



T.C.
GAZİANTEP ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**ANTRENÖRLERİN İNTERNET BAĞIMLILIK DÜZEYLERİNİN FARKLI
DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ (GAZİANTEP İLİ ÖRNEĞİ)**

İbrahim Halil ERTÜRK
YÜKSEK LİSANS TEZİ

ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ ANABİLİM DALI
Antrenörlük Eğitimi Yüksek Lisans Programı

DANIŞMAN
Prof. Dr. Fikret ALINCAK

GAZİANTEP

2025



T.C.
GAZİANTEP ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**ANTRENÖRLERİN İNTERNET BAĞIMLILIK DÜZEYLERİNİN FARKLI
DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ (GAZİANTEP İLİ ÖRNEĞİ)**

İbrahim Halil ERTÜRK

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ ANABİLİM DALI

Antrenörlük Eğitimi Yüksek Lisans Programı

DANIŞMAN

Prof. Dr. Fikret ALINCAK

GAZİANTEP

2025

T.C.
GAZIANTEP ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ ANABİLİM DALI

**ANTRENÖRLERİN İNTERNET BAĞIMLILIK DÜZEYLERİNİN FARKLI
DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ (GAZIANTEP İLİ ÖRNEĞİ)**

İbrahim Halil ERTÜRK

Tez Savunma Tarihi: 07.08.2025

Sağlık Bilimleri Enstitüsü Onayı

Prof. Dr. Davut Sinan KAPLAN
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürü

Bu çalışmanın bir “Yüksek Lisans” derecesi için uygun ve yeterli bir çalışma olduğunu onaylıyorum.

Prof. Dr. Fikret ALINCAK
Anabilim Dalı Başkanı

Bu tez tarafımda okunmuş, kapsamı ve niteliği açısından bir “Yüksek Lisans” tezi olarak kabul edilmiştir.

Prof. Dr. Fikret ALINCAK
Tez Danışmanı

Bu tez tarafımda okunmuş, kapsamı ve niteliği açısından bir “Yüksek Lisans” tezi olarak kabul edilmiştir.

Tez Jürisi

Prof. Dr. Fikret ALINCAK

Doç. Dr. Zarife PANCAR

Doç. Dr. M. Hakan MAYDA

BEYAN

Yüksek Lisans tezi olarak sunduğum “Antrenörlerin İnternet Bağımlılık Düzeylerinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi (Gaziantep İli Örneği)” adlı çalışmanın tamamen kendi çalışmam sonucu olduğunu, bilimsel ve etik kurallara uyulduğunu, başka çalışmalardan yararlanılması durumunda kullandığım bütün bilgi ve yorumlara kaynak gösterip bu kaynakları da kaynaklar listesinde belirttiğimi, buna rağmen aksinin ortaya çıkması halinde her türlü yasal sorumluluğu kabul ettiğimi beyan ederim.

07.08.2025

İbrahim Halil ERTÜRK

TEŞEKKÜR

Günümüz dünyasında internet, bilgiye erişimden eğlenceye, sosyal etkileşimden mesleki gelişime kadar pek çok alanda hayatın vazgeçilmez bir parçası haline gelmiştir. Ancak bu yaygın kullanım, bazı bireylerde bağımlılık düzeyine ulaşarak fiziksel, psikolojik ve sosyal sorunlara yol açabilmektedir. Bu bağlamda, toplumun farklı kesimlerinde internet kullanım alışkanlıklarının ve bu kullanımın yol açtığı bağımlılık düzeylerinin incelenmesi önemli bir gereklilik halini almıştır. Bu çalışmada, spor alanında önemli bir yere sahip olan antrenörlerin internet bağımlılık düzeyleri ele alınmış ve çeşitli demografik değişkenler açısından değerlendirilmiştir. Gaziantep ili örneğinde gerçekleştirilen bu araştırmanın hem bireysel farkındalık yaratması hem de spor alanında görev yapan antrenörlerin dijital medya ile ilişkilerine ışık tutması bakımından literatüre katkı sunması amaçlanmaktadır. “Antrenörlerin İnternet Bağımlılık Düzeylerinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi (Gaziantep İli Örneği)” adlı çalışmanın tamamlanması için birçok kişinin desteği olmuştur. Bu çalışmamı destekleyenler arasında en büyük destekçim olan, her zaman bir telefon kadar yakınımda olan, her aradığımda beni sabırla dinleyen ve bana yol gösteren, çalışmanın başından sonuna kadar desteğini hiç kesmeyen kıymetli tez danışmanım Prof. Dr. Fikret ALINCAK hocama sonsuz teşekkür ederim. Bunun yanında her zaman yanımda olan değerli eşime ve doğduğum günden bugüne kadar desteklerini sürekli gördüğüm canım aileme teşekkürü borç bilirim.

KISALTMALAR

Sd- Standart Dağılım

Ss- Standart Sapma

APA: American Psychiatric Association (Amerikan Psikiyatri Derneği)

WHO: World Health Organization (Dünya Sağlık Örgütü)

İÇİNDEKİLER

BEYAN	i
TEŞEKKÜR	ii
İÇİNDEKİLER	iv
TABLolar LİSTESİ	vi
ŞEKİLLER LİSTESİ	vii
EKLER LİSTESİ	viii
ÖZET	1
ABSTRACT	2
1. GİRİŞ VE AMAÇ	3
2. GENELBİLGİLER	5
2.1. Antrenör Kavramı.....	5
2.1.1. Antrenörün özellikleri	6
2.1.2. Antrenörlük mesleğinin önemi	6
2.2. Bağımlılık	7
2.2.1. Bağımlılık Türleri.....	9
2.2.1.2. Madde bağımlılığı	9
2.2.1.3. Davranışsal bağımlılık.....	10
2.3. İnternet Bağımlılığı İle İlgili Temel Kavramlar	11
2.3.1. İnternet Bağımlılığının Tanımı ve Tanı Kriterleri.....	11
2.3.2. İnternet Bağımlılığı Türleri	15
3. GEREÇ ve YÖNTEM	23
3.1. Araştırmanın Yöntemi	23

3.2. Araştırma Modeli.....	23
3.3. Araştırmanın Evreni ve Örneklem Grubu	23
3.4. Veri Toplama Araçları.....	24
3.4.3. Verilerin Toplanması.....	25
3.5. Verilerin Analizi.....	25
4. BULGULAR	27
5. TARTIşMA ve SONUÇ.....	30
KAYNAKLAR.....	37
EKLER.....	45
EK 1. Kişisel Bilgi Formu	45
EK 2. İnternet Bağımlılık Ölçeği.....	46
EK 3. Etik Kurul Onayı	47
ÖZGEÇMİş	48

TABLULAR LİSTESİ

Tablo 3.1. Katılımcıların sosyo demografik özellikleri	24
Tablo 3.2. İnternet bağımlılığı ölçeği normallik ve güvenilirlik test verileri	26
Tablo 4.1. Katılımcıların cinsiyetleriyle internet bağımlılıkları arasındaki farklılık ile ilgili veriler	27
Tablo 4.2. Katılımcıların medeni durumlarıyla internet bağımlılıkları arasındaki farklılık ile ilgili veriler	27
Tablo 4.3. Katılımcıların eğitim durumlarıyla internet bağımlılığı arasındaki farkla ilgili veriler.....	28
Tablo 4.4. Katılımcıların mesleki kıdem yılları ile internet bağımlılıkları arasındaki farkla ilgili veriler.....	28
Tablo 4.5. Katılımcıların günlük internet kullanım süreleri ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkiye dair veriler	29

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Bağımlılık döngüsü	8
Şekil 1.2. İnternet bağımlılığı süreci	13

EKLER LİSTESİ

EK 1. Kişisel Bilgi Formu.....	45
EK 2. İnternet Bağımlılık Ölçeği	46
EK 3. Etik Kurul Onayı.....	47

ÖZET

ANTRENÖRLERİN İNTERNET BAĞIMLILIK DÜZEYLERİNİN FARKLI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ (GAZİANTEP İLİ ÖRNEĞİ)

İbrahim Halil ERTÜRK

Yüksek Lisans Tezi, Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Fikret ALINCAK

Ağustos 2025-59 Sayfa

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

Anahtar sözcükler: İnternet, Bağımlılık, Antrenör

ABSTRACT

EXAMINATION OF COACHES' INTERNET ADDICTION LEVELS IN TERMS OF DIFFERENT VARIABLES (GAZİANTEP PROVINCE EXAMPLE)

İbrahim Halil ERTÜRK

Master Thesis, Physical Education and Sports Department

Thesis Advisor: Prof. Dr. Fikret ALINCAK

August 2025 - 59 Pages

The main purpose of this research is to examine the usage habits of the internet, which is an inseparable part of our day, in terms of coaches who play an important role in the sports society. The study aims to evaluate the internet addiction levels of coaches working in Gaziantep province in terms of various sociodemographic variables. In the study, the relational screening model was used in order to describe the relationships between the variables and the current situation. The sample of the study consists of a total of 172 coaches who were selected by the convenience sampling method and who volunteered to participate in the study. When the demographic distribution of the participants was examined; it was seen that 34.3% (n=59) were female, 65.7% (n=113) were male. According to their marital status, 59.3% (n=102) were married, 40.7% (n=70) were single. The average age of the participants was 37, and their average daily internet usage time was 4 hours. In terms of education levels, the majority of the sample (89.0%) were associate and undergraduate graduates. In the data collection process, the Internet Addiction Scale developed by Young and adapted to Turkish was used together with the personal information form to obtain demographic information. The statistical analysis of the obtained data was performed using the SPSS 26.0 program; descriptive statistics, independent sample t-test, one-way analysis of variance (ANOVA) and Pearson correlation analysis were applied. According to the findings obtained as a result of the research, it was determined that the gender variable did not create a statistically significant difference on internet addiction levels. On the other hand, a significant difference was determined according to the marital status variable; it was determined that the internet addiction levels of single coaches were significantly higher than those who were married. In terms of education, it was found that the internet addiction levels of coaches with associate and bachelor's degrees were higher than those with high school and postgraduate degrees. When the professional seniority variable was examined, it was determined that the addiction levels of coaches with 6-10 years of experience were higher than those with 1-5 years of experience. In addition, it was revealed that there was a positive and significant relationship between the daily internet usage time and internet addiction. In light of these findings, it was concluded that the main factors affecting internet addiction in coaches are marital status, level of education, professional seniority and especially daily internet use duration.

Keywords: Internet addiction, coaches, daily internet usage.

1. GİRİŞ VE AMAÇ

Günümüz toplumunda internet, küresel erişilebilirliği ve milyonlarca insanın anında iletişim kurabilme özelliği sayesinde vazgeçilmez bir konuma ulaşmıştır. Bilgiye erişimden eğlenceye, sosyal etkileşimden mesleki gelişime kadar hayatın sayısız alanında temel bir araç haline gelen internet, sunduğu işlevselliklerle yaşam tarzlarımızı ve iş yapma biçimlerimizi derinden şekillendirmektedir (1) İletişim, araştırma, ticaret gibi alanlarda sunduğu pratik kolaylıkların yanı sıra, sosyal hayatı zenginleştirme ve yeni ekonomik fırsatlar yaratma gibi olumlu etkileri de yadsınmaz. Ancak, bu teknolojinin sunduğu sınırsız olanaklar ve anonimlik gibi cazip özellikler, kullanım alışkanlıklarının dengeli bir şekilde yönetilmesini zorunlu kılmaktadır (2).

Teknolojinin ilerlemesiyle birlikte, Dünya Sağlık Örgütü (WHO) tarafından tanımlanan ve bir kişinin zararlı olduğunu bilmesine rağmen bir eyleme karşı kendini durduramaması olarak açıklanan bağımlılık kavramı da yeni boyutlar kazanmıştır. Geleneksel olarak alkol ve tütün gibi madde bağımlılıkları ön planda yer alırken, günümüzde teknolojiyle ilişkili davranışsal bağımlılıklar da yaygınlaşmıştır (3). Bağımlılık, genel olarak bireyin belirli bir maddeyi, nesneyi veya eylemi kontrol edememe durumu olarak tanımlanır ve bu kontrol kaybı hem maddesel hem de davranışsal bağımlılıkların ortak riskidir. Amerikan Psikiyatri Derneği (APA), bireylerin kendilerini daha iyi hissetme veya performanslarını artırma arzusuyla bir davranışa başladıklarını, ancak zamanla kullanım sıklığı arttıkça kontrol mekanizmalarının zayıfladığını ve bu eylemin gönüllü olmaktan çıkıp zorunlu bir bağımlılığa dönüştüğünü belirtmektedir (4).

Bu yeni bağımlılık türlerinden en dikkat çeken, internetin aşırı ve kontrolsüz kullanımı sonucu ortaya çıkan internet bağımlılığıdır. Bu durum, bireyin internet kullanımı nedeniyle günlük yaşamındaki kontrolünü yitirmesi ve bu durumun sosyal ve ailevi ilişkilerinde olumsuz sonuçlar doğurmasıyla kendini gösterir. Bağımlılığın temel belirtileri arasında, internet erişimi olmadığında öfke ve gerginlik hali, internet dışındaki zamanı değersiz bulma, sosyal ilişkilerde bozulmalar ve kullanım arzusunu kontrol edememe gibi durumlar bulunmaktadır. Problemlerli internet kullanımı, zamanla bireylerin temel ihtiyaçlarını göz ardı ederek ve gerçek dünyadan uzaklaşarak bağımlı kişilik özellikleri sergilemelerine neden olabilir. Bu bağımlılık, sadece psikolojik bir sorun

olmakla kalmaz; aynı zamanda uzun süreli ekran karşısında hareketsiz kalmaya bağlı olarak baş, boyun ve sırt ağrıları, karpal tünel sendromu, obezite ve görme bozuklukları gibi ciddi fiziksel sağlık sorunlarına da yol açar. Ayrıca, yapılan çalışmalar internet bağımlılığının yalnızlık, mutsuzluk, dikkat eksikliği, anksiyete ve akademik başarısızlık gibi psikososyal problemlerle de yakından ilişkili olduğunu göstermektedir (5, 6).

İnternetin bilinçli kullanılmadığında bireysel ve toplumsal zararları artmaktadır. İnternet platformları, insanları gerçek dünyadan uzaklaştırarak sanal bir evren yaratmakta ve bu sanal ortamdaki tehlikeler, zamanla gerçek hayat sorunlarına dönüşmektedir. Bu bağlamda, interneti yalnızca bireysel ve sosyal gelişimi engelleyen zararlı bir araç olarak değerlendirmek yanıltıcı bir yaklaşım olur. Doğru yaklaşım, mevcut sorunları derinlemesine tanımlayarak bu sorunlara yönelik en etkili çözüm yollarını belirlemek olmalıdır. Toplumun farklı kesimlerinin internet kullanım alışkanlıklarını, bu alışkanlıkların ardındaki psikolojik ve sosyal faktörleri ve demografik özelliklerin bu süreçteki etkisini anlamak, olumsuz sonuçları önlemek adına büyük önem taşımaktadır (7, 8).

Bu çerçevede, spor toplumunda önemli bir yere sahip olan antrenörlerin internet bağımlılık düzeylerinin incelenmesi, özel bir araştırma alanı olarak öne çıkmaktadır. Antrenörler, sporcuların yalnızca fiziksel gelişimlerinden değil, aynı zamanda sosyal, zihinsel ve duygusal kapasitelerinin gelişiminden de sorumlu olan liderlerdir (9). Onların dijital medya ile olan ilişkileri, hem kendi mesleki verimliliklerini ve kişisel refahlarını hem de rol model oldukları sporcuları etkileme potansiyeline sahiptir. Bu nedenle, bu meslek grubunun internet kullanım alışkanlıklarının ve bağımlılık düzeylerinin anlaşılması hem bireysel farkındalık yaratmak hem de spor alanındaki profesyonellerin dijital refahına ışık tutmak açısından literatüre önemli bir katkı sunacaktır (10).

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

2. GENELBİLGİLER

2.1. Antrenör Kavramı

Antrenörler, bireyleri veya grupları belirli bir spor veya fiziksel aktivitede eğitmek, geliştirmek ve yönlendirmekle görevli uzmanlardır. Bu roller, sporcuların yeteneklerini artırma, teknik ve taktik bilgilerini geliştirme ve onları müsabakalara hazırlama gibi amaçları taşır. Literatürde antrenörlük kavramı, zamanla çeşitli tanımlara evrilmiştir. Terim, ilk kez 14. yüzyılda Macaristan'da "sturdy" kelimesinden türemiş ve bu kelime, o dönemde savaş ve spor alanında kullanılan araçlar için kullanılan bir terimdir. Bu kelime; azim, kuvvet ve dayanıklılık anlamlarını barındırır ve bir spor eğitmeninin sahip olması beklenen özellikleri betimler. Bensiz (11)'e göre, bir antrenör; enerjisi, sosyal becerileri, dinamizmi ve bilgisini sporcularına etkili ve kalıcı bir şekilde aktarabilen bir lider olarak kabul edilir.

Charman ve diğerleri (12) ise antrenörü; bireysel özellikler gösteren sporculara tecrübelerini aktarabilen, onlara yetenek ve özerklik kazandırabilen, motivasyon sağlayan bir eğitici, organizatör ve etkin bir yönetici olarak tanımlarlar. Bu tanımlar, antrenörlük mesleğinin çok yönlü ve dinamik bir yapıya sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Anshel (13)'e göre, antrenörler, sporcularının kişisel beklentilerini karşılayacak şekilde hazırlıklıdır ve kendi yeteneklerini sürekli geliştirerek sporcuların performansını olumlu yönde etkileyebilecek davranışlar sergilerler.

Erdem (14) ise, antrenörleri; sporcuların zirve performansına ulaşmalarına imkân tanıyan, sosyal, zihinsel, fiziksel ve duygusal kapasitelerini etkin bir şekilde kullanmalarına yardımcı olan ve yarışma öncesinde bu bireyleri uygun şekilde hazırlayan kişiler olarak açıklar. Bu tanımlamalar, antrenörlerin sporcular üzerindeki geniş ve detaylı etkilerini ve bu mesleğin yalnızca fiziksel değil, bütünsel bir gelişim süreci olduğunu vurgular.

2.1.1. Antrenörün özellikleri

Bir antrenörün başarılı olabilmesi için, iletişim yeteneği, liderlik, empati, sabır ve disiplin gibi bir dizi kişisel ve profesyonel özelliklere ihtiyacı vardır. Sporcuların hem fiziksel hem de psikolojik gereksinimlerini anlamak ve onları motive etmek için derinlemesine bilgi şarttır. Küreselleşmenin karar verme süreçlerini hızlandırdığı ve etkinleştirdiği bir ortamda, antrenörler ile sporcular arasındaki bilgi akışının doğruluğu, karar alma süreçlerinde hayati öneme sahiptir (15). Fayziev (16) ve Tuncel (17), hızla değişen bir dünyada antrenörlerin ve sporcuların sürekli kendilerini yenilemelerinin zorunluluğunu vurgulamaktadırlar. Yeniliklere uyum sağlayarak ve yaratıcı çözümler geliştirerek, antrenörler sporcuların zorluklarla başa çıkma yeteneklerini artırabilirler. Bu yenilikçi yaklaşımları benimseyen antrenörler, sporcularının başarılarını en üst düzeye çıkarma sorumluluğunu üstlenirler.

Etkili iletişim kurma yeteneği, antrenörler için kritik bir özelliktir ve bu yetenek, sporcular ve destek personeli ile olan ilişkilerde önemlidir (18). Antrenörler aynı zamanda çeşitli antrenman metodolojilerine açık olmalı ve sporcuların sakatlık risklerini azaltma konusunda yetenekli olmalıdır. Her bir sporcu için özelleştirilmiş antrenman programları hazırlayarak, sporcuların gelişimini desteklemek ve performans ile antrenmanların etkinliğini değerlendirmek, mesleki yeterliliklerini gösterir. Mesleklerine olan tutku ve saygıları, kendilerine olan güvenleri, yüksek motivasyonları, kararlılıkları ve empati yetenekleri de bu alanda başarılı olmalarının temel taşlarıdır.

Spor bilimi, spor psikolojisi ve spor tıbbı gibi alanlardan edinilen bilgiler, antrenörler için vazgeçilmezdir. Bu bilgileri kendi deneyimleri ve yorumları ile harmanlayarak uygulayan antrenörler, sporcularının maksimum potansiyelini ortaya çıkarabilir (19). Modern eğitim yöntemlerini benimseyen ve kendini sürekli güncelleyen antrenörler, bu zorlu meslekte başarıyı elde edebilirler (20). Bu özellikler, antrenörlük mesleğinde başarının anahtarları olarak görülmektedir.

2.1.2. Antrenörlük mesleğinin önemi

Antrenörlük mesleği, sporcuların en yüksek performanslarını sergilemeleri için hayati bir rol oynar. Bu uzmanlar, teknik becerilerin yanı sıra takım çalışması ve disiplin gibi sosyal yeteneklerin geliştirilmesinde de önemli bir görev üstlenirler. Konter'in (21) belirttiği

gibi, antrenörlerin sorumlulukları oldukça çeşitlidir. Sporcuların fiziksel, sosyal ve psikolojik gelişimlerini desteklemek bu profesyonellerin yükümlülükleri arasındadır. Bunun yanı sıra, spor dallarının özel gereksinimlerine uygun şekilde bu gelişimleri sürdürmeleri gerekmektedir.

Antrenörler, sporcuları kapsamlı bir şekilde eğitmek için çeşitli stratejiler geliştirmeli, bu stratejiler doğrultusunda gelişimi düzenli olarak değerlendirmelidir. Ayrıca, alınacak güvenlik önlemleriyle sporcu yaralanmalarının önüne geçmeleri gerekmektedir. Sporcuların motivasyonunu ve özgüvenini sürdürmek, antrenman ortamında güvenlik hissi oluşturmak ve her sporcuya eşit davranmak da antrenörlerin önemli görevlerindedir (11).

Mesleki yetkinliklerinin farkında olan antrenörler, gerek duydukları durumlarda diğer profesyonellerden destek almaktan çekinmemelidir. Bilgi paylaşımı sırasında, soruları ve önerileri nazik bir dille ele almalı, bilmediği konularda yeterli araştırma yaparak doğru bilgiler sunmalıdır. Ayrıca, antrenman programlarında çeşitlilik yaratıp monotonluğu engellemeli ve açıklamalarını sporcuların kolayca anlayabileceği, açık ve anlaşılır bir dille yapmalıdır. Belirlenen hedeflere ulaşmada sporcuları bu hedefler doğrultusunda yönlendirmelidir (21).

2.2. Bağımlılık

Bağımlılık, bireyin belirli bir maddeyi, alkolü, nesneyi veya eylemi kontrol edememe durumudur. Kontrolün kaybolması, bağımlılığın her türlü maddesel veya davranışsal formu için geçerli bir risktir. İnsanlar, yaşamları boyunca pek çok farklı şeye bağımlı hale gelebilirler. Bu bağımlılıklar arasında madde kullanımı, alkol, tütün ürünleri, kumar, teknoloji veya çeşitli nesne ve davranışlar yer alabilir (22-23).

Dünya Sağlık Örgütü'nün Uluslararası Hastalıkların Sınıflandırılması El Kitabı'nın on birinci revizyonu, madde kullanımı ve bağımlılık davranışlarına bağlı bozuklukları, genellikle psikoaktif maddelerin kullanımı veya belirli, tekrar eden ödüllendirici ve pekiştirici davranışların sonucu olarak ortaya çıkan zihinsel ve davranışsal bozukluklar olarak tanımlar (24). Bağımlılık, zararlı psikolojik veya fiziksel etkilerine rağmen, bir maddenin ya da davranışın karşı konulamaz biçimde ve düzenli olarak kullanılması sonucunda alışkanlık haline gelmesi ve bu davranışın engellenememesi ile tanımlanan bir

ruhsal bozukluktur (25).

Amerikan Psikiyatri Derneği'ne göre, bireylerde davranışsal ve madde kullanımı bağımlılıklarının oluşumunda, kendilerini daha iyi hissetme ve güçlü bir performans sergileme isteği etkili olmaktadır. Genellikle bireyler madde kullanımına kendi istekleriyle başlarlar. Başlangıçta bağımlı olmayı amaçlamasalar da madde kullanım sıklığının artması ile kontrol mekanizmaları zayıflar. Bireyler, günlük yaşam işlevlerini olumsuz etkileyen bu durumu fark etseler de madde kullanımını bırakmazlar. Bu durum, zamanla madde kullanımını gönüllü bir eylemden zorunlu bir hale getiren bir bağımlılığa dönüşür (24).



Şekil 1. Bağımlılık döngüsü (26).

Günümüzde, bağımlılık kavramı sadece psikoaktif maddelerle sınırlı kalmayıp, madde kullanımına dayanmayan davranışsal bağımlılıklar şeklinde yeni sınıflandırmalar da içermektedir. DSM-5, şu anda yalnızca kumar bağımlılığını resmi bir bağımlılık olarak tanımlamaktadır; ancak egzersiz bağımlılığı, alışveriş bağımlılığı ve oyun bağımlılığı gibi farklı davranışsal bağımlılık türlerinin de varlığı kabul edilmektedir. Bu durum, bağımlılık tanımlarının ve sınıflandırmalarının, bireylerin zararlı davranış kalıpları üzerindeki etkilerini daha iyi anlamak ve tedavi etmek amacıyla sürekli olarak geliştirilmesinin önemini vurgulamaktadır (27).

2.2.1. Bağımlılık Türleri

Bağımlılık, bireylerin yaşam kalitesini olumsuz etkileyen ve toplum sağlığı açısından ciddi riskler taşıyan bir olgu olarak, farklı türleriyle karşımıza çıkmaktadır. Genel olarak biyolojik, psikolojik ve sosyal faktörlerin etkileşimiyle ortaya çıkan bağımlılık; madde bağımlılığı, davranışsal bağımlılıklar ve teknoloji bağımlılığı gibi alt başlıklar altında incelenmektedir. Madde bağımlılığı, alkol, sigara ve uyuşturucu gibi maddelerin sürekli ve kontrolsüz kullanımı ile karakterize edilirken; davranışsal bağımlılıklar kumar, alışveriş ve yemek yeme gibi aktivitelerin kontrolsüz bir şekilde yapılmasıyla tanımlanır. Günümüzde özellikle teknoloji bağımlılığı, dijitalleşmenin hızla artmasıyla birlikte dikkat çeken önemli bir bağımlılık türü haline gelmiştir. Bu bağımlılık türleri, bireysel düzeyde ciddi sağlık sorunlarına yol açmasının yanı sıra, toplumsal maliyetleri de artırmaktadır (28). Bu bağlamda, bağımlılık türlerinin anlaşılması ve önlenmesi, multidisipliner bir yaklaşımla ele alınması gereken bir gereklilik olarak değerlendirilmektedir.

2.2.1.2. Madde bağımlılığı

Amerikan Psikiyatri Birliği (APA) tanımına göre, bireyin psikoaktif madde kullanımını kontrol edememesi, bu maddelerin yaratabileceği olumsuz sonuçları bildiği halde kullanımını sürdürmesi durumu, çeşitli bilişsel, davranışsal ve psikolojik belirtilerle kendini gösterir (28). DSM-5 bu bağlamda madde kullanımını on farklı kategori altında sınıflandırmıştır. Bu kategoriler alfabetik sırayla;

- Alkol,
- Kafein,
- Kannabis,
- Halüsinojenler,
- İnhalanlar,
- Opioidler,
- Sedatif-Hipnotik-Anksiyolitikler,
- Stimulanlar,
- Tütün
- Diğer

şeklinde listelenmiştir.

Madde kullanımı, belirgin bir sebep sunması zor olan, genetik, çevresel ve psikolojik faktörlerin etkilediği bir durumdur. Madde bağımlılığının temel göstergeleri arasında, bireyin maddenin kontrolünü kaybetmesi ve hayatını bu madde etrafında şekillendirmeye başlaması yer alır (29). Madde bağımlılığı, sadece bireyi değil; aile, toplum ve ekonomik yapı dahil olmak üzere toplumsal tüm yapıları derinden etkiler (30). Bu durum, geniş çaplı sosyal ve ekonomik sonuçlar doğurabilir, bu yüzden madde bağımlılığına yönelik müdahaleler çok yönlü bir yaklaşım gerektirir.

2.2.1.3. Davranışsal bağımlılık

Mental Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı'nın (DSM-5) beşinci baskısı, bağımlılığı; kontrol kaybı, devam eden kullanım, riskli kullanım ve farmakolojik kriterler olarak tanımlar (24). Bağımlılık, tekrar eden ve çeşitli biyopsikososyal etkileri olan bir davranış modeli olarak karakterize edilen, özellikle madde dışı bağımlılıkların artış gösterdiği bir alanı kapsar (31).

Griffiths'a göre, bağımlılığın altı ana bileşeni bulunmaktadır; bunlar davranışsal bağımlılıklarda da görülen ortak özelliklerdir:

- **Dikkat Çekme:** Bir faaliyet, kişinin hayatında hâkim bir etkinlik haline gelir ve onun düşüncelerini, duygularını ve eylemlerini belirler.
- **Öfori:** Faaliyete katılım sonucu kişiler büyük mutluluk ve heyecan hisseder.
- **Tolerans:** Etkiyi sürdürmek için yapılan faaliyet miktarının artırılması gerekir.
- **Geri Çekilme Belirtileri:** Faaliyetin kesilmesi veya azaltılması durumunda hoş olmayan duygusal ve fiziksel belirtiler görülür.
- **Çatışma:** Kişisel iç çatışmalar veya kişilerarası ilişkilerde sorunlar yaşanır.
- **Tekrarlama ve Eski Duruma Dönme:** Uzun süreli yoksunluktan sonra bile eski kullanım kalıplarına hızla dönülür (32).

Davranışsal bağımlılıklar, kişinin diğer insanlara zarar verme dürtüsüne karşı koyamaması ve davranışın tekrarını artırmasıyla kendini gösterir. Bu, kişinin diğer yaşam alanlarındaki işlevselliğini de engeller (33). Davranışsal bağımlılıklar arasında kumar oynama bozukluğu, alışveriş bağımlılığı, egzersiz bağımlılığı ve oyun bağımlılığı yer alır. DSM-V, kumar oynama bozukluğunu tanımakla birlikte, internet bağımlılığı ve alışveriş bağımlılığını henüz resmi bir tanı olarak kabul etmemiştir. Ancak bu bağımlılıkların gelecekteki sınıflandırmalara dahil edilmesi öngörülmektedir (24).

Bu alanda yapılan çalışmalar, çeşitli davranışsal bağımlılıkların ruh sağlığı üzerindeki olumsuz etkilerini ortaya koymaktadır. Özellikle internet bağımlılığı, davranışsal bağımlılıklar arasında giderek daha fazla incelenen bir konu haline gelmiştir (34). Bu tür bağımlılıkların tanı, tedavi ve politika uygulamaları, kültürel farklılıklarla birlikte değerlendirilmeye devam etmektedir.

2.3. İnternet Bağımlılığı İle İlgili Temel Kavramlar

2.3.1. İnternet Bağımlılığının Tanımı ve Tanı Kriterleri

İnternet, modern toplumun çeşitli ihtiyaçlarını karşılamada giderek daha merkezi bir rol oynamaktadır. Akademik araştırmalardan iletişime, günlük işlemlerden eğlenceye kadar geniş bir yelpazede uygulamalar sunarak, hayatımızda vazgeçilmez bir yere sahip olmuştur (35). İnternetin sunduğu kolay erişim, hız ve çeşitlilik gibi özellikler, kullanımını artırırken, bu uygulamalar aracılığıyla ihtiyaçların karşılanması modern yaşamın bir parçası haline gelmiştir. Ancak, bu teknolojinin bilinçli olarak kullanılması pek çok fırsat sunarken, bilinçsiz ve aşırı kullanımı çeşitli sağlık ve sosyal problemlere neden olabilmektedir (36).

Toplumda internetin derinlemesine entegrasyonu, bazı bireylerde internet bağımlılığı, problemlili internet kullanımı veya sorunlu internet bağımlılığı gibi durumları tetiklemiştir. Bu çalışmada, internet bağımlılığı, internet erişimi ve bilgisayar kullanımıyla ilgili aşırı veya kontrolsüz davranış ve dürtülerin yarattığı bozulmalar veya sorunlar olarak tanımlanmaktadır (37). Bu bağımlılık formu, kullanıcıların yaşamları üzerinde ciddi etkiler yaratabilir, kişisel, eğitim ve iş yaşamlarını olumsuz yönde etkileyebilir ve sağlıklı sosyal ilişkilerin sürdürülmesini zorlaştırabilir.

Bağımlılık, bireyin hayatındaki kısıtlı alanlara yoğunlaşmasına ve bu alanlardaki aktiviteleri tekrarlayarak, temel ihtiyaçları göz ardı ederek ve gerçek dünyadan uzaklaşarak kişiliğinde bağımlı özellikler göstermesine neden olur (32). İnternet bağımlılığı, kişilerin sosyal, iş ve akademik yaşamlarını olumsuz etkileyen, davranışsal, fiziksel ve bilişsel belirtilerle kendini gösteren bir durum olarak tanımlanabilir (38). İnternet bağımlılığını karakterize eden özelliklerden biri, Block (39) tarafından tanımlanan dört ana ögedir. Bu ögelerin bir arada bulunması, bir kişide internet bağımlılığının varlığına işaret edebilir:

a) Aşırı Kullanım: Kişilerin internet kullanım süresini kontrol edememesi ve gereğinden uzun süreler online kalmaları. **b) Geri Çekilme:** İnternet kullanılmadığında agresiflik, depresyon, çökkünlük, kaygı gibi duygusal tepkilerin ortaya çıkması. **c) Tolerans:** Kişinin internet kullanım süresini sürekli artırma ihtiyacı hissetmesi, daha yeni ve gelişmiş teknolojik cihazlar edinme isteği. **d) Olumsuz Etkiler:** İnternet kullanımının eğitim, iş ve sosyal ilişkiler üzerinde olumsuz etkiler yaratması, fizyolojik sorunlar ve sağlık problemleri (39).

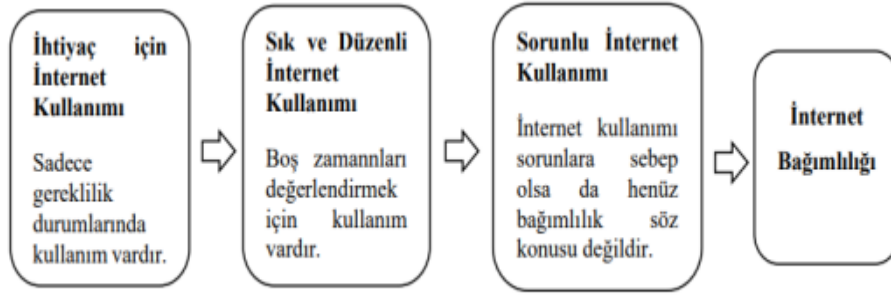
İnternet bağımlılığı, internette geçirilen sürenin kontrol edilememesi, internet bağlantısı olmadan geçirilen zamanın anlamını yitirmesi, internete erişim olmadığında aşırı düzeyde sinirlilik ve agresiflik gösterilmesi ve kişinin iş, aile, okul ve sosyal yaşamındaki bozulmalarla tanımlanabilir (40). İnternet bağımlılığı terimi, Dr. Ivan Goldberg tarafından 1996 yılında yapılan bir e-posta ile literatüre girmiştir.

Young (41) internet bağımlılığını, patolojik kumar bağımlılığına benzer şekilde, madde kullanımına dayanmayan bir dürtü ve kontrol bozukluğu olarak tanımlamışlardır. Griffiths (42), bu durumu teknolojik bir bağımlılık olarak adlandırarak, kimyasal olmayan bir bağımlılık biçimi olarak insan-makine etkileşimi çerçevesinde ele almıştır. Yao ve Zhong (43) ise internet bağımlılığını bir davranış kontrol problemi olarak tanımlamışlardır.

DSM-5, internetle ilgili bozuklukları ele alırken yalnızca "internette oyun oynama bozukluğunu" tanımaktadır; internet bağımlılığı için özel bir tanı kriteri sunmamaktadır. Bu durum, internetle ilişkili psikopatolojilere sahip bireylere yaklaşım konusunda ya da bu alandaki araştırmaların tasarımı ve yorumlanmasında klinik rehberlik açısından eksiklikler barındırmaktadır. Young (41) ise, internet bağımlılığı tanı kriterlerinin belirlenmesi gerektiğini ve bu durumun kumar benzeri bağımlılıklara yol açtığını, bu bireylerde dürtü kontrol bozukluğu belirtilerinin gözlemlendiğini öne sürmüştür.

İnternet bağımlılığının ilerlemesi açısından zaman ve sürecin rolü oldukça belirleyicidir. Bireyler, az süreli internet kullanımından başlayarak giderek artan sürelerde internet kullanımına yönelmektedir. Bu süreç, bireylerin internet kullanımının zamanla nasıl arttığını görsel olarak açıklamak için Davis (44) tarafından aşağıda verilen şekilde

düzenlenmiştir.



Şekil 1.2. İnternet bağımlılığı süreci (44).

Bu görselleştirme, internet bağımlılığının ilerleyişini ve bu sürecin birey üzerindeki etkisini anlamak için önemli bir araç sunmaktadır.

Young (41) tarafından tanımlanan internet bağımlılığı, bireylerde belirli kriterlere göre değerlendirilir ve bu kriterlerden beşinin veya daha fazlasının varlığı durumunda, birey internet bağımlısı olarak kabul edilir;

- Zihinsel Meşguliyet: Birey sürekli olarak interneti düşünür, internette gerçekleştirilen veya gerçekleştirilecek aktivitelerin hayalini kurar. Bu durum, internete olan düşünsel bağlılığın bir göstergesidir.
- Artan Kullanım İhtiyacı: Birey, tatmin olmak için giderek daha fazla zamanı internette geçirmek zorunda hisseder.
- Kullanımı Azaltma Çabalarının Başarısızlığı: Birey internet kullanımını kısıtlamak veya tamamen durdurmak için yapılan girişimlerde sürekli başarısız olur.
- Yoksunluk Belirtileri: İnternet kullanımı azaldığında veya kesildiğinde sinirlilik, gerginlik ve depresyon gibi yoksunluk belirtileri ortaya çıkar.
- Kontrol Kaybı: Birey, düşündüğünden veya planladığından daha fazla zamanı çevrimiçi olarak geçirir.
- Sosyal ve İşlevsel Problemler: İnternet kullanımının aşırı ve sürekli olması nedeniyle aile, arkadaşlar, iş veya okul hayatında problemler yaşanır.
- Yalan Söyleme: Birey, internette geçirilen süreyi saklamak için başkalarına yalan söyleme eğilimindedir.
- Kaçış: Birey, çaresizlik, suçluluk, kaygı gibi olumsuz duygulardan kaçmak için interneti bir sığınak olarak kullanır.

Bu kriterler, internet bağımlılığının tanınmasında ve anlaşılmasında kritik rol oynar ve etkili tedavi yaklaşımlarının belirlenmesinde yardımcı olmaktadır.

Beard ve Wolf (45) Young'un internet bağımlılığı tanı ölçütlerini daha da derinlemesine analiz ederek sekiz kriteri iki ana kategori altında gruplandırmışlardır. Bu gruplardan ilki internet kullanım fonksiyonelliğini ifade ederken, ikinci grup ise "internet kullanımından kaynaklanan zararları" ele alır. Bir bireyin internet bağımlısı olarak kabul edilebilmesi için, ilk kategori olan internet kullanım fonksiyonelliği ile ilgili tüm beş kriteri ve ikinci kategoriden ise en az bir kriteri karşılaması gerekmektedir (45).

Goldberg ise, DSM-IV madde bağımlılığı tanı kriterlerinden esinlenerek internet bağımlılığı için kendi tanı kriterlerini geliştirmiştir. Goldberg'e göre, bir bireyin son bir yıl içinde aşağıdaki üç ya da daha fazla kritere sahip olması, onun internet bağımlılığı kapsamına girdiğini gösterir (46):

- İnternette geçirilen zamandan keyif alınmamasına rağmen, keyif almak amacıyla daha fazla zaman harcamak,
- İnternette olması gerekenden çok daha fazla zaman geçirmek,
- İnterneti gereksiz yere ve amaç dışı kullanarak zaman kaybetmek,
- İnternette geçirilen süreye rağmen sürekli interneti düşünmek, rahatlamak için internete girmeyi arzulamak ve bu durumdan dolayı bunalmak,
- İnternet kullanımını kontrol etmeye yönelik çabalar göstermek,
- Sosyal aktiviteler yerine boş zamanlarında internet kullanmayı tercih etmek,
- Aşırı internet kullanımı sebebiyle aile, arkadaş ve iş ilişkilerinde sorunlar yaşamak fakat yine de kullanımda bir azalma olmaması.

Bu kriterler, internet bağımlılığının tanımlanması ve anlaşılmasında önemli bir yol gösterici olarak kullanılmaktadır ve bireylerin internet kullanım alışkanlıklarının sağlıklı sınırlar içinde kalıp kalmadığını değerlendirmede kritik rol oynamaktadır.

Griffiths (42) tarafından tanımlanan internet bağımlılığı, altı temel kriter üzerinden incelenir ve bu kriterlerin tümüne sahip olduğunda bir bireyin internet bağımlılığı kapsamında değerlendirilmesi önerilmektedir. Bu kriterler, internet bağımlılığının çeşitli yönlerini ve etkilerini kapsayıcı bir şekilde ele alır:

- İnternet, bağımlı bireyler için hayatlarının merkezi haline gelir. Bu bireyler, sürekli olarak internete ne zaman erişebileceklerini düşünürler, bu da düşüncelerini ve duygularını yoğun bir şekilde etkiler.
- İnternet kullanımı, bağımlı bireylerde öznel bir rahatlama ve canlanma hissi yaratır. Bu, genellikle günlük stres ve sorunlardan kaçış olarak kullanılan bir başa çıkma mekanizmasıdır.
- Bağımlı bireyler, internet kullanımıyla elde ettikleri etkiyi sürdürebilmek için

giderek daha fazla zaman harcamak zorunda kalırlar. Başlangıçtaki etkileri elde etmek için sürekli olarak kullanım sürelerini artırmaları gerekmektedir.

- İnternet kullanımına erişimleri kesildiğinde, bağımlı bireyler huzursuzluk, sinirlilik ve fiziksel belirtiler gibi yoksunluk semptomları yaşarlar. Bu durum, bağımlılığın fizyolojik boyutunu da gösterir.
- İnternet bağımlılığı, bireyin aile, arkadaşlar, iş ve okul gibi sosyal çevreleriyle olan ilişkilerinde çatışmalara yol açar. Ayrıca, bireyin kendi içsel değerleriyle de çatışma yaşamasına neden olabilir.
- Bağımlılıkta görülen nüksetme, bireyin uzun süreli kontrol veya kaçınma çabalarından sonra bile, eski bağımlılık düzeylerine hızlı bir dönüş yapmasıdır.

2.3.2. İnternet Bağımlılığı Türleri

İnternetin sürekli evrim geçiren teknolojiyle birlikte, zamanla bir bağımlılık aracına dönüştüğü gözlemlenmiştir. Bu durum, bazı kullanıcıların aslında internete kendilerine özgü bir bağımlılık duygusu geliştirmemiş olmalarına rağmen, interneti diğer bağımlılık türlerine yönelik bir platform olarak kullanmalarına neden olmuştur. Örneğin, çevrimiçi kumar veya oyun oynama gibi aktiviteler için bir araç olarak internetten faydalanmaları bu duruma örnek teşkil eder (47).

İnternet bağımlılığının farklı türleri vardır ve bunlar arasında çevrimiçi oyun oynama, sosyal medya platformlarındaki aşırı kullanım, çevrimiçi alışveriş ve çevrimiçi kumar bağımlılığı gibi çeşitler bulunmaktadır (28). Her biri, bireylerin internet üzerindeki etkileşimlerini çeşitli şekillerde yoğunlaştırarak, zaman ve enerjilerinin büyük bir kısmını bu sanal ortamlara ayırmalarına neden olur. Bu bağımlılık biçimleri, kullanıcıların gerçek dünya etkileşimlerinden uzaklaşmalarına ve çeşitli sosyal, psikolojik veya finansal sorunlar yaşamalarına sebep olabilir.

Online Oyun Bağımlılığı: Artan teknolojik gelişmelerle birlikte dijital oyunların sayısı ve çeşitliliği artmıştır. Bu durum, bazı kullanıcılar arasında aşırı oyun oynama ve sonuç olarak oyun bağımlılığının ortaya çıkmasına neden olmuştur (48). Oyun bağımlılığı, genel internet bağımlılığı çerçevesinde değerlendirilebilen, uyumsuz psikolojik bağımlılık biçimlerinden biri olarak tanımlanır (49).

Brown (50)'a göre, çevrimiçi oyun bağımlılığı diğer davranışsal bağımlılıklar gibi belirli

semptomlarla kendini gösterir. Bu semptomlar şu şekildedir:

- Çevrimiçi oyunlar, kullanıcıların diğer önemli görevleri veya sorumlulukları ile çatışır hale gelir.
- Oyun oynayamama durumunda kullanıcılar olumsuz duygusal tepkiler gösterir.
- Kullanıcılar oyun oynama sürelerini gönüllü olarak azaltmada başarısız olur ve eski oyun oynama düzenlerine geri döner.
- Çevrimiçi oyun oynamak, kişinin yaşamını kontrol altına alır ve diğer önemli yaşam alanlarına müdahale eder.
- Kullanıcılar, aynı tatmini elde etmek için giderek daha fazla zamanı çevrimiçi oyun oynamaya ayırma ihtiyacı hisseder.
- Oyun oynamak, büyük bir heyecan ve mutluluk hissi uyandırır.
- Kullanıcılar sürekli olarak oynadıkları ya da oynayacakları oyunları düşünür.
-

Bu semptomlar, çevrimiçi oyun bağımlılığının tanınması ve müdahalesi için önemli ipuçları sunar ve uzmanlar tarafından bireylerin bu bağımlılık düzeylerini değerlendirmede kullanılır. Bu belirtiler, oyun bağımlılığının sadece kişisel düzeyde değil, sosyal ve işlevsel alanlarda da ciddi sorunlara yol açabileceğini göstermektedir.

Online Kumar Bağımlılığı: Kumar oynama bağımlılığı, DSM-3'te 1980'de "Patolojik Kumar Oynama" (PKO) olarak ilk kez tanımlanmış, ancak DSM-4'te bağımlılık kategorisine alınmamıştır. Son olarak DSM-5 ile PKO, "Madde ile İlişkili ve Bağımlılık Bozuklukları" sınıfına dahil edilerek "Madde ile ilişkili olmayan bozukluklar" altında sınıflandırılmıştır (51). DSM-5'te kumar bağımlılığının ölçütleri arasında düzensiz kumar oynama, kumar oynama sıklığı, tolerans ve çekilme semptomları, hayati alanlarda kumar oynama, kayıpları kovalama ve önemli ilişkilerin zarar görmesi gibi 9 ölçüt bulunmaktadır (33).

Griffiths (42) internetin, çevrimiçi kumarın bağımlılık yapıcı özelliklerini artırdığını belirtmiştir. Anonimlik, kolaylık, kaçış ve erişilebilirlik gibi çevrimiçi kumarı cazip kılan pek çok faktör bulunmaktadır. Ayrıca, sosyal medya ve reklam gibi etkenler de kumar bağımlılığını teşvik etmektedir. Son on yılda, ABD'nin bazı eyaletlerinde yasallaşan çevrimiçi kumar, bu eğilimi daha da güçlendirmiştir (52).

Online Alışveriş Bağımlılığı: Tarihsel olarak, insanların satın alma motivasyonları zaman içinde değişiklik göstermiştir. Modern zamanlarda, moda uyum, popülerlik kazanma ve taklit etme gibi nedenlerle, ihtiyaçların ötesinde alışveriş yapma eğilimi artmıştır (53). Mazar vd. (54) internet üzerinden yapılan alışverişin, bazıları için zorunlulukken, diğerleri için ödüllendirici ve eğlenceli bir boş zaman aktivitesi haline geldiğini belirtmişlerdir. Bu durum, alışverişini bir alışkanlık haline getirip, kompulsif satın alma davranışına dönüşebilmekte ve bu da zararlı sonuçlara yol açabilmektedir.

Alışveriş bağımlılığı, bireylerin kontrol edemediği ve genellikle depresyon ve anksiyete gibi psikolojik semptomlarla bağlantılı içsel dürtüler tarafından yönlendirilen ciddi bir davranış bağımlılığı türüdür (55). Teknolojinin gelişmesiyle birlikte, geleneksel yüz yüze alışveriş yerini giderek daha fazla çevrimiçi alışverişe bırakmış, bu da çevrimiçi alışveriş bağımlılığının artmasına neden olmuştur (56).

Ayrıca, bazı bireylerin aşırı ve kompulsif alışveriş yapma davranışları, mali sorunlara, sosyal ve profesyonel işlev bozukluklarına yol açacak şekilde, planlanandan daha fazla zaman ve para harcamalarına neden olmaktadır (57). Bu bağımlılık formu, kişilerin yaşam kalitesini düşürebilir ve çeşitli yaşam alanlarında disfonksiyonlara sebep olabilir.

Online Sohbet Bağımlılığı: İçedönük bireyler ve özgüven eksikliği yaşayanlar, genellikle diğer insanlarla yüz yüze etkileşim kurma konusunda zorluk çekerler. Bu durum, sanal sohbetleri bu tür bireyler için çekici bir alternatif haline getirmektedir. Doruk (58)'a göre, bu kişiler sanal ortamlarda kendilerini diğer insanlara kabul ettirme ve beğendirme çabası içine girerler. Bu çaba, zamanla bir yaşam tarzı haline gelebilir ve kalıcı bir nitelik kazanabilir.

Ayrıca, bu bireyler sanal ortamda kendilerini farklı kişilikler olarak tanıtabilme özgürlüğüne sahiptirler. Zaman içinde, bu hayal ürünü kişiliklerle özdeşleşebilir ve bu durum, gerçek kişiliklerinin gelişimini olumsuz yönde etkileyebilir. Gerçek ve sanal kimlik arasındaki bu bulanıklık, kişilik gelişiminde çatışmalara ve uzun vadede kimlik bütünlüğü sorunlarına yol açabilir. Sanal ortamda sergilenen bu çifte yaşam, bireyin sosyal becerilerinin ve gerçek dünya ile etkileşiminin azalmasına neden olmakta ve bu da kişisel gelişim üzerinde olumsuz etkilere sebep olabilmektedir (58).

2.3.3. İnternet bağımlılığının yol açtığı sorunlar

Keleş (259) internetin, öğrenme için keşif yapma imkânı sunarak eğitici bir ortam sağladığını belirtir. Ancak aynı zamanda bilgi kirliliği, dolandırıcılık, sanal şiddet, siber zorbalık gibi pek çok olumsuz etkiye de sebep olabilmektedir. Bunlara ek olarak, internet kullanımının etik dışı yönleri ve sosyal ilişkilerdeki doyumsuzluklar da internetin problemleri kapsamında değerlendirilmektedir.

İnternetin aşırı kullanımı, uzun süreli ekran karşısında hareketsiz kalma gibi davranışlara yol açmakta ve bu durum çocuklar, gençler ve yetişkinler dahil olmak üzere tüm yaş gruplarında sağlık sorunlarını tetiklemektedir. Yeşilay (60) bu zararların baş, boyun ve sırt ağrıları, karpal tünel sendromu, uykusuzluk, obezite, görme problemleri ve hatta göz kuruluğu gibi sorunlara yol açtığını belirtmektedir. Bunlara ek olarak, ciddi sağlık riskleri arasında akciğer embolisi gibi durumlar da görülebilmektedir.

Psikolojik açıdan bakıldığında, internet bağımlılığı yalnızlık, mutsuzluk, düşük yaşam doyumu, dikkat eksikliği ve anksiyete gibi sorunlarla ilişkilendirilmektedir. Yılmaz, Dimitrov ve Nikolovski (61) ergenler ve genç yetişkinler üzerinde yapılan çalışmalarda, internet bağımlılığının akademik hayatta negatif sonuçlara neden olduğunu göstermiştir. Bu olumsuz etkiler arasında akademik ertelemeler, motivasyon ve öz yeterlilik algısında düşüş, ders çalışma konsantrasyonunda azalmalar bulunmakta ve bunlar akademik başarısızlığa yol açabilmektedir.

2.3.4. İnternet bağımlılığının nedenleri ve etkileyen ölçütler

İnternet bağımlılığının ortaya çıkışı, bireysel kullanım amaçları ve süreler gibi faktörlerle yakından ilişkilidir. Literatür, internet kullanımını kumar, sohbet, oyun ve iletişim gibi amaçlarla bağlantılı olarak bağımlılığın gelişimine etki edebileceğini göstermektedir. Sosyalleşme ihtiyacı, özellikle sosyal eksikliklerin sanal ortamlar aracılığıyla giderilmesi çabası olarak internet bağımlılığı ile ilişkilendirilmektedir. Bireylerin gerçek sosyal etkileşimlerden uzaklaşıp internet aracılığıyla sosyalleşmeyi tercih etmeleri, yüz yüze iletişimden kaçınmalarına yol açabilir. İnternet, çeşitli sosyal etkileşim araçları sunarak, sosyal destek bulma çabaları ve sosyalleşme arzusuyla bağımlılık riskini artırabilir ve bireylerin toplumdaki yabancılaşmasına sebep olabilir (38).

Ayrıca, depresyonun hem internet bağımlılığını etkileyen hem de bağımlılığın bir sonucu

olarak ortaya çıkabileceği gözlemlenmiştir. Bu durum, internet bağımlılığının hem psikolojik nedenlere bağlı olarak hem de toplumdan izolasyon sonucunda oluşabileceğini göstermektedir. İnternet bağımlılığının tetiklenmesinde, internete kolay erişim, maliyetin düşüklüğü ve yüksek internet hızı gibi faktörler etkili olmaktadır. Bu faktörler, bağımlılık riskini artırarak, bireylerin internet kullanım alışkanlıklarını pekiştiren önemli unsurlardır. Bu nedenlerle, internet bağımlılığına müdahale ve önleme stratejileri geliştirilirken bu faktörlerin detaylı incelenmesi kritik önem taşımaktadır (62).

2.3.4. İlgili Araştırmalar

İnternet bağımlılığı üzerine yapılan çalışmalar yurtdışında 1990'ların başlarında başlarken, Türkiye'de bu tür çalışmalar 2000'lerin başından itibaren yapılmaya başlanmıştır. İnternet bağımlılığı üzerine ilk deneysel çalışmalar 1996 yılında Young tarafından gerçekleştirilmiş (63). İnternet, bireylerin kendilerini başkalarına istedikleri gibi sunmalarına olanak tanıdığı için, bu durum bağımlılığı artıran önemli faktörlerden biri olarak görülmektedir. Öztürk ve Derin (64) ve Zizek'e göre ise, internet ortamında bireyler genellikle gerçek kimliklerini gizleyip, olmak istedikleri ya da olduklarına inandıkları kimliklerle hareket etmektedir.

İnternet bağımlılığı ile sosyal bağlılık arasındaki ilişki üzerine yapılan araştırmalar, bu bağlılığın internet bağımlılığından olumsuz yönde etkilendiğini ortaya koymuştur. Lee ve Robbins (65) gibi araştırmacılar, bireylerin kurduğu sosyal ilişkilerde kendilerini önemli hissetme ihtiyacının, internet bağımlılığı ile bağlantılı olduğunu belirtmişlerdir. Valkenburg ve Peter (66) internet bağımlılığının, gerçek hayattaki ilişkileri kötü yönde etkileyerek sosyal bağlılığı azalttığını öne sürmüşlerdir. Savcı ve Aysan (67) ise yaptıkları çalışmada, internet bağımlılığının sosyal bağlılığı önemli ölçüde negatif etkilediğini gözlemlemişlerdir. Ancak, Chayko (68) internetin, dünyanın farklı yerlerindeki bireylerin birbirleriyle istedikleri an iletişim kurmalarına olanak tanıdığı için sosyal bağlılığı artırabileceğini savunmuştur.

Şimşek (69) tarafından yürütülen çalışmada, spor yapan ve spor yapmayan ortaöğretim öğrencilerinin internet bağımlılık düzeyleri karşılaştırmalı olarak ele alınmış ve bu durumun çeşitli değişkenlerle olan ilişkisi incelenmiştir. Araştırmada, özellikle internet bağımlılığının, bireylerin psikososyal yaşamlarına olan etkileri üzerinde durulmuş ve bu

bağımlılık düzeyinin fiziksel aktivite ile bağlantısı değerlendirilmiştir. Çalışma, öğrencilerin yaş, cinsiyet, sosyoekonomik durum ve spor yapma alışkanlıkları gibi değişkenlerini dikkate alarak bağımlılık düzeylerini detaylı bir şekilde analiz etmiştir. Elde edilen bulgular, spor yapan öğrencilerin internet bağımlılık düzeylerinin spor yapmayanlara kıyasla anlamlı derecede düşük olduğunu göstermiştir. Bu durum, düzenli fiziksel aktivitenin internet bağımlılığı üzerindeki koruyucu etkisine işaret etmektedir. Ayrıca, spor yapmanın bireylerin zaman yönetimi becerilerini geliştirdiği, sosyal ilişkileri güçlendirdiği ve psikolojik iyi oluşu desteklediği vurgulanmıştır. Çalışmada, spor yapmanın sağladığı bu olumlu etkilerin, öğrencilerin dijital teknolojilerle sağlıksız etkileşimlerini sınırlayabileceği sonucuna varılmıştır. Şimşek'in araştırması, internet bağımlılığı ile fiziksel aktivite arasındaki ilişkiye odaklanan literatüre önemli bir katkı sağlamaktadır. Bu bağlamda, düzenli spor yapma alışkanlıklarının, özellikle genç bireylerde internet bağımlılığıyla mücadelede etkili bir yöntem olarak değerlendirilebileceği belirtilmiştir. Çalışma, okullarda ve toplum genelinde fiziksel aktivitelerin teşvik edilmesinin, teknoloji bağımlılığına karşı koruyucu bir önlem olarak kullanılabilirliğini ortaya koymaktadır.

Onur (70) tarafından gerçekleştirilen araştırma, Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin internet bağımlılığı ve yaşam doyum düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışma, Sağlık Bilimleri Enstitüsü'nde yapılmış olup, öğrencilerin internet kullanım alışkanlıklarının yaşam kaliteleri üzerindeki etkisine odaklanmıştır. Araştırma, nicel bir metodoloji kullanarak, anket yöntemiyle veri toplamıştır. Katılımcılar arasından seçilen Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin internet bağımlılığı düzeyleri ölçülmüş ve bu bağımlılığın yaşam doyumları üzerindeki potansiyel etkileri analiz edilmiştir. Bulunan sonuçlar, yüksek düzeyde internet bağımlılığı gösteren öğrencilerin yaşam doyum düzeylerinin düşük olduğunu göstermiştir. Bu durum, sürekli internet kullanımının öğrencilerin genel mutluluk ve memnuniyet hislerini negatif yönde etkileyebileceğine işaret etmektedir. Ayrıca, çalışmada internet bağımlılığı ile yaşam doyum düzeyleri arasındaki ilişkide medyatör ve moderatör değişkenlerin rolü de incelenmiştir. Çalışma, bu değişkenlerin etkileşimleri sayesinde, internet bağımlılığının yaşam doyumuna etkisinin daha derinlemesine anlaşılmasına olanak sağlamıştır.

Özbek ve Akyüz (71) tarafından yapılan çalışma, spor bilimleri alanında eğitim gören üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanım alışkanlıklarını ve bağımlılık düzeylerini

çeşitli değişkenler açısından değerlendirmiştir. Araştırmanın amacı, sosyal medya bağımlılığı ile demografik özellikler, akademik başarı ve sosyal etkileşimler arasındaki ilişkileri ortaya koymaktır. Araştırmada, katılımcılar arasında cinsiyet, yaş, sınıf seviyesi ve akademik başarı gibi değişkenlere göre sosyal medya bağımlılık düzeylerinin farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Veriler, anket yöntemi kullanılarak toplanmış ve istatistiksel analizlerle değerlendirilmiştir. Bulgular, öğrencilerin sosyal medya kullanım sıklıkları ve bağımlılık düzeyleri arasında anlamlı farklar olduğunu göstermiştir. Ayrıca, sosyal medya bağımlılığının öğrencilerin akademik performansları ve sosyal ilişkileri üzerinde olumsuz etkileri olduğuna dair kanıtlar bulunmuştur. Çalışma, sosyal medya bağımlılığının üniversite öğrencileri üzerindeki etkilerini daha iyi anlamak ve bu bağımlılığın olası zararlarını azaltmak için müdahale stratejileri geliştirilmesinin önemini vurgulamaktadır.

Karakose vd. (72) tarafından gerçekleştirilen bu çalışma, K-12 düzeyindeki öğretmenler ve okul yöneticileri arasında COVID-19 sürecindeki yaşam kalitesi, yalnızlık, mutluluk ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkileri incelemektedir. Çalışma, bu değişkenler arasındaki etkileşimleri anlamak için yapısal eşitlik modellemesi (SEM) yöntemini kullanmıştır. Araştırmada, pandemi döneminin bireylerin psikolojik durumları ve internet kullanım alışkanlıkları üzerindeki etkilerini değerlendirmek amacıyla anket verileri toplanmıştır. Bulgular, COVID-19'un yaşam kalitesi üzerinde olumsuz etkiler yarattığını, bu durumun yalnızlık duygusunu artırarak mutluluk seviyesini düşürdüğünü ve internet bağımlılığı riskini yükselttiğini göstermiştir. Yalnızlık ile internet bağımlılığı arasında pozitif bir ilişki olduğu, ancak mutluluk ile internet bağımlılığı arasında negatif bir ilişki bulunduğu tespit edilmiştir. Sonuçlar, pandemi sürecinin eğitim sektörü çalışanlarının yaşam kalitesi ve psikolojik durumları üzerinde önemli etkileri olduğunu ve internet bağımlılığı gibi dijital davranışlarla bu etkilerin daha karmaşık bir hale geldiğini ortaya koymaktadır. Çalışma, özellikle öğretmenler ve yöneticiler için ruh sağlığı desteği ve dijital farkındalık programlarının önemini vurgulamakta ve eğitim politikalarının bu bağlamda şekillendirilmesi gerektiğini önermektedir. Bu araştırma, pandemi koşullarının eğitim camiası üzerindeki psikososyal etkilerini anlamaya yönelik literatüre önemli bir katkı sağlamaktadır.

Ülger ve Ersoy (73) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri arasında gelişmeleri takip edememe korkusu (FOMO - Fear of Missing Out)

ve internet bağımlılığı düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma, özellikle bu öğrencilerin sosyal medya ve diğer internet platformları üzerinde sürekli güncel kalma isteği ile bu platformlarda geçirilen sürenin artışı arasındaki dinamikleri ele almıştır. Çalışma, anket yöntemi kullanılarak yapılmış ve öğrencilerin FOMO düzeyleri ile internet kullanım alışkanlıkları arasındaki korelasyon ölçülmüştür. Bulgular, FOMO düzeyi yüksek olan öğrencilerin daha yüksek internet bağımlılığı gösterme eğiliminde olduğunu ortaya koymuştur. Bu öğrenciler, arkadaşlarının ve akranlarının etkinliklerini kaçırma korkusu nedeniyle sosyal medya platformlarını daha sık ve uzun sürelerle kontrol etmektedirler. Araştırma ayrıca, FOMO düzeyi yüksek olan öğrencilerin sosyal etkileşimlerde bulunma ve sosyal destek arama ihtiyaçlarının da internet bağımlılığı ile ilişkili olduğunu göstermiştir. Bu öğrenciler, gerçek hayattaki sosyal etkileşimler yerine sanal etkileşimleri tercih etme eğiliminde oldukları için internet bağımlılıkları daha da pekişmektedir.

Doğan (74) tarafından gerçekleştirilen çalışma, Çorum ili Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü'nde görev yapan antrenörlerin nomofobi, internet bağımlılığı ve fiziksel aktivite düzeylerini incelemiştir. Araştırma, bu üç değişkenin birbirleriyle olan ilişkisini ve antrenörlerin demografik özellikleri ile bağlantılarını analiz etmeyi amaçlamaktadır. Çalışma kapsamında, antrenörlerin cep telefonlarından ayrı kalma korkusu (nomofobi), internet bağımlılığı ve fiziksel aktivite düzeyleri ölçülmüş ve bu değişkenlerin yaş, cinsiyet, mesleki deneyim gibi faktörlere göre farklılık gösterip göstermediği araştırılmıştır. Veriler, anket ve ölçekler kullanılarak toplanmış, istatistiksel analizlerle değerlendirilmiştir. Bulgular, nomofobi ve internet bağımlılığı düzeylerinin bazı katılımcılarda yüksek olduğunu ve bu durumun fiziksel aktivite düzeylerini olumsuz etkileyebileceğini ortaya koymuştur. Özellikle internet bağımlılığı yüksek olan antrenörlerin fiziksel aktivite düzeylerinin düşük olduğu görülmüştür. Bunun yanı sıra, mesleki deneyim ve yaş gibi değişkenlerin de nomofobi ve internet bağımlılığı düzeyleri üzerinde etkili olduğu tespit edilmiştir.

3. GEREÇ ve YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Yöntemi

Bu bölümde, çalışma modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları, işlem yolu ve verilerin analizi ile ilgili bilgiler yer almaktadır.

3.2. Araştırma Modeli

Bu araştırma, antrenörlerin internet bağımlılık düzeylerini çeşitli demografik değişkenler açısından incelemeyi amaçlayan betimsel bir çalışmadır. Araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Bu model, mevcut durumun betimlenmesi ve değişkenler arasındaki ilişkilerin belirlenmesi amacıyla tercih edilmiştir. “Tarama modeli, geçmişte ya da halen var olan bir durumun, ona etki etmeden olduğu şekli ile betimlenmesinin amaçlandığı bir araştırma modelidir” (75). Bu çalışmanın etik kurulu Gaziantep Üniversitesi Sağlık ve Spor Bilimleri Etik Kurulu’nun 16.12.2024 tarih 585691 sayılı kararı ile etik izinler alınmıştır (Ek 3).

3.3. Araştırmanın Evreni ve Örneklem Grubu

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

Tablo 3.1. Katılımcıların sosyo demografik özellikleri

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

Araştırmaya toplam 172 antrenör katılmıştır. Katılımcıların %34,3'ü kadın (n=59), %65,7'si erkektir (n=113). Medeni durum açısından incelendiğinde, %59,3'ü evli (n=102), %40,7'si bekar (n=70). Eğitim düzeyleri değerlendirildiğinde, katılımcıların büyük çoğunluğunun %89,0'ı ön lisans veya lisans mezunu (n=153) olduğu, %9,3'ünün lisansüstü eğitim aldığı (n=16), %1,7'sinin ise lise mezunu (n=3) olduğu belirlenmiştir. Mesleki kıdem yılı bakımından, katılımcıların %30,2'sinin 1-5 yıl (n=52), %34,3'ünün 6-10 yıl (n=59), %19,8'inin 11-15 yıl (n=34), %11,6'sının 16-20 yıl (n=20) ve %4,1'inin 20 yıldan fazla (n=7) deneyime sahip olduğu görülmüştür. İnternet bağımlılığı düzeylerine bakıldığında, katılımcıların %1,7'sinin internet bağımlısı (n=3), %18,6'sının riskli internet kullanıcısı (n=32) ve %79,7'sinin ise ortalama internet kullanıcısı (n=137) olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların yaş ortalaması 37, günlük internet kullanım sürelerinin ortalaması ise 4 saat olarak bulunmuştur.

3.4. Veri Toplama Araçları

3.4.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmada birbirinden bağımsız değişkenlere ait verileri elde etmek için, “Gaziantep İlinde görev yapan antrenörlerin kişisel bilgi formu”, 7 sorudan oluşmaktadır (Ek 1).

3.4.2. İnternet Bağımlılık Ölçeği

Araştırmada verileri toplamak için DSM-IV tarafından “Psikoaktif Madde Bağımlılığı” ölçütlerinin Young (1996) tarafından internete uyarlanması ile ortaya çıkmıştır. Bu ölçeğin Türkçe’ye uyarlanması ve geçerlik-güvenirlilik analizleri ise Bayraktar (2001) tarafından yapılmıştır. 20 maddeden oluşan, altılı likert tipi bir ölçektir. Altılı likert tipi ölçek için maddelerin her birinde “Devamlı=5”, “Çok sık=4”, “Çoğunlukla=3”, “Ara sıra=2”, “Nadiren=1” ve “Hiçbir zaman=0” şeklinde bir puanlama yapılmıştır. Cronbach Alfa değeri 0,91 olarak hesaplanmıştır. Bu araştırma da Cronbach Alfa değerinin 0,917 olduğu tespit edilmiştir. İlk önce ‘tanı anketi’ şeklinde geliştirilmiş olan bu ölçek daha sonra internet bağımlılık ölçeğine dönüştürülmüştür. Katılımcılar ölçeği tamamladıklarında elde edilen puanların toplanmasıyla 50 puan ve altında alan katılımcılar internet bağımlısı olmayanlar (semptom göstermeyenler), 50-79 puan aralığında olan katılımcılar bağımlılık riski taşıyanlar (sınırlı semptom gösterenler), 80 puan ve üzeri alan katılımcılar ise internet bağımlıları (patolojik internet kullanıcısı) olarak sınıflandırılmaktadır (76).

3.4.3. Verilerin Toplanması

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

3.5. Verilerin Analizi

Araştırmada verilerin istatistiksel analizi için SPSS 27,0 programı kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Veri analiz sürecinde aşağıdaki adımlar izlenmiştir. Öncelikle, verilerin analizine geçilmeden önce, değişkenlerin dağılım özelliklerini belirlemek amacıyla normallik testi yapılmıştır. Bu bağlamda, Kolmogorov-Smirnov testi

uygulanarak verilerin normal dağılıma uygunluğu değerlendirilmiştir. Ayrıca, dağılımın simetrik olup olmadığını belirlemek için Skewness ve Kurtosis değerleri de incelenmiştir. Çalışmada kullanılan İnternet Bağımlılığı Ölçeği için ölçeğin iç tutarlılığını değerlendirmek amacıyla Cronbach's Alpha güvenilirlik katsayısı hesaplanmıştır.

Tablo 3.2. İnternet bağımlılığı ölçeği normallik ve güvenilirlik test verileri

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

Tablo 3.2'de görüldüğü üzere, İnternet Bağımlılığı Ölçeği'nin Kolmogorov-Smirnov testi sonucunda anlamlılık düzeyi (p) < .01 bulunmuştur. Bu sonuç, verilerin normal dağılım göstermediğini işaret etmektedir. Ancak, Skewness (0,659) ve Kurtosis (1,446) değerleri ± 2 sınırları içerisinde yer aldığından, verilerin normal dağılıma yakın olduğu ve parametrik testlerin kullanılabilmesi kabul edilmiştir. İnternet Bağımlılığı Ölçeğinin iç tutarlılığını belirlemek amacıyla yapılan Cronbach's Alpha analizi sonucunda, $\alpha = 0,909$ bulunmuştur. Bu değer, ölçeğin yüksek derecede güvenilir olduğunu göstermektedir. Literatürde $\alpha > 0,80$ değerinin "yüksek güvenilirlik" düzeyini ifade ettiği kabul edilmektedir. Bu bağlamda, araştırmada kullanılan ölçeğin güvenilir bir ölçme aracı olduğu söylenebilir.

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

4. BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde, ölçekten elde edilen verilere yapılan istatistiksel analizler sonucunda ortaya çıkan sonuçların tablo ve tablo altı açıklamalar şeklinde gösterimi yer almaktadır.

Tablo 4.1. Katılımcıların cinsiyetleriyle internet bağımlılıkları arasındaki farklılık ile ilgili veriler

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

Sd:Standart Dağılım Ss: Standart Sapma

Katılımcıların cinsiyetlerine göre internet bağımlılık düzeyleri arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan bağımsız örneklem t-testi sonuçları Tablo 3.3'te sunulmuştur. Kadın katılımcıların internet bağımlılığı puan ortalaması 34,31 (SS = 16,85) iken, erkek katılımcıların puan ortalaması 37,98 (SS = 17,59) olarak bulunmuştur. Yapılan analiz sonucunda, cinsiyete göre internet bağımlılık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir (t =-1,320, p> 0,05). Bu bulgu, kadın ve erkek katılımcıların internet bağımlılığı düzeylerinin birbirine benzer olduğunu göstermektedir.

Tablo 4.2. Katılımcıların medeni durumlarıyla internet bağımlılıkları arasındaki farklılık ile ilgili veriler

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

Sd:Standart Dağılım Ss: Standart Sapma

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

Tablo 4.3. Katılımcıların eğitim durumlarıyla internet bağımlılığı arasındaki farkla ilgili veriler

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

Sd:Standart Dağılım Ss: Standart Sapma

Katılımcıların eğitim durumlarına göre internet bağımlılık düzeyleri arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları Tablo 3.5'te sunulmuştur. Analiz sonuçlarına göre, eğitim düzeyleri arasında internet bağımlılık düzeyleri bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($F = 7,313$, $p < 0,01$). İnternet bağımlılığı puan ortalamaları lise mezunlarında 13,00 ($SS = 7,81$), ön lisans ve lisans mezunlarında 38,36 ($SS = 16,35$) ve lisansüstü mezunlarda 25,50 ($SS = 21,27$) olarak tespit edilmiştir. Post-hoc analiz sonuçlarına göre, ön lisans ve lisans mezunlarının internet bağımlılığı düzeyleri, lise ve lisansüstü mezunlarına göre anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur ($2 > 1, 3$).

Tablo 4.4. Katılımcıların mesleki kıdem yılları ile internet bağımlılıkları arasındaki farkla ilgili veriler

Mesleki Kıdem Yılı	n	Ortalama	Sd.	ss	F	p	Fark
1-5 Yıl	52	32,1154	19,4116	2,6919	2,917	0,023	1<2
6-10 Yıl	59	41,7119	16,5655	2,1566			
11-15 Yıl	34	32,7353	11,2258	1,9252			
16-20 Yıl	20	39,2000	19,9304	4,4566			
20 Yılden Fazla	7	41,1429	15,4427	5,8368			

Sd:Standart Dağılım Ss: Standart Sapma

Katılımcıların mesleki kıdem yıllarına göre internet bağımlılık düzeyleri arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları Tablo 3.6'da sunulmuştur. Elde edilen bulgulara göre, mesleki kıdem yılı grupları arasında internet bağımlılığı düzeyleri bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($F = 2,917$, $p < 0,05$). İnternet bağımlılığı puan ortalamaları 1-5 yıl çalışanlarda 32,12 ($SS = 19,41$), 6-10 yıl çalışanlarda 41,71 ($SS = 16,57$), 11-15 yıl çalışanlarda 32,74 ($SS = 11,23$), 16-20 yıl çalışanlarda 39,20 ($SS = 19,93$) ve 20 yıldan fazla çalışanlarda 41,14 ($SS = 15,44$) olarak bulunmuştur. Post-hoc analiz sonuçlarına göre, 1-5 yıl kıdeme sahip

antrenörlerin internet bağımlılığı düzeylerinin, 6-10 yıl kıdeme sahip olanlara göre anlamlı düzeyde daha düşük olduğu tespit edilmiştir ($1 < 2$).

Tablo 4.5. Katılımcıların günlük internet kullanım süreleri ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkiye dair veriler

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

Sd:Standart Dağılım Ss: Standart Sapma

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

5. TARTIŞMA ve SONUÇ

Çalışmanın bu kısmında, araştırmanın genel amaçları kapsamında hazırlanan alt problemler ve bu problemlere dönük ortaya çıkan bulgulara ait yorumlar ve tartışmalara yer verilmiştir. Aynı zamanda alan yazında bu araştırmanın bulguları ile benzerlik veya farklılık gösteren çeşitli araştırma sonuçları irdelenmiş ve bu konudaki tartışmalara yer verilmiştir.

Bu çalışmada, Gaziantep ilinde görev yapan antrenörlerin internet bağımlılık düzeyleri farklı demografik değişkenler açısından incelenmiştir. Elde edilen bulgular doğrultusunda, cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu, mesleki kıdem yılı ve günlük internet kullanım süresinin internet bağımlılık düzeyi ile ilişkili olduğu veya farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Çalışmadan elde edilen sonuçlar, ilgili literatür bulguları ışığında tartışılarak yorumlanmıştır.

Araştırmada, cinsiyete göre internet bağımlılık düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t = -1,320$, $p > 0,05$). Kadın katılımcıların internet bağımlılığı puan ortalamaları erkeklere göre daha düşük olmasına rağmen, bu farklılık anlamlı düzeye ulaşmamıştır. Bu bulgu, internet bağımlılığının cinsiyet değişkenine bağlı olarak değişmediğini göstermektedir. Bu sonucun ortaya çıkmasında, günümüzde internet kullanımının hem kadınlar hem de erkekler arasında yaygınlaşarak günlük hayatın bir parçası haline gelmesinin etkili olduğu düşünülmektedir. Çalışmada elde edilen bulgu, Onur (2019) tarafından yapılan araştırmayla uyumludur. Çalışmada spor bilimleri fakültesi öğrencileri arasında cinsiyet değişkenine göre internet bağımlılığı düzeylerinde anlamlı bir fark bulunmadığı belirtilmiştir (70).

Benzer şekilde Avşar (2020) üniversite öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerine ilişkin yapmış olduğu çalışmada kadınlar ve erkekler arasında anlamlı bir fark bulamamıştır (77). Yapılan farklı çalışmalarda da araştırma grubunun cinsiyetlerine göre puan ortalamalarında internet bağımlılığı ile anlamlı bir farklılığa rastlanılmamıştır (78, 79).

Lee ve ark. (2007), Aslan ve Yazıcı (2016) yapmış olduğu çalışmalarında kadın ve erkekler arasında anlamlı farklılık tespit etmemişlerdir (80, 81). Yine benzer çalışmalarda da öğrencilerin internet bağımlılık düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşmadığı bulgularına ulaşılmıştır (82, 83, 84).

Buna karşılık, Özbek ve Akyüz (2022) çalışmalarında sosyal medya kullanımının kadın öğrencilerde erkek öğrencilere göre daha yüksek düzeyde olduğunu ifade etmişlerdir (71). Bu farklılık, sosyal medya kullanım amacı ile genel internet bağımlılığı kavramının ayrıştırılması gerektiğini göstermektedir. Bu çalışmada antrenörlerin profesyonel yaşamlarında ve bireysel kullanım alışkanlıklarında internetin önemli bir yer tutması, cinsiyetler arasında belirgin bir bağımlılık farkının oluşmamasına neden olmuş olabilir.

Araştırmada, medeni durum değişkenine göre internet bağımlılık düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($t = -2,051$, $p < 0,05$). Bekâr katılımcıların internet bağımlılığı puan ortalaması, evli katılımcılara kıyasla daha yüksek bulunmuştur. Bu bulgu, medeni durumun internet bağımlılığı üzerinde etkili bir değişken olabileceğini göstermektedir. Bu sonucun yorumlanmasında, bekâr bireylerin sosyal ilişkilerini sürdürme, boş zamanlarını değerlendirme veya yalnızlık duygusunu hafifletme amacıyla internete daha fazla yöneldikleri söylenebilir. Bekâr bireylerin sosyal çevrelerinin dijital platformlar üzerinden daha yoğun bir şekilde devam ettiği düşünüldüğünde, internet bağımlılığı düzeylerinin evlilere oranla daha yüksek olması beklenen bir durumdur.

Ankara ili içerisinde yapılmış olan çalışmada medeni durum değişkeni açısından, bekâr olan bireylerin evli olanlara oranla internet bağımlısı olduğu ifade edilmiştir (85). Farklı çalışmalarda da benzer bulgulara ulaşılmış ve internet bağımlılığının genç bekâr erkeklerde daha fazla olduğu tespit edilmiştir (86, 87, 88).

Elde edilen bulgular, Şimşek (2017) tarafından yapılan araştırma ile desteklenmektedir. Şimşek'in çalışmasında, sosyal destek ihtiyacının fazla olması, internet kullanım süresinin artması ve dolayısıyla internet bağımlılığı riskinin yükselmesine neden olmuştur (69). Benzer şekilde, Onur (2019) çalışmasında da sosyal çevre ihtiyaçlarının ve yaşam doyumundaki düşüşün internet kullanım süresini artırabileceği vurgulanmıştır (70).

Öte yandan, Karaköse ve ark. (2022) pandemi sürecinde yalnızlık duygusunun artmasının internet bağımlılığı üzerinde doğrudan etkili olduğunu göstermiştir (72). Bu çalışma, bekâr bireylerin yalnızlık hissinin internette daha fazla vakit geçirme eğilimine dönüşebileceğini göstermektedir. Bu bağlamda, araştırmamızın bulguları literatürle uyumlu olup, medeni durumun özellikle yalnızlık ve sosyal etkileşim eksikliği üzerinden internet bağımlılığı üzerinde belirleyici bir rol oynayabileceğini göstermektedir.

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

Elde edilen bu bulgu, Onur (2019) çalışması ile uyumludur. Aynı zamanda internet kullanımının özellikle lisans seviyesinde eğitim gören bireylerde hem akademik hem sosyal bağlamda yoğunlaştığını ve bu durumun bağımlılık riskini artırabildiğini ifade etmiştir (70). Benzer şekilde, Özbek ve Akyüz (2022) çalışmalarında da sosyal medya kullanımının ve internetle geçirilen sürenin akademik düzeyi ön lisans ve lisans olan öğrencilerde daha yüksek düzeyde olduğu ortaya konmuştur (71).

Bununla birlikte, Ülger ve Ersoy (2023) çalışmaları da genç yetişkin bireylerde eğitim düzeyine bağlı olarak gelişen teknolojik bağımlılık eğilimlerine işaret etmiş, özellikle güncel bilgi ve sosyal etkileşim ihtiyacının eğitim düzeyi ile paralel şekilde arttığını belirtmişlerdir (73). Bu sonuçlar doğrultusunda, araştırmamızda elde edilen bulgular, eğitim düzeyinin internet kullanım alışkanlıklarını ve bağımlılık riskini etkileyebileceği yönündeki literatür ile örtüşmektedir.

Buna karşın polisler üzerinde yapılan araştırmada eğitim düzeyi ile internet bağımlıkları arasında anlamlı farklılık görülmemiştir (89, 90).

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

Elde edilen bu bulgu, Karaköse ve ark. (2022) çalışması ile desteklenmektedir. Karaköse ve arkadaşları, bireylerin yaşadıkları dönemsel stres faktörleri ve artan sosyal medya etkileşimlerinin, özellikle orta kariyer döneminde internet kullanımını artırabildiğini ifade etmişlerdir (72).

Benzer şekilde, Doğan (2016) çalışmasında da özellikle genç yetişkin antrenörlerde internet bağımlılığı riskinin, profesyonel yaşamdaki yoğunlukla ve iletişim araçlarına duyulan gereksinimle doğru orantılı olarak arttığı belirtilmiştir (19). Öte yandan, Şimşek (2017) tarafından yapılan çalışmada da sporla ilgilenen bireylerde yoğun internet kullanımı alışkanlıklarının, özellikle belirli yaş ve deneyim gruplarında daha belirgin hale geldiği vurgulanmıştır (69). Bu sonuçlar doğrultusunda, araştırmamızda elde edilen bulgular, mesleki kıdem süresi arttıkça internet kullanım motivasyonlarının değişebileceği ve buna bağlı olarak bağımlılık riskinin de farklılık gösterebileceği yönündeki literatürle paralellik göstermektedir.

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

davranışlarını tetikleyebilmektedir.

Elde edilen bulgular, Ülger ve Ersoy (2023) tarafından yapılan çalışmayı desteklemektedir. Aynı zamanda günlük internet kullanım süreleri arttıkça bireylerin sosyal medya bağımlılığı ve internet bağımlılığı risklerinin önemli ölçüde yükseldiğini belirtmişlerdir (73). Benzer şekilde, Özbek ve Akyüz (2022) de, internet kullanım sıklığı ile bağımlılık düzeyleri arasında pozitif bir ilişki olduğunu ve özellikle uzun süreli kullanıcıların daha yüksek bağımlılık belirtileri gösterdiğini rapor etmişlerdir (71).

Ayrıca, Karaköse ve ark. (2022) çalışmaları, pandemi döneminde artan dijital etkileşimlerin ve çevrim içi kalış sürelerinin internet bağımlılığı üzerinde doğrudan etkili olduğunu vurgulamış, uzun süreli kullanımın yalnızlık ve mutluluk düzeyleriyle de ilişkilendiğini göstermiştir (72). Bu sonuçlar doğrultusunda, araştırmamızda elde edilen bulgular literatürle örtüşmekte ve günlük internet kullanım süresinin, bireylerin bağımlılık geliştirme riskini artıran önemli bir faktör olduğunu göstermektedir.

Doğruluk (2017), tez çalışmasında öğretmen adaylarının sosyal medya kullanım alışkanlıkları ile internet bağımlılıkları arasındaki ilişkiyi ortaya koymayı amaçlamıştır. Araştırma grubunu öğretmen adaylarının oluşturduğu çalışmanın sonucunda; sosyal medya kullanım alışkanlıklarının orta üstü düzeyde olduğunu ve internet bağımlısı olmadıklarını gözlemlemiştir.

Şahin (2011) yapmış olduğu bir araştırmada ortaokul öğrencilerinin internet bağımlılık düzeyleri incelemiştir. Araştırmada 710 öğrenci örnekleme alınmıştır. Araştırmada ortaya çıkan bulgulara göre öğrencilerin %84'ünün internet bağımlısı olmadığı, %14'ünün sınırlı semptomlar gösterdiği ve %1'inin internet bağımlısı olduğu anlaşılmaktadır. Araştırma sonucuna göre erkeklerin kızlara oranla internet bağımlısı olduğu; aile gelir düzeyi arttıkça internet bağımlılığının arttığı; aile eğitim seviyesi ile bir ilişkisi olmadığı; internet kullanım süresi ve internet kullanım amacı gibi değişkenlerin de internet bağımlılık düzeyine etki ettiği ifade edilmiştir.

Johansson ve Götestam (2004) yurt dışında yaptıkları araştırmalarında internet bağımlılığın yaygınlık durumunu incelemeyi amaçlamışlardır. Araştırmanın ana amacı ise gençlerdeki aşırı internet kullanımı ile birbirinden ayrı internet etkinliklerini

incelemektir. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre kişilerin interneti %35,8’inde aralıksız biçimde kullanmadıkları, %4,9’unun internet kullanmadıkları, %49,6’sının ise haftalık olarak sık kullandığı tespit edilmiştir. Ayrıca araştırmaya göre erkeklerdeki internetin kullanım oranı kızlarla kıyaslandığında daha yüksek olduğu araştırmadan elde edilen bulgular arasındadır. Tam zamanlı çalışanlar yarı zamanlı çalışanlara göre, büyük şehirlerde yaşayanlarda küçük şehirlerde yaşayanlara göre internet daha fazla kullandığı ifade edilmektedir.

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

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

Öneriler

Antrenörlerin internet kullanım alışkanlıklarının daha sağlıklı bir düzeye çekilebilmesi için, bilinçli internet kullanımı konusunda seminerler ve eğitim programları

düzenlenebilir. Özellikle genç ve orta kariyer dönemindeki antrenörlere yönelik farkındalık çalışmaları artırılmalıdır.

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

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

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

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

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

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

Nitel yöntemler kullanılarak, antrenörlerin internet kullanımına ilişkin bireysel deneyimlerinin ve motivasyonlarının derinlemesine incelendiği çalışmalar yapılabilir.

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

KAYNAKLAR

1. Arısoy Ö. İnternet bağımlılığı ve tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar* 2009;1(1):55-67.
2. Binali R. Lise Öğrencilerinin Kişilik Özellikleri İle İnternet Bağımlılığı ve Akademik Başarı Durumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. 2015, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 133 sayfa, İstanbul, (Prof. Dr. Oğuz Karamustafaloğlu).
3. Bilgi İletişim Teknolojileri Başkanlığı (BTK). Bilgi İletişim Teknolojileri Başkanlığı faaliyet raporu. Ankara, 2016.
4. Esen KN. Akran baskısı ve algılanan sosyal destek değişkenlerine göre ergenlerde internet bağımlılığının yordanması. I. Uluslararası Bağımlılık Kongresi, 2007, İstanbul.
5. Hardie E, Tee MY. Excessive internet use: The role of personality, loneliness, and social support networks in internet addiction. *Australian Journal of Emerging Technologies & Society* 2007;5(1).
6. Karaca H. Ortaokul Öğrencilerinde Siber Zorbalık Ve Mağduriyetle, İnternet Bağımlılığı, Aile İşlevleri ve Ebeveynlerin İnternet Kullanımı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. 2019, Yakın Doğu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Lefkoşa.
7. Kim HJ, Kim JS. The relationship between smartphone use and subjective musculoskeletal symptoms and university students. *Journal of Physical Therapy Science* 2015;27(3):575-579.
8. Liu W, Mirza F, Narayanan A, Souliga S. Is it possible to cure internet addiction with the internet? *AI & Society* 2020;35(1):245-255.
9. Tatar Y. Uzaktan algılama tarihçesine genel bir bakış. Jeoloji Mühendisleri Odası Yayını. http://www.jmo.org.tr/resimler/ekler/b56beb4fb3143ab_ek.doc.
10. Young K. Policies and procedures to manage employee internet abuse. *Computers in Human Behavior* 2010;26(6):1467-1471.
11. Bensiz A. Amatör Futbolcuların Algılarına Göre Antrenörlerin Liderlik Özelliklerinin İncelenmesi. 2016, Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 78 sayfa, Bartın, (Yrd. Doç. Dr. Murat Kul).
12. Charman R, Drotter S, Noel J. The leadership pipeline. San Francisco: Jossey-Bass Publishing; 2001:14-26.
13. Anshel MH. Sport psychology: From theory to practice. 4th ed. San Francisco; 2003.

14. Erdem K. Futbolda kenar yönetimi. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları; 2005:13-14.
15. Tozoğlu E. Farklı Spor Dallarında Görev Alan Antrenörlerin Liderlik Özellikleri ve Bu Özelliklerin Bazı Değişkenlerle İlişkisi. 2003, Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 98 sayfa, Erzurum, (Yar.Doç.Dr. Canani Kaygusuz).
16. Fayziev ZH. Sport is a research model as accident situations. European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences 2020;8(2):2056-5852.
17. Tuncel Dolaşır S. Sınıf içi öğretmen davranışlarının beden eğitimi ve diğer branş öğretmenleri açısından karşılaştırılması. Ankara Üniversitesi Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi 2011;4(2):65-69.
18. Kaygusuz T. Profesyonel Voleybolcularda Antrenör Davranışlarının Sporcuların Zihinsel Dayanıklılıkları Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi. 2022, İstanbul Gedik Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 75 sayfa, İstanbul, (Dr. Serdar Samur).
19. Doğan M. Taekwondo Antrenörlerinin İş Doyumu ve Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi. 2016, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 66 sayfa, Konya, (Doç. Dr. Mehibe Akandere).
20. Sevim Y, Tuncel F, Erol E, Sunay H. Antrenör Eğitimi ve İlkeleri. Ankara: Gazi Kitapevi; 2001.
21. Konter E. Bir Lider Olarak Antrenör. İstanbul: Alfa Basım; 1996.
22. Ögel K. İnternet Bağımlılığı. İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları; 2012.
23. Yeşilay. Bağımlılık nedir? <https://www.yesilay.org.tr/tr/bagimlilik/bagimlilik-nedir> (Erişim Tarihi: 19.12.2024).
24. Amerikan Psikiyatri Birliği. DSM-5 tanı ölçütleri başvuru el kitabı (Çev. Köroğlu E). Ankara: Hekimler Yayın Birliği; 2014.
25. Ünlü A, Evcin U. 2008 ve 2010 yılları arasında İstanbul Bağcılar ilçesinde gençler arasında madde kullanım yaygınlığı, risk ve koruma faktörlerinin değerlendirilmesi. Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi 2014;14(3):127-140.
26. Yeşilay. Okulda Bağımlılığa Müdahale Programı (OBM). <https://www.yesilay.org.tr/tr/obm-okulda-bagimlilik-mudahale-programi> (Erişim Tarihi: 18.12.2024).
27. Gençer AG, Karadere ME, Okumuş B, Hocaoğlu Ç. DSM-5'e giremeyen tanılar (kompulsif satın alma, misophonia, facebook kıskançlığı, pagofaji, siberkondria, internet bağımlılığı). In: Hocaoğlu Ç, editör. DSM-5'in Yeni Tanıları. Ankara: Türkiye Klinikleri; 2018:87-96.

28. Ögel K, Sarp N, Gürol DT, Ermağan E. Bağımlı olan ve olmayan bireylerde farkındalık (mindfulness) ve farkındalığı etkileyen etkenlerin incelenmesi. Anadolu Psikiyatri Dergisi 2014;15(4).
29. Yılmaz E. Madde Bağımlılığı İle Mücadele Politikalarının Süreç Analizi. 2019, Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 83 sayfa, Ankara, (Prof. Dr. Erdal Tanas Karagöl).
30. Arabacı LB, Yurtsever B. Madde bağımlılığı farkındalık ölçeğinin ve madde bağımlılığı bilgi testinin erişkinlerde geçerlilik ve güvenilirliği. Fenerbahçe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi 2021;1(3):206-225.
31. Yanardağ MZ, Bilge M, Yanardağ U. Davranış bağımlılığına sahip müracaatçılara yönelik sosyal hizmet uygulamaları üzerine bir tartışma. Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi 2020;7(4):551-560.
32. Griffiths M. Behavioural addiction: an issue for everybody? Employee Counselling Today 1996;8(3):19-25. <http://dx.doi.org/10.1108/1366562961011687>
33. Grant JE, Potenza MN, Weinstein A, Gorelick DA. Introduction to behavioral addictions. The American Journal of Drug and Alcohol Abuse 2010;36(5):233-241. <https://doi.org/10.3109/00952990.2010.491884>
34. Pontes HM, Griffiths MD, Patrão IM. Internet addiction and loneliness among children and adolescents in the education setting: An empirical pilot study. Aloma: Revista de Psicologia, Ciències de l'Educació i de l'Esport 2014;32(1).
35. Taş İ. Ergenlerde internet bağımlılığı ve psikolojik belirtilerin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 2018;6(1):31-41.
36. Hamarta E, Akbulut ÖF, Baltacı Ö. Ulusal düzeydeki problemlili internet kullanımını önleme programlarının incelenmesi. Okul Psikolojik Danışmanlığı Dergisi 2021;4(1):1-34. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/opdd/issue/63251/816550>
37. Lejoyeux M. Internet addiction or excessive internet use. The American Journal of Drug and Alcohol Abuse 2010.
38. Aslan N. Ergenlerde internet bağımlılığı, yaygınlığı, nedenleri ve sonuçları üzerine bir araştırma. Journal of International Social Research 2019;12(65).
39. Block JJ. Issues for DSM-V: Internet addiction. The American Journal of Psychiatry 2008;165:306-307.
40. Alıncak F, Pancar Z. Beden eğitimi öğretmenlerinin internet kullanım durumlarının incelenmesi. Uluslararası Sosyal Bilgilerde Yeni Yaklaşımlar Dergisi, 2021;5(2):439-

- 453.
41. Young KS. Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyber Psychology & Behavior* 1998;1(3):237-244. <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237>
 42. Griffiths M. Does internet and computer “addiction” exist? Some case study evidence. *Cyber psychology and Behavior* 2000;3(2):211-219.
 43. Yao MZ, Zhong ZJ. Loneliness, social contacts and internet addiction: A crosslagged panel study. *Computers in Human Behavior* 2014;30:164-170.
 44. Davis PM. *Physics of the Earth*. Cambridge: Cambridge University Press; 2008.
 45. Beard KW, Wolf EM. Modification in the proposed diagnostic criteria for internet addiction. *Cyber psychology & Behavior* 2001;4(3):377-383.
 46. Ghamari F, Mohammadbeigi A, Mohammadsalehi N, Hashiani AA. Internet addiction and modeling its risk factors in medical students, Iran. *Indian Journal of Psychological Medicine* 2011;33(2),158–162.
 47. Chou C, Condron L, Belland JC. A review of the research on internet addiction. *Educational Psychology Review* 2005;17:363-388.
 48. Keskin A, Aral N. Oyun bağımlılığı: güncel bir gözden geçirme. *Bağımlılık Dergisi* 2021;22(3):327-339.
 49. Xu Z, Turel O, Yuan Y. Online game addiction among adolescents: motivation and prevention factors. *European Journal of Information Systems* 2012;21(3):321-340.
 50. Brown RL. Assessing specific mediational effects in complex theoretical models. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal* 1997;4(2):142-156.
 51. Christensen DR, Jackson AC, Dowling NA, Volberg RA, Thomas SA. An examination of a proposed DSM-IV pathological gambling hierarchy in a treatment seeking population: similarities with substance dependence and evidence for three classification systems. *Journal of Gambling Studies* 2015;31(3):787-806.
 52. Kalkan B, Bhat CS. Relationships of problematic internet use, online gaming, online gambling with depression and quality of life among college students. *International Journal of Contemporary Educational Research* 2020;7(1):18-28.
 53. Bozdağ Y, Alkar ÖY. Bergen Alışveriş Bağımlılığı Ölçeği'nin kompulsif çevrimiçi satın alma davranışına uyarlanması. *Bağımlılık Dergisi* 2018;19(2):23-34.
 54. Mazar N, Koszegi B, Ariely D. True context-dependent preferences? The causes of market-dependent valuations. *Journal of Behavioral Decision Making* 2014;27(3):200-208.
 55. Ayazoğlu A, Aksu M, Ünübol H, Sayar GH. Alışveriş bağımlılığı. *Etkileşim* 2019;(4):44-

- 64.
56. Okay E, Bal B. Exploring the functions of okay as a discourse marker in an English-medium instruction class. In: English as the Medium of Instruction in Turkish Higher Education: Policy, Practice and Progress. Cham: Springer International Publishing; 2022:233-256.
57. Keskin DA, Günüş S. Testing models regarding online shopping addiction. Addicta: The Turkish Journal on Addictions 2017;4(2):221-242.
58. Doruk D. Öğrenme İsteksizliğinin İnternet Kullanımıyla İlişkilendirilmesi (Ergen Boyutunda). 2007, Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, 103 Sayfa, (Yar. Doç. Dr. Seval Akbıyık).
59. Keleş E. İnternet ve Ağ Toplumu. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık; 2020.
60. Yeşilay. Teknolojiye yerinde yeterince. https://tbm.org.tr/media/kitaplar/TBM_yetiskin_teknoloji_icerik_web.pdf
61. Dimitrov D, Nikoloski D, Yılmaz R. Uluslararası Balkan ve Yakın Doğu Sosyal Bilimler Kongresi Serisi XI. IBANESS Kongre Serisi 2019, Tekirdağ.
62. Sezerel H, Gökbulut ÖÖ. İnternet bağımlılığı ve süreçsel drama: Bir bağımlılığın önlenebilir gelişimi. Yaratıcı Drama Dergisi 2015;10(1):103-116.
63. Kılınç İ. Lise Öğrencilerinin Siber Duyarlılık, İnternet Bağımlılığı ve Sosyal Değerlerinin İncelenmesi. 2015, Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 127 Sayfa, Konya, (Yrd. Doç. Dr. Şemseddin Gündüz).
64. Öztürk E, Derin G. Klinik Siber Psikolojiden Adli Siber Psikolojiye: Siber Travma ve Siber Reviktimizasyon. In: (Öztürk E, Editör). Siber Psikoloji. Ankara: Türkiye Klinikleri; 2020:14-24.
65. Lee RM, Robbins SB. The relationship between social connectedness and anxiety, self-esteem and social identity. Journal of Counseling Psychology 1998;45(3):338-345.
66. Valkenburg PM, Peter J. Social consequences of the internet for adolescents: A decade of research. Current Directions in Psychological Science 2009;18(1):1-5.
67. Savcı M, Aysan F. Teknolojik bağımlılıklar ve sosyal bağılılık: İnternet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığının sosyal bağılılığı yordayıcı etkisi. Düşünen Adam 2017;30(3):202-216.
68. Chayko M. Techno-social life: The internet, digital technology and social connectedness. Sociology Compass 2014;8(7):967-991.
69. Şimşek S. Spor Yapan ve Spor Yapmayan Ortaöğretim Öğrencilerinin İnternet Bağımlılık Düzeylerinin İncelenmesi. 2017, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sağlık Bilimleri Enstitüsü,

- Yüksek Lisans Tezi, 76 Sayfa, Kayseri, (Doç. Dr. Hakkı Ulucan).
70. Onur MA. Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı ve Yaşam Doyum Düzeylerinin İncelenmesi. 2019, Uşak Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 68 Sayfa, Uşak, (Dr. Öğr. Üyesi Mihriay Musa).
71. Özbek S, Akyüz O. Spor Bilimleri öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığının bazı değişkenlere göre incelenmesi. Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi 2022;5(4):1095-1108.
72. Karakose T, Ozdemir TY, Papadakis S, Yirci R, Ozkayran SE, Polat H. Investigating the relationships between COVID-19 quality of life, loneliness, happiness, and internet addiction among K-12 teachers and school administrators—a structural equation modeling approach. International Journal of Environmental Research and Public Health 2022;19(3):1052.
73. Ülger S, Ersoy A. Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin gelişmeleri takip edememe korkusu ve internet bağımlılık düzeyleri arasındaki ilişki. Spor Bilimlerinde Öncü ve Çağdaş Çalışmalar 2023:219.
74. Doğan S. Gençlik Ve Spor İl Müdürlüğü'nde Görev Yapan Antrenörlerin Nomofobi, İnternet Bağımlılığı ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin İncelenmesi (Çorum İli Örneği). 2024, Hitit Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 93 Sayfa, Çorum, (Yrd. Doç. Dr. Yetkin Utku Kamuk).
75. Karasar N. Bilimsel Araştırma Yöntemi. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım. 2014.
76. Bayraktar F. (2001). İnternet Kullanımının Ergen Gelişimindeki Rolü. 2001, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 144 Sayfa, İzmir, (Prof. Dr. Şeyda Aksel).
77. Avşar, G. (2020). Üniversite Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı ve Fiziksel Aktiviteye Katılım Düzeylerinin İncelenmesi. 2020, Uludağ Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 88 Sayfa, Bursa, (Prof. Dr. Cemali Çankaya).
78. Dikmen O. Genç Erişkinlerde İnternet bağımlılığı Düzeyleri ile Sosyal Görünüş Kaygıları ve Yalnızlık düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. 2019, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 60 Sayfa, İstanbul, (Doç. Dr. Gül Eryılmaz).
79. Yücelten E. Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı Ve Akıllı Telefon Bağımlılığının Bağlanma Stilleri İle İlişkinin İncelenmesi. 2016, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 116 Sayfa, İstanbul, (Yrd. Doç. Dr. Meltem Narter).
80. Lee, M.S., Ko, Y.H., Song, H.S., Kwon, K.H., Lee H.S., Nam, M., Jung, I.K. (2007).

- Characteristics of İnternet Use in Relation To Game Genre in Korean Adolescents. *Cyberpsychology & Behavior*.10(2):278-285.
81. Aslan E, Yazıcı A. Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ve ilişkili sosyo demografik faktörler. *Klinik Psikiyatri*, 2016;19(1):109-117.
82. Yılmaz G. Gaziosmanpaşa Üniversitesi Tıp Fakültesi Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı Yaygınlığı, İnternet Bağımlılığının Öğrencilerin Depresyon Düzeyi ve Sosyo-demografik Özellikleri İle İlişkisi. 2019, (Uzmanlık Tezi). Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Tokat.
83. Mete HB. Üniversite Öğrencilerinin İnternet Bağımlılıkları, Algılanan Sosyal Destek Düzeyleri Ve Reddedilme Duyarlılıkları. 2017, Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 105 Sayfa, Ankara, (Doç. Dr. Türkan Doğan).
84. Balcı Ş, Gülnar B. Üniversite öğrencileri arasında internet bağımlılığı ve internet bağımlılarının profili. *Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi Akademik Dergisi*, 2009;6(1):5-22.
85. İlhan M, Dikmen A, Uslu İ, Medeni V, Altun B, Tezel A. Ankara’da On Beş Yaş Üstü Kişilerin İnternet Kullanımı Sıklığı ve Bağımlılığı. *Literatür Sempozyum*, 2014, 34- 42.
86. Ko CH, Yen JY, Yen CF. Factors predictive for incidence and remission of internet addiction in young adolescents: A prospective study. *Cyberpsychology Behavior*, 2007;10(4):545-551.
87. Yen JY, Yen CF, Chen CC. Family factors of internet addiction and substance use experience in taiwanese aadolescents. *Cyberpsychol Behaviour*, 2007;10(3):323-339.
88. Ha JH, Kim SY, Bae SC, Bae S, Kim H, Sim M. Depression and internet addiction in adolescents. *Psycho pathology*, 2007;40(1):424-430.
89. Gözek C. Güvenlik Güçlerinin İnternet Bağımlılık Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi (Gaziantep İli Örneği). 2021, Gaziantep Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek lisans Tezi, 99 sayfa, Gaziantep, (Doç. Dr. Fikret Alıncak).
90. Gözek C, Alıncak F. Güvenlik Güçlerinin İnternet Bağımlılık Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi (Gaziantep İli Örneği). *Mehmet Âkif Ersoy Anısına Türkiye ve Türk Dünyası Araştırmaları-X*, (Editör Tansü Yunus Emre) İksad Yayınevi, 2021.
91. Doğruluk, S. (2017). Öğretmen Adaylarının Sosyal Medya Kullanım Alışkanlıkları İle İnternet Bağımlılıkları Arasındaki İlişki. *Sütçü İmam Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi*, 140 Sayfa, Kahramanmaraş, (Yrd. Doç. Mahmut Sağır).
92. Şahin S, Özdemir K, Ünsal A. Evaluation of the relationship between internet addiction

- and depression in university students. *Medicinski Glasnik*, 2013;18(49):14-270.
93. Johansson A, Göttestam K. Internet addiction: Characteristics and prevalence of a survey in norwegian youth. *Ískandinav Psikoloji Dergisi*, 2014;45(3):223-239.
94. Yang SC, Tung CJ. Comparison of internet addicts and non-addicts in taiwanese high school. *Computers in Human Behavior*, 2007;23(1):79-96.

EKLER

EK 1.Kişisel Bilgi Formu

Değerli Arkadaşlar,

Yapılan bu görüşme Antrenörlerin internet bağımlılık düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesine yönelik bilimsel bir çalışmadır. Araştırma sırasında sizden alınan bilgiler araştırmacıda gizli kalacak ve toplanan veriler yalnızca bilimsel amaçla kullanılacaktır. Ankette bulunan sorulara vereceğiniz yanıtların doğruluğu, araştırmanın niteliği açısından oldukça önemlidir. Bu nedenle ankette bulunan sorulara doğru yanıt vermenizi rica eder, katkılarınız için şimdiden teşekkür ederiz.

Yaş:.....

Cinsiyetiniz: Kadın (), Erkek ()

Medeni Durum: Evli (), Bekar ()

Eğitim Durumu: Lise (), Ön lisans, Lisans (), Lisansüstü ()

Branş:.....

Mesleki Kıdem Yılı: 1–5 Yıl (), 6–10 Yıl (), 11–15 Yıl (), 16–20 Yıl (), 20 Yılden Fazla ()

Günlük İnternet Kullanım Süreniz:.....

İbrahim Halil ERTÜRK
Gaziantep Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü
Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı
Yüksek Lisans Öğrencisi

EK 2. İNTERNET BAĞIMLILIK ÖLÇEĞİ

	Aşağıda internet kullanımı ile ilgili davranış ve tutum ifadeleri bulunmaktadır. Genel anlamda interneti kullanırken neler düşündüğünüzü ve hangi düzeyde kullandığınızı anlatan ifadelerden size uygun olan kutucuğa X işareti koyunuz. Katkılarınız için şimdiden teşekkür ederim	Hiçbir zaman	Nadiren	Ara sıra	Çoğunlukla	Çok sık
1	Ne sıklıkla planladığınızdan daha fazla süre internette kalıyorsunuz?	0	1	2	3	4
2	Ne sıklıkla internette kalmak için günlük ev işlerini ihmal edersiniz?	0	1	2	3	4
3	Ne sıklıkla arkadaşlarınızla birlikte olmak yerine interneti tercih edersiniz?	0	1	2	3	4
4	Ne sıklıkla internet kullanan kişilerle yeni ilişkiler kurarsınız?	0	1	2	3	4
5	Ne sıklıkla bir işe başlamadan önce e-postanızı (email) denetlersiniz?	0	1	2	3	4
6	Ne sıklıkla okula devamınız internetten dolayı olumsuz etkilenir?	0	1	2	3	4
7	Herhangi biri internette ne yaptığınızı sorduğunda ne sıklıkla kendinizi savunur ve ne yaptığınızı gizlersiniz?	0	1	2	3	4
8	Çevrenizdekiler ne sıklıkla internette harcadığınız zamanın fazlalığından şikâyet eder?	0	1	2	3	4
9	Ne sıklıkla okuldaki ders notlarınız ve ödevleriniz internette kalma sürenizden olumsuz yönde etkilenir?	0	1	2	3	4
10	Hayatınız hakkında sizi rahatsız eden düşünceleri dağıtmak için ne sıklıkla internette girersiniz?	0	1	2	3	4
11	Ne sıklıkla internete girmek için sabırsızlanırsınız?	0	1	2	3	4
12	Ne sıklıkla internetsiz hayatın, sıkıcı, boş ve eğlencesiz olacağını düşünürsünüz?	0	1	2	3	4
13	Biri sizi internetteyken rahatsız ettiğinde ne sıklıkla kinci konuşur, bağırır veya kızgın davranışlar gösterirsiniz?	0	1	2	3	4
14	Gece geç saatlerde internet kullanmaktan ötürü ne sıklıkla uykunuz kaçır?	0	1	2	3	4
15	İnternette olmadığınız zamanlarda ne sıklıkla interneti düşünür veya internete girmeyi hayal edersiniz?	0	1	2	3	4
16	Kendinizi ne sıklıkla internetteyken "yalnızca birkaç dakika daha" derken bulursunuz?	0	1	2	3	4
17	Ne sıklıkla İnternette harcadığınız zamanın miktarını azaltmaya çalışır ve başarısız olursunuz?	0	1	2	3	4
18	İnternette kaldığınız süreyi ne sıklıkla saklamaya çalışırsınız?	0	1	2	3	4
19	Ne sıklıkla başkalarıyla dışarı çıkmak yerine internette daha fazla zaman geçirmeyi yeğlersiniz?	0	1	2	3	4
20	Ne sıklıkla internette olmadığınızda kendinizi çökmüş, aksi veya sinirli hissedip, internete girince rahatlırsınız?	0	1	2	3	4

EK 3. Etik Kurul Onayı

T.C.
GAZİANTEP ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
SAĞLIK VE SPOR BİLİMLERİ ETİK KURULU
TOPLANTI TUTANAĞI

Toplantı Tarihi: 15.01.2025
Toplantı Saati : 14:00
Toplantı No : 02

Sağlık ve Spor Bilimleri Etik Kurulu 15.01.2025 Çarşamba günü saat 14:30' da Kurul Başkanı Prof. Dr. Mustafa ÖZDAL' ın başkanlığında toplanarak aşağıdaki kararı aldı:

Karar 1:

Sağlık Bilimleri Enstitüsü Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı Başkanlığı'nın 16.12.2024 tarihli ve 585691 sayılı "Etik Kurul Başvuru Dosyası(İbrahim Halil ERTÜRK)" konulu yazısı incelenmiş olup, **Sorumlu Araştırmacı İbrahim Halil ERTÜRK'ün, "Antrenörlerin İnternet Bağımlılık Düzeylerinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi"** başlıklı araştırması, kurula beyan edilen belgelere dayalı olarak yapılan incelemeler sonucunda, araştırmanın amacı, yöntemi, veri kaynakları ve veri toplama araçları açısından yapılan değerlendirmede, başvuruya ilişkin etik aykırılık tespit edilmemiş olup, adı geçen araştırmacının ilgili araştırmayı yapabilmesinin uygun görülmesine,

Toplantıya katılanların oy birliğiyle karar verildi.

ÖZGEÇMİŞ

Araştırmacı, ilk, orta ve lise öğrenimini Gaziantep İli Nizip ilçesinde tamamladı. Lisans eğitimini 2021 yılında Kocaeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümünde tamamlamıştır. Yüksek Lisans eğitimine 2022 yılında Gaziantep Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı'nda başladı. Halen Nizip Fen Lisesi'nde Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni olarak görev yapmaktadır.