında anlamlı farklılıklar olduğu ($p<0,01$); alkol ve madde bağımlılık risk ölçeğinde ise herhangi bir anlamlı farkının olmadığı görülmektedir ($p>0,05$).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmada, üniversitelerin farklı bölümlerinde Önlisans, lisans ve lisansüstü seviyelerinde öğrenim gören öğrencilerin akıllı telefon bağımlılık

düzeyleri, spor ve alkol ve madde bağımlılığı değişkenleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir.

Öğrencilerin cinsiyetleri ile nomofobi alt ölçeklerinden aldıkları puanların arasında cihazdan yoksunluk ve iletişimi kaybetme alt boyutlarında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Öğrencilerin bilgiye ulaşamama ve çevrimiçi olamama alt boyutlarında cinsiyetlerine göre anlamlı bir fark olmamasına rağmen; kadınların cihazdan yoksun kalma, iletişimi kaybetme alt boyutlarının yanı sıra nomofobi değerlerinin erkek öğrencilerin değerlerinden anlamlı derecede yüksek olduğu tespit edildi (Tablo 3). Literatürde bu konuyla ilgili az sayıda çalışma yer almakla birlikte, yapılan çalışmalar incelendiğinde öğrencilerin cinsiyeti ile nomofobi düzeyleri arasında anlamlı bir fark tespit edilmiş ve bu farkın kadınların lehine olduğunu bildirilmiştir (Hoşgör, Tandoğan ve Gündüz Hoşgör, 2019). Yılmaz, Köse ve Doğru (2018) 353 üniversite öğrencisi üzerinde yaptıkları araştırmalarında; kadınların “iletişimi kaybetme ve cihazdan yoksunluk” boyutlarında ortalama puanlarının erkeklerden daha yüksek olduğu bildirilmiş ve bu sonucun bu araştırma sonucuyla paralel olduğu görülmektedir. Bir araştırmada da Çelik ve Atilla (2018), Akdeniz Üniversitesi, Manavgat Meslek Yüksekokulu’nda öğrenim gören 311 öğrenci üzerinde yaptıkları araştırmada kadın öğrencilerin nomofobi düzeyleri erkek öğrencilere göre anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Bu araştırma sonucunun aksine Taştan, (2020) araştırmasında Süleyman Demirel Üniversitesinde öğrenim gören erkek öğrencilerin nomofobi düzeylerinin kadınlardan yüksek olduğunu tespit etmiş, Ak ve Yıldırım (2018) dört farklı fakültede öğrenim gören 146 öğrenciden oluşan bir örneklem üzerinde yaptıkları araştırmada, Erdem vd. (2016) İnönü Üniversitesi İktisadi ve idari Bilmeler Fakültesinde öğrenim gören, akıllı telefon ve mobil internet kullanan 312 öğrenci üzerinde yaptıkları araştırmada, ayrıca Adnan ve Gezin’de (2016) 464 üniversite öğrencisiyle yaptıkları çalışmalarında kadın ve erkek öğrencilerin nomofobi düzeyleri açısından fark olmadığını bildirmişlerdir. Araştırmamız ile bu sonuçları farklılığın nedeni olarak öğrencilerin eğitim aldıkları lisans programlarının ve buna bağlı olarak ders ve buna bağlı çalışma yüklerinin farklı olabileceği, böylece kadın ve erkek öğrencilerin okul dışı diğer faaliyetler için benzer boş zamanları olabileceğinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Bu araştırma akıllı telefon yoksunluğu korkusu üzerine olmakla birlikte, akıllı telefonlarda en fazla internet bağlantılı olan uygulamaların kullanıldığı düşünülerek internet bağımlılığı konusuyla da kıyaslanmıştır. Avşar (2020) 159 üniversite öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerini inceleyen bir çalışma, kadınlar ve erkekler arasında anlamlı bir fark tespit edememiştir. Diğer benzer çalışmalarda da cinsiyetlere göre puan ortalamalarında internet

bağımlılığı açısından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Yang ve Tung (2004) cinsiyet temelinde yapılan internet bağımlılığı üzerine gerçekleştirilen araştırmalarında erkeklerin kadınlara oranla internet bağımlılığı konusunda iki kat daha fazla eğilim gosterdiğini bulmuşlardır. Ancak, Leung (2004) isimli araştırmacı, genç kadınların internet bağımlılığına daha yatkın olduğunu ifade etmektedir. Başka bir araştırmada Balta ve Horzum (2008) 2006-2007 ğretim yılı öğrenim göre 292 ğrenci ile yapmış olduğu bir araştırmada erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre internet bağımlılığı düzeylerinin yüksek olduğu bulunmuştur.

Araştırmada yaş değişkenine göre, 18-25 yaş arası grubun tüm alt boyutlarıyla nomofobi leğinin 26 ve üzerine göre yüksek olduğu belirlenmiştir (Tablo 4). nceki çalışmalarda da bu değişken ile ilgili farklı sonuçlar elde edildiği anlaşılmaktadır. Taştan, (2020) 486 niversite öğrenciyle yaptığı çalışmada 18-19 yaş grubu nomofobi düzeyinin, 22- 23 yaş grubu nomofobi düzeyinden düşük olduğu ayrıca yaş arttıķa nomofobi düzeylerinin de arttığını bildirmiştir (Taştan, 2020). Erdem ve arkadaşlarının (2017) niversitenin 3. ve 4.sınıfında okuyan 312 öğrencinin katılımıyla gerçekleştirilen araştırmada, kadınlarda nomofobi oranlarının daha yüksek olduğu, yaş ile nomofobi arasında zıt ve anlamlı bir ilişki bulunduğu, gün içindeki akıllı telefon kullanma süresiyle nomofobi arasında pozitif ve anlamlı bir bağlantı tespit edilmiştir. Bu çalışmanın aksine Adnan ve Gezgin (2016) bir devlet niversitesinde 464 ğrenci üzerine yaptıkları alışmalarında, yaş değişkenine göre nomofobi düzeyleri arasında anlamlı bir fark olmadığını saptanmıştır. Oruçoğlu (2020) 436 niversite ğrenci üzerinde yaptığı araştırmada nomofobisi ile yaş arasındaki farklılığın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir. z ve Tortop (2018) 300 niversite ğrencisi ile yaptıkları araştırmalarında yine nomofobi değerlerine göre yaş kategorileri arasında anlamlı bir farklılığın olmadığını belirtmişlerdir.

Çalışmamızda eğitim durumu değişkeni, öğrencilerin lisans ve lisansüstü ğrencisi olup olmamalarına göre sınıflandırılmış ve nomofobi alt boyutlarından cihazdan yoksunluk, iletişimi kaybetme, evrimii olamama ve genel nomofobi ölçeğinde lisans ğrencilerinin puan ortalamalarının diğerlerine göre yüksek olduğu sonucuna varılmıştır (Tablo 5). Yaptığımız Şekilde bir sınıflandırmaya başka çalışmalarda rastlanmadığı için karşılaştırma yapılamamıştır. Lisans ğrencilerinin sınıf düzeyi değişkeninde sadece bilgiye ulaşamama nomofobi alt boyutunda 3.sınıf ğrencilerinin puanı yüksek çıkmış, diğer ölçeklerde anlamlı bir farklılık bulunamamıştır (Tablo 6). Sulak (2015) ve Sevindik (2011) yaptıkları araştırmalarında, niversite ğrencilerinin internet bağımlılığı toplam puanlarının 4. sınıfta öğrenim gören öğrenciler lehine anlamlı ayrımlaşma tespit etmişlerdir. Döner (2011)

ve Kaya'nın (2011) çalışmalarına göre ise sınıf değişkenine göre herhangi bir ayırılma saptanmamıştır. Apak ve Yaman (2019) 307 üniversite öğrenci ile yaptığı çalışmada nomofobini sınıf düzeyi değişkenlerine göre sınıf düzeyi arttıkça nomofobi puanlarından anlamlı düzeyde yüksek çıktığı görülmüştür. Tablo 5 bakıldığında; üniversitede okuyan öğrencilerinin nomofobi düzeyi puanları arasındaki değişkenlerden sınıf düzeyine göre istatistiksel açıdan farkın anlamlı olmadığı sonucuna varılmıştır. Özden (2019) çalışmasında 621 üniversite öğrencisinin nomofobi ile sınıf düzeyi arasında anlamlı bir fark olmadığını göstermiştir.

Medeni durum değişkenine göre, nomofobi alt ölçeklerinden cihazdan yoksunluk, çevrimiçi olamama, genel nomofobi ölçeğinde bekar bireylerin puan ortalaması evli bireylere göre yüksek olduğu tespit edildi (Tablo 7). Bilgiye ulaşamama, iletişimi kaybetme ve alkol bağımlılığında ise anlamlı fark bulunamamıştır. Bu değişkenin kullanıldığı herhangi bir çalışmaya ise rastlanmamıştır.

Çalışmamızda öğrenim görülen bölüm değişkeninin nomofobi, spor bilimleri ile diğer bölümler arasında anlamlı bir farklılık olmadığı bulundu (Tablo 8). Farooqui ve arkadaşlarının (2017), Sethia ve arkadaşlarının (2018) ayrıca Harish ve Bharath'ın (2018) sağlık bilimleri alanında öğrenim görmekte olan bireyler üzerinde yaptıkları çalışmalarda, öğrencilerin ciddi düzeyde nomofobik olduklarını bildirmişlerdir.

Yapılan bu çalışmada düzenli spor yapma alışkanlığı, yapılan spor türü ve spor yapma süresi değişkenlerinde, alt ölçekleri ile birlikte nomofobi toplamında anlamlı farklılıklara rastlanmadı (Tablo 9, 10, 11). Can ve Tozoğlu (2019) üniversite öğrencilerinin spor yapma durumu parametrelerinde sporla ilgilenmeyen bireylerin internet bağımlılığı ortalamalarının sporla ilgilenen bireylerden etkili olduğunu saptamışlardır. Öğrencilerin haftalık spor yapma durumları ile internet bağımlılığı alt ölçeklerinden alınan puanlar arasında kontrol kaybı ve daha fazla çevrimiçi kalma isteği alt boyutlarında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Spor yapmayan öğrencilerin puan ortalamalarının her iki kapsamda da, 3-4 saat arası sporla ilgilenen öğrencilerin puan ortalamalarından daha etkili olduğunu gözlemlemişlerdir. Buna ilişkin çalışmalarında, sosyal ilişkilerde olumsuz alt boyutunda haftalık spor yapma durumuna göre ve spor yapma türleri farklı olan öğrencilerin internet bağımlılığı alt ölçeklerinden aldıkları puanlar ile alt boyutlar arasında spor yapma türüne göre herhangi bir anlamlı farklılaşma bulunmadığını belirtmişlerdir (Can ve Tozoğlu, 2019). (Satılmış vd. (2023) tarafından gerçekleştirilen çalışmada da kişilerin sosyal ilişkileri ve bağımlılık düzeyleri arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. İkinci vd. (2021) tarafından

gerçekleştirilen araştırmada ise bireylerin spor yapma durumuna göre bağımlılık ve yalnızlık düzeylerinin anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir.

Araştırma sonucunda akıllı telefon ile zaman geçirme değişkeninde, tüm alt boyutlarıyla birlikte nomofobi ölçeğinde, 1-3 saat vakit geçirenlere göre 4-7 saat ile 8 ve üzeri saat vakit geçirenlerin puanlarının çok yüksek olduğu tespit edilmiştir (Tablo 12). Reyhanlıoğlu (2015) 128 üniversite öğrencisi üzerine yaptığı araştırmada, öğrencilerin günlük internet kullanım zamanlarıyla internet bağımlılık düzeylerinin yükselmesi arasında doğru orantı olduğunu ifade etmiştir. İnterneti 7 saat ve üstünde kullanıcıların internet bağımlılığı oranlarının daha fazla olduğu gösterilmiştir. Hawi (2012) alışma sonucunda kullanıcıların bağımlı olarak günlük ortalama 6,5 saat internette zaman geçirdikleri saptanmıştır. Balta ve Horzum (2008) Araştırmasında Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakóltesi'nin 292 öğrenci oluşturmuştur ve araştırma sonucunda haftada sekiz saatten fazla internete zorunlu kalan öğrencilerin internet bağımlılık düzeylerinin daha yüksek olduğunu ifade etmişlerdir. Bu araştırmalar elde etmiş olduğumuz çalışma verilerimizi desteklemektedir. Satılmış'ın (2021) 503 üniversite öğrencisi ile yaptığı araştırmasında elde edilen sonuca göre günlük 5 ve üzeri saat, internet kullanma süresine sahip katılımcıların internet bağımlılık düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Öğrencilerin cinsiyetleri ile alkol ve madde bağımlılık risk ölçeklerinden aldıkları puanların arasında anlamlı bir farkın olmadığı görüldü (Tablo 3). Bizimle aynı sonucu ulaşan bir araştırmada Doğan (2023) 502 öğretmen adayı üzerinde yaptıkları araştırmalarında madde bağımlılığı konusunda kadın ve erkekler arasında herhangi bir anlam olmadığını tespit etmişlerdir. Farrell ve arkadaşları (2001) İngiltere ve Galler'de gerçekleştirdiği 10,108 kişilik ulusal bağımlılık anketi, cinsiyet bazında bireylerin alkol tüketim düzeylerinde belirgin farklılıklar ortaya koymuştur. Araştırma, erkeklerin kadınlara kıyasla daha yüksek bir ağır içici olma olasılığına sahip olduğunu, bununla birlikte kadınların genellikle alkol kullanmadığı veya ara sıra tükettiği sonucuna varmıştır. Erkeklerin alkol kullanımının bu araştırma sonuçlarından farklı olmasının nedeni olarak Farrell ve arkadaşlarının (2001) araştırmasının örneklem grubu 25 yaş ve üzerinde olması, bu araştırmanın ise daha genç bireyler üzerinde yapılıyor olmasından kaynaklandığı düşünölmektedir. Ayrıca üniversite öğrencilerinin genç yaşlarda alkol ve diğer maddelere erişim için ekonomik kısıtlamalarının olması da bu durumu açıklayan nedenlerden olabilir. Benzer bir görüş olarak Görgün ve diğerleri (2010)'nin 2013 lisans öğrencisini incelediği araştırmada, erkek öğrenciler arasında kadın öğrencilere kıyasla madde kullanımının daha yaygın olduğunu ortaya koymuştur. Gaziantep Üniversitesi'nde yapılan bir diğer çalışma

ise Çoşkun (2008) öğrencilerin alkol ve madde kullanım durumunu ele almış, bu bağlamda öğrencilerin cinsiyetinin alkol kullanımını etkilediğini belirtmiş ve erkeklerin alkol kullanma olasılığının kızlara göre daha fazla olduğunu göstermiştir. Niğde Ömer Halis Demir Üniversitesi'nde eğitim-öğretim gören toplam 2412 öğrenci üzerinde yapılan bir diğer araştırmada da erkeklerin sigara, alkol ve uyuşturucu madde kullanımlarının kadınlardan fazla olduğunu ortaya koymuştur (Yılmaz, İbiş & Aktuğ, 2020). Batı ve doğu bölgesi genellikle kültürel ve sosyal faktörlere bağlı olarak farklılık gösterir. Alkol kullanımı genellikle batı bölgelerinde daha liberal ve yaygındır, sosyal etkileşimlerde sıkça yer alabiliyor. Doğu bölgelerinde ise toplumsal normlara daha fazla bağlılık gösterilebilir. Batı bölgelerinde daha çeşitlikçi bir yaklaşım ve cinsiyet rollerinde daha esnek olabilir. Toplum içinde alkol kullanımının genel algısı, kadınların içki içmesine yönelik olumsuz bakış açısı ve gençlerin özentiyle büyüdüğü düşüncesiyle, bu sonuçlar önemli bir şekilde ortaya çıkabilir. Bu bulgular, toplumsal normların, cinsiyet rollerinin ve gençlik dönemindeki özenti unsurlarının alkol kullanımı üzerindeki etkilerini vurgulamaktadır.

Yapılan araştırmada üniversite öğrencilerinin yaş değişkenine bağlı olarak alkol ve madde bağımlılık risk ölçeklerinde anlamlı farklar olmadığı görüldü (Tablo 4). Doğan (2023) öğretmen adayları üzerindeki araştırmasında madde bağımlılığı farkındalık düzeylerinin yaşa göre anlamlı olarak değişmediğini bildirmiştir. Bu sonuçları ortaya çıkmasının nedeni olarak üniversitedeki yaş aralığının oldukça dar olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. TUIK (2019) verilerine göre Türkiye'de yaşamında ilk kez alkol alma yaş ortalamasının 19.94 olduğu, hayatında en az bir kez madde kullananların 15-24 yaşları arasında olduğu gözlenmiştir. Sağlık Bilimleri Fakültesinde okuyan öğrenciler üzerine yapılan bir araştırmada katılımcıların %64,3'ü alkole 17 yaş ve daha sonra yani alkole başlamanın çoğunlukla üniversite yıllarına denk geldiği bildirilmiştir (Aşık vd., 2018).

Eğitim durumu değişkenine göre alkol ve madde bağımlılık risk ölçeklerinde anlamlı farklar olmadığı tespit edildi (Tablo 5). Balki (2021) yapmış olduğu araştırmada, öğrencilerin eğitim aldıkları bölümlere göre alkol ve madde bağımlılık risk düzeyinin incelendiği bir çalışmayı ele almıştır. Elde edilen sonuçlar, katılımcıların meslek veya eğitim aldıkları bölüme göre alkol ve madde bağımlılığı risk puanlarının istatistiksel olarak farklılaşmadığını göstermektedir. Bulmuş olduğumuz sonuçlara paralel olarak Akkapulu (2006) üniversite öğrencilerine yaptığı araştırmada madde kullanım düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığını tespit etmiştir.

Üniversite öğrencilerinin sınıf düzeylerine göre alkol ve madde bağımlılık risk ölçeklerinde anlamlı farklar olmadığı tespit edildi (Tablo 6). Araştırma konusu ile ilişkili olabilecek bir başka konuda da benzer bir sonuç olarak Doğan'da (2023) sınıf değişkeninin madde bağımlılığı farkındalık düzeylerini etkilemediğini ortaya koymuştur.

Üniversite öğrencilerinin medeni durum değişkenine göre madde bağımlılık risk ölçeklerinde bekârlar lehine anlamlı fark görülürken alkol bağımlılığında ise fark olmadığı tespit edildi (Tablo 7). Balki (2021) 394 öğrenci ile yaptığı çalışmasında, bu çalışmanın aksine katılımcıların eř ilişkisine sahip olma durumuna göre madde bağımlılığı risk puanlarının farklılaşmadığı ancak eşi olan katılımcıların alkol bağımlılığı risk düzeylerinin diğerlerinden yüksek olduğunu bildirmiştir. Her ne kadar çalışmamızda medeni durum değişkeninde sadece bekârların madde bağımlılığı puan ortalaması yüksek çıkmış olsa da, alkol ve madde bağımlılığı Türk toplumunda da diğer dünya geneli gibi artan bir seyir izlemektedir.

Yapılan araştırma sonucunda öğrenim görmekte oldukları bölüm değişkenine göre alkol ve madde bağımlılık risk ölçeklerinde anlamlı farklar olmadığı tespit edildi (Tablo 8). Doğan (2023) 502 öğretmen adayı üzerinde yaptığı araştırmada; öğretmen adaylarının bölümlerine göre madde bağımlılığı düzeylerinde farklar olduğu bildirmiştir. Bu araştırma farklı lisans programlarından öğrencileri kapsadığı, Doğan'ın (2023) araştırmasının ise sadece belirli bir gruba yönelik yapılmış olması, iki çalışma arasındaki farkın nedeni olarak düşünölmektedir.

Araştırma grubunun düzenli spor yapma durumları, yapmış oldukları spor türleri ve spor yapma sürelerine göre alkol ve madde bağımlılık risk ölçeklerinde anlamlı farklar olmadığı bulundu (Tablo 9, 10, 11). Her ne kadar çalışılan örneklemede sporun bu tür bağımlılık durumlarına etki etmediği görülse de literatürde farklı örneklemlerde yapılan diğer araştırmalar bunun aksini ortaya koymuştur. Ströhle ve arkadaşlarının (2007) yaptığı çalışmada spor yapan gençlerin sigara, alkol ve diğer maddelere bağımlı olma olasılığının az olduğunu, Korhonen ve arkadaşlarının (2009) çalışmasında yine düzenli sporun gençleri alkol ve diğer maddeleri kullanmasını önleyici etkisinin olduğunu ortaya koymuşlardır. Bu araştırma ile literatürde ortaya çıkan farkın farklı toplumların spor ile alkol ve madde bağımlılıklarına yönelik bakışlarının farkı olduğunun bir göstergesidir. Sporun bu yönlü bir etkisinin ölkemizde de ortaya çıkması için, spor kültürünün gelişmesi ve daha fazla sayıda kişinin spora yönlendirilmesiyle mümkün olacağını düşünörmektedir.

Yapılan araştırma, günlük akıllı telefonla zaman geçirme sürelerinin alkol ve madde bağımlılık riskleri arasında farklılığa neden olan bir değişken olmadığını ortaya koydu (Tablo 12). Literatürde konuyla ilgili bu değişkeni inceleyen bir başka araştırmaya rastlanmamıştır. Ancak akıllı telefon kullanımını bir bağımlılık haline dönebileceği, bu bağımlılığın alkol ve madde kullanımı gibi başka bağımlılık türlerinden farklı olarak davranışsal bir bağımlılık olduğu ve bu nedenle birbirlerini etkilemeyen değişkenler olduklarını düşündürmektedir.

Yapılan bu araştırma sonucunda;

- ✓ Cinsiyet değişkenine göre cihazdan yoksunluk, iletişimi kaybetme ve ölçek toplamında anlamlı farklılıklar olduğu,
- ✓ Yaş değişkenine göre bilgiye ulaşamama, cihazdan yoksunluk, iletişimi kaybetme ve çevrimiçi olamama alt boyutları ile ölçek toplamında anlamlı farklılıklar olduğu,
- ✓ Eğitim durumu değişkenine göre cihazdan yoksunluk, iletişimi kaybetme ve çevrimiçi olamama alt boyutları ile ölçek toplamında anlamlı farklılıklar olduğu,
- ✓ Sınıf düzeyi değişkenine göre bilgiye ulaşamama alt boyutunda anlamlı farklılıklar olduğu,
- ✓ Medeni durum değişkenine göre cihazdan yoksunluk, çevrimiçi olamama alt boyutları ile ölçek toplamında ve madde bağımlılık risk ölçeğinde anlamlı farklılıklar olduğu,
- ✓ Öğrenim görmekte oldukları bölüm değişkenine göre nomofobi ölçeğinde anlamlı farklar olmadığı,
- ✓ Düzenli spor yapma değişkenine göre nomofobi ölçeği sonuçları arasında anlamlı farklar olmadığı,
- ✓ Spor türü değişkenine göre nomofobi ölçeği sonuçları anlamlı farklar olmadığı,
- ✓ Spor yapma süresi değişkenine göre nomofobi ölçeği sonuçları anlamlı farklar olmadığı,
- ✓ Günlük akıllı telefonla zaman geçirme süreleri değişkenine göre bilgiye ulaşamama, cihazdan yoksunluk, iletişimi kaybetme ve çevrimiçi olamama alt boyutları ile ölçek toplamında anlamlı farklılıklar olduğu,
- ✓ Cinsiyet değişkenine göre alkol ve madde bağımlılık risk ölçeklerinde anlamlı farklar olmadığı,

- ✓ Yaş değişkenine göre alkol ve madde bağımlılık risk ölçeklerinde anlamlı farklar olmadığı,
- ✓ Eğitim durumu değişkenine göre alkol ve madde bağımlılık risk ölçeklerinde anlamlı farklar olmadığı,
- ✓ Sınıf düzey değişkenine göre alkol ve madde bağımlılık risk ölçeklerinde anlamlı farklar olmadığı,
- ✓ Medeni durum değişkenine göre alkol risk ölçeğinde anlamlı farklar olmadığı ancak madde bağımlılık ölçeğinde gruplar arasında anlamlı fark olduğu,
- ✓ Öğrenim görmekte oldukları bölüm değişkenine alkol ve madde bağımlılık risk ölçeklerinde anlamlı farklar olmadığı,
- ✓ Düzenli spor yapma alkol ve madde bağımlılık risk ölçeklerinde anlamlı farklar olmadığı,
- ✓ Spor türü değişkenine göre alkol ve madde bağımlılık risk ölçeklerinde anlamlı farklar olmadığı,
- ✓ Spor yapma süresi değişkenine göre alkol ve madde bağımlılık risk ölçeklerinde anlamlı farklar olmadığı tespit edildi.

Nomofobi insan hayatında teknolojinin yeri ve öneminin kanıtı niteliği taşımaktadır. eknolojinin hayatımızdaki önemi, işlerimizi kolaylaştırması ve insanların sosyal medya aracılığıyla hayatlarını paylaşma eğilimleri, bu alanlara yönelik takip isteğini artırmış ve kişileri sıkça mobil cihazlarını güncelleme veya yenileme arzusuyla bağımlı hale getirmiştir. Araştırmamızda üniversite öğrencilerinde değişik düzeylerde nomofobi seviyesi görölmüş ve ağırlıklı olarak orta düzeyde nomofobi tespit edilmiştir. Bu durumun etkilerinin azaltılabilmesi için nomofobi konusunda farkındalığın yükseltilmesi gerekmektedir. Görsel veya yazılı medya yardımıyla ebeveynler, akademisyenler ve üniversite yönetimleri oluşturulacak bu farkındalık sayesinde öğrencileri doğru yönlendirebileceklerdir.

Çalışmamızda demografik değişkenler olarak tanımlayabileceğimiz cinsiyet, yaş ve medeni durumun analizinde nomofobinin örneklem grubumuzun en düşük yaşa düzeyinde, bazı boyutlarıyla kadınlarda ve bekârlarda yüksek oranda olduğu göröldü. Buradan ölkemizde erken yaş yetişkinler olarak adlandırılan bekâr öğrencilerin akıllı telefonlarına bağımlılıklarının yüksek olduğu, kadın öğrencilerin cihaza ulaşma ve iletişimi kaybetme korkularının sosyal boyutta yorumlanması gerektiği anlaşılmaktadır. Kadınlara sosyolojik bir özelliği olan endişe kavramının (yakınlarından/ arkadaşlarından haber alamama korkusu, aileye düşkünlük

gibi) erkeklere oranla daha yüksek olması, nomofobinin bu alt boyutlarında puan yüksekliğinin gerekçesi olarak açıklanabilir. Spor ile ilgilenen bireylerin nomofobi oranının düşük olduğu, dolayısıyla spora ayrılan zamanın akıllı telefonlarda harcanan zamanı telafi ettiği ve bunun ilgilenilen spor türünden bağımsız olduğu söylenmesi gereken diğer bir sonuçtur. Buna karşın akıllı telefonda geçirilen zamanın her boyutta çok yüksek olduğu da belirtilmelidir. Bu konu ile ilgili olarak nomofobinin önemli bir sorun olduğu ve ne gibi muhtemel etkileri olduğu hakkında ailelerin farkındalık düzeylerinin yükseltilmesi, böylelikle ebeveynlerin, küçük yaşlardan itibaren çocuklarını doğru yönlendirmeleri teşvik edilebilir. Öğrencilerin ders dışı amaçlar için akıllı telefon kullanımının, derslere ilişkin yoğunlaşma ve performans düzeylerini azaltabileceği gerekçesiyle, üniversite yönetimlerinde bazı önlemler alınarak en aza indirgenmesi önem arz etmektedir.

Üniversite öğrencilerinden toplanan bu verilerin, Türkiye'deki nomofobi düzeyinin belirlenmesi, nomofobi düzeyi ile alkol ve madde bağımlılığının ilişkisi konularında gelecekteki araştırmalara ışık tutacağı, karar alıcılara da gençleri bağımlılıklarından arındırma hususunda yön göstereceği düşünülmektedir.

Dünya Sağlık Örgütü'nün verilerine göre, bağımlılık yapan maddelerin çeşitlerinde ve madde bağımlılarının sayısında artış yaşanması, mortalite ve morbidite oranlarının yükselmesine neden olmuştur. Bu durum, uluslararası bir sorun haline gelmiştir. Başka bir deyişle bu problem toplumun her kesimini ilgilendiren bir halk sağlığı sorunudur. Bu araştırma sonuçları dikkate alındığında bu problem ebeveynlerin çocuklarına olumsuz alışkanlıklardan uzak durmalarını öğütlerken, kendi davranışlarıyla örnek olmaları oldukça önemlidir. Tutumlar çocukluk döneminde şekillendiği için ebeveynler, öncelikle kendi davranışlarıyla bilinçlenmeli ve çocuklarına madde kullanımıyla ilgili doğru bir model olmalıdır. Bu, gençlerin sağlıklı alışkanlıklar geliştirmelerine ve toplumda genel olarak sağlıklı bir yaşam tarzının teşvik edilmesine yardımcı olabilir. Bunun yanı sıra kişinin hayatında düzenli spor, egzersiz faaliyetleri alkol ve madde bağımlılığına karşı savaşta en etkin yöntemlerden biri olmayı sürdürmektedir. Dolayısıyla erken yaşta sportif faaliyetlere yönlendirme ileriki yaşlarda bu sorunla yüzleşme olasılığını da düşürecektir.

Bu araştırmanın farklı üniversitelerde hatta farklı bölümler özelinde daha kapsamlı olarak araştırılması, farklı branşlarda yer alan sporculara yönelik olarak araştırılması, son olarak egzersiz bağımlılığı gibi spor alanıyla daha ilişkili olan bir bağımlılık durumuyla karşılaştırmalı olarak incelenmesini önerilir.

Kaynakça

- Adnan, M., & Gezgin, D. M. (2016). Modern çağın yeni fobisi: Üniversite öğrencileri arasında nomofobi prevalansı. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 49(1), 141-158.
- Ak, Y. N., & Yıldırım, S. (2018). Nomophobia among undergraduate students: The case of a Turkish state university. *International Journal on New Trends in Education and Their Implications*, 9(4), 11-20.
- Akkapulu, F. (2006). *İstanbul Üniversitesi öğrencilerinin psikoaktif madde kullanma alışkanlıklarını etkileyen bireysel ve psikosoyal faktörler* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Üniversitesi, İstanbul, Türkiye.
- Apak, E., & Yaman, Ö. M. (2019). Üniversite öğrencilerinde nomofobi yaygınlığı ve nomofobi ile sosyal fobi arasındaki ilişki: Bingöl Üniversitesi örnekleme. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 6(3).
- Aşık, E., Albayrak, S., Kamanlı, M. G., Gadiş, S., Elibol, S., Çetin, A., & Özçelik, T. (2018). Bir Sağlık bilimleri fakültesinde okuyan öğrencilerin madde kullanım özellikleri ve tutumları. *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi*, 27(6), 415-420.
- Avşar, G. (2020). *Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı ve fiziksel aktiviteye katılım düzeylerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Bursa Uludağ Üniversitesi, Bursa, Türkiye.
- Balki, M. (2021). Üniversite öğrencilerinde alkol/madde kullanım bağımlılık risk düzeyleri ile kaygı düzeyi ve savunma mekanizmaları düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Investigation of the relationship between alcohol/substance dependence risk levels and the level of anxiety and the level of defense mechanism in university students.
- Balta, Ç. Ö., & Horzum, M. B. (2008). Web tabanlı öğretim ortamındaki öğrencilerin internet bağımlılığını etkileyen faktörler. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 41(1), 187-205.
- Bekaroğlu, E. T., & Yılmaz, T. (2020). Nomofobi: ayırıcı tanı ve tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 12, 131-142.
- Bragazzi, N. L., & Del Puente, G. (2014). A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. *Psychology Research and Behavior Management*, 7, 155-160.
- Can, A. (2020) *SPSS ile bilimsel araştırma sürecinde nicel veri analizi* (9. baskı). Ankara: Pegem Akademi Yayınları.
- Çelik, Y., & Atilla, G. (2018). Üniversite öğrencilerinin nomofobi, duygu düzenleme güçlüğü ve akademik başarıları arasındaki ilişkinin incelenmesi: Manavgat MYO örneği. *Journal of Social and Humanities Sciences Research*, 5(26), 2628-2639.

- Çetinkaya, S., Nur, N., Demir, Ö. F., Sönmez, S., & Akan, S. (2007). Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Merkezi'nde verilen gençlik danışma birimi hizmetleri. *C.Ü. Tıp Fakültesi Dergisi*, 29(3).
- Daily Mail. (2008, Mart 31). Nomophobia is the fear of being out of mobile phone contact- and it's the plague of our 24/7 age. [İnternet] <https://www.dailymail.co.uk/news/article50610/Nomophobia-fear-mobilephone-contact-plague-24-7-age.html> adresinden edinilmiştir.
- Dever, A. (2008). *Sosyolojik boyutlarıyla spor* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No:221256)
- Doğan, E. (2023). *Eğitim fakültesi öğrencilerinin madde bağımlılığı farkındalık düzeyleri ile psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi).
- Döner, C. (2011). *İlköğretim öğrencilerinde internet bağımlılığının farklı değişkenlere göre incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara, Türkiye.
- Ekinci, N. E., Karaali, E., Parcalı, B., Süner, A., & Satılmış, S. E. (2021). COVID-19 pandemic, loneliness and digital game addiction. *Pakistan Journal of Medical Health Sciences*, 15(7), 2175-2179.
- Erdem, H., Türen, U., & Kalkın, G. (2016). Üniversite öğrencilerinde mobil telefon yoksunluğu korkusunun (nomofobi) akademik başarıya etkisi. *Süleyman Demirel Üniversitesi Dergisi*, 21(3), 923-936.
- Erdem, H., Türen, U., & Kalkın, G. (2017). Mobil telefon yoksunluğu korkusu (nomofobi) yayılımı: Türkiye'den üniversite öğrencileri ve kamu çalışanları örnekleme. *Bilişim Teknolojileri Dergisi*, 10(1), 1-12.
- Farooqui, I. A., Pore, P., & Gothankar, J. (2017). Nomophobia: An emerging issue in medical institutions? *Journal of Mental Health*, 1-4.
- Farrell, M., Howes, S., Bebbington, P., Brugha, T., Jenkins, R., Lewis, G., Marsden, J., Taylor, C., & Meltzer, H. (2001). Nicotine, alcohol and drug dependence and psychiatric comorbidity: Results of a national household survey. *The British Journal of Psychiatry*, 179(5).
- Galea, S., Nandi, A., & Vlahov, D. (2004). The social epidemiology of substance use. *Epidemiologic Reviews*, 26(1).
- Gezgin, D. M., Şahin, Y. L., & Yıldırım, S. (2017). Sosyal ağ kullanıcılarının nomofobi düzeylerinin çeşitli faktörler açısından incelenmesi. *Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama*, 7(1), 1-15.
- Görgün, S., Tiryaki A., & Topbaş, M. (2010). Üniversite öğrencilerinde madde kullanma ve anneye bağlanma biçimleri. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 11, 305- 312.

- Harish, B. R., & Bharath, J. (2018). Prevalence of nomophobia among the undergraduate medical students at many institutes of medical sciences, many. *International Journal of Community Medicine and Public Health*, 5(12), 5455-5459.
- Hawi, N. S. (2012). Internet addiction among adolescents in Lebanon. *Computers in Human Behavior*, 28, 1044-1053.
- Hoşgör, H., Tandoğan, Ö., & Gündüz Hoşgör, D. (2019). Nomofobinin günlük akıllı telefon kullanım süresi ve okul başarısı üzerindeki etkisi: Sağlık personeli adayları örneği. *The Journal of Academic Social Science*, 46(46), 573-595.
- İmamoğlu, O. (1992). Spor-sağlık ilişkisi. *Ondokuz Mayıs University Journal of Education Faculty*, 7(1), 67-70.
- İrge, N. F. (2012). Enformasyon toplumu ve toplumsal değişim sürecinde sosyal medya. *Akdeniz Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi*, 17, 63-86.
- Karasar, N. (2007). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Karatay, G., & Kubilay, G. (2004). Sosyoekonomik düzeyi farklı iki lisede madde kullanma durumu ve etkileyen faktörlerin belirlenmesi. *Hemşirelikte Araştırma Geliştirme Dergisi*, 1(2).
- Kaya, A. (2011). *Öğretmen adaylarının sosyal ağ sitelerini kullanım durumları ve internet bağımlılığı düzeyleri* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi, İzmir, Türkiye.
- Kılıçgil, E. (1998). *Sosyal çevre ve spor ilişkileri*. Ankara: Bağırğan Yayınevi.
- King, A. L. S., Valença, A. M., Silva, A. C., Sancassiani, F., Machado, S., & Nardi, A. E. (2014). Nomophobia: Impact of cell phone use interfering with symptoms and emotions of individuals with panic disorder compared with a control group. *Clinical Practice and Epidemiology in Mental Health*, 10, 28-35.
- Koçtürk, O. N. (1969). *Sporcular için besin ve beslenme el kitabı*. İstanbul: İstanbul Matbaası.
- Korhonen, T., Kujala, U. M., Rose, R. J., & Kaprio, J. (2009). Physical activity in adolescence as a predictor of alcohol and illicit drug use in early adulthood: A longitudinal populationbased twin study. *Twin Res Hum Genet*, 12, 261-268.
- Leung, L. (2004). Net-generation attributes and seductive properties of the internet as predictors of online activities and internet addiction. *CyberPsychology Behavior*, 7(3), 333-348.
- Ögel, K., & Çetin Şeker, B. (2018). *101 soruda bağımlılık*. Yeşilay Yayınları.
- Öz, H., & Tortop, H. S. (2018). Üniversite okuyan genç yetişkinlerin mobil telefon yoksunluğu korkusu (nomofobi) ile kişilik tipleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Yeni Medya Elektronik Dergisi*, 2(3), 146-159.

- Özden, Ö. (2019). *Üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyi ile psikolojik ihtiyaçların doyumu ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Atatürk Üniversitesi, Erzurum, Türkiye.
- Reyhanlıoğlu, E. N. (2015). *Türkiye'deki üniversite öğrencilerinin internete bağımlılık düzeyleri ile sıkıntıya dayanma, başa çıkma stratejileri, kişilik özellikleri ve bazı demografik değişkenler arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul, Türkiye.
- Satılmış, S. E. (2021). *Sosyal izolasyon sürecinde üniversite öğrencilerinin serbest zamanda sıkılma algısı ve internet bağımlılığı ilişkisi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Manisa, Türkiye.
- Satılmış, S. E., Öntürk, Y., Özsoy, D., & Yaraş, A. (2023). Üniversite öğrencilerinin serbest zaman doyumu ve dijital oyun bağımlılık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(1), 1-15.
- Sethia, S., Melwani, V., Melwani, S., Priya, A., Gupta, M., & Khan, A. (2018). A study to assess the degree of nomophobia among the undergraduate students at a medical college in bhopal. *International Journal of Community Medicine and Public Health*, 5(6), 2442-2445.
- Sevindik, F. (2011). *Fırat Üniversitesi öğrencilerinde problemlili internet kullanımı ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının belirlenmesi* (Yayımlanmamış doktora tezi). İnönü Üniversitesi, Malatya, Türkiye.
- Spitzer, M. M. (2015). Learning when it comes to learning, smartphones are a liability, not an asset. *Trends Neurosci Educ*, 4, 87-89.
- Ströhle, A., Höfler, M., Pfister, H., Müller, A. G., Hoyer, J., & Wittchen, H. U. (2007). Physical activity and prevalence and incidence of mental disorders in adolescents and young adults. *Psychol Med*, 37(11), 1657-66.
- Sulak, Ş. (2015). *Eğitim fakültesi öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Sütçü İmam Üniversitesi, Kahramanmaraş, Türkiye.
- Tarsha, A. A. (2016). The role of existential therapy in the prevention of social media-driven anxiety. *Existential Analysis*, 27(2), 382-389.
- Taştan, S. (2020). *Spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ve nomofobi düzeylerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Süleyman Demirel Üniversitesi, Isparta, Türkiye.
- Tatlısu, B., & Kan, M. E. (2023). Öğretmen Adaylarının Spor ve Farklı Değişkenler Açısından Zekâ Oyunlarına Karşı Tutumlarının İncelenmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 12(4), 1997-2003.
- TUİK. (2019). Hane halkı bilişim teknolojileri (BT) kullanım araştırması 2019. <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=30574> adresinden edinilmiştir.

- Turhan, E., İnandı, T., Özer, C., & Akoğlu, S. (2011). Üniversite öğrencilerinde madde kullanımı, şiddet ve bazı psikolojik özellikler. *Türkiye Halk Sağlığı Dergisi*, 9(1), 33- 44.
- Üstündağ, Ö., Devcioğlu, S., & Akarsu, E. (2011, Mayıs). *Spor ve rekreasyon hizmetinin şehirdeki yeri ve önemi*. 6. Uluslararası İleri Teknolojiler Sempozyumu'nda (IATS'11). (Cilt 31, s. 34).
- We Are Social. (2019). <http://wearesocial.com/uk/special-reports/digital-in-2019> adresinden edinilmiştir.
- Yıldırım, C., Sumuer, E., Adnan, M., & Yıldırım, S. (2016). A growing fear: Prevalence of nomophobia among Turkish college students. *Inform Dev.*, 32, 1322–31.
- Yıldırım, C. (2014). *Exploring the dimensions of nomophobia: Developing and validating a questionnaire using mixed methods research* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Iowa State University, Ames.
- Yıldırım, S., & Kişioğlu, A. N. (2018). Teknolojinin getirdiği yeni hastalıklar: Nomofobi, netlessfobi, fomo. *Süleyman Demirel Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 25(4), 473- 480.
- Yıldırım, C., & Correia, A. P. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in Human Behavior*, 49, 130-137.
- Yılmaz, G., İbiş, S., & Aktuğ, Z. B. (2020). Üniversite öğrencilerinin sigara, alkol ve uyuşturucu madde kullanma durumları. *Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2, 73-80.
- Yılmaz, M., Köse, A., & Doğru, Y. B. (2018). Akıllı telefondan yoksun kalmak: Nomofobi üzerine bir araştırma. *AJIT-e: Academic Journal of Information Technology*, 9(35), 31- 47.

Beden Eğitimi Öğretmenlerinin İş Stresi ve Tükenmişlik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Mülâyim Azad Çalış¹

Erdoğan Tozoğlu²

Özet

Araştırmanın amacı beden eğitimi öğretmenlerinin iş stresi ve tükenmişlik düzeylerini bazı demografik değişkenler açısından incelemektir. Araştırma Kırklareli ili sınırları içerisinde bulunan 2022-2023 Eğitim ve Öğretim yılında Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı okullarda görev yapan 39 kadın 101 erkek; toplamda 140 beden eğitimi öğretmeni üzerinde yürütülmüştür. Veri toplama aracı olarak araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu, Aktaş (1996) tarafından hazırlanan iş stresi ölçeği ve Maslach ve Jackson (1981) tarafından hazırlanan Ergin (1992) tarafından Türkçe 'ye uyarlanan ve 3 boyut 22 ifadeden oluşan tükenmişlik ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizi için SPSS 24.0 paket programı kullanılmıştır. İş stres düzeyleri ve tükenmişlik ölçeği alt boyutları ile iki farklı bağımsız değişken arasındaki ilişkiyi belirlemek için yapılan Independent-Samples t testi, üç ve üzeri bağımsız değişken ile iş stres düzeyleri ve tükenmişlik ölçeği alt boyutları arasındaki ilişkiyi belirlemek için yapılan One-Way Anova testi kullanılmıştır. İş stresi düzeyi ile tükenmişlik ölçeği alt boyutları arasındaki ilişkiyi belirlemek için korelasyon analizi yapılmıştır. Değişkenler arasındaki fark $p < ,050$ anlamlılık düzeyi dikkate alınarak yorumlanmıştır.

Elde edilen bulgulara göre erkek bireylere oranla kadın bireylerin tükenmişlik düzeyi daha yüksek olduğu görülmüştür. Cinsiyet değişkeni yönünden iş stresi düzeyleri arasında anlamlı farklılık olmadığı bulunmuştur.

Araştırmada katılımcıların tükenmişlik ölçeğine verdikleri cevapların ortalaması "Bazen" şeklinde sonuçlanmıştır. Burada "gizli bir tükenmişlik" duygusu tespit edilmiştir. Tükenmişliğin alt boyutları açısından bakıldığında Duygusal Tükenme ve duyarsızlaşma ortalaması daha yüksek olarak ölçülmüştür.

1 Atatürk Üniversitesi, Kış Sporları Enstitüsü, <https://orcid.org/0000-0002-2930-1400>,

2 Prof. Dr., Atatürk Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, erdogan.tozoglu@atauni.edu.tr, <https://orcid.org/0000-0001-7547-249X>

1. GİRİŞ

İş stresi bireyin iş yaşamını olumsuz yönde etkileyen fiziksel ve psikolojik faktörlere bağlı olarak ortaya çıkan dengesizliklerdir. Kişiye göre değişmekle birlikte iş yaşamına ait fiziki koşullar, çalışma şartları, çalışanların birbirleriyle olan ilişkileri, yöneticilerle olan ilişkiler, aile yaşamına ait problemlerin iş yaşamına aktarılması, ücret durumu, gelecek kaygısı vb. hususlar kişide iş stresine neden olabilmektedir. İş stresi ile başa çıkma yöntemleri olarak yukarıda ifade edilen hususları ortaya çıkaran nedenler tespit edilebilirse belli ölçüde başarı elde edilebilir. Her işin kendine göre birtakım stres faktörlerinin olması kaçınılmazdır. Esas olan bireyin önce kendi fiziksel ve psikolojik durumunu ortaya koyup ortaya çıkması muhtemel problemlerle başa çıkabilmeyi öğrenebilmesidir (Işık & Hamurcu, 2017).

Tükenmişlik ya da popüler ismiyle tükenmişlik sendromu son yıllarda farklı meslek grubu temsilcileri tarafından sıkça gündeme getirilen bir kavramdır. Ortaya çıkan iş stresi faktörleri engellenemediği takdirde bireyi bekleyen kaçınılmaz bir durumdur. Bu varsayımdan yola çıkarak iş stresi ile tükenmişlik arasındaki ilişkiyi inceleme amaçlı literatürde çok sayıda araştırma bulunmaktadır.

Bu çalışmada iş stresi ile tükenmişlik kavramlarının yaş, cinsiyet, mesleki tecrübe, eğitim düzeyi, medeni durum, meslek mensuplarının sporla olan birtakım ilişkileri gibi bazı demografik değişkenlerle olan ilişkisi incelenmeye çalışılmıştır.

1.1. Stres Kavramının Tanımı

İlgili literatürde stres kavramı ilk olarak Selye tarafından kullanılmıştır. Selye stresi “bedenin belli olmayan bir dış etkene verdiği özel olmayan reaksiyondur” şeklinde ele almıştır. Ayrıca stresin insan sağlığını negatif şekilde etkilediğini ortaya koyarak insanın toplum hayatı içerisinde en önemli husus olan özgürlüğünü kısıtladığını ortaya koymuştur (Selye, 1977). Shermerborn ve arkadaşları ise stresi bireyin iç dünyasında meydana gelen birtakım, olağandışı durumlar (arzular, baskılar gerilimler) olarak tanımlamışlardır (Shermerborn, Hunt & Osborn, 1988). Magnuson ise stresi, bireyin yaşamdan bekledikleri ile hayal ettikleri arasındaki farklılığa yönelik olarak ortaya koyduğu tepki olarak nitelendirmiştir (Magnuson, 1990).

Farklı bir yaklaşımda ise stres, kişide meydana gelen gerilim, üzüntü ve çöküntü halidir. Stres ayrıca kişiyi baskılayan, etrafındaki durumlara karşı zorlayan fiziksel ve manevi bir tepkidir. Diğer bireylerle ilişki içerisinde olan birey kendine ait rol ve sorumlulukları yerine getirirken stres kaynaklı

olumsuzluklar yaşamaktadır. Örgütsel stres olarak da adlandırılan bu durum bireyi günlük işlerinde değişime zorlar ki bu durum birlikte çalıştığı diğer bireylerle olan ilişkilerini de olumsuz yönde etkilemektedir (Erkmen & Çetin, 2008).

Stres kavramı hakkında ilgili literatürde ortaya konulan yaklaşımlar stresin örgüt ve örgüt yönetimi açısından çok önemli olduğunu ortaya koymaktadır. Bu bakımdan ilgili yöneticiler stres yönetimi açısından gerekli şartları gerek birey gerekse örgüt açısından etkili bir biçimde ortaya koymalıdır. Bu türden bir yönetsel yaklaşım stresin hem çalışanlar hem de örgütün bütünü tarafından doğru algılanmasını sağlar. Böylelikle stresin oluşma nedenleri, nelere bağlı olarak ortaya çıktığı, stres bireyin yaşamını ne şekilde etkilediği sorulara cevap bulunmuş olur (Balcı, 2000; Günbayı & Tokel, 2012).

1.2.Stresin belirtileri

Stresin sıklıkla görüldüğü yaşam biçiminde kişiler üzerinde süresiz veya sürekli olan etkilerden dolayı rahatsızlıklar ortaya çıkartmaktadır, ileri stres hususunda kişilerin iş performansını ve sıhhatlerine negatif etki etmektedir. Bu hususta kişilerde stresle başa çıkmaya çalışmaktadır. Strese maruz kalan kişide sinirlilik, sinir artışı görülmektedir. Stresin bitmemesi kişiyi sürekli bir melankoli haline sokmaktadır. Aynı zamanda kişi asabiyet ve kolay kolay sakinleşmediği gözlemlenmektedir. Stresin işaretleri fiziksel, psikolojik ve davranışsal olmak üzere üç başlık altında incelenecektir (Eğin, 2015).

1.2.1.Stresin fiziksel belirtileri

Stres altında olan kişilerde birtakım fiziksel işaretler rastlanmaktadır. Fiziksel stres belirtilerinin nedeni kişinin hormonal ve beden reaksiyonunun devamlı çalışmaya yöneltilmesinden kaynaklanmaktadır. Stresin fiziksel işaretleri kaynaklarda; titreme, baş ağrısı, diş gıcırdatma, aşırı terleme, başını devamlı öne eğme, ellerin ve ayakların buz kesilmesi, göğüs ağrısı, el ve ayak parmaklarında hissizlik, tırnak yeme, ani kilo değişmesi, deri hastalıkları, uykusuzluk, sırt ağrısı, kabızlık, alkol kullanma ve sigara içiminde artış, ülser, el ve ayak parmaklarında aşırı oynatma, kadınlarda sık sık adet görme, sinirsel tikler, kronik yorgunluk, yemek yemede artış, bayılma, baş dönmesi şeklinde sıralanabilir (Braham, 1998; Rowshan, 2003). Bu işaretler bir sıkıntıya işaret olabileceği gibi stres altında olan bireylerde tek tek veya bazıları aniden aynı zamanda gözlemlenmektedir. Ani stres yükselinde daha sık görülebilen bu işaretler yavaş hızda yükselen stres altında daha az hızda gözlenebilir.

1.2.2. Stresin psikolojik belirtileri

Stresin psişik işaretleri bireyi etkisi altına aldığı gibi çalışma alanını da etkiler. Bireyin daha çok hata yapmasına ve çevresiyle problemler yaşamasına neden olmaktadır. “Her seviyedeki kişiyi tesiri altına alabilen stres, iş yaşamı anlamında düşük iş performansı, devamsızlık, diğer bireylerle ilişkilerinde zayıflık, davranış bozukluğu, depresif takıntılar, tükenmişlik ve depresyon benzeri psikolojik sıkıntılara neden olabilmektedir. Bunalımlı,

Endişe, geçimsizlik, kendini yeterli hissetmeme olarak işaretlerin yanı sıra karar vermede zorlanma, konsantrasyon eksikliği, unutmada artış, kafa karışıklığı, zayıf hafıza, hayal kurmada artış, sabit fikirli olma, güler yüzölülük ve espri anlayışını kaybetme, toplumsal çevreden soyutlanma, istatiksels hatalarda yükseliş, kıyaslamada zayıflama gibi psikolojik işaretler de görülebilmektedir. Stres ve kaygının öncelikle psikolojik yorgunluğa neden olduğu ve iş görenlerde dikkatin dağılmasına sebebiyet verdiği önemli bir tespittir. Stresin psişik işaretleri kişilerin yaşamında ve çalışma hayatındaki başka olayları da olumsuz tesirde bulunur (Efcoglu & Özgen, 2007).

1.2.3. Stresin davranışsal belirtileri

Stresin davranışsal göstergeleri neticesinde kişi özel hayatında olduğu kadar iş hayatında sorunlar görmektedir. Stres bireylerde verimsizlik ve işe devamsızlık gibi davranışsal anlamda sorunlara da neden olmaktadır. Bu durumlar davranışsal olduğundan diğer bireyler tarafından da rahatça gözlemlenmektedir. Stresin davranışsal anlamdaki diğer belirtileri, alkol ve sigara tüketiminde artış, yeme alışkanlıklarının değişmesi, konuşma bozukluğu, aşırı hareketlilik, düzensiz uyku, verimsizlik ve devamsızlık şeklinde sıralanabilir. Müdahale edilemeyen, stres sonucunda davranışta görünür bu işaretler bireye iş hayatında problemler göstermektedir (Güçlü, 2001).

1.2.4. Stresin sosyal belirtileri

Bireyin sosyal hayatında problemler yaşamasına neden olan aşağıdaki işaretler genelde bireyin toplumda yalnız olmasına neden olmaktadır. “ Hataları hep başkasında aramak, verdiği sözde durmamak, insanlarla sürekli arası bozulmak, iletişimi kesmek, diğer bireylere karşı güven sorunu yaşamak, sürekli savunma pozisyonunda olmak, insanlara karşı kırıcı ifadeler kullanmak, stresin sosyal işaretleridir. Stresin sosyal işaretleri kişinin kendisine ve çevresi ile olan ilişkilerine olumsuz etkilediğine hayatında ciddi sıkıntı ve uyum problemleri oluşturur (Schafer, 1987).

1.3. İş Stresi Kavramının Tanımı

İş stresi, iş görenlerin dış çevre ile etkileşimi sonucu ortaya çıkan gerilim olarak ifade edilebilir. Konu ile ilgili yapılan araştırmaların bir kısmı iş stresinin çevresel etkileşim neticesinde ortaya çıktığını öngörmüştür (Freudenberger, 1974; French, Caplan & Van Harrison, 1982). Buna göre, bireyin iş stresi yaşamasının temel sebebinin dış çevre faktörlerinin ve işin kendisinin birey üzerinde oluşturduğu baskıdır. Fakat bu yaklaşım farklı çalışmalar tarafından kabul edilmemektedir (Efeoğlu & Özgen, 2007).

Lazarus, birey ve çevre etkileşiminin durağanlıktan uzak hatta değişken olduğunu ortaya koymaktadır. Buna bağlı olarak birey ve çevre arasındaki bu dengesizliğin iş stresine neden olduğunu ortaya koymuştur (Lazarus, 2006). Benzer bir araştırmada Schufe (1987) iş gören ve çevre arasındaki dengenin asla sağlanmayacağı, dolayısıyla bireyin iş stresini her şekilde yaşayacağını ortaya koymuştur. Birtakım araştırmacılar ise bireyin yaşadığı iş stresinin kaynaklarını ve ortaya çıkan sonuçlarının birey dışındaki çevre faktörlerine bağlı olup olmadığı üzerinde durmuşlardır (Chen & Spector, 1992).

1.4. İş Stresine Neden Olan Faktörler

Stres düzeyini etkileyen hususlar olarak bireylerin karakteristik özelliklerinin yanı sıra iş ya da örgüt kaynaklı olabilir. Teşkilatın yönetsel, biçimi, iş yapma devamlılığı, çalışma şartları, yapılan işin niteliği, bireyler arası ilişkiler gibi faktörler de strese neden olabilir. Bu faktörlerin yanı sıra iş dışı ekonomik sorunlar, ailevi problemler gibi bazı hususlar da iş stresine neden olabilmektedir (Schafer, 1987; Pehlivan, 2020; Ertekin, 1993; Güçlü, 2001; Turunç & Çelik 2010; Işık & Hamurcu, 2017).

1.4.1. Bireysel faktörler

Yapılan literatür araştırması kapsamında iş stresine neden olan ve literatürde yaygın olarak ele alınan faktörler üzerinde durulmuştur.

1.4.1.1. Kişilik

Kavram olarak kişilik, bireyi diğerlerinden ayıran, tutarlı ve oturmuş bir yaklaşım biçimi ve toplumun diğer bireyleri tarafından görülebilen, düzenli ruhsal, bedensel fonksiyonel özelliklerin tümünü içeren ve kişinin iç ve dış çevresiyle olan bir tür ilişki şekli olarak ifade edilebilir (Feshbach & Weiner, 1991; Yelboğa, 2006; Zel, 2001; Tezcan, 1997; Butler, 1986).

1.4.1.2. Yaş ve cinsiyet

Yaş ve cinsiyet faktörleri, örgütsel yapı içerisinde strese neden olan önemli bireysel faktörler olarak sıralanabilir Davis yaş faktörünün, bireylerde stres ögesi olarak görülebildiği ortaya çıkmıştır (Davis, 1982). İşgörenler açısından strese sebep olan yaşla alakalı problemler genellikle yaşın artışı orta yaşlılık ve yaşlılık yıllarında sıkça görülebilir. Bu yıllarda bireyler birtakım fiziksel ve ruhsal değişimler ve olumsuzluklar (erkeklerde andropoz, kadınlarda menopoz, hormonal değişimler vb.) yaşamaktadırlar. Bu durumlar iş yaşamında özellikle kadınlarda birtakım sorunlara neden olmaktadır (Ekinci & Ekici, 2003).

1.4.1.3. Aile hayatı

Strese neden olan bireysel faktörlerden bir diğeri aile hayatıdır. Buna göre bireyin gerek iş yaşamında gerekse sosyal yaşamlarında strese neden olarak aile içinde yaşadığı birtakım olumsuzluklar (eşlerden birinin ölümü, eşlerin boşanması, çocuklarla ilgili yaşanan olumsuzluklar, eşlerinin birbirine üstünlük kurma çabası, yer değiştirme, aile bireylerinde ortaya çıkan hastalıklar vb olaylar) şeklinde sıralanabilir. Bu problemler genelde strese neden olan en önemli problemler olarak ortaya konulabilir (Ekinci & Ekici, 2003).

1.4.2. Örgütsel faktörler

Bu bölümde örgütsel ortamda strese neden rol çatışması, rol belirsizliği, aşırı iş yükü, işin niteliği, çalışma ortamı, liderlik tarzı ve örgütsel yapı faktörler incelenmiştir.

1.4.2.1. Rol çatışması

İş görenlerin iş yaşamında ortaya çıkan rol çatışması ile ilgili sorunlar da strese neden olabilmektedir. Bu durum genellikle mutsuz ve sağlıklı bireylerin oluşmasına neden olur. Buna bağlı olarak mutsuz ve sağlıklı bireyler örgütün de mutsuz ve sağlıklı olmasına neden olurlar. Örgüte karşı güvensizlik ve isteksizlik baş gösterir. Tükenmişliği de beraberinde getiren bu durum örgüte de zarar verir (Bumin & Şengül, 2000).

1.4.2.2. Rol belirsizliği

İş görenlerin örgütteki rol davranışları da stresi etkileyen bir diğer unsurdur. Rol davranışı bir bireyin diğer bireylerden beklenen davranışların tümüne verilen addır (Göçeri, 2014). “Rol yapısı” örgütsel amaçların gerçekleştirilmesinde önemli rol oynar. Kavram olarak rol “örgüt sistemi

içinde kişilerin sahip oldukları belli durumlara ilişkin istenilen rollerin örüntüsü” biçiminde ifade edilebilir. Kişinin endi pozisyonunu kavrama biçimini ifade etmektedir (Tınaz, 2005).

1.4.2.3. Aşırı iş yükü

Strese sebep olan en önemli hususlar iş yükünün fazla olması ve zaman baskısıdır. Genel manada iş yükü iş görenin verimi ve reaksiyonlarına etkileyen farklı türde baskılar olarak isimlendirilir (Weiner, 1982). Hart ve Wickens’a göre iş yükü, insan ve makine ilişkilerinde bireye düşen vazifelerin fiyatının genel bir tanımıdır. Fiyat anlamında ortaya çıkan durumlar, vazifeleri tamamıyla yerine getirememeye, stres, halsizlik ve verimin azalması, dikkatin azalması, tepki süresinin uzaması, şeklinde ifade edilmektedir (Dağdeviren & Eraslan, 2005).

1.4.2.4. Çalışma ortamı

Çalışma ortamında çalışanların karşılaştığı tehlikeler strese neden olan önemli etkenlerin başında gelmektedir. İş ortamında tehlike derecesi iş koluna ve işin türüne göre değişir. Kimi işte tehlike daha az iken bazı iş kollarında daha yüksek olabilir. Örnek olarak İnşaat, madencilik, metalürji, havacılık, denizcilik, enerji sektörü benzeri iş kollarında çalışanların hem bedensel hem de ruhsal sağlıkları açısından risk faktörü daha yüksektir. Bu durum diğer iş kollarına göre daha fazla iş stresi anlamına gelir (Soysal, 2009). Strese neden olan bu faktörler bireyin bedensel dengesini olumsuz etkiler ve bireyi işle ilgili kaygıya iter (Cam, 2006).

1.4.2.5. Liderlik tarzı

Sutherland ve Cooper liderlik tarzını strese neden olan önemli bir faktör olarak ele almışlardır. İş ortamında hususiyetle otokratik yönetim ortamında oluşturulan gerilim durumu, endişe ve korku oluşturucu özeliğindedir (Can, 1997). Bunun sonucu olarak yönetimde bilimsel ilkeleri benimsemiş bir yönetici, yönetimin diğer aşamalarında süreçlerinde interaktif yöntemleri kullanan bir yöneticiden daha fazla strese neden olabileceği görülmektedir. Dolayısıyla sürekli baskı altındaki çalışan korku ve endişe yaşayarak doğal bir stres ortamına maruz kalmaktadır (Okutan & Tengilimoğlu, 2002).

1.4.2.6. Örgütsel yapı

Strese neden olan iki önemli husus örgütün yapısı ve örgütsel iklim olarak ifade edilmektedir. Amaç ve yöntem bakımından şeffaflığın olmaması, sıkı denetim, baskı, samimi olmayan iş ilişkileri, departmanlar arası rekabet, kararlara katılmama, uzaklık duygusu, sistem karmaşası, çalışanlara karşı

duyulan duyarlılık seviyesi, iş kaynaklı baskı vb. unsurlar örgütsel yapı ve örgüt iklimi başlığı altında ele alınabilir (Özkalp & Kırıl, 2004).

1.5. Tükenmişlik

Tükenmişlik kavramının sözlük anlamı; “güç, enerji veya kaynakların çok fazla istek kanalıyla tükenmesi, başarısız olma ve yorulma” şeklindedir. Tükenmişlik bazı fiziki sorunlarla boy gösteren, sabit kalan, işe ilişkin devamlı stres hususları arkasından gelişerek psikik ve fiziki kuvvetin düşmesini ifade eden bir terim olarak kullanılmaktadır (Otacıoğlu, 2008). Türk Dil Kurumu’nun sözlüğünde ise tükenmişlik “çaba göstermeme durumu gücünü yitirmiş olma,” olarak tanımlanmaktadır (Tiftik, 2014).

Son dönemlerin en popüler kavramlarından biri olan tükenmişliği mesleki bir tehlike anlamında ilk olarak klinik manada 1974 yılında Freudenberger tanımlamıştır (Suran & Eward, 1985). Freudenberger’e göre tükenmişlik “İş yaşamında yıpranma, başarısız olma, tatmin edilemeyen beklentiler veya enerji ve güç kaybı sonucu bireyin iç kaynaklarında tükenme durumu” şeklinde tanımlanmıştır (Freudenberger 1974; Sılığ, 2003).

Tükenmişlik kavramı ilk defa Freudenberger tarafından 1974 yılındaki araştırmasında kullanılmıştır. Freudenberger’ a göre tükenmişlik başarısız olma, aşırı yüklenme sonucu kuvvet ve enerji kaybı veya karşılanamayan arzular sonucu kişinin iç kaynaklarında tükenme hususu olarak tanımlanmıştır (Freudenberger, 1974; Öztürk, Koçyiğit & Bal, 2011).

Sonraki yıllarda yapılan bir çalışmada, Maslach ve diğerlerine göre tükenmişlik, insanlara hizmet veren mesleklerde işgören kişilerde gözlemlenen ve belirtileri duygusal tükenme, olan bir durumdur. Tükenmişlik, kişilerin ve teşkilatın her ikisini de alakadar eden, var olan güç ve kaynakların çok tüketilmesi ve enerji azalmasıyla birlikte çalışanların, performansları ve etkinliklerini etkileyen etkenlerdendir (Maslach vd., 2001).

1.6. Tükenmişliğin Boyutları

Yukarıda belirtildiği gibi Maslach Tükenmişlik Modelinin üç boyutu mevcuttur. Bu boyutlar; duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve düşük bireysel başarı hissidir. Açıklamaları ise şu şekildedir;

1.6.1. Duygusal tükenme

Duygusal tükenme Maslach’a göre tükenmişliğin en önemli boyutudur. Duygusal tükenmenin işgörenlerin bireysel ve örgütsel beklentileri ile direkt olarak bağlantılı olduğu varsayılmaktadır. Konu ile ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında uzun süre ilişki gerektiren işlerde çalışan bireylerde, rutin

işlerde çalışan bireylere göre daha fazla duygusal tükenmenin yaşandığı gözlemlenmektedir (Tuğrul & Çelik, 2002).

Tükenmişliğin üç boyutunu oluşturan bu unsurların içerisinde asıl olanın duygusal tükenme olduğu, diğer iki boyutun bu boyutu tamamlayıcı nitelikte olduğu varsayılmaktadır (Ergin, 1992). Özyurt arkadaşlarına göre duygusal tükenme yardımlaşma duygusu içerisindeki bireyin, talep edilen psikolojik ve duygusal beklentilerin çokluğu nedeniyle bireyde meydana gelen enerji düşüklüğü ve duygusal kaynakların yetersiz hale gelmesi halidir (Özyurt vd., 2004). Bu durumu yaşayan birey yardım ettiği kişilere karşı kendisini evvelki kadar etkili ve mesuliyet hissetmediğini ve eksik kaldığını düşünmektedir (Aslan vd., 2005).

1.6.2. Duyarsızlaşma

Duyarsızlaşma, iş alanındaki bireyler arası ilişki kapsamını gösterir ve bireyin iş alanında hizmet gösterdiği bireylere ve çalışma arkadaşlarına aşırı ilgisiz kalmasıyla ve negatif duygusunun katılaşmasıyla kendini gösterir. Konu ile ilgili araştırmalara göre duyarsızlaşma ile duygusal tükenme arasında ciddi bir ilişki söz konusudur (Maslach vd., 2001). Diğer bireylerin sorunlarını çözmeye kendini zayıf ve güçsüz hisseden birey, bir kaçış yolu olarak duyarsızlaşmayı kullanır ve diğer bireylerle olan ilişki düzeyini yeterli olan en alt seviyeye indirir (Maslach & Jackson, 1981).

1.6.3. Düşük kişisel başarı hissi

Düşük kişisel başarı hissi, işgörenlerin iş performanslarında ve yeteneklerinde azalma hissetmesi olarak algılabilmektedir. Bu his, işgörenlerin işle alakalı istekleri yerine getirmelerinde kendilerini yeterli hissetmemeye sebep olur. Yani, kişi kendi hakkında negatif düşünmeye başlar. Bu husus, karşısına çıkan fırsatları geliştirmesine ve değerlendirmesine engel olur. Müşterilere bilgi verme konusunda kendisini yeterli hissetmeme ve kendisinin başarılı olamayacağına inanmaya başlar. Bu durumun bir sonucu olarak, tükenmişliğin üçüncü ve son aşaması olan düşük kişisel başarı hissi ortaya çıkar (Maslach & Goldberg, 1998).

1.7. Tükenmişliğin Belirtileri

Tükenmişliğin belirtileri çeşitli şekillerde ortaya çıkmaktadır. Üç grupta ele alınan bu belirtiler davranışsal, psikolojik ve fiziksel olarak kategorize edilmektedir. Tükenmişliğin birinci boyutu olan duygusal tükenme, genellikle diğer bireylere hizmet verirken arzu edilen, psikik ve duygusal beklentilerin fazlalığı sebebiyle ortaya çıkan halsizlik durumunu ifade eder. Tükenmişliğin

ikinci boyutu duyarsızlaşma ise, insanları somut unsurlarmış gibi görmeyi ifade eder. Yani insanlara sıradan nesnelere gibi davranmayı ifade eder. Düşük kişisel başarı hissi olarak adlandırılan bu boyutta bireyin ortaya koyduğu gayretlerin pozitif sonuçlanmasında sürekli bir başarısızlığı ifade etmektedir (Girgin & Baysal, 2005).

1.7.1. Tükenmişliğin fiziksel belirtileri

Genel olarak insan vücudunda sıkça bilenen rahatsızlık olarak ortaya çıkan bu belirtiler şu şekilde sıralanabilir; Vücudun değişik bölgelerinde ağrılar, nedensiz baş ve vücut ağrıları, sindirim sistemi rahatsızlıkları, kolay hastalanma, sık rastlanan gribal enfeksiyonlar, bulantı, psikosomatik şikayetler, solunum yetersizliği, kalp rahatsızlıkları, deri hastalıkları, kas ağrıları, gerginlik, bitkinlik ve yorgunluk hisleri, uyku problemleri, düşük enerji hissi, yeme alışkanlıklarında farklılaşma, sırt ağrıları, kilo kaybetme, kaza yapmaya eğilimli olma (Bechr & Newman, 1978).

1.7.2. Tükenmişliğin psikolojik belirtileri

Çeşitli şekillerde ortaya çıkan psikolojik belirtilerden en çok karşılaşılanlar şu şekilde sıralanabilir; Çaresizlik, ümitsizlik, sabırsızlık, kararsızlık, değersiz hissetme, eleştirilmekten hoşlanmama, depresyon, çabuk ağlama, duygusal anlamda düşük enerji, kolay kızabilme, boşlukta olma hissi, yetersiz olduğunu düşünme, insanlarla bir arada olmaktan hoşlanmama, yalnızlık, düşük cesaret, anksiyete vb. Bunların yanı sıra tükenmişlik beraberinde, aniden öfkelenmeyi, sıkça ağlamayı, bağırıp çığlık atmayı, aşırı ilaç ve alkol kullanımı, depresyon ve ahlaki kuralları çiğnemeyi, fiziksel tükenmeyi, aile hayatında ortaya çıkan problemleri de getirmektedir (Maraşlı, 2003).

1.7.3. Tükenmişliğin davranışsal belirtileri

Tükenmişliğe bağlı olarak bireyde birtakım davranış bozuklukları meydana gelebilir. Ortaya çıkması muhtemel bu davranış bozuklukları genelde bireyin normal yaşam şartlarında ortaya koyduğu davranış biçiminin tersine, hatta çok farklı davranışlar sergileyebilir. Örneğin artık kendisini yetersiz hissetmesi, aşağılık kompleksine kapılması, ilişkilerinde eskiye göre soğukluk ve negatif tutum sergileme, ukalalık, karamsarlık, çevresindeki insanları yaşadığı problemlerin bir parçası olarak görme duygusu, iktidarsız olduğunu düşünme, insanlarla alay etme, doyumsuzluk, işine ve hayata karşı negatif tutumlar vb sıralanabilir. Bunların sonucunda işten ayrılma, işine karşı eski saygısını göstermeme gibi davranış bozuklukları ortaya çıkabilir (Aslanvd., 2005).

1.7.4. Tükenmişliğin sosyal belirtileri

Sosyal belirtiler olarak bakıldığında kişinin çevresine karşı olumsuz bir tavır içinde olma, ilgisizlik, çevresindekileri aşağılama, işini aksatma ve bunu sürekli yapma, huzursuzluk, gerginlik, ağır davranış özellikleri sergileme şeklinde karşımız çıkmaktadır. Bu davranışları ortaya koyan bireyler gerek iş arkadaşları gerekse yöneticileri tarafından pek sevilmezler. Bu sorunlardan dolayı sürekli bir şikayet durumu sadece kişiyi değil, ailesini, yakın çevresini ve iş ilişkilerini olumsuz etkilemektedir. Bunun sonucunda bireyin işi bırakması söz konusu olacağından dolayı olarak ekonomiyi de olumsuz etkileyecektir (Nazlıoğlu, 2009).

1.7.5. Tükenmişliğin iş yaşamına etkileri

Tükenmişlik, öncelikle kişisel seviyede tesirini ortaya çıkaran bir semptom olarak görülse de, zamanla kişisel ölçüleri aşmaktadır. Kişinin sağlığının kaybedilmesi ve başlayan tükenmişlik, çalışma yaşamını üstünde de tesirini göstermektedir. İş yaşamı üstünde en büyük tesirini kişinin veriminde ortaya çıkan düşüş oluşturmaktadır. Verimi düşen kişi doğal olarak güdülenmesini kaybedecektir (Ardıç & Polatçı, 2009).

1.7.6. Tükenmişliğin aile yaşamına etkileri

Kişi çalışma hayatında, gördüğü sorunlar nedeniyle tükenme yaşaması aile hayatında bunun yansımalarını aşırı hissedecektir. Örneğin eve gelen tükenmişliği yaşayan kişi anne- baba veya çocukları tarafından ilgisiz kaldığını düşünecek ve kendini yalnız hissedecektir. Bu hususta, kişi kabahatli olduğunu düşünecektir. Kabahatli olduğunu düşünen kişi aile içinde sorunlara, evden ayrılmaya ve hatta evliliklerin bitirilmesine kadar olumsuz hususlara sebep görülmektedir (Ardıç & Polatçı, 2009).

2. YÖNTEM

2.1. Araştırma Modeli

Araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden biri olan ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Tarama modelleri, geçmişte yaşanmış bir durumu veya şu anda gerçekleşen bir duruma müdahale etmeksizin olduğu gibi betimlemeyi amaç edinen araştırma yaklaşımlarıdır. Araştırmada konu olan bireylerin, olayların veya nesnelerin, bulunduğu koşullar içerisinde ve müdahale olmaksızın tanımlanmaya çalışılır. Gözlemlenen veya çalışılan gruplara yönelik herhangi bir şekilde değiştirmeye, etkilemeye yönelik hiçbir girişimde bulunulmaz. Bilinmek istenen şey vardır ve oradadır. Doğru bir

şekilde “gözlemlmek” ve belirli bir teşhis koymak önemlidir (Karasar, 2005).

2.2. Evren ve Örneklem/Çalışma Grubu

Araştırmanın evrenini; 2022-2023 Eğitim ve Öğretim yılında Kırklareli ili sınırları içerisinde bulunan Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı ortaokul ve ortaöğretim okullarında çalışan öğretmenlerden oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise kendilerine ulaşılabilen ve gönüllü olarak araştırmaya katılan 39 kadın ve 101 erkek olmak üzere toplam 140 beden eğitimi öğretmeni oluşturmaktadır.

2.3. Veri Toplama Teknikleri/Araçları

Araştırma kapsamında veri toplamak amacıyla iki farklı ölçüm aracı ile demografik bilgilere ilişkin bir kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Bu kapsamda;

İş stresi ölçeği; Aktaş (2001) tarafından hazırlanan ve 10 ifadeden oluşan ölçek kullanılmıştır. Ölçek ifadelerinin her birisi için; 1=Kesinlikle Katılıyorum, 2=Katılıyorum, 3=Kararsızım, 4=Katılmıyorum ve 5=Kesinlikle Katılmıyorum şeklinde 5’li Likert puanlama biçimi kullanılmıştır.

Tükenmişlik ölçeği; Christina Maslach (1981) tarafından hazırlanan Ergin (1992) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan ve 3 boyut 22 ifadeden oluşan ölçek kullanılmıştır. Tükenmişlik ölçeğinin alt boyutları olan; Duygusal Tükenme boyutu ölçekteki (1 2 3 8 10 14 11 13 20) ifadelerinden toplam 9, Duyarsızlaşma boyutu (5 6 15 22 16) ifadelerinden toplam 5 ve Kişisel Başarı Duygusu alt boyutu ise (4 7 9 12 17 18 19 21) ifadelerinden toplam 8 ifadeden oluşmaktadır. Ölçek 5’li Likert yöntemiyle cevaplanmaktadır.

2.4. Araştırma Verilerinin Analizi

Araştırmanın amacı doğrultusunda toplanan veriler bilgisayarda SPSS 24.0 paket programına aktarılmış ve bu program ile analizler gerçekleştirilmiştir. Araştırma kapsamında bağımsız örneklerde t-Testi ve One Way ANOVA analizleri uygulanarak hipotez testleri gerçekleştirilmiştir. Ayrıca değişkenler arası ilişki düzeyi ve yönünü belirlemek için korelasyon analizi yapılmıştır. Yapılan One Way ANOVA analizinde farklılıkların tespit edilmesi için Tukey ve LSD testleri referans alınmıştır. Veri analizlerinde il olarak verilerin tesadüf ligini belirlemek amacıyla güvenilirlik analizi (Işık vd., 2016: 172) yapılmıştır. Güvenilirlik analizinde ise Cronbach Alpha katsayısına bakılmıştır. Ölçeklerin Cronbach Alpha değerleri tükenmişlik ölçeği 0,78 iş stresi ölçeği için 0,71 olarak hesaplanmıştır. Bu veriler ölçek

formunun güvenilir olduğunu göstermektedir. Yapılan analiz ve testlerde, yanlışlık hata payı %95 veya güvenilirlik için $p < ,050$ anlamlılık değeri esas alınmıştır.

3. BULGULAR

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özellikleri

	Değişken	n	%
Cinsiyet	Kadın	39	27,9
	Erkek	101	72,1
	Toplam	140	100,0
Görev Süresi	4 yıl ve altı	16	11,4
	5-10 yıl arası	48	34,3
	11 yıl ve üzeri	76	54,3
Spor Yapma Durumu	Evet	115	82,1
	Hayır	25	17,9
Spor Türü	Takım sporu	61	53,0
	Bireysel spor	54	47,0

Araştırma 39 kadın ve 101 erkek olmak üzere toplam 140 öğretmen üzerinde yapılmıştır. Araştırmaya katılan bireylerin görev süresi incelendiğinde 76'sının 11 yıl ve üzeri, 48'inin 5-10 yıl arası ve 16'sının 4 yıl ve altı görev yapmaktadırlar. Katılımcılardan 115 kişi spor yaptıklarını 25 kişi ise yapmadıklarını ifade etmişlerdir. Spor yapan katılımcıların 61'i takım sporu 54'ü ise bireysel spor yaptıklarını belirtmişlerdir.

Tablo 2. Katılımcıların İş Stresi Düzeylerinin Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Cinsiyet	\bar{X}	Ss	t	p
Kadın	29,87	5,50	-,082	,929
Erkek	29,97	6,69		

Araştırmaya katılan öğretmenlerin iş stresi düzeylerinde $p < ,050$ anlamlılık düzeyinde kadın ve erkek öğretmenler arasında farklılık olmadığı bulunmuştur ($p ; ,929 > ,050$).

Tablo 3. Katılımcuların Tükenmişlik Düzeylerinin Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Alt Boyutlar	Cinsiyet	\bar{X}	Ss	t	p
Duygusal Tükenme	Kadın	29,67	6,19	-1,20	,192
	Erkek	31,29	7,49		
Duyarsızlaşma	Kadın	17,53	3,34	-,60	,523
	Erkek	17,96	3,83		
Kişisel Başarı	Kadın	21,15	3,44	2,97	,001*
	Erkek	18,60	4,90		

Araştırmaya katılan bireylerin cinsiyetleri ile tükenmişlik ölçeğinin kişisel başarı alt boyutu ile puan ortalamaları arasında $p>,050$ anlamlılık seviyesinde istatistiki bakımdan farklılık olduğu görülmüştür. Kadın bireylerin ($X=21,15$) tükenmişlik düzeyinin erkek bireylerden ($X=18,60$) yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4. Katılımcuların İş Stresi Düzeylerinin Görev Süreleri Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Görev Süresi	\bar{X}	Ss	F	P
4 yıl ve altı (1)	29,25	8,33	,167	,901
5-10 yıl arası (2)	29,85	5,62		
11 yıl ve üzeri (3)	30,14	6,42		

Araştırmaya katılan öğretmenlerin iş stresi düzeylerinde $p;<,050$ anlamlılık düzeyinde yapmakta oldukları görev sürelerine göre öğretmenler arasında farklılık olmadığı bulunmuştur ($p; ,901>,050$).

Tablo 5. Katılımcuların Tükenmişlik Düzeylerinin Görev Süreleri Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Alt Boyutlar	Görev Süresi	\bar{X}	Ss	F	P
Duygusal Tükenme	4 yıl ve altı	30,78	7,26	,756	,472
	5-10 yıl arası	30,27	6,82		
	11 yıl ve üzeri	32,81	7,83		
Duyarsızlaşma	4 yıl ve altı	17,76	3,77	,041	,960
	5-10 yıl arası	17,91	3,36		
	11 yıl ve üzeri	18,00	4,48		
Kişisel başarı Duygusu	4 yıl ve altı	19,69	4,63	1,305	,275
	5-10 yıl arası	19,27	4,88		
	11 yıl ve üzeri	17,62	4,145		

Araştırmaya katılan öğretmenlerin tükenmişlik düzeylerinde $p;<,050$ anlamlılık düzeyinde yapmakta oldukları görev sürelerine göre öğretmenler arasında farklılık olmadığı bulunmuştur.

Tablo 6. Katılımcuların İş Stresi Düzeylerinin Spor Yapma Durumlarına Göre Karşılaştırılması

Spor Yapma Durumu	\bar{X}	Ss	t	p
Evct	30,06	6,73	,469	,540
Hayır	29,40	4,33		

Araştırmaya katılan öğretmenlerin iş stresi düzeylerinde $p; <,050$ anlamlılık düzeyinde spor yapma durumlarına göre öğretmenler arasında farklılık olmadığı bulunmuştur ($p; ,540 >,050$).

Tablo 7. Katılımcuların Tükenmişlik Düzeylerinin Spor Yapma Durumlarına Göre Karşılaştırılması

Alt Boyutlar	Spor Yapma Durumu	\bar{X}	Ss	t	P
Duygusal Tükenme	Evct	31,07	7,38	,832	,353
	Hayır	29,76	6,11		
Duyarsızlaşma	Evct	17,73	3,81	-,770	,386
	Hayır	18,36	3,12		
Kişisel başarı Duygusu	Evct	19,16	4,74	-,807	,400
	Hayır	20,00	4,36		

Araştırmaya katılan öğretmenlerin tükenmişlik düzeylerinde $p; <,050$ anlamlılık düzeyinde spor yapma durumlarına göre öğretmenler arasında farklılık olmadığı bulunmuştur.

Tablo 8. Katılımcuların Tükenmişlik Düzeylerinin Yapmakta Oldukları Spor Türüne Göre Karşılaştırılması

Spor Türü	\bar{X}	Ss	t	P
Takım sporu	30,70	7,33	1,091	,272
Bireysel spor	29,33	5,97		

Araştırmaya katılan öğretmenlerin tükenmişlik düzeylerinde $p; <,050$ anlamlılık düzeyinde spor yapma durumlarına göre öğretmenler arasında farklılık olmadığı bulunmuştur.

Tablo 9. Katılımcuların Tükenmişlik Düzeylerinin Yapmakta Oldukları Spor Türüne Göre Karşılaştırılması

Alt Boyutlar	Spor Türü	\bar{X}	Ss	t	P
Duygusal Tükenme	Takım sporu	32,03	8,09	1,481	,133
	Bireysel spor	30,00	6,38		
Duyarsızlaşma	Takım sporu	17,95	3,92	,656	,511
	Bireysel spor	17,48	3,71		
Kişisel başarı Duygusu	Takım sporu	18,24	5,10	-2,245	,025*
	Bireysel spor	20,20	4,11		

Araştırmaya katılan öğretmenlerin tükenmişlik düzeylerinde yapmakta oldukları spor türüne göre aralarında kişisel başarı alt boyutunda $p>,050$ anlamlılık seviyesinde istatistiki açıdan anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p; ,025>,050$). Bireysel spor yapan bireylerin tükenmişlik düzeyinin takım sporu yapan bireylerden yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 10. Katılımcıların İş Stresi Düzeyi ile Tükenmiş Ölçeği Alt Boyutları Arasındaki İlişki

		Duygusal Tükenme	Duyarsızlaşma	Kişisel Başarı
İş Stresi	r	-,184*	-,157	-,098
	p	,029	,063	,251

Katılımcıların iş stresi ile tükenmiş ölçeği duygusal tükenme alt boyutu arasında düşük düzeyde negatif yönlü ilişki olduğu tespit edilmiştir ($r=-,184$; $p>,029$).

4. TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırmada katılımcı grup olarak seçilen Beden Eğitimi Öğretmenlerine yönelik olarak yapılan araştırma sonucunda elde edilen bilgiler ışığında yapılan analizler sonucu aşağıda ortaya konulan sonuçlara ulaşılmıştır. Ortaya çıkan sonuçlar araştırma ile ilgili daha önce yapılan araştırmaların sonuçlarıyla karşılaştırılarak değerlendirilmiştir.

Araştırmada katılımcıların tükenmişlik ölçeğine verdikleri cevapların ortalaması “Bazen” şeklinde sonuçlanmıştır. Bu durum araştırmaya katılan beden eğitimi öğretmenlerinde “gizli bir tükenmişlik” duygusunun olabileceği şeklinde açıklanabilir. Sonuçlara tükenmişliğin alt boyutları açısından bakıldığında Duygusal Tükenme ve duyarsızlaşma ortalaması daha yüksek olarak ölçülmüştür. Bunun yanı sıra kişisel başarı hissi ortalamaları düşük olarak ölçülmüştür. Araştırmalara göre tükenmişlik ölçeğinde alt boyutlara yönelik olarak; eğer duygusal tükenme ve duyarsızlaşma puanının yüksek, kişisel başarı hissi puanı düşükse ilgili örnekleme tükenmişliğin olduğu söylenebilir (Gökoğlan, 2010). Bu sonuç Soyer, Can ve Kale'nin (2009) yaptığı araştırmanın sonuçlarıyla örtüşmektedir.

Araştırmaya katılan bireylerin cinsiyet değişkeni yönünden iş stresi düzeyleri arasında anlamlı farklılık olmadığı bulunmuştur. Bir diğer sonuç olarak, araştırmaya katılan bireylerin cinsiyetleri ile tükenmişlik ölçeği alt boyutlarından kişisel başarı alt boyutu ile puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. Ören ve Türkoğlu (2006); Weckwerth ve Flynn (2006) ve Karakuş (2008) yapmış oldukları çalışmalarda tükenmişlik

düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre değiştiği sonucuna ulaşmışlardır Nitekim Başören (2005); Arıkan (2007) ve Gündüz (2006) yapmış oldukları araştırmaların sonuçları benzerlik göstermemektedir (Türkçarpar, 2011).

Araştırmaya katılan bireylerin görev süreleri ile iş stresi düzeyi arasında anlamlı farklilik olmadığı gözlenmektedir. Bireylerin görev yapma süresi arttıkça iş stresi düzeyinin ters oranda düşmekte olduğu da dikkat çeken sonuç olarak tespit edilmiştir. Araştırmaya katılan bireylerin tükenmişlik ölçeği alt boyutları ile görev süresi arasında anlamlı farklilik olmadığı görülmüştür. Tükenmişliğin alt boyutları ile çalışma süresi arasında yapılan üçlü tasnif sonucunda görev süresi ile tükenmişliğin alt boyutları arasında örtüşen bir sonuç ortaya çıkmamıştır. Kale (2007) ve Gençay (2007) kıdeme bağlı olarak beden eğitimi öğretmenlerinin duygusal tükenme, duyarsızlaşma, kişisel başarı alt boyutlarında anlamlı bir farklilik olmadığını tespit etmişlerdir. Kelgökmen ve diğerleri (2007) ise duyarsızlaşma alt boyutunda 1-10 yıl mesleki süredeki öğretmenlerin diğer gruplarda bulunan öğretmenlere göre tükenmişliği daha yüksek yaşadıklarını belirtmiştir (Tuna, Çimen & Lisesi, 2013).

Araştırmaya katılan bireylerin spor yapma durumu ile iş stresi düzeyi arasında anlamlı farklilik olmadığı tespit edilmiştir. Katılımcıların spor yapma durumu ile iş stresi arasında anlamlı bir sonuç çıkmamıştır. Ayrıca beden eğitimi öğretmenlerin gündelik hayatında spor yer aldığı için iş stresinin oluşmasını engellediği anlamında ulaşılabilir. Araştırmaya katılan bireylerin tükenmişlik ölçeği alt boyutları ile spor yapma durumu arasında anlamlı farklilik olmadığı görülmüştür. Katılımcıların tükenmişlik alt boyutları ile spor yapma durumu ile karşılaştırılmasında anlamlı bir sonuca ulaşılmamıştır. Araştırmaya katılan bireylerin yapmakta oldukları spor türü ile iş stresi düzeyi arasında anlamlı farklilik olmadığı görülmüştür. Beden eğitimi öğretmenlerin yaptığı spor türü ile iş stresi düzeyi arasında farklilik bulunmamıştır. Araştırmaya katılan bireylerin yapmakta oldukları spor türü ile tükenmişlik ölçeği alt boyutlarından kişisel başarı alt boyutunda puan ortalamaları arasında anlamlı farklilik olduğu görülmüştür. Bireysel spor yapan ($\bar{x} = 20,20$) bireylerin tükenmişlik düzeyinin takım sporu yapan ($\bar{x} = 18,24$) bireylerden yüksek olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların yapmakta oldukları spor türü ile tükenmişlik ölçeği alt boyutlarından duygusal tükenme ve duyarsızlaşma alt boyutlarında ise puan ortalamaları arasında anlamlı farklilik olmadığı görülmüştür.

Araştırmada iş stresi ile tükenmişlik arasındaki ilişkiyi ortaya koymak amacıyla korelasyon analizi, iş stresinin tükenmişlik üzerindeki etkisini test etmek amacıyla da regresyon analizi yapılmıştır. Analizler sonucunda;

iş stresi ile duygusal tükenme ($r = -,184$; $p = 0,00$), düşük düzeyde negatif yönlü ilişki olduğu, iş stresi ile duyarsızlaşma ($r = -,157$; $p = 0,00$), iş stresi ile kişisel başarı duygusu ($r = -,098$; $p = 0,00$) arasında istatistiki açıdan ilişki olmadığı görülmüştür. Ayrıca; iş stresinin duygusal tükenme alt boyutunu istatistiki açıdan anlamlı bir şekilde açıkladığı ve etkilediği tespit edilmiştir. İş stresi puan ortalaması bir puan artış gösterdiğinde tükenmişlik alt boyutundan duygusal tükenme puan ortalamasında $-,164$ puan düşüş göstermektedir denilebilir. Katılımcıların iş stresi düzeylerinin tükenmişlik ölçeği alt boyutlarından duyarsızlaşma ve kişisel başarı duygusu üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı tespit edilmiştir.

Öğretmenlerin kurumlarındaki fiziksel koşullar ve çalışma alanlarının düzenlenmesi mesleki tükenmişlikten uzaklaşmalarına katkı sağlayabilir. Bu bakımdan mesleki anlamda kendilerinde tükenmişlik duygusuna yol açan faktörleri tespit edip önlem alabilirlerse bu durumun önüne geçebilirler.

Araştırma sonuçlarında ortaya çıkan muhtemel iş stresine yönelik olarak okul yöneticileri bu duruma neden olan faktörleri tespit edip önceden önlem alabilirlerse iş stresi önlenir. Bu konuda yapılan araştırma sonuçları referans alınabilir.

Yapılan araştırma belli sayıdaki beden eğitimi öğretmenlerini kapsamaktadır. Örneklemdeki katılımcı sayısı ve araştırmanın kapsamı arttırılabilirse daha etkin sonuçlar elde edilebilir.

Kaynakça

- Aktaş, A. M. (2001). Bir kamu kuruluşunun üst düzey yöneticilerinin iş stresi ve kişilik özellikleri. *Ankara Üniversitesi SBF Dergisi*, 56(4), 25-42.
- Ardıç, K., & Polatçı, S. (2008). Tükenmişlik sendromu akademisyenler üzerinde bir uygulama (GOÜ örneği). *Gazi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 10(2).
- Arıkan, S. (2007). *Muğla Merkez İlköğretim Birinci Kademedeki Görev Yapan Sınıf Öğretmenlerinin Tükenmişlik Düzeylerinin ve Nedenlerinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Muğla Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Muğla.
- Aslan, D., Kiper, N., Karağaoğlu, E., Topal, F., Güdük, M., & Cengiz, Ö. S. (2005). Türkiye’de tabip odalarına kayıtlı olan bir grup hekimde tükenmişlik sendromu ve etkileyen faktörler. *Türk Tabipleri Birliği Yayınları*, 14(8). 41-44
- Balcı, A. (2000). *Öğretim elemanının iş stresi kuram ve uygulama*. Nobel Yayınları.
- Başören, M. (2005). *Çeşitli Değişkenlere Göre Rehber Öğretmenlerinin Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi (Zonguldak İli Örneği)*, Yüksek Lisans Tezi, Zonguldak Karaelmas Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Zonguldak.
- Bechr, T. A., & Newman, J. E. (1978). Job stress, employee health, and organizational effectiveness: A facet analysis, model, and literature review. *Personnel Psychology*, 31(4), 665-699.
- Braham, B. J. (1998). *Stres Yönetimi*. (Çeviren: Vedat G. Diker). İstanbul: Hayat.
- Bumin, B., & Şengül, A. (2000). *İnsan kaynaklarının değerliliği ve organizasyonlarda role dayalı stres kaynakları üzerine bir araştırma* [Sözlü bildiri]. VIII. Ulusal Yönetim ve Organizasyon Kongresi, Nevşehir.
- Butler, J. (1986). Sex and gender in Simone de Beauvoir’s second sex. *Yale French Studies*, (72), 35-49.
- Cam, E. (2006). Çalışma yaşamında stres ve kamu kesiminde kadın çalışanlar. *Journal of Human Sciences*, 1(1).
- Can, H. (1997) “Organizasyon ve Yönetim” Ankara: Siyasal Kitabevi
- Chen, P. Y., & Spector, P. E. (1992). Relationships of work stressors with aggression, withdrawal, theft and substance use: An exploratory study. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 65(3), 177-184.
- Dağdeviren, M. E., & Eraslan, M. K. (2005). Çalışanların toplam iş yükü seviyelerinin belirlenmesine yönelik bir model ve uygulaması. *Gazi Üniversitesi Müh. Mim. Fak. Dergisi*, 20(4).
- Davis, K. (1982). *İşletmelerde İnsan Davranışı* (K. Tosun vd., Çev.). İstanbul Üniversitesi İşletme Fakültesi Yayınları.

- Efcoğlu, İ. E., & Özgen, H. (2007). İş aile yaşam çatışmasının iş stresi iş doyum ve örgütsel bağlılık üzerindeki etkileri: İlaç sektöründe bir araştırma. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 16(2).
- Eğın, A. (2015). *Çalışma hayatında iş stresi ve tükenmişlik* (Tez No: 410176) [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Beykent Üniversitesi, İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Ekinci, H., & Ekici, S. (2003). Yöneticiler üzerindeki etkileri açısından stres kaynakları ve bir uygulama. *Uludağ Üniversitesi İ.İ.B.F. Dergisi*, 22(2), 93-111.
- Ergin, C. (1992). Doktor ve hemşirelerde tükenmişlik ve maslach tükenmişlik ölçeğinin uyarlanması. *VII. Ulusal Psikoloji Kongresi Bilimsel Çalışmaları*, 22(25).
- Ergin, C. (1992). Doktor ve hemşirelerde tükenmişlik ve Maslach Tükenmişlik Ölçeğinin uyarlanması. *7. Ulusal Psikoloji Kongresi Bilimsel Çalışmaları*, 143-154.
- Erkmen, N., & Çetin, M. Ç. (2008). Beden eğitimi öğretmenlerinin stresle başa çıkma tarzlarının bazı değişkenlerle ilişkisi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (19), 231-242.
- Feshbach, S., & Weiner, B. (1991). *Personality*, 3.ed., Maryland: C.Heath and Company.
- French, J. R., Caplan, R. D., & Van Harrison, R. (1982). *The mechanisms of job stress and strain* (7. Cilt). Chichester.
- Freudenberger, H. J. (1974). Staff burnout. *Journal of Social Issues*, 30(1), 159-165.
- Gençay, Ö.A. (2007). "Beden Eğitimi Öğretmenlerinin İş Doyumu ve Mesleki Tükenmişliklerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi", *Kastamonu Eğitim Dergisi* S. 15(2), s. 765-780.
- Girgin, G., & Baysal, A. (2005). Tükenmişlik sendromuna bir örnek: Zihinsel engelli öğrencilere eğitim veren öğretmenlerin mesleki tükenmişlik düzeyi. *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni*, 4(4), 172-187.
- Göçeri, F. (2014). *Sorumlu hemşirelerin iş stresinin iş doyumuna üzerine etkisi* (Tez No: 376802) [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Haliç Üniversitesi, İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Gökoğlan, K. (2010) *Kamu iş denetçilerinde tükenmişlik sendromu üzerine bir araştırma* (Tez No: 277441) [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Niğde Üniversitesi, Niğde]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Güçlü, N. (2001). Stres yönetimi. *G.Ü. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(1), 91-109.

- Günbayı, İ., & Tokel, A. (2012). İlköğretim okulu öğretmenlerinin iş doyumu ve iş stresi düzeylerinin karşılaştırmalı analizi. *ODÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 3(5), 77-95.
- Gündüz, H. (2006). *Yatılı İlköğretim Bölge Okullarında Görev Yapan Yönetici Ve Öğretmenlerin Tükenmişlik Düzeyleri (Diyarbakır Örneği)*, Yüksek Lisans Tezi, Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Diyarbakır.
- İşık, M., & Hamurcu, A. (2017). The role of job stress at emotional labor's effect on intention to leave: Evidence from call center employees. *Business and Economic Horizons*, 13(5), 652-665.
- Kale, F. (2007). *Beden Eğitimi Öğretmenlerinin İş Doyumu Ve Tükenmişlik Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Niğde: Niğde Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Karakuş, G. (2008). *Özel İlköğretim ve Ortaöğretim Kurumlarında Çalışan Öğretmenlerin Tükenmişlik Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Karasar, N. (2005). *Bilimsel araştırma yöntemi* (17. Baskı). Ankara: Nobel yayın dağıtım, 81, 83.
- Lazarus, R. S. (2006). *Stress and Emotion: A New Synthesis*. Springer Publishing Company.
- Magnuson, J. (1990). Stress management, *Journal of Property Management*, 55(3).
- Maraşlı, M. (2003). *Lise öğretmenlerinin bazı özelliklerine ve öğrenilmiş güçlülük düzeylerine göre tükenmişlik düzeyleri* (Tez No: 132750) [Yayımlanmamış doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Maslach, C., & Goldberg, J. (1998). Prevention of Burnout: New perspectives, *Applied and*
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced Burnout. *Journal of Occupational Behaviour*, 2, 99-113.
- Maslach, C., Wlmar, B., Schaufeli, M., & Leiter, P. (2001). Job Burnout. *Annual Review of Psychology*, (52), 397-422.
- Nazlıoğlu, E. H. (2009). *Muhasebe meslek mensuplarında tükenmişlik sendromu üzerine bir araştırma* (Tez No: 235539) [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Niğde Üniversitesi, Niğde]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Okutan, M., & Tengilimoğlu, D. (2002). İş ortamında stres ve stresle başa çıkma yöntemleri: Bir alan uygulaması. *İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 4(3), 1-27.
- Ören, N., & Türkoğlu, H. (2006). Öğretmen adaylarında tükenmişlik. *Muşla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (16).

- Özkalp, E., & Kirel, Ç. (2004). *Örgütsel davranış* (2. Baskı). Anadolu Üniversitesi.
- Öztürk, V., Koçyiğit, S. Ç., & Bal, E. (2011). Muhasebe meslek mensuplarının mesleki tükenmişlik düzeyleri ile işe bağlılık arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik bir araştırma: Ankara ili örneği. *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 12(1), 84-98.
- Özyurt, A., Söylemez, D., Aydın, G.D., Sur, H., & Hayran, O. (2004). Hekimlerde tükenmişlik düzeyi Türk Tabipleri Birliği Dernekleri Koordinasyon Kurulu (TTB- UDKK) X. Tıpta Uzmanlık Eğitimi Kurultayı, *Tıp Dünyası Dergisi*, 128.
- Pehlivan, İ. (2000). *Yönetimde stres kaynakları*. Pegem Yayınları. *Preventive Psychology*, 7,63-74.
- Rowshan, A. (2003). *Stres Management*. Çev. Şahin Cücceloğlu, Ankara: Sistem.
- Schafer, W. (1987). *Stress management for wellness*. Mc Graw Hill,
- Schermerborn, J. R. Hunt, J. G., & Osborn, R. N. (1994). *Managing organizational behavior* (5. Baskı). John Wiley and Sons, Inc.
- Sılığ, A. (2003). *Banka çalışanlarının tükenmişlik düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* (Tez No: 124676) [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Eskişehir Anadolu Üniversitesi, Eskişehir]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Soyer, F., Can, Y., & Kale, F. (2009). Beden eğitimi öğretmenlerinin iş tatmini ve mesleki tükenmişlik düzeylerinin çeşitli faktörler açısından incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(3).
- Soysal, A. (2009). İş yaşamında stres. *Çimento İşveren Dergisi*, 23(3), 17-40.
- Suran, B. G., & Edward, P. S. (1985). Management of burnout: Training psychologists in professional life span perspectives, *Professional Psychology: Research and Practice*, 16(6), 741-752.
- Tezcan, M. (1997). *Türk kişiliği ve kültür-kişilik ilişkileri*. T.C. Kültür Bakanlığı.
- Tınaz, P. (2005). *Çalışma yaşamından örnek olaylar*. Beta Yayıncılık.
- Tiftik, H. (2014). Burnout research on junior administrative police officers in the police department. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 4(3), 429.
- Tuğrul, B., & Çelik, E. (2002). Normal Çocuklarla Çalışan Anaokulu Öğretmenlerinde Tükenmişlik. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12 (12), 1-11.
- Tuna, M., Çimen, Z., & Lisesi, K. B. (2013). Ankara'da görev yapan beden eğitimi öğretmenlerinin tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 4(2).

- Turunç, Ö., & Çelik, M. (2010). Çalışanların algıladıkları örgütsel destek ve iş stresinin örgütsel özdeşleşme ve iş performansına etkisi. *Yönetim ve Ekonomi*, 17(2),183-206.
- Türkçarpar, Ü. (2011). Beden eğitimi öğretmenlerinin farklı değişkenlere göre tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 153(153).
- Weckwerth, A. C., & Flynn, D. M. (2006). Effect of sex on perceived support and burnout in university students. *College Student Journal*, 40(2).
- Weiner, J. S. (1982). The measurement of human workload, *Ergonomics*, 25.
- Yelboğa, A. (2006). Kişilik özellikleri ve iş performansı arasındaki ilişkinin incelenmesi, *İş, Güç Endüstri İlişkileri ve İnsan Kaynakları Dergisi*, 8(2). 196-217.
- Zel, U. (2001). Yönetimde kişilik ve kişilik özellikleri. S. Güney (Ed.), *Yönetim ve organizasyon* içinde. Nobel Yayınları.

Sürdürülebilir Sağlık için Kadın ve Spor

Buket Şeran¹

Özet

Kadınların yaşam evreleri boyunca karşılaştıkları fizyolojik ve psikolojik değişimler, spor ve fiziksel aktivitenin sağlık açısından kritik önemini ortaya koymaktadır. Sürdürülebilir bir egzersiz yaklaşımı, kadınların bireysel ihtiyaçlarına göre özelleştirilmiş, uzun vadeli bir fiziksel aktivite programı sunarak, farklı yaşam dönemlerinde esneklik, denge ve dayanıklılığı artırmayı amaçlamaktadır. Egzersiz programları, kadınların kişisel tercihlerine ve yaşam koşullarına uyumlu bir şekilde düzenlenerek, sürdürülebilir sağlık hedeflerine ulaşmalarını desteklemektedir. Kadınların sağlığı açısından spor ve fiziksel aktivite, çeşitli yaşam evrelerinde önemli rol oynayan temel unsurlardır. Bu çerçevede, kemik sağlığı, gebelik sonuçları, kanser ve menopoz gibi spesifik konular da incelenmiş ve bu dönemlerde fiziksel aktivitenin sağlığı korumadaki önemli rolü vurgulanmıştır.

Giriş

Sürdürülebilirlik kavramı, günümüzde, sürekli iyileşme ve gelişim sürecinin doğal bir sonucu olarak anlaşılmaktadır. Bu kavram, dünyada pek çok alanda varlığını korumaktadır (Bacsiné-Baba vd., 2021; Rapport, 2000). Spor ile sürdürülebilirlik arasındaki ilişki tartışılmaz ve oldukça çeşitlidir. Spor bilimleri literatüründe sporda sürdürülebilirliğe artan bir ilgi olmuş ve yetişkin bireylerde sporda sürdürülebilirlik konusuna daha fazla odaklanılmaya başlanmıştır (Mallen vd., 2011). Bununla birlikte, sürdürülebilirlik çalışmalarının sağlanması, uzun süreli değerlendirmeleri içermektedir (Lindsey, 2008).

Fiziksel aktivite, iskelet kasları tarafından üretilen ve enerji harcamasıyla sonuçlanan herhangi bir bedensel hareket olarak tanımlanmaktadır (Yang vd., 2020). Çok sayıda çalışma, fiziksel aktiviteyi kronik hastalık oranlarının

1 Atatürk Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, buket.seran@atauni.edu.tr <https://orcid.org/0000-0003-3985-6124>

düşmesi, daha iyi bilişsel ve fiziksel işlev ve zihinsel sağlık gibi olumlu sağlık sonuçlarıyla ilişkilendirmektedir (Bauman, 2004; Dominguez vd., 2021; Durstine vd., 2013; Eifert vd., 2014; Joseph & Maddock, 2016; Lacharité-Lemicux vd., 2015; Lahart vd., 2019; Lohmann vd., 2024; Rockhill vd., 2001; Veronese vd., 2023; Warburton vd., 2006; Yilmaz & Seren, 2023). Fiziksel aktiviteler ölüm oranlarını da düşürebilmektedir (Ekelund vd., 2011; Hahn vd., 2009; Lacharité-Lemicux vd., 2015; Warburton vd., 2006). Düzenli fiziksel aktivitenin kadınlar için önemli sağlık yararları vardır. Hareketsiz kadınların kardiyovasküler hastalık, diyabet, hipertansiyon, kolon kanseri ve depresyon riskleri artmıştır (Durstine vd., 2013; Joseph & Maddock, 2016; Lahart vd., 2019; Tuomilehto vd., 2001). Fiziksel hareketsizlik kadınlarda erkeklerden daha yaygındır ve kadınlar yaşlandıkça fiziksel aktiviteye katılımları azalmaktadır (Segar vd., 2002). Örneğin, ABD’de yapılan çalışmalar, kadınların ortalama olarak daha az fiziksel aktivite yaptığını ortaya koymuştur. (Oguma & Shinoda-Tagawa, 2004). Fiziksel olarak aktif kişilerin stres, kaygı ve depresyon gibi olumsuz etkileri daha düşük seviyelerde yaşadıkları tespit edilmiştir (Bedir & Namli, 2023; Gianfredi vd., 2020; Önal & Aydın, 2024). Yapılan bir çalışma kadınların fiziksel aktivite düzeyleri arttıkça nevroitiklik seviyelerinin azaldığı tespit edilmiştir (Kekalainen vd., 2020).

Hareketsizlik riski en yüksek olan demografik gruplardan biri, çocuk bakmakla yükümlü olan ebeveynlerdir (Bellows-Riecken & Rhodes, 2008; Segar vd., 2002; Verhoef vd., 1993). Ebeveynlik, yaşam tarzında önemli değişiklikler gerektiren bir süreç olduğundan, bu durum fiziksel aktivite düzeyinde genel bir düşüşle ilişkilendirilebilmektedir. Araştırmalar, özellikle çocuk doğurma döneminde, bireylerin toplam fiziksel aktivite seviyelerinde bir azalma ve buna paralel olarak obezite oranlarında bir artış görüldüğünü göstermektedir (Alaeddinoğlu, 2021, Bellows-Riecken & Rhodes, 2008).

Fiziksel aktiviteler mesleki, sportif, kondisyon amaçlı, ev içi ya da diğer aktiviteler olarak kategorize edilebilmektedir (Caspersen vd., 1985; Money vd., 2024; Pharr vd., 2020). Parklar ve yeşil alanlar, yürüyüş yolları ve spor sahaları gibi alanlar ile özellikle fiziksel aktiviteyi teşvik etmek amacıyla tasarlanmış yapılar (oyun alanları, egzersiz ekipmanları, kaldırımlar gibi) fiziksel aktivitenin teşvik edilmesi için ideal mekanlar olarak kabul edilmektedir (McCormack vd., 2010). Kentsel ve şehir içi bölgelerde, parklar genellikle sakinlerin açık hava rekreasyonu ve spor aktivitelerine katılabilecekleri tek alan olabilmektedir (Joseph & Maddock, 2016). Ayrıca, açık hava sporlarının fiziksel ve zihinsel sağlık, eğitim ve yaşam boyu öğrenme, çevre bilinci ve antisosyal davranışların azaltılması gibi çeşitli alanlarda potansiyel gelişim sağlamaktadır (Lohmann vd., 2024).

Kadınlara özgü olarak, önerilen miktarda fiziksel aktiviteye ulaşmak, metabolik sendrom, kardiyovasküler hastalık ve osteoporoz riskinin azalmasıyla birlikte, genel sağlık algısının ve enerji düzeyinin iyileşmesiyle de ilişkilendirilmektedir (Freese vd., 2014; Pharr vd., 2020; Phipps vd., 2011). Örneğin, haftada en az üç saat tempolu yürüyüş yapan kadınlarda, hareketsiz olanlara kıyasla ölümcül ve ölümcül olmayan kalp krizi riskinin belirgin ölçüde daha düşük olduğu tespit edilmiştir (Manson vd., 1999; Pharr vd., 2020). Ayrıca, gözlemsel çalışmalar, fiziksel olarak aktif kadınların meme kanseri geliştirme riskinin, fiziksel olarak aktif olmayanlara kıyasla anlamlı ölçüde daha düşük olduğunu göstermektedir. Meme kanseri teşhisi konan fiziksel olarak aktif kadınların, genel mortalite oranlarının daha düşük olduğu ve haftada 2-3 saat orta düzeyde fiziksel aktivitenin, yaklaşık %50 oranında daha düşük ölüm riski ile ilişkili olduğu bildirilmiştir (Irwin vd., 2011). Bu bulgular, spor ve fiziksel aktivitenin patolojik süreçler ve bu süreçlere bağlı komplikasyonlar üzerinde olumlu etkiler sağladığını açıkça ortaya koymaktadır (Troy vd., 2018).

Kadınlar İçin Fiziksel Aktivite ve Antrenmanda Sürdürülebilirlik

Fiziksel aktivite ve antrenman, kadınların sağlığı ve genel refahı üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Ancak, uzun vadeli başarı ve yaşam memnuniyeti için sürdürülebilir bir egzersiz yaklaşımı benimsemek kritik bir rol oynamaktadır (Yılmaz & Kaldırımçı). Sürdürülebilir egzersiz, geçici başarılar veya aşırı efor yerine, bireyin sağlık ve psikolojik iyilik halini uzun vadede desteklemeyi hedefleyen kişiselleştirilmiş bir fiziksel aktivite stratejisini ifade etmektedir (Kulak vd., 2023). Kadınlar için bu yaklaşım, özellikle menopoza öncesi ve sonrası dönemler gibi yaşamın farklı evrelerinde büyük bir önem taşımaktadır (Segar vd., 2011).

Sürdürülebilir Egzersizin Faydaları

Sürdürülebilir egzersiz, bireylerin yaşam kalitesine ve genel sağlığına önemli katkılar sunmaktadır. Bu yaklaşım, gelişmiş öz yeterlilik ve yaşam memnuniyeti sağlayarak bireylerin kendilerine olan güvenlerini artırmakta, aynı zamanda menopoza semptomlarının daha iyi yönetilmesine yardımcı olmaktadır. Uzun vadeli sağlık sonuçlarını iyileştiren sürdürülebilir egzersiz, aynı zamanda tükenmişlik ve yaralanma risklerini azaltarak bireylerin fiziksel ve psikolojik refahını desteklemektedir (Kulak vd., 2023).

Kadınlar için sürdürülebilir bir egzersiz rutini, aerobik egzersizler, direnç antrenmanları, esneklik çalışmaları ve denge egzersizlerinin dengeli bir şekilde bir araya getirilmesini gerektirmektedir (Battaglia vd., 2014; Lindsey, 2008). Bu kapsamlı yaklaşım, yalnızca fiziksel sağlığı iyileştirmekle

kalmaz, aynı zamanda kadınların psikolojik refahını da desteklemektedir. Aerobik egzersizler kardiyovasküler sağlığı güçlendirirken (Warburton vd., 2006) direnç antrenmanları kas kütesini korur ve kemik yoğunluğunu artırmaktadır (Seguin & Nelson, 2003). Esneklik çalışmaları hareket aralığını geliştirir (Page, 2012) ve denge egzersizleri düşme riskini azaltır (Howe, Rochester, vd., 2011) böylece kadın sağlığının hem fizyolojik hem de psikolojik boyutlarını ele alarak bütünsel bir iyilik hali sağlamaktadır (Kulak vd., 2023; McAuley vd., 2005).

Yeşil Uygulamaları Dahil Etmek

Fiziksel aktivitenin sürdürülebilirliği, yalnızca bireysel sağlığı değil, aynı zamanda çevresel bilinci de kapsamaktadır. Fitness rutinlerine çevre dostu uygulamaların entegre edilmesi sağlık üzerinde olumlu etkiler yaratabilir. Orman banyosu (Shinrin-Yoku) gibi gerçek orman ortamlarında yapılan yürüyüşler buna örnek olabilmektedir (Gladwell vd., 2013). Doğal açık hava ortamları, algılanan efor seviyelerini düşürerek fiziksel aktiviteyi artırmakta, aynı zamanda stres azaltma, zihinsel yorgunluğu giderme, ruh hali ve öz saygıyı iyileştirme gibi fizyolojik işlevler üzerinde de olumlu etkiler göstermektedir (Bowler vd., 2010; Gladwell vd., 2013). Örneğin, koşu, yürüyüş, dağ bisikleti ve ata binme gibi açık hava aktiviteleri, kapalı alan aktivitelerine kıyasla daha uzun sürelerle gerçekleştirilebilecek şekilde desteklenmektedir (Pretty vd., 2007). Eğitimli sporcular üzerinde yapılan araştırmalar, doğal ortamlarda egzersiz yaparken yorgunluğun içsel belirtilerinden daha az etkilendikleri ve bu nedenle daha yüksek yoğunluklarda egzersiz yapabildikleri ya da egzersizi daha düşük bir algılanan eforla gerçekleştirdikleri sonucunu ortaya koymaktadır (Ceci & Hassmén, 1991; Harte & Eifert, 1995; Lahart vd., 2019). Ayrıca, doğa manzaralarına maruz kalmanın, artan pozitif duygu durumları ve azalan psikofizyolojik stres gibi olumlu psikolojik sonuçlarla ilişkilendirilmektedir (Gladwell vd., 2013; Lahart vd., 2019; Ulrich vd., 1991; van den Bosch & Sang, 2017).

Kemik Sağlığı ve Düşmeler

Kemik kütesi, genellikle 18 yaşında zirveye ulaşmakta ve büyüme üçüncü on yıla kadar devam etmektedir (Baxter-Jones vd., 2011; Troy vd., 2018). Fiziksel aktivite, bu süreçte kemik oluşumu üzerinde kritik bir rol oynar ve kemik yoğunluğu ile kütesindeki yıllık kazanımları önemli ölçüde etkileyebilir (Specker vd., 2015). Büyüme çağındaki çocukların kemikleri, fiziksel aktivite gibi dış etkenlere oldukça duyarlıdır ve bu etkileşim, ilerleyen yıllarda artan kemik boyutu ve yoğunluğu ile sonuçlanır (Specker vd., 2015; Troy vd., 2018). Çocukluk döneminde fiziksel aktivite, osteoporozla ilişkili

kırıkların önlenmesi amacıyla maksimum kemik kütlelerinin artırılması için etkili bir strateji olarak önerilmektedir (Fuchs vd., 2001b; Slemenda vd., 1994). Büyüme sürecinde yapılan egzersizler, kemik boyutu, yoğunluğu ve gücünde uzun vadeli artışlara yol açmaktadır (Gomez-Cabello vd., 2012; Troy vd., 2018). Özellikle jimnastik ve bale gibi yüksek yoğunluklu ağırlık taşıma aktivitelerine katılan çocuklar, yürüme ve yüzme gibi düşük yoğunluklu aktivitelerle karşılaştırıldığında daha yüksek kemik kütlelerine sahip olmaktadır (Cassell vd., 1996; Fuchs vd., 2001a). Fiziksel aktivitenin sağlıklı yaşlanmayı teşvik ettiği bilimsel olarak kanıtlanmıştır (Leale vd., 2024; Spruit vd., 2013). Örneğin, düzenli olarak yapılan açık hava yürüyüşlerinin yaşlı bireylerde vücut dengesi yeteneğini geliştirdiği ve bu sayede düşme riskini önemli ölçüde azalttığı gözlemlenmiştir (Battaglia vd., 2020). Ayrıca, fiziksel aktivitenin sarkopeni ve osteoporoz gibi hastalıkların yönetiminde ve eklem hareket açıklığı gibi fiziksel performans ölçütlerinin iyileştirilmesinde de etkili olduğu gösterilmiştir. Yaşlı kadınlarda uygulanan bir esneklik eğitim programının omurga hareket açıklığını önemli ölçüde artırdığı saptanmıştır (Battaglia vd., 2014; Leale vd., 2024).

Uluslararası Osteoporoz Vakfı ve diğer önde gelen kuruluşlar, osteoporozun önlenmesi amacıyla ağırlık taşıma egzersizlerini önermektedir (Pfeifer & Minne, 2005). Bu egzersizler arasında zıplama, aerobik ve koşu gibi yüksek etkili aktivitelerin yanı sıra yürüme ve ağırlık çalışması gibi aktiviteler de yer almaktadır. Yüksek etkinlikteki egzersizlerin kemik sağlığı üzerindeki faydalarına dair kanıtlar en güçlü olanlar arasında yer alırken, ağırlık çalışmasının da menopoza öncesi kadınlarda etkili olduğu gösterilmiştir. Örneğin, tekrarlayan darbe ve direnç yüklemesi, yani pliometrik antrenman (yukarı-aşağı sıçrama veya zıplama-sekme) ve ağırlık kaldırmanın, her yaş grubunda kemik yoğunluğu üzerinde olumlu etkileri olduğu saptanmıştır (Fuchs vd., 2001b). Aerobik egzersizler, kuvvet antrenmanları, yürüyüş ve tai chi gibi aktiviteler bu egzersizler yöntemleri arasında yer almakta ve kemik sağlığını korumada etkili olduğu gösterilmiştir (Howe, Shea, vd., 2011). Yüksek yoğunluklu direnç ve darbe antrenmanı uygulanan menopoza sonrası kadınlarda proksimal femur ve lomber omurga yoğunluğu ile yapısal özelliklerinde önemli gelişmeler kaydedilmiş olup, bu bulguların daha fazla araştırmayı gerektirdiği vurgulanmaktadır (Watson vd., 2018).

Hamilelik Dönemi

Amerikan Obstetrisyenler ve Jinekologlar Koleji, herhangi bir tıbbi veya obstetrik kontrendikasyon olmadığında, hamile kadınlara haftanın çoğu günü en az 30 dakika orta yoğunlukta fiziksel aktivite yapmalarını önermektedir (Practice, 2002). Hamilelik süresince ortaya çıkan fizyolojik

ve morfolojik değişiklikler, bazı fiziksel aktivite türlerine güvenli bir şekilde katılma yeteneğini etkileyebilmektedir. Bu nedenle, bir egzersiz programı hazırlanmadan önce, kadının obstetrik ve tıbbi riskleri de dahil olmak üzere genel sağlık durumu dikkatlice değerlendirilmelidir. Genel olarak, hamilelik sırasında birçok eğlence amaçlı fiziksel aktivite güvenli kabul edilse de her sporun potansiyel riskleri ayrı ayrı değerlendirilmelidir. Özellikle karın travması riski taşıyan sporlardan hamilelik süresince kaçınılması tavsiye edilmektedir. Ayrıca, tüplü dalış fetüs için dekompresyon hastalığı riski oluşturduğundan, hamilelik boyunca bu aktiviteden uzak durulmalıdır (Bassuk & Manson, 2014; Practice, 2002).

Kanser

Amerikan Kanser Derneği, kanserin önlenmesi için haftanın en az 5 günü, günde en az 30 dakika veya daha fazla orta ila yoğun fiziksel aktivite yapılmasını önermekte, ideal olarak ise bu sürenin 45 ila 60 dakika olmasını tavsiye etmektedir. Benzer şekilde, Dünya Kanser Araştırma Fonu ve Amerikan Kanser Araştırma Enstitüsü, her gün en az 30 dakika orta yoğunlukta fiziksel aktivite yapılmasını önermekte, ancak kondisyon geliştikçe bu sürenin günlük 60 dakika veya daha fazlaya çıkarılmasını tavsiye etmektedir (Bassuk & Manson, 2014; Fund & Research, 2007). Yapılan çalışmalar, fiziksel aktivitenin obezite riskini azaltarak, cinsiyet hormonları, insülin ve inflamatuvar sitokinlerin dolaşım seviyelerini düzenleyerek, ayrıca bağışıklık fonksiyonu ve apoptozu olumlu yönde etkileyerek kanserin önlenmesinde önemli bir rol oynayabileceğini göstermektedir (Winzer vd., 2011).

Kanser tedavisi sürecinde egzersizin, anksiyete, depresyon, fiziksel işlevsellik ve lenfödem gibi çeşitli kanser teşhisleri ve tedaviyle ilişkili yan etkilerin yönetiminde etkili bir strateji olarak önerilmektedir (Rock vd., 2022). Son çalışmalar, meme kanseri olan kadınlara tedavi süresince ve sonrasında haftanın büyük bölümünde en az 30 dakika orta düzeyde fiziksel aktivite yapmalarını öneriyor. Yürüme, bisiklete binme ve kuvvet egzersizi gibi aerobik aktiviteler veya bu egzersizlerin kombinasyonları, tedavi öncesi ve sonrasında tavsiye edilmektedir (Harris vd., 2012; Rangel vd., 2019; Rock vd., 2022; Schmitz vd., 2010). Orta ila yüksek yoğunlukta fiziksel aktivite, meme kanseri ve tüm nedenlere bağlı ölüm riskinde önemli bir azalma sağlamaktadır. Fiziksel aktivitenin dozu dikkate alındığında, hem eğlence amaçlı fiziksel aktiviteler (örneğin yürüyüş, koşu) hem de genel fiziksel aktivite (eğlence amaçlı, ulaşım, mesleki ve ev içi aktiviteler) meme kanseri spesifik ve tüm nedenlere bağlı ölüm oranlarında azalma ile ilişkilendirilmiştir (Friedenreich vd., 2020).

Menopoz

Menopoz, kadınların yaşamında önemli fizyolojik ve psikolojik değişimlerle karakterize edilen kritik bir geçiş dönemidir (Burger vd., 2007). Bu süreçte düzenli fiziksel aktivite, menopoz semptomlarını hafifletme ve daha sağlıklı bir yaşam tarzını teşvik etme potansiyeli ile ön plana çıkmaktadır (Money vd., 2024). Bu bağlamda, uzun vadeli ve bireyselleştirilmiş bir yaklaşım olarak tanımlanan sürdürülebilir egzersiz, kadınların sağlığı açısından büyük önem taşımaktadır (Kulak vd., 2023). Ancak, menopoz dönemi boyunca birçok kadın fiziksel aktivitelerini azaltma eğilimindedir (Segar vd., 2011). Örneğin, İngiltere’de 45-54 yaş arasındaki kadınların %38’i haftada önerilen 150 dakikalık orta yoğunluklu fiziksel aktiviteyi yapmamaktadır ve yetişkin kadınlarında %60’ı haftada iki kez kuvvet antrenmanı yapmamaktadır (Money vd., 2024).

Menopozun başlangıcı, kadınlarda sıcak basmaları, ruh hali değişiklikleri ve azalmış kemik yoğunluğu gibi semptomlara neden olan belirgin hormonal değişikliklerle karakterizedir, bu değişiklikler aynı zamanda osteoporoz riskini de artırmaktadır. Bu fizyolojik değişimlerin etkilerini dengelemek amacıyla menopoz döneminde düzenli fiziksel aktivitenin zorunlu olduğunu vurgulamaktadır. Özellikle ağırlık taşıyan aerobik egzersizler ve direnç antrenmanları bu dönemde büyük önem taşımaktadır (Mansikkamaki vd., 2015). Bu faydalar göz önünde bulundurulduğunda, menopoz dönemindeki kadınların ihtiyaçlarına uygun sürdürülebilir egzersiz rutinlerine yönlendirilmesinin önemi giderek daha fazla artmaktadır. Aerobik, direnç, esneklik ve denge egzersizlerini içeren bu tür egzersiz programları, menopozun hem fizyolojik hem de psikolojik etkilerini ele alarak genel sağlık ve refahı desteklemektedir (Kulak vd., 2023; Moilanen vd., 2012). Fiziksel aktivitenin menopoz dönemindeki kadınlarda yaşam kalitesini artırdığı, bazı çalışmalar bu aktivitenin sıcak basmalarının azalmasıyla ilişkili olduğunu ileri sürmektedir (Moilanen vd., 2012; Thurston vd., 2009). Sıcak basmalarını azaltmadaki bu etki, β -endorfin teorisiyle açıklanmaktadır. Artan fiziksel aktivite, hipotalamik β -endorfin üretimini artırarak, menopoz döneminde sıkça görülen termoregülasyon bozukluklarını stabilize edebilmektedir (Hammar vd., 1990). Ayrıca, fiziksel aktivite vücut ağırlığının kontrolüne yardımcı olmakta ve bu da daha sık vazomotor semptomlar bildirilmesiyle ilişkilendirilmektedir (Moilanen vd., 2012; Thurston vd., 2009).

Öneriler

Kadınlar için spor, kısa vadeli başarılar veya aşırı efor yerine, uzun vadeli sağlık ve psikolojik iyilik halini ön planda tutan sürdürülebilir bir yaklaşım

olmalıdır. Sürdürülebilir spor, sadece bir egzersiz rutinini sürdürmekle sınırlı kalmaz aynı zamanda dengeli, esnek ve çevresel farkındalığı barındıran bir yaşam tarzını benimsemeyi gerektirir. Bu tür bir yaklaşımı benimseyen kadınlar hem fiziksel hem de zihinsel sağlıklarını iyileştirme fırsatı bulurken, aynı zamanda çevresel ve toplumsal sorumluluklarına da katkıda bulunurlar.

Kaynakça

- Alaeddinoğlu, V., (2021). *Çocuk Oyunlarının Psikomotor Gelişime Etkisi*, Spor Bilimleri Alanında Akademik Araştırma ve Derlemeler, Duvar Yayınları, 111-136,
- Bacsncé-Baba, E., Ráthonyi, G., Pfau, C., Müller, A., Szabados, G. N., & Harangi-Rakos, M. (2021). Sustainability-Sport-Physical Activity. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(4). <https://doi.org/ARTN145510.3390/ijerph18041455>
- Bassuk, S. S., & Manson, J. E. (2014). Physical Activity and Health in Women: A Review of the Epidemiologic Evidence. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 8(3), 144-158. <https://doi.org/10.1177/1559827613510870>
- Battaglia, G., Bellafiore, M., Caramazza, G., Paoli, A., Bianco, A., & Palma, A. (2014). Changes in spinal range of motion after a flexibility training program in elderly women. *Clin Interv Aging*, 9, 653-660. <https://doi.org/10.2147/CIA.S59548>
- Battaglia, G., Giustino, V., Messina, G., Faraone, M., Brusa, J., Bordonali, A., Barbagallo, M., Palma, A., & Dominguez, L. J. (2020). Walking in Natural Environments as Geriatrician's Recommendation for Fall Prevention: Preliminary Outcomes from the "Passiata Day" Model. *Sustainability*, 12(7). <https://doi.org/ARTN268410.3390/su12072684>
- Bauman, A. E. (2004). Updating the evidence that physical activity is good for health: an epidemiological review 2000–2003. *Journal of science and medicine in sport*, 7(1), 6-19.
- Baxter-Jones, A. D., Faulkner, R. A., Forwood, M. R., Mirwald, R. L., & Bailey, D. A. (2011). Bone mineral accrual from 8 to 30 years of age: an estimation of peak bone mass. *J Bone Miner Res*, 26(8), 1729-1739. <https://doi.org/10.1002/jbmr.412>
- Bedir, D., & Namli, S. (2023). Investigation of Trait Anxiety and Death Anxiety Experienced in the Covid 19 Pandemic in Terms of Physical Activity Status.
- Bellows-Riecken, K. H., & Rhodes, R. E. (2008). A birth of inactivity? A review of physical activity and parenthood. *Preventive Medicine*, 46(2), 99-110. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2007.08.003>
- Bowler, D. E., Buyung-Ali, L. M., Knight, T. M., & Pullin, A. S. (2010). A systematic review of evidence for the added benefits to health of exposure to natural environments. *Bmc Public Health*, 10, 456. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-10-456>
- Burger, H. G., Hale, G. E., Robertson, D. M., & Dennerstein, L. (2007). A review of hormonal changes during the menopausal transition: focus on findings from the Melbourne Women's Midlife Health Project. *Human Reproduction Update*, 13(6), 559-565. <https://doi.org/10.1093/humupd/dmm020>

- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public health reports*, *100*(2), 126.
- Cassell, C., Benedict, M., & Specker, B. (1996). Bone mineral density in elite 7- to 9-yr-old female gymnasts and swimmers. *Medicine and science in sports and exercise*, *28*(10), 1243-1246. <https://doi.org/10.1097/00005768-199610000-00006>
- Ceci, R., & Hassmén, P. (1991). Self-monitored exercise at three different RPE intensities in treadmill vs field running. *Medicine and science in sports and exercise*, *23*(6), 732-738.
- Dominguez, L. J., Veronese, N., Vernuccio, L., Catanese, G., Inzerillo, F., Salemi, G., & Barbagallo, M. (2021). Nutrition, Physical Activity, and Other Lifestyle Factors in the Prevention of Cognitive Decline and Dementia. *Nutrients*, *13*(11). <https://doi.org/ARTN408010.3390/nu13114080>
- Durstine, J. L., Gordon, B., Wang, Z. Z., & Luo, X. J. (2013). Chronic disease and the link to physical activity. *Journal of Sport and Health Science*, *2*(1), 3-11. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2012.07.009>
- Eifert, E. K., Wideman, L., Oberlin, D. J., & Labban, J. (2014). The Relationship Between Physical Activity and Perceived Health Status in Older Women: Findings from the Woman's College Alumni Study. *Journal of Women & Aging*, *26*(4), 305-318. <https://doi.org/10.1080/08952841.2014.906878>
- Ekelund, U., Besson, H., Luan, J. A., May, A. M., Sharp, S. J., Brage, S., Traivier, N., Agudo, A., Slimani, N., Rinaldi, S., Jenab, M., Norat, T., Mouw, T., Rohrmann, S., Kaaks, R., Bergmann, M. M., Boeing, H., Clavel-Chapelon, F., Boutron-Ruault, M. C., . . . Peeters, P. H. (2011). Physical activity and gain in abdominal adiposity and body weight: prospective cohort study in 288,498 men and women. *American Journal of Clinical Nutrition*, *93*(4), 826-835. <https://doi.org/10.3945/ajcn.110.006593>
- Freese, E. C., Acitelli, R. M., Gist, N. H., Cureton, K. J., Evans, E. M., & O'Connor, P. J. (2014). Effect of Six Weeks of Sprint Interval Training on Mood and Perceived Health in Women at Risk for Metabolic Syndrome. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, *36*(6), 610-618. <https://doi.org/10.1123/jsep.2014-0083>
- Friedenreich, C. M., Stone, C. R., Cheung, W. Y., & Hayes, S. C. (2020). Physical Activity and Mortality in Cancer Survivors: A Systematic Review and Meta-Analysis. *JNCI Cancer Spectr*, *4*(1), pkz080. <https://doi.org/10.1093/jncics/pkz080>
- Fuchs, R. K., Bauer, J. J., & Snow, C. M. (2001a). Jumping improves hip and lumbar spine bone mass in prepubescent children: A randomized controlled trial. *Journal of Bone and Mineral Research*, *16*(1), 148-156. <https://doi.org/DOI.10.1359/jbmr.2001.16.1.148>

- Fuchs, R. K., Bauer, J. J., & Snow, C. M. (2001b). Jumping improves hip and lumbar spine bone mass in prepubescent children: a randomized controlled trial. *J Bone Miner Res*, *16*(1), 148-156. <https://doi.org/10.1359/jbmr.2001.16.1.148>
- Fund, W. C. R., & Research, A. I. f. C. (2007). *Food, nutrition, physical activity, and the prevention of cancer: a global perspective* (Vol. 1). American Institute for Cancer Research.
- Gianfredi, V., Blandi, L., Cacitti, S., Minelli, M., Signorelli, C., Amerio, A., & Odone, A. (2020). Depression and objectively measured physical activity: a systematic review and meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *17*(10), 3738.
- Gladwell, V. F., Brown, D. K., Wood, C., Sandercock, G. R., & Barton, J. L. (2013). The great outdoors: how a green exercise environment can benefit all. *Extreme Physiology & Medicine*, *2*. <https://doi.org/Artn310.1186/2046-7648-2-3>
- Gomez-Cabello, A., Ara, I., Gonzalez-Aguero, A., Casajus, J. A., & Vicente-Rodriguez, G. (2012). Effects of training on bone mass in older adults: a systematic review. *Sports Medicine*, *42*(4), 301-325. <https://doi.org/10.2165/11597670-000000000-00000>
- Hahn, V., Halle, M., Schmidt-Trucksass, A., Rathmann, W., Meisinger, C., & Mielck, A. (2009). Physical activity and the metabolic syndrome in elderly German men and women: results from the population-based KORA survey. *Diabetes Care*, *32*(3), 511-513. <https://doi.org/10.2337/dc08-1285>
- Hammar, M., And, G. B., & Lindgren, R. (1990). Does physical exercise influence the frequency of postmenopausal hot flashes? *Acta Obstetrica Et Gynecologica Scandinavica*, *69*(5), 409-412.
- Harris, S. R., Schmitz, K. H., Campbell, K. L., & McNeely, M. L. (2012). Clinical practice guidelines for breast cancer rehabilitation: syntheses of guideline recommendations and qualitative appraisals. *Cancer*, *118*(8 Suppl), 2312-2324. <https://doi.org/10.1002/cncr.27461>
- Harte, J. L., & Eifert, G. H. (1995). The effects of running, environment, and attentional focus on athletes' catecholamine and cortisol levels and mood. *Psychophysiology*, *32*(1), 49-54. <https://doi.org/10.1111/j.1469-8986.1995.tb03405.x>
- Howe, T. E., Rochester, L., Neil, F., Skelton, D. A., & Ballinger, C. (2011). Exercise for improving balance in older people. *Cochrane Database Syst Rev*(11), CD004963. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD004963.pub3>
- Howe, T. E., Shea, B., Dawson, L. J., Downie, F., Murray, A., Ross, C., Harbour, R. T., Caldwell, L. M., & Creed, G. (2011). Exercise for preven-

- ting and treating osteoporosis in postmenopausal women. *Cochrane Database Syst Rev*(7), CD000333. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD000333.pub2>
- Irwin, M. L., McTiernan, A., Manson, J. E., Thomson, C. A., Sternfeld, B., Stefanick, M. L., Wactawski-Wende, J., Craft, L., Lane, D., Martin, L. W., & Chlebowski, R. (2011). Physical Activity and Survival in Postmenopausal Women with Breast Cancer: Results from the Women's Health Initiative. *Cancer Prevention Research*, 4(4), 522-529. <https://doi.org/10.1158/1940-6207.Capr-10-0295>
- Joseph, R. P., & Maddock, J. E. (2016). Observational Park-based physical activity studies: A systematic review of the literature. *Preventive Medicine*, 89, 257-277. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2016.06.016>
- Kekalainen, T., Laakkonen, E. K., Terracciano, A., Savikangas, T., Hyvarinen, M., Tammelin, T. H., Rantalainen, T., Tormakangas, T., Kujala, U. M., Alen, M., Kovanen, V., Sipilä, S., & Kokko, K. (2020). Accelerometer-measured and self-reported physical activity in relation to extraversion and neuroticism: a cross-sectional analysis of two studies. *BMC Geriatr*, 20(1), 264. <https://doi.org/10.1186/s12877-020-01669-7>
- Kulak, A., Toros, T., Ogras, E. B., Etiler, I. E., Bagci, E., Gokyurek, B., & Bilgin, U. (2023). The Impact of Sustainable Exercise on Self-Efficacy and Life Satisfaction in Women before and after Menopause. *Behavioral Sciences*, 13(9). <https://doi.org/ARTN75910.3390/bs13090759>
- Lacharité-Lemieux, M., Brunelle, J. P., & Dionne, I. J. (2015). Adherence to exercise and affective responses: comparison between outdoor and indoor training. *Menopause-the Journal of the North American Menopause Society*, 22(7), 731-740. <https://doi.org/10.1097/Gme.0000000000000366>
- Lahart, I., Darcy, P., Gidlow, C., & Calogiuri, G. (2019). The Effects of Green Exercise on Physical and Mental Wellbeing: A Systematic Review. *Int J Environ Res Public Health*, 16(8). <https://doi.org/10.3390/ijerph16081352>
- Leale, I., Figlioli, F., Giustino, V., Brusa, J., Barcellona, M., Nocera, V., Canzone, A., Patti, A., Messina, G., Barbagallo, M., Palma, A., Dominguez, L. J., & Battaglia, G. (2024). Telecoaching as a new training method for elderly people: a systematic review. *Aging Clinical and Experimental Research*, 36(1). <https://doi.org/ARTN1810.1007/s40520-023-02648-9>
- Lindsey, I. (2008). Conceptualising sustainability in sports development. *Leisure studies*, 27(3), 279-294.
- Lohmann, J., Tittlbach, S., & Steinbauer, M. J. (2024). Sustainable development in sport and physical activity-perspectives and challenges. *German Journal of Exercise and Sport Research*, 54(1), 1-5. <https://doi.org/10.1007/s12662-023-00938-y>

- Mallen, C., Stevens, J., & Adams, L. J. (2011). A content analysis of environmental sustainability research in a sport-related journal sample. *Journal of Sport Management*, 25(3), 240-256.
- Mansikkamaki, K., Raitanen, J., Malila, N., Sarkeala, T., Mannisto, S., Fredman, J., Heinavaara, S., & Luoto, R. (2015). Physical activity and menopause-related quality of life - a population-based cross-sectional study. *Maturitas*, 80(1), 69-74. <https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2014.09.009>
- Manson, J. E., Hu, F. B., Rich-Edwards, J. W., Colditz, G. A., Stampfer, M. J., Willett, W. C., Speizer, F. E., & Hennekens, C. H. (1999). A prospective study of walking as compared with vigorous exercise in the prevention of coronary heart disease in women. *New England Journal of Medicine*, 341(9), 650-658. <https://doi.org/Doi.10.1056/Nejm199908263410904>
- McAuley, E., Elavsky, S., Motl, R. W., Konopack, J. F., Hu, L., & Marquez, D. X. (2005). Physical activity, self-efficacy, and self-esteem: Longitudinal relationships in older adults. *Journals of Gerontology Series B-Psychological Sciences and Social Sciences*, 60(5), P268-P275. <https://doi.org/DOI.10.1093/geronb/60.5.P268>
- McCormack, G. R., Rock, M., Toohey, A. M., & Hignell, D. (2010). Characteristics of urban parks associated with park use and physical activity: a review of qualitative research. *Health Place*, 16(4), 712-726. <https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2010.03.003>
- Moilanen, J. M., Aalto, A. M., Raitanen, J., Hemminki, E., Aro, A. R., & Luoto, R. (2012). Physical activity and change in quality of life during menopause - an 8-year follow-up study. *Health and Quality of Life Outcomes*, 10. <https://doi.org/Artn810.1186/1477-7525-10-8>
- Money, A., MacKenzie, A., Norman, G., East-Telling, C., Harris, D., McDermott, J., & Todd, C. (2024). The impact of physical activity and exercise interventions on symptoms for women experiencing menopause: overview of reviews. *Bmc Womens Health*, 24(1). <https://doi.org/ARTN39910.1186/s12905-024-03243-4>
- Oguma, Y., & Shinoda-Tagawa, T. (2004). Physical activity decreases cardiovascular disease risk in women - Review and meta-analysis. *American Journal of Preventive Medicine*, 26(5), 407-418. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2004.02.007>
- Önal, L., & Aydin, G. (2024). The effect of empathy on aggression: a psychological resilience perspective. *Synesis (ISSN 1984-6754)*, 16(1), 283-299.
- Page, P. (2012). Current Concepts in Muscle Stretching for Exercise and Rehabilitation. *International Journal of Sports Physical Therapy*, 7(1), 109-119. <Go to ISI>://WOS:000409621400011
- Pfeifer, M., & Minne, H. W. (2005). Bone loading exercise recommendations for prevention and treatment of osteoporosis. *Int Osteoporosis Foundation*.

- Pharr, J. R., Lough, N. L., & Terencio, A. M. (2020). Sociodemographic Determinants of Physical Activity and Sport Participation among Women in the United States. *Sports*, 8(7). <https://doi.org/ARTN9610.3390/sports8070096>
- Phipps, A. I., Chlebowski, R. T., Prentice, R., McTiernan, A., Stefanick, M. L., Wactawski-Wende, J., Kuller, L. H., Adams-Campbell, L. L., Lane, D., & Vitolins, M. (2011). Body size, physical activity, and risk of triple-negative and estrogen receptor-positive breast cancer. *Cancer epidemiology, biomarkers & prevention*, 20(3), 454-463.
- Practice, A. C. O. (2002). ACOG Committee opinion. Number 267, January 2002: exercise during pregnancy and the postpartum period. *Obstetrics and Gynecology*, 99(1), 171-173. [https://doi.org/10.1016/s0029-7844\(01\)01749-5](https://doi.org/10.1016/s0029-7844(01)01749-5)
- Pretty, J., Peacock, J., Hine, R., Sellens, M., South, N., & Griffin, M. (2007). Green exercise in the UK countryside: Effects on health and psychological well-being, and implications for policy and planning. *Journal of Environmental Planning and Management*, 50(2), 211-231. <https://doi.org/10.1080/09640560601156466>
- Rangel, J., Tomas, M. T., & Fernandes, B. (2019). Physical activity and physiotherapy: perception of women breast cancer survivors. *Breast Cancer*, 26(3), 333-338. <https://doi.org/10.1007/s12282-018-0928-7>
- Rappaport, D. J. (2000). Ecological footprints and ecosystem health: complementary approaches to a sustainable future. *Ecological Economics*, 32(3), 367-370. <Go to ISI>://WOS:000085681700008
- Rock, C. L., Thomson, C. A., Sullivan, K. R., Howe, C. L., Kushi, L. H., Caan, B. J., Neuhauser, M. L., Bandera, E. V., Wang, Y., Robien, K., Basen-Engquist, K. M., Brown, J. C., Courneya, K. S., Crane, T. E., Garcia, D. O., Grant, B. L., Hamilton, K. K., Hartman, S. J., Kenfield, S. A., . . . McCullough, M. L. (2022). American Cancer Society nutrition and physical activity guideline for cancer survivors. *CA Cancer J Clin*, 72(3), 230-262. <https://doi.org/10.3322/caac.21719>
- Rockhill, B., Willett, W. C., Manson, J. E., Leitzmann, M. F., Stampfer, M. J., Hunter, D. J., & Colditz, G. A. (2001). Physical activity and mortality: A prospective study among women. *American Journal of Public Health*, 91(4), 578-583. <https://doi.org/Doi 10.2105/Ajph.91.4.578>
- Schmitz, K. H., Courneya, K. S., Matthews, C., Demark-Wahnefried, W., Galvao, D. A., Pinto, B. M., Irwin, M. L., Wolin, K. Y., Segal, R. J., Lucia, A., Schneider, C. M., von Gruenigen, V. E., Schwartz, A. L., & American College of Sports, M. (2010). American College of Sports Medicine roundtable on exercise guidelines for cancer survivors. *Med Sci Sports Exerc*, 42(7), 1409-1426. <https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e3181e0c112>

- Segar, M., Jayaratne, T., Hanlon, J., & Richardson, C. R. (2002). Fitting fitness into women's lives: Effects of a gender-tailored physical activity intervention. *Womens Health Issues, 12*(6), 338-347. [https://doi.org/PiiS1049-3867\(02\)00156-1Doi10.1016/S1049-3867\(02\)00156-1](https://doi.org/PiiS1049-3867(02)00156-1Doi10.1016/S1049-3867(02)00156-1)
- Segar, M. L., Eccles, J. S., & Richardson, C. R. (2011). Rebranding exercise: closing the gap between values and behavior. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 8*. <https://doi.org/Artn9410.1186/1479-5868-8-94>
- Seguin, R., & Nelson, M. E. (2003). The benefits of strength training for older adults. *American Journal of Preventive Medicine, 25*(3), 141-149. [https://doi.org/10.1016/S0749-3797\(03\)00177-6](https://doi.org/10.1016/S0749-3797(03)00177-6)
- Slemenda, C. W., Reister, T. K., Hui, S. L., Miller, J. Z., Christian, J. C., & Johnston, C. C., Jr. (1994). Influences on skeletal mineralization in children and adolescents: evidence for varying effects of sexual maturation and physical activity. *J Pediatr, 125*(2), 201-207. [https://doi.org/10.1016/S0022-3476\(94\)70193-8](https://doi.org/10.1016/S0022-3476(94)70193-8)
- Specker, B., Thiex, N. W., & Sudhagani, R. G. (2015). Does exercise influence pediatric bone? A systematic review. *Clinical Orthopaedics and Related Research®*, 473(11), 3658-3672.
- Spruit, M. A., Singh, S. J., Garvey, C., ZuWallack, R., Nici, L., Rochester, C., Hill, K., Holland, A. E., Lareau, S. C., Man, W. D., Pitta, F., Sewell, L., Raskin, J., Bourbeau, J., Crouch, R., Franssen, F. M., Casaburi, R., Vercoulen, J. H., Vogiatzis, I., . . . Rehabilitation, A. E. T. F. o. P. (2013). An official American Thoracic Society/European Respiratory Society statement: key concepts and advances in pulmonary rehabilitation. *Am J Respir Crit Care Med, 188*(8), e13-64. <https://doi.org/10.1164/rccm.201309-1634ST>
- Thurston, R. C., Sowers, M. R., Sternfeld, B., Gold, E. B., Bromberger, J., Chang, Y. F., Joffe, H., Crandall, C. J., Wactjen, L. E., & Matthews, K. A. (2009). Gains in Body Fat and Vasomotor Symptom Reporting Over the Menopausal Transition. *American Journal of Epidemiology, 170*(6), 766-774. <https://doi.org/10.1093/aje/kwp203>
- Troy, K. L., Mancuso, M. E., Butler, T. A., & Johnson, J. E. (2018). Exercise Early and Often: Effects of Physical Activity and Exercise on Women's Bone Health. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 15*(5). <https://doi.org/ARTN87810.3390/ijerph15050878>
- Tuomilehto, J., Lindström, J., Eriksson, J. G., Valle, T. T., Hamalainen, H., Ilanne-Parikka, P., Keinanen-Kiukaanniemi, S., Laakso, M., Louheranta, A., Rastas, M., Salminen, V., Uusitupa, M., Aunola, S., Cepaitis, Z., Moltchanov, V., Hakumaki, M., Mannelin, M., Martikkala, V., Sundvall, J., & Gr, F. D. P. S. (2001). Prevention of type 2 diabetes mellitus by changes in lifestyle among subjects with impaired glucose tolerance. *New*

- England Journal of Medicine*, 344(18), 1343-1350. <https://doi.org/Doi10.1056/Nejm200105033441801>
- Ulrich, R. S., Simons, R. F., Losito, B. D., Fiorito, E., Miles, M. A., & Zelson, M. (1991). Stress Recovery during Exposure to Natural and Urban Environments. *Journal of Environmental Psychology*, 11(3), 201-230. [https://doi.org/Doi10.1016/S0272-4944\(05\)80184-7](https://doi.org/Doi10.1016/S0272-4944(05)80184-7)
- van den Bosch, M., & Sang, Å. O. (2017). Urban natural environments as nature-based solutions for improved public health - A systematic review of reviews. *Environmental Research*, 158, 373-384. <https://doi.org/10.1016/j.envres.2017.05.040>
- Verhoef, M., Love, E. J., & Rose, S. A. (1993). Women's social roles and their exercise participation. *Women & Health*, 19(4), 15-29.
- Veronese, N., Soysal, P., Demurtas, J., Solmi, M., Bruyère, O., Christodoulou, N., Ramalho, R., Fusar-Poli, P., Lappas, A. S., & Pinto, D. (2023). Physical activity and exercise for the prevention and management of mild cognitive impairment and dementia: a collaborative international guideline. *European geriatric medicine*, 14(5), 925-952.
- Warburton, D. E. R., Nicol, C. W., & Bredin, S. S. D. (2006). Health benefits of physical activity: the evidence. *Canadian Medical Association Journal*, 174(6), 801-809. <https://doi.org/DOI10.1503/cmaj.051351>
- Watson, S. L., Weeks, B. K., Weis, L. J., Harding, A. T., Horan, S. A., & Beck, B. R. (2018). High-Intensity Resistance and Impact Training Improves Bone Mineral Density and Physical Function in Postmenopausal Women With Osteopenia and Osteoporosis: The LIFTMOR Randomized Controlled Trial. *J Bone Miner Res*, 33(2), 211-220. <https://doi.org/10.1002/jbmr.3284>
- Winzer, B. M., Whiteman, D. C., Reeves, M. M., & Paratz, J. D. (2011). Physical activity and cancer prevention: a systematic review of clinical trials. *Cancer Causes Control*, 22(6), 811-826. <https://doi.org/10.1007/s10552-011-9761-4>
- Yang, D. H., Bian, Y. Q., Zeng, Z. X., Cui, Y. R., Wang, Y. F., & Yu, C. H. (2020). Associations between Intensity, Frequency, Duration, and Volume of Physical Activity and the Risk of Stroke in Middle- and Older-Aged Chinese People: A Cross-Sectional Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(22). <https://doi.org/ARTN862810.3390/ijerph17228628>
- Yılmaz, H. H., & Kaldırımçı, M. Gait Imbalances of Middle-Aged Sedentary Populations. *International Journal of Disabilities Sports and Health Sciences*, 6(Special Issue 1-Healthy Life, Sports for Disabled people), 1-8.
- Yılmaz, H. H., & Seren, K. (2023). The Muscle Oxygen Saturation and Total Hemoglobin Levels at Different Intensities in Highly Trained Adolescents. *Journal of Complementary Medicine Research*, 14(3), 143-143.

Sporda Biyoteknoloji ve Niceliksel Araştırmalar: İnsan Performansının Geleceği

Salih Çabuk¹

Cebrail Gençoğlu²

Özet

Biyoteknoloji, spor bilimlerinde performans takibi ve geliştirilmesi açısından büyük yenilikler sunarken, sporcu sağlığı ve etik açısından önemli riskler de barındırmaktadır. Spor teknolojileri ve biyoteknoloji, sportif performans artırma, yaralanmaları önleme ve antrenman süreçlerini optimize etme konusunda önemli ilerlemeler sağlamaktadır. Biyoteknolojik destekli rehabilitasyon yöntemleri, spor yaralanmalarının tedavisinde devrim niteliğindedir ve spor yaralanmalarının tedavisinde kök hücre terapileri ve rejeneratif tıp gibi yenilikçi yaklaşımlar sunmaktadır. Kök hücre terapileri ve rejeneratif tıp gibi yenilikçi yaklaşımlar, sporcuların daha hızlı iyileşmesini ve spora geri dönüş süreçlerinin hızlanmasını sağlamaktadır. Bununla birlikte, genetik mühendisliği, spor performansının iyileştirilmesinde büyük bir potansiyele sahiptir. Gen terapisi ve gen dopingi, sportif performans üzerinde önemli etkiler yaratabilen biyoteknolojik uygulamalar arasında yer almakta, ancak etik tartışmalar ve sağlık riskleri nedeniyle dikkatle ele alınması gerekmektedir. Gelecekte, biyoteknoloji ve genetik mühendislik uygulamaları, sporcuların performanslarını daha bilimsel temellere dayalı olarak geliştirme fırsatları sunarken, bu teknolojilerin etik boyutları da dikkate alınmalıdır. Genetik varyantların bireysel performans üzerindeki etkilerini daha iyi anlamaya yönelik yapılacak çalışmalar, sporcuların genetik profillerine dayalı kişiselleştirilmiş antrenman ve rehabilitasyon programlarının geliştirilmesine olanak tanıyacak ve böylece spor performansının daha bilimsel, verimli ve etik bir zemine oturmasına katkı sağlayacaktır.

- 1 Arş. Gör., Erzurum Teknik Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, salih.cabuk@erzurum.edu.tr , <https://orcid.org/0000-0003-4148-9781>
- 2 Dr. Öğr. Üyesi, Erzurum Teknik Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, cebrail.gencoglu@erzurum.edu.tr, <https://orcid.org/0000-0002-0990-9224>

GİRİŞ

Biyoteknolojinin spor bilimiyle entegrasyonu, sporcu sağlığı ve performansının yönetiminde önemli bir paradigma deđiŐikliđi yaratmaktadır. Bu disiplinler arası etkileşim, sporcuların sağlık durumlarının daha etkin bir Şekilde izlenmesi ve performanslarının optimize edilmesi için yeni yöntemler sunmaktadır. Özellikle biyoteknolojik yenilikler, sporcu yaralanmalarının önlenmesinde ve rehabilitasyon süreçlerinde önemli fırsatlar sağlamaktadır. Ayrıca, spor bilimi alanındaki biyoteknolojik gelişmeler, performansın artırılmasına yönelik çok boyutlu bir yaklaşımı beraberinde getirmiştir. Biyoteknoloji ve spor bilimlerinin keŐiŐim noktasında, genetik mühendislikten biyomekaniğe, giyilebilir teknolojiye kadar birçok disiplin, sporcu sağlığına yönelik yenilikçi çözümler sunmaktadır. Bu entegrasyon, bireysel sporcu performansının optimize edilmesine yönelik kapsamlı bir bilimsel temel oluŐurmaktadır (Mishra vd., 2024).

Sportif performansın belirleyicileri, spor bilimleri alanında uzun süredir karmaşık ve zorlu bir araştırma konusu olarak öne çıkmaktadır. Spor performansı, çok faktörlü ve dinamik bir yapı sergileyen bir fenomendir ve bu performansı etkileyen faktörler hem içsel (genetik, motor davranışlar, fizyolojik ve psikolojik özellikler) hem de dışsal (antrenman, beslenme, gelişim fırsatları, genel sağlık durumu) unsurlardan oluşmaktadır. Bu faktörler arasındaki etkileşim, bireylerin sportif başarıya ulaşmasında kritik rol oynamaktadır. Bazı sporcular, doğal olarak yüksek seviyede fiziksel ve biyolojik yeteneklere sahip olabilmektedirler. Bu durum, antrenman programlarına başlamadan önce dahi olağanüstü performans sergilemelerine olanak tanımaktadır. Bunun yanı sıra, bazı sporcular antrenmana diğerlerinden daha iyi yanıt vererek, kariyerleri boyunca sürekli yüksek performans düzeylerini koruyabilmektedirler. Bu farklılıklar, bireyler arasındaki genetik farklılıklara bağlanmaktadır (Guilherme vd., 2014).

Biyoteknolojinin tıptaki uygulamalarının spor performansını artırma amacıyla kullanımı, zamanla sporcu sağlığı üzerinde olumsuz etkiler yaratmıŐtır. Özellikle doping yöntemleri (gen dopingi ve geleneksel doping), sporcuların kapasitesinin üzerinde performans sergilemelerine imkân tanırken, ciddi sağlık sorunlarına, hatta kansere yol açabilmektedir (Kahya vd., 2023). Spor performansının genetiği, nispeten yeni bir araştırma alanı olup, mevcut literatür bu alanda henüz gelişim aşamasındadır. Genetik yapının sportif başarı üzerindeki etkilerini anlamak, sporcuların performanslarının optimize edilmesi ve kişiselleştirilmiş antrenman yaklaŐımlarının geliştirilmesi açısından büyük önem taşımaktadır. Bu nedenle, spor genetiği alanındaki çalışmalar, sportif performansın daha iyi anlaşılmasına yönelik kritik bilgiler sağlamaktadır (Eynon vd., 2011).

Gelişen biyoteknolojiler, önemli faydalar sunma potansiyeline sahiptir. Ancak, bu teknolojilerin sağlıklı bireylerin performansını normalin ötesine taşımak amacıyla kullanılması, yeni ve karmaşık etik sorunları beraberinde getirmektedir. Tıbbın geleneksel amacı, önleyici veya tedavi edici uygulamalar olmuştur; bu nedenle, biyoteknolojilerin performans artırıcı amaçlarla pazarlanması yeni bir durumu temsil etmektedir. Bu konular, performans artırıcı biyoteknolojilerin kabul edilebilirliği konusunda farklı değer yargılarının bulunması nedeniyle etik açıdan tartışmalı bir alan yaratmaktadır (Lea, 2009).

Niceliksel Araştırmalarla Spor Teknolojilerinin Etkisi

Spor teknolojileri, sporcuların performansını artırma, yaralanmaları önleme ve antrenman süreçlerini optimize etme açısından önemli ilerlemeler sağlamıştır. Giyilebilir teknolojiler ve biyomekanik analiz araçları, sporcuların hareketlerini ve fizyolojik tepkilerini gerçek zamanlı olarak izleyerek, veriye dayalı antrenman programlarının geliştirilmesine olanak tanımaktadır. Biyomekanik bağlamında, hareket yakalama sistemleri, kuvvet plakaları ve 3D analiz gibi teknolojiler paha biçilmez araçlar haline gelmiştir (İnce, 2024b). Bu sistemler, sporcuların hareketlerini hassasiyetle yakalayıp analiz ederek ayrıntılı bir biyomekanik profil sunar. Antrenörler ve spor bilimciler, bu bilgileri teknikleri rafine etmek, formu düzeltmek ve bir sporcunun biyomekanik potansiyelini en üst düzeye çıkarmak için antrenman programlarını uyarlamak amacıyla kullanmaktadır. Bu teknolojilerin sağladığı anlık geri bildirimler, sporcuların ve antrenörlerin karar alma süreçlerini bilimsel temellere dayandırmalarını sağlar, böylece hem kısa vadeli performans artışı hem de uzun vadeli gelişim desteklenir (Mishra vd., 2024). GPS teknolojisi, sporcuların pozisyonlara göre performanslarını ve antrenman yoğunluklarını hassas bir şekilde analiz etme imkanı sunmakta, bu sayede antrenörler performans yönetiminde daha bilinçli kararlar alabilmektedir (Venter vd., 2011). Aynı zamanda, bu teknolojilerin sporcuların fiziksel yüklenme düzeylerini değerlendirme ve yorgunluğu ölçmede etkili bir araç olduğu kanıtlanmıştır. Giyilebilir sensörler ve biyoyumlu malzemeler, sporcuların kas gruplarını, kalp atış hızlarını ve hidrasyon seviyelerini izleyerek kas hasarlarını önlemeye ve antrenman süreçlerini daha verimli bir şekilde planlamaya yardımcı olmaktadır (Kim ve Chiu, 2019; Swan, 2012). Ayrıca, sanal gerçeklik gibi yenilikçi çözümler, sporcuların fiziksel ve zihinsel kapasitelerini güvenli bir ortamda geliştirmeye katkı sağlamaktadır. Sanal gerçeklik uygulamaları, sporcuların zihinsel dayanıklılığını artırmak ve stratejik düşünme becerilerini geliştirmek amacıyla simülasyon temelli eğitimler sunarak, antrenman süreçlerinde

önemli bir rol oynamaktadır. Bu teknolojiler, sporcuların kişiselleştirilmiş performans hedeflerine ulaşmalarına olanak tanırken, yaralanma riskini azaltarak spor yaşamlarını da uzatmaktadır (Luczak vd., 2020; Ahmadi, 2014; Ray, 2019). Özellikle biyomekanik verilerin antrenman sırasında izlenmesi, sporcuların asimetrik hareket kalıplarını tespit etmeye ve daha güvenli, verimli hareket teknikleri geliştirmelerine yardımcı olur. Bu durum, sporcuların dayanıklılığını uzun vadede artırmakta ve tekrarlayan yaralanma riskini azaltmaktadır. Yapay zeka ve makine öğrenimindeki gelişmelerin, bu teknolojilerin öngörü yeteneklerini artırması ve sporcuların biyomekanik ve fizyolojik tepkilerine daha ayrıntılı içgörüler sunması beklenmektedir (Mishra vd., 2024). Niceliksel veriler, performansın çeşitli yönlerini sayısal olarak ölçmeyi ve analiz etmeyi sağlarken, bu veriler ışığında teknolojilerin etkinliği daha objektif bir şekilde değerlendirilebilir. Ayrıca, bu araştırmalar sayesinde elde edilen bulgular, spor bilimcilerine ve antrenörlere, teknolojilerin hangi durumlarda en iyi sonuç verdiği ve sporcu sağlığı üzerindeki uzun vadeli etkileri hakkında derinlemesine bilgi sunmaktadır.

Biyoteknolojinin Spor Bilimlerine Etkisi

Biyoteknoloji, biyolojik teknoloji olarak da adlandırılmaktadır. Özellikle modern yaşam bilimleri temelini dayanarak, diğer temel bilim dallarının bilimsel ilkeleriyle entegre edilen ileri teknolojik yöntemler kullanılarak, organizmalar üzerinde değişiklikler yapılmakta, biyolojik materyallerin işlenmesine yönelik yöntemler önceden tasarlanmakta ve insanlığın belirli hedeflerine ulaşmaktadır. Yüksek düzeyli yapı teknikleri arasında genetik faktör inşası, hücre yapımı, biyolojik enzim üretimi, teknik yapı ve protein sentezi bulunmaktadır (Silva vd., 2016). Biyoteknoloji, organizmanın çok disiplinli bir alanı olup; sağlık sorunlarının çözümlü, insan ömrünün uzatılması, çevre bilimleri, tarımsal araştırmalar ve yaşamın kolaylaştırılması gibi amaçları gerçekleştirmek üzere teknolojik ve biyolojik imkânların bir araya getirilmesini hedeflemektedir. Bu bağlamda, biyoteknoloji canlı organizmalar üzerinde gerçekleştirilen tüm değişiklikleri kapsayan uygulamaların bütünüdür. Son yıllarda ise, genetik mühendisliği ve gen klonlama gibi biyoteknolojik yöntemler, moleküler biyoloji alanındaki anlayışımızda köklü değişimlere yol açmıştır. Biyoteknolojinin spor alanlarında kullanılmaya başlanması, sportif faaliyetlerde önemli değişimlere yol açmıştır. Günümüzde, bireylerin günlük fiziksel aktivitelerini takip eden sentetik kumaşlar, VAR (Video Yardımcı Hakem) sistemleri, voleybol ve tenis gibi sporlarda topun oyun çizgisine temasını belirleyen analiz cihazları, akıllı saatler ve sporcuların kat ettikleri mesafeyi kaydeden ayakkabılar gibi birçok teknolojik yenilik, sporda performans takibi ve karar verme süreçlerini

destekleyen önemli araçlar haline gelmiştir. Bunun yanı sıra, GPS tabanlı izleme sistemleri, sporcuların antrenman yüklerini analiz eden yazılımlar, kalp atış hızı monitörleri, kas aktivitesini ölçen EMG cihazları, drone teknolojisi ile yapılan antrenman analizleri ve sanal gerçeklik (VR) ile gerçekleştirilen simülasyon antrenmanları gibi gelişmeler de sporcuların performanslarını detaylı bir şekilde analiz edebilmekte ve optimize edebilmektedir (Özbay ve Ulupınar, 2023; Kahya vd., 2023; Ünver ve Kurna, 2020; İnce, 2024a). Ancak, biyoteknolojinin tıp alanındaki uygulamalarının spor performansını artırmaya yönelik kullanımı, zamanla sporcu sağlığı üzerinde bazı olumsuz etkilere neden olmuştur. Özellikle doping uygulamaları (gen dopingi ve geleneksel doping yöntemleri), sporcuların kapasitelerinin ötesinde performans göstermelerine olanak tanırken, aynı zamanda ciddi sağlık sorunlarına da yol açabilmektedir. Hem geleneksel hem de gen dopingi uygulamaları, hücrelerin çalışma mekanizmalarını etkileyerek kanser gibi ağır sağlık problemlerine neden olabilir. Bu durum, sporcu sağlığının korunması ve etik spor anlayışının sürdürülmesi açısından büyük bir tehdit oluşturmaktadır (Kahya vd., 2023). Biyoteknolojinin spor bilimlerine getirdiği yenilikler, sporcuların performanslarını daha bilimsel yöntemlerle ölçmelerine ve geliştirmelerine olanak tanırken, aynı zamanda etik sınırların ihlal edilmesine ve sağlık açısından risklerin artmasına da yol açabilmektedir. Sonuç olarak, biyoteknoloji spor dünyasında büyük bir potansiyele sahip olmakla birlikte, doğru şekilde kullanılması ve kontrol edilmesi, hem sporcu sağlığı hem de sportif etik açısından kritik bir öneme sahiptir.

Genetik Mühendislik ve Spor Performansı

Genetik mühendisliği, sportif performansı etkileyen çeşitli faktörler üzerinde önemli bir etkiye sahip olma potansiyeline sahiptir ve bu bağlamda spor bilimleri ile performans geliştirme çalışmaları açısından önemli bir araştırma alanı olarak öne çıkmaktadır. Sportif başarı, antrenman ve diyet programları kadar genetik yapı tarafından da belirlenir. Örneğin, kas gücü, esneklik, maksimum oksijen tüketimi, kanın oksijen taşıma kapasitesi, kalp işlevselliği, güç üretimi ve dayanıklılık gibi fiziksel ve metabolik özellikler bireyin sportif performansı üzerinde büyük bir rol oynar (Tarakçıoğlu, 2013). Bu özellikler, tıpkı dış görünüşümüzde olduğu gibi, genetik yapımızdan miras alınır. Genetik faktörler, bireylerin hangi spor dallarında başarılı olma olasılığını da sınırlandırabilir. Örneğin, basketbol, uzun boylu sporcuların avantajlı olduğu bir spor dalı olarak bilinirken, kısa boylu bireylerin bu branşta dezavantaj yaşayabileceği öngörülmektedir. Benzer şekilde, maksimum oksijen tüketimi yüksek olan bireyler dayanıklılık gerektiren spor dallarına yönelme eğilimindedir (Tarakçıoğlu, 2013). Bir diğör örnek ise,

esneklik ve eklem hareketliliği yüksek olan bireylerin jimnastik veya artistik patinaj gibi dallarda avantaj sağlarken, bu özelliği sınırlı olan sporcuların bu tür branşlarda başarı şansının daha düşük olabileceğidir.

Genetik mühendisliği, genlerin sportif performans üzerindeki etkilerini anlayarak, bu genler üzerinde yapılacak müdahaleler ile performansın artırılması potansiyeline sahiptir. Bu müdahaleler gen terapisi ve gen dopingi gibi iki temel başlık altında incelenmektedir (Friedmann vd., 2010). Gen terapisi, DNA veya RNA gibi genetik materyallerin hücrelere aktarılması yoluyla hasarlı genlerin onarılmasını amaçlar. Somatik gen terapisi yalnızca tedavi edilen bireyi etkilerken, germ-hattı gen terapisi genetik özelliklerin sonraki nesillere aktarılmasını sağlar (Tamburrini, 2005; Camporesi ve McNamee, 2018). Ancak, germ-hattı gen terapisi, insan gelişimini kontrol etme olasılığı ve etik kaygılar nedeniyle ciddi tartışmalara yol açmaktadır (Camporesi ve McNamee, 2018). Gen dopingi ise genetik mühendisliği kullanılarak sportif performansın artırılmasını hedefleyen bir yöntemdir, fakat bu uygulama Uluslararası Olimpiyat Komitesi (IOC) ve Dünya Anti-Doping Ajansı (WADA) tarafından yasaklanmıştır (Miah, 2004). Gen dopingi üzerindeki denetim eksikliği, sporcular için ciddi sağlık riskleri doğurabilir. Örneğin, aşırı eritropoietin (EPO) üretimi kanın yoğunlaşmasına, bu da kalp krizi ve felç gibi ciddi sağlık sorunlarına yol açabilir (Schneider ve Friedmann, 2006). Ayrıca, genetik müdahalelerin potansiyel olumsuz sonuçları arasında kanser ve bağışıklık sistemi bozuklukları da bulunmaktadır (Friedmann, 2010; Tarakçioğlu, 2013).

Genetik mühendisliği, spor alanında dört ana uygulama alanına sahiptir: Genom bilimi, somatik hücre modifikasyonu, germ-hattı modifikasyonu ve bireylerin genetik seçimi (Schneider ve Rupert, 2009). Bu uygulamalar, sportif performansın artırılmasında çeşitli fırsatlar sunmakla birlikte, aynı zamanda önemli etik ve sağlık riskleri de barındırmaktadır. Bu nedenle, genetik mühendisliğinin spor alanında uygulanması, dikkatli ve titiz bir şekilde ele alınmalı, potansiyel riskler ve olası sonuçlar göz önünde bulundurulmalıdır (Diamanti-Kandarakis vd., 2005).

Biyoteknolojik Destekli Rehabilitasyon Yöntemleri

Günümüzde spor yaralanmalarında rehabilitasyon eğitimi, genellikle belirli tedavi yöntemlerine (cerrahi müdahale, masaj terapisi, diğer tedavi yöntemleri vb.) dayalı olarak sınıflandırılmakta ve yaralanmaların şiddetiyle niteliğine göre planlanmaktadır. Spor yaralanmalarının önlenmesi için üç ana düzeyde koruyucu sistem bulunmaktadır: yaralanmaların önlenmesi, yaralanma durumunda zamanında ve doğru tedavi uygulanması, ardından ise

rehabilitasyon sürecinin başlatılması (Shearer vd., 2016). Ancak mevcut spor yaralanmalarına yönelik rehabilitasyon yaklaşımları, yeterince uyarlanabilir değildir ve genellikle tıbbi değerlendirmeden önce rehabilitasyon eğitimi gerekmektedir. Bu süreç, yaralanmanın niteliğini daha iyi anlamak ve iyileşme sürecini hızlandırmak amacıyla yapılmaktadır (Song ve Brandt-Pearce, 2013).

Spor yaralanmaları, dünya genelinde sporcular üzerinde önemli fiziksel, duygusal ve ekonomik etkiler oluşturan yaygın bir sorundur (Abdolmaleki, 2020). Biyoteknolojik müdahaleler, sporcu rehabilitasyonu ve yaralanma önleme süreçlerinde yenilikçi araçlar olarak ön plana çıkmaktadır (Mishra vd., 2024). Geleneksel tedavi yöntemleri çoğunlukla semptomların yönetimine odaklanırken, rejeneratif tıp ve doku mühendisliği yaklaşımları, yaralanmış dokuların yenilenmesini hedefleyerek uzun vadeli çözümler sunmaktadır (Abdolmaleki, 2020). Doku mühendisliği, biyolojik yapılar oluşturarak veya mevcut dokuların onarımını sağlayarak vücudun kendini iyileştirme kapasitesini artırmayı amaçlar. Özellikle trombosit açısından zengin plazma (PRP) ve mezenkimal kök hücreler (MSC'ler) gibi biyolojik tedavi yöntemleri, spor yaralanmalarının tedavisinde dikkate değer yenilikçi yaklaşımlar olarak öne çıkmaktadır (Iranpour vd., 2018; Huang vd., 2019). Rejeneratif tıp ise sporla ilişkili yaralanmaların tedavisinde kök hücre terapileri gibi yenilikçi yöntemlerle önemli bir rol oynamaktadır. Bu tedaviler, kök hücrelerin rejeneratif potansiyelinden yararlanarak bağ, tendon veya kıkırdak gibi hasar görmüş dokuların onarılmasını sağlar. Hedefe yönelik ve minimal invaziv prosedürler sayesinde sporcular, daha hızlı iyileşme, iltihaplanmanın azalması ve iyileşme sürecinin güçlenmesi gibi olumlu etkilerden faydalanabilirler. Bu tedaviler, sporcuların uzun süre sahalardan uzak kalmalarını önleyerek daha hızlı bir iyileşme süreci sunmaktadır. Yaralanma durumunda rejeneratif tıp teknikleri, yaralanmanın doğası ve ciddiyetine uygun şekilde uyarlanarak daha hızlı ve etkili bir iyileşme sağlar. Bununla birlikte, biyoteknolojik müdahalelerin sinerjisi yalnızca yaralanmaların fiziksel boyutlarını değil, aynı zamanda rehabilitasyon sürecinin psikolojik ve duygusal yönlerini de ele almaktadır. Biyoteknolojik temelli iyileşme stratejileri, sporcuların zihinsel dayanıklılığına ve özgüvenine katkıda bulunarak başarılı bir rehabilitasyon süreci için önemli unsurlar sunar (Mishra vd., 2024).

Sonuç olarak, biyoteknolojik müdahaleler, sporcuların iyileşme sürecine daha proaktif ve hedefe yönelik bir şekilde katılmalarını sağlayarak, daha sürdürülebilir bir sportif performans kültürünün oluşmasına katkıda bulunmaktadır. Özellikle rejeneratif tıp ve doku mühendisliği gibi yenilikçi tedavi yöntemleri, bireyselleştirilmiş ve hassas tedavi imkanları sunarak, spor hekimliği ve performans optimizasyonu alanlarında yeni standartlar

belirleme potansiyeline sahiptir. Teknolojideki ilerlemeler, sporcular için daha hızlı iyileşme ve daha düşük yaralanma riski sunarken, uzun vadede sportif mükemmeliyetin sürdürülebilirliğini teşvik etmektedir.

Biyoteknoloji ve Sportif Performansın Sınırları

Sportif başarının belirlenmesinde genetik, epigenetik, antrenman, beslenme, motivasyon, ekipman teknolojilerindeki gelişmeler ve diğer çevresel faktörler gibi çok çeşitli unsurlar etkili olmaktadır. Genetik faktörler, sportif performansın güç, dayanıklılık, kas liflerinin boyutu ve yapısı, esneklik, nöromusküler koordinasyon gibi temel bileşenleri üzerinde önemli bir rol oynamaktadır (De Moor ve ark., 2007).

Genetik varyantların performansla güçlü bir şekilde ilişkilendirilmesi, belirli bir denge unsurunu barındırdığına işaret etmektedir. Örneğin, hız performansı için uygun olan ACTN3 R577X genotipine sahip bireyler, dayanıklılık açısından uygun ACTN3 genotipine sahip olmayabilirler ve bu durumun tersi de geçerlidir. Benzer bir durum, ACE I/D polimorfizmi ile güç ve dayanıklılık arasında gözlemlenmektedir. Aynı şekilde, Eero Mäntyranta'nın nadir görülen EPOR varyantı sayesinde elde ettiği performans avantajı, sağlık açısından belirli riskler taşımaktadır. Bu bağlamda, genetik varyantların performans üzerinde sınırlayıcı bir etkisi olabileceği görülmektedir. Ayrıca, herhangi bir durumda mükemmel bir genetik profilin mevcut olmadığını belirtmek önemlidir. En uygun genetik profil, yalnızca değerlendirildiği çevresel koşullarda en iyidir ve bu çevresel koşullar, bireyin yaşamı boyunca değişkenlik göstermektedir. Özellikle zirve dönemlerinde günde birden fazla kez antrenman yapan elit sporcular, emeklilik dönemlerinde bu antrenman yoğunluğunu sürdürmemekte ve genetik değişikliklerin ileri yaşamlarında istenmeyen sağlık sorunlarını hızlandırabileceği olasılığı ortaya çıkmaktadır.

Sonuç olarak, sporcu performansı, hem genetik hem de çevresel sınırlamaların bir bileşimi ile şekillenmektedir. Ancak günümüzde çevresel faktörlerin sadece bir kısmı sporcunun kontrolü altındadır. Sporcular, potansiyellerine ulaşmak için en iyi antrenörler eşliğinde sıkı ve düzenli antrenmanlara devam etmeli ve beslenmelerine özen göstermelidirler. Bunun yanı sıra, genetik araştırmalar, sporcuların maksimum performanslarına ulaşmalarını sağlamak amacıyla nasıl en etkili şekilde eğitilecekleri ve yönlendirileceklerine dair önemli bilgiler sunacaktır. Ancak bu alandaki araştırmalar henüz başlangıç aşamasındadır (Moran ve Wang, 2020).

Biyoteknolojik Yenilikler ve Fair Play: Etik Tartışmalar

Biyoteknolojik ilerlemelerin sportif performans üzerindeki etkisi, spor etiği ve rekabet avantajı açısından derin tartışmalara yol açmıştır. Bu gelişmelerden biri olan “teknolojik doping” biyoteknolojinin sporcuların fiziksel kapasitelerini iyileştirmek amacıyla kullanılmasını ifade etmektedir. Örneğin, elit yüzücüler için özel olarak tasarlanan bir mayo, sürtünmeyi ve yorgunluğu azaltarak hızın artmasını ve oksijen verimliliğinin iyileşmesini sağlamaktadır. Benzer bir biçimde, Paralimpik sporcu Oscar Pistorius’un kullandığı karbon fiber protezler, spor etiği bağlamında rekabet avantajı konusunu yeniden gündeme taşımıştır. Pistorius’un protezlerinin ona haksız bir avantaj sağladığı yönündeki iddialar, hem bilimsel hem de etik açılardan tartışılmaya devam etmektedir. Brüggemann’ın biyomekanik analizine göre, Pistorius’un diğer sporculara göre daha az enerji harcadığı ve protezlerinin performans artırıcı bir etkisi olduğu öne sürülmüştür. Bununla birlikte, Rice Üniversitesi’nde gerçekleştirilen bir araştırma, bu protezlerin Pistorius’a metabolik ya da mekanik bir avantaj sağlamadığını ortaya koymuş ve Uluslararası Spor Tahkim Mahkemesi (CAS) tarafından, Pistorius’un yarışmalara katılmasına izin verilmiştir (Lea, 2009).

Performans artırıcı teknolojiler, aynı zamanda gen terapisi gibi biyoteknolojilerin daha geniş uygulamaları ile de ilişkilendirilmektedir. Gen terapisi, hastalıkları tedavi etmek amacıyla genetik materyalin hücrelere aktarılmasını içerirken, bu teknolojinin sportif performansı artırma amacıyla kullanılması “gen dopingi” olarak tanımlanmaktadır. Gen dopingi, sporcuların büyüme faktörlerini ve hızlı kas liflerini artırarak doğal yeteneklerinin ötesine geçmelerini mümkün kılmaktadır. Bu bağlamda, genetik mühendisliğin sporun adil rekabet ilkelerini ihlal edebileceği ve spor ruhuna zarar verebileceği endişesi gündeme gelmektedir (Foddy ve Savulescu, 2018). Ayrıca, genetik iyileştirmelerin toplum genelinde yaygınlaşmasının, biyolojik olarak iyileştirilmemiş bireylerin dışlanmasına yol açabileceği tezi de etik bir tartışma konusu olarak öne çıkmaktadır (Lea, 2009).

Bu bağlamda, biyoteknolojik ilerlemelerin yalnızca performans artırma amacıyla mı yoksa dezavantajlı sporculara eşit fırsatlar sunmak amacıyla mı kullanılacağı sorusu önem kazanmaktadır. Bazı etik yaklaşımlar, performans artırıcı teknolojilerin, dezavantajlı sporcuların daha adil bir yarışma ortamında rekabet etmelerine imkân sağlayabileceğini savunurken, diğer görüşler bu teknolojilerin haksız rekabet yaratabileceği endişesini taşımaktadır (Lea, 2009). Bu tartışmalar, biyoteknolojinin spor ve toplum üzerindeki etkilerini yeniden düşünmeyi gerektiren çok boyutlu etik meseleler ortaya çıkarmaktadır.

Biyoteknolojinin Sporun Geleceğindeki Rolü

Son yıllarda biyoteknoloji ve moleküler biyoloji alanlarında kaydedilen ilerlemeler, performansla ilişkili fenotipleri etkileyebilecek yapısal genetik varyasyonların tanımlanmasında önemli bir ivme kazandırmıştır (Ostrander vd., 2009). Bu gelişmeler, genetik ilişkilendirme çalışmaları aracılığıyla egzersizle ilişkili insan gen haritasının oluşturulmasını mümkün kılmıştır (Bray vd., 2009) ve bu haritaya dahil edilen polimorfizm sayısındaki hızlı artış, devam eden g¼ncellemelerle kendini g¼stermektedir (Hagberg vd., 2011; Roth vd., 2012). şu ana kadar, 200'den fazla polimorfizm fiziksel egzersizle ilişkili bazı özelliklerle bağlantılı olarak tanımlanmıştır ve bu sayının önümüzdeki yıllarda artması beklenmektedir (Roth vd., 2012). Ancak, bu >200 genetik varyanttan yalnızca yaklaşık 20'si spesifik olarak sporcular üzerinde gözlemlenmiştir (Eynon vd., 2011). Ayrıca, bu genlerin ve varyantların çoğu, tekrarlamalı çalışmaları sırasında bu ilişkileri doğrulamamış, bu sebeple spor performansı ile tutarlı bir şekilde ilişkilendirilen genetik varyant sayısı 10'un altına inmiştir (Bouchard, 2011; Williams ve Folland, 2008). İnsan genomunun 20.000'den fazla gen içerdieği ve her genin performansla ilişkili fenotipler üzerinde potansiyel etkisi olabilecek çok sayıda varyanta sahip olabileceği göz önüne alındığında, mevcut bilgi birikimimizin spor performansını etkileyen genetik faktörlerin yalnızca küçük bir bölümünü temsil ettiği açıktır. Dolayısıyla, keşfedilmeyi bekleyen çok sayıda yeni genetik varyant bulunmaktadır ve bu genlerin, birbirleriyle ve çevresel faktörlerle nasıl etkileşime girdiğine dair bilgilerimiz hala oldukça sınırlıdır. Gelecekte yapılacak çalışmalar, genetik varyantların bireysel performans üzerindeki etkilerini daha iyi anlamamıza katkı sağlayacak ve aynı zamanda sporcuların genetik profillerine dayalı olarak kişişelleştirilmiş antrenman ve rehabilitasyon programlarının geliştirilmesine olanak tanıyacaktır. Bu durum, spor performansının daha bilimsel temellere dayandırılmasına ve biyoteknoloji kullanımı sayesinde sporun geleceğinde daha adil, verimli ve etik standartların oluşturulmasına zemin hazırlayabilir.

Kaynaklar

- Abdolmaleki, A., Zahri, S., Asadi, A., & Wassersug, R. (2020). Role of tissue engineering and regenerative medicine in treatment of sport injuries. *Trauma Monthly*, 25(3), 106-112.
- Ahmadi, A., Mitchell, E., Richter, C., Destelle, F., Gowing, M., O'Connor, N. E., & Moran, K. (2014). Toward automatic activity classification and movement assessment during a sports training session. *IEEE Internet of Things Journal*, 2(1), 23-32.
- Bouchard, C. (2011). Overcoming barriers to progress in exercise genomics. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 39(4), 212-217.
- Bray, M. S., Hagberg, J. M., Perusse, L., Rankinen, T., Roth, S. M., Wolfarth, B., & Bouchard, C. (2009). The human gene map for performance and health-related fitness phenotypes: the 2006-2007 update. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 41(1), 34-72.
- Camporesi, S., & McNamee, M. (2018). *Bioethics, genetics and sport*. Routledge.
- De Moor, M. H., Spector, T. D., Cherkas, L. F., Falchi, M., Hottenga, J. J., Boomsma, D. I., & De Geus, E. J. (2007). Genome-wide linkage scan for athlete status in 700 British female DZ twin pairs. *Twin Research and Human Genetics*, 10(6), 812-820.
- Diamanti-Kandarakis, E., Konstantinopoulos, P. A., Papailiou, J., Kandarakis, S. A., Andreopoulos, A., & Sykiotis, G. P. (2005). Erythropoietin abuse and erythropoietin gene doping: detection strategies in the genomic era. *Sports Medicine*, 35, 831-840.
- Eynon, N., Ruiz, J. R., Oliveira, J., Duarte, J. A., Birk, R., & Lucia, A. (2011). Genes and elite athletes: a roadmap for future research. *The Journal of Physiology*, 589(13), 3063-3070.
- Foddy, B., & Savulescu, J. (2018). Ethics of performance enhancement in sport. *Ethics in Sport*, 307-320.
- Friedmann, T. (2010). How close are we to gene doping?. *The Hastings Center Report*, 20-22.
- Friedmann, T., Rabin, O., & Frankel, M. S. (2010). Gene doping and sport. *Science*, 327(5966), 647-648.
- Guilherme, J. P. L. F., Tritto, A. C. C., North, K. N., Lancha Junior, A. H., & Artioli, G. G. (2014). Genetics and sport performance: current challenges and directions to the future. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 28(01), 177-193.
- Hagberg, J. M., Rankinen, T., Loos, R. J., Pérusse, L., Roth, S. M., Wolfarth, B., & Bouchard, C. (2011). Advances in exercise, fitness, and performance genomics in 2010 (medicine and science in sports and exercise). *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 43(5), 743.

- Huang, R., Zhou, Y., & Xiao, Y. (2019). Interaction between mesenchymal stem cells and immune cells in tissue engineering. *Encyclopedia of Biomedical Engineering (Volume 1)*, 249-256.
- İnce, İ. (2024a). Düşük maliyetle ve el yapımıyla geliştirilen bir kuvvet platformunun güvenilirliği ve geçerliği. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 29(3), 124-133.
- İnce, İ. (2024b). Hız temelli antrenmanlarda kullanım amacıyla geliştirilen bir lineer transdüserin güvenilirliği ve geçerliği. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 22(2), 47-58.
- Iranpour, S., Mahdavi-Shahri, N., Miri, R., Hasanzadeh, H., Bidkhor, H. R., Naderi-Meshkin, H., ... & Matin, M. M. (2018). Supportive properties of basement membrane layer of human amniotic membrane enable development of tissue engineering applications. *Cell and Tissue Banking*, 19, 357-371.
- Kahya, S., Yıldız, Y. A., Kahya, S., & Aylgan, E. (2023). Antrenörlerin Biyoteknolojiye Yönelik Tutumlarının İncelenmesi: Ankara Örneği. *Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 1-7.
- Kim, T. and Chiu, W. (2019). Consumer acceptance of sports wearable technology: The role of technology readiness. *International Journal of Sports Marketing and Sponsorship*, 20(1), 109- 126.
- Lea, R. D. (2009). Ethical considerations of biotechnologies used for performance enhancement. *The Journal of Bone and Joint Surgery*, 91(8), 2048-2054.
- Lee, J., Kim, D., Ryoo, H. Y. and Shin, B. S. (2016). Sustainable wearables: Wearable technology for enhancing the quality of human life. *Sustainability*, 8(5), 466.
- Luczak, T., Burch, R., Lewis, E., Chander, H., & Ball, J. (2020). State-of-the-art review of athletic wearable technology: What 113 strength and conditioning coaches and athletic trainers from the USA said about technology in sports. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 15(1), 26-40.
- Miah, A (2004). Genetically modified athletes: biomedical ethics, gene doping and sport.
- Mishra, S., Raju, D., Verma, A., & Kapri, B. C. (2024). Bio-technological intervention for health in sports: An interdisciplinary approach.
- Moran, C. N., & Wang, G. (2020). Genetic limitations to athletic performance. In *The Routledge Handbook on Biochemistry of Exercise* (pp. 217-231). Routledge.
- Ostrander, E. A., Huson, H. J., & Ostrander, G. K. (2009). Genetics of athletic performance. *Annual Review of Genomics and Human Genetics*, 10(1), 407-429.

- Özbay, S., & Ulupınar, S. (2023). Sportif performans analizinde yeni nesil teknolojiler üzerine genel bir bakış. *Dijital Çağda Spor Araştırmaları* 2, 67.
- Da Silva, P. B., de Freitas, E. S., Bernegossi, J., Gonçalves, M. L., Sato, M. R., Leite, C. Q. F., ... & Chorilli, M. (2016). Nanotechnology-based drug delivery systems for treatment of tuberculosis—a review. *Journal of Biomedical Nanotechnology*, 12(2), 241-260.
- Ray, T., Choi, J., Reeder, J., Lee, S. P., Aranyosi, A. J., Ghaffari, R., & Rogers, J. A. (2019). Soft, skin-interfaced wearable systems for sports science and analytics. *Current Opinion in Biomedical Engineering*, 9, 47-56.
- Roth, S. M., Rankinen, T., Hagberg, J. M., Loos, R. J., Pérusse, L., Sarzynski, M. A., ... & Boucharde, C. (2012). Advances in exercise, fitness, and performance genomics in 2011. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 44(5), 809.
- Schneider, A. J., & Friedmann, T. (2006). The scientific basis for gene therapy: A new concept in medicine. *Advances in Genetics*, 51, 11-25.
- Schneider, A. J., & Rupert, J. L. (2009). Constructing winners: The science and ethics of genetically manipulating athletes. *Journal of the Philosophy of Sport*, 36(2), 182-206.
- Shearer, C. J., Slattery, A. D., Stapleton, A. J., Shapter, J. G., & Gibson, C. T. (2016). Accurate thickness measurement of graphene. *Nanotechnology*, 27(12), 125704.
- Song, H., & Brandt-Pearce, M. (2013). Range of influence and impact of physical impairments in long-haul DWDM systems. *Journal of Lightwave Technology*, 31(6), 846-854.
- Swan, M. (2012). Health 2050: The realization of personalized medicine through crowdsourcing, the quantified self, and the participatory biocitizen. *Journal of Personalized Medicine*, 2(3), 93-118.
- Tamburrini, C., & Tännisjö, T. (Eds.). (2005). *Genetic technology and sport*. London: Routledge.
- Tarakçıoğlu, S. (2013). Genetik mühendisliği ve spor. *Türkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences*, 5(1).
- Ünver, S. S., & Kurnaz, I. A. (2020). *Biyoteknoloji çağına hoş geldiniz*. İstanbul: Aba Yayın.
- Venter, R. E., Opperman, E. and Opperman, S. (2011). The use of global positioning system (GPS) tracking devices to assess movement demands and impacts in Under-19 Rugby Union match play: Sports technology. *African Journal for Physical Health Education, Recreation and Dance*, 17(1), 1-8.
- Williams, A. G., & Folland, J. P. (2008). Similarity of polygenic profiles limits the potential for elite human physical performance. *The Journal of Physiology*, 586(1), 113-121.

Beden Eğitiminde Sürdürülebilirlik ve Nitel Araştırmalar

Editörler:

İzzet UÇAN

Bülent TATLISU

Vahdet ALAEDDİNOĞLU

 **ÖZGÜR**
YAYINLARI

ISBN 978-975-447-927-0

9 789754 479270