



Spor Eğitimi Alan Üniversite Öğrencilerinde Teknoloji Bağımlılığı ve Spora Yönelik Tutumun İncelenmesi

Muhammet BAŞ¹, Gürkan TANOĞLU², Atakan AKSU¹

¹Muş Alparslan Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Muş, Türkiye

²Milli Eğitim Bakanlığı, Muş, Türkiye

DOI: 10.70736/spjses.325

Araştırma Makalesi/Research Article

Gönderi Tarihi/ Received:
23.11.2025

Kabul Tarihi/ Accepted:
27.12.2025

Online Yayın Tarihi/ Published:
31.12.2025

Özet

Bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinin dijital teknoloji kullanım alışkanlıklarının demografik değişkenlere göre nasıl farklılaştığını belirlemek ve teknoloji kullanımı ile spora yönelik tutumlar arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırmanın örneklemini, farklı akademik birimlerde öğrenim gören toplam 223 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Veri toplama aşamasında Kişisel Bilgi Formu ile birlikte Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği ve Spora Yönelik Tutum Ölçeği kullanılmıştır. Toplanan veriler; betimsel istatistikler, bağımsız örneklem t-testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve Pearson korelasyon analizi aracılığıyla çözümlenmiş; sonuçlar, araştırmada ele alınan değişkenler arasındaki farklılıkları ve ilişkileri ortaya koymuştur. Bulgular, cinsiyete göre teknoloji bağımlılığı düzeylerinde anlamlı bir fark bulunmadığını; ancak çevrimiçi oyun bağımlılığı alt boyutunda erkek öğrencilerin daha yüksek düzeyde puan aldığını göstermiştir. Teknoloji bağımlılığı ve spora yönelik tutumlar arasında yaş değişkeni açısından anlamlı farklılık saptanmamıştır. Bölümler arasında ise teknoloji bağımlılığı düzeylerinde anlamlı farklılıklar ortaya çıkmış; Spor Yöneticiliği ve Antrenörlük Eğitimi öğrencilerinin daha yüksek bağımlılık puanlarına sahip olduğu belirlenmiştir. Spora yönelik tutumların bölüm değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir. Sonuç olarak bu araştırma Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin teknoloji bağımlılığı düzeylerinin genel olarak orta ve kontrol edilebilir düzeyde olduğunu ancak bu durumun spora yönelik tutumlarını belirgin biçimde olumsuz etkilemediğini göstermiştir. Ayrıca üniversite öğrencilerinin teknoloji kullanım düzeylerinin bölüm bazında değiştiği, ancak spor tutumlarının demografik değişkenlerden büyük ölçüde bağımsız olduğu söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Spor eğitimi, spor yönelik tutum, teknoloji bağımlılığı

An Examination of Technology Addiction and Attitudes Towards Sports among University Students Studying Sports Education

Abstract

The aim of this study is to determine how the use of digital technology in universities differs according to demographic variables and to focus on the relationship between technology use and attitudes towards sports. The sample of the study consisted of 223 university students enrolled in different academic units. Data were collected using a Personal Information Form, the Technology Addiction Scale, and the Attitude Toward Sports Scale. The data were analyzed through descriptive statistics, independent samples t-tests, one-way analysis of variance (ANOVA), and Pearson correlation analysis, and the findings revealed both differences and associations among the variables examined. The results indicated that there was no statistically significant difference in overall technology addiction levels based on gender; however, male students obtained significantly higher scores in the online gaming addiction sub-dimension. No significant differences were identified in technology addiction levels or attitudes toward sports with respect to age. Significant differences in technology addiction levels were observed across academic departments, with students enrolled in Sports Management and Coaching Education programs exhibiting higher addiction scores. In contrast, attitudes toward sports did not differ significantly according to academic department. In conclusion, the findings suggest that students enrolled in Faculties of Sports Sciences generally demonstrate moderate and manageable levels of technology addiction, and that these levels do not exert a pronounced negative influence on their attitudes toward sports. Furthermore, it can be concluded that while university students' levels of technology use vary across academic departments, their attitudes toward sports remain largely independent of demographic variables.

Keywords: Attitudes toward sports, sports education, technology addiction

GİRİŞ

Bilgi ve iletişim teknolojileri (BİT), günümüzde bireylerin yaşam biçimlerini derinden etkileyen küresel bir dönüşüm yaratmaktadır (Egger vd., 2020). Sürekli ve anında iletişim olanağı sunan BİT, zaman ve mekân sınırlarını büyük ölçüde ortadan kaldırarak sosyal ilişkilerin biçimlenişini değiştirmekte ve fiziksel bir ortamda bulunmayı gerektirmeden sosyal varlığın sürdürülmesini mümkün kılmaktadır. Dizüstü bilgisayarlar, tabletler ve akıllı telefonlar gibi taşınabilir dijital cihazlardaki teknolojik gelişmeler, özellikle mobil teknolojilerin ilerlemesiyle birlikte, turizm deneyimleri de dahil olmak üzere günlük yaşamın pek çok alanını dönüştürmüştür (Aslantürk, 2021). Bu teknolojik yenilikler, bireylerin istedikleri anda ve mekânda bağlantı kurabilmelerine, çevrim içi bilgiye ulaşmalarına ve boş zaman etkinliklerini dijital ortamda gerçekleştirmelerine olanak sağlamaktadır (Gong vd., 2023). Bununla birlikte, BİT kullanımının bu olumlu etkilerinin yanında, teknolojiye aşırı yönelim sonucunda ortaya çıkabilen bağımlılık davranışları ile fiziksel ve psikolojik sorunlara yol açabilen olumsuz yönleri de bulunmaktadır (Gaafar, 2021).

Günümüzde genç nüfus arasında teknolojinin yoğun biçimde kullanılması, bu yaş grubunda teknoloji bağımlılığının da giderek daha görünür hâle gelmesine yol açmaktadır. Teknoloji kullanımının artışıyla birlikte gençlerin yüz yüze iletişim becerilerinde belirgin azalmalar yaşandığı da dikkat çekmektedir. Newport'un (2019) bağımlılık tanımına göre bağımlılık, bireyin olumsuz sonuçlarını bilmesine rağmen belirli bir davranışı ısrarla sürdürmesi ya da bir maddeyi düzenli olarak kullanmaya devam etmesidir. Bu yaklaşım, bağımlılığın yalnızca maddelere yönelik olmayıp davranışsal, nesneye yönelik ya da kişiler arası düzeyde de gelişebileceğini göstermektedir. Bu tür bağımlılık durumları bireyde stres yaratabilmekte ve söz konusu stresle başa çıkmak için zihinsel ve fiziksel rahatlama sağlayacak ek stratejiler geliştirilmesini gerekli kılabilir (Uzunçayır & Yılmaz, 2023).

Dinç (2015), bağımlılığı bireyin belirli davranışlarını ya da kullandığı maddeleri kontrol edememesi ve bunlar olmadan yaşamını sürdüremeyecek hâle gelmesi şeklinde tanımlamaktadır. Literatüre bakıldığında bağımlılık olgusunun genel olarak iki temel kategori altında incelendiği görülmektedir: fiziksel bağımlılık ve davranışsal bağımlılık. Fiziksel bağımlılık, bireyin vücudunun belirli bir maddeye karşı tolerans geliştirmesi ve madde kullanımının kesilmesi durumunda çeşitli fizyolojik yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkması şeklinde açıklanmaktadır (Gökler & Koçak, 2008). Davranışsal bağımlılık ise ilk kez 1990 yılında Isaac Mark tarafından kavramsallaştırılmış olup, bireyin kendisine zarar verme potansiyeli taşıyan bir davranışı tekrarlamaya yönelik yoğun ve kontrol edilmesi güç dürtüler hissetmesi olarak tanımlanmaktadır (Starcevic, 2016). Bağımlılığa ilişkin başka bir tanımda ise bağımlılık, olumsuz sonuçlara rağmen ödüllendirici uyaranlara kompulsif bir şekilde bağlanma, kontrol bozukluğu, özlem, sürekli kullanım ve işlevsellikte önemli bozulma ile karakterize edilen karmaşık bir durum olarak belirtilmiştir (APA, 2022).

İnternet bağımlılığı, “madde bağımlılıklarına benzer şekilde, klinik olarak önemli bozukluklara veya sıkıntıya yol açan, uyumsuz bir internet kullanım model olarak tanımlanmıştır (Kuss & Lopez-Fernandez, 2016). Bu tanımlardan hareketle, düzenli ve sürekli kullanılan maddelerin çoğu bireylerde fiziksel ya da psikolojik bağımlılığa yol açabilmektedir; ancak davranışsal bağımlılıkların niteliği kişiden kişiye önemli ölçüde

farklılık gösterebilmektedir. Davranışsal bağımlılığın ortaya çıkışı, bireyin kişilik özellikleri ve bireysel eğilimleriyle yakından ilişkilidir (Andreassen vd., 2016). Bununla birlikte, kişisel faktörlerin yanı sıra sosyal çevre, arkadaş grupları, aile ve ebeveyn ilişkileri de bağımlılık geliştirme sürecini etkileyebilmektedir. Teknolojik araçların hızlı gelişimi ve toplum genelinde yaygınlaşması, teknolojiye yönelik bağımlılık davranışlarının da giderek artmasına neden olmuştur. Nitekim teknoloji bağımlılığının, madde bağımlılığına benzer belirtiler gösterebildiği çeşitli araştırmalarda vurgulanmaktadır (Yam & İlhan, 2020). Teknolojinin bireylerin günlük yaşamını kolaylaştırması ise bu araçlara yönelik kullanımın artmasına ve bağımlılık eğiliminin güçlenmesine zemin hazırlamaktadır (Emre vd., 2019).

Tutum, öğrencilerin çevrimiçi öğrenmeyi kullanma niyetini ikna etmede önemli bir rol oynar (Hussein, 2017), çünkü tutum, teknoloji kullanımında hayati bir bileşendir (Altawallbeh vd., 2015). Tutumlar bireyin davranışlarını yönlendiren duyuşsal unsurlar olup, davranışın hem şiddetini hem de yönünü belirlemede önemli bir role sahiptir (Doydu vd., 2013). Tutum ile ilgili diğer tanımlar; tutum, bireyin bir nesne, kişi ya da duruma yönelik değerlendirmesini ifade eden ve bilişsel, duyuşsal ve davranışsal eğilim bileşenlerinden oluşan psikolojik bir yapı olarak ele alınmaktadır (Albarracín & Shavitt, 2018). Güncel araştırmalar, tutumların özellikle niyet ve davranışların yordanmasında merkezi bir role sahip olduğunu ve planlı davranış teorisi çerçevesinde hâlen güçlü biçimde desteklendiğini göstermektedir (Ajzen, 2020).

Spor, katılımcıların bedenlerini ve sosyal kimliklerini nasıl algıladıklarını şekillendiren beceri, kurallar, rekabet ve kültürel anlam içeren yapılandırılmış ve kurumsallaşmış bir fiziksel aktivite biçimidir (Allen-Collinson & Hockey, 2009). Başka bir tanımda; spor, sosyo-kültürel bir fenomen olarak, bireylerin fiziksel ve genellikle zihinsel çaba gerektiren, kurallara göre gerçekleştirilen ve antrenman, yarışmalara katılım hem kişisel hem de sosyal açıdan anlamlı sonuçlar elde etmek amacıyla organize edilen, tarihsel olarak belirlenmiş bir faaliyet olarak tanımlanmıştır (Sutula, 2020). Spor, ölçülebilir performans sonuçları elde etmek için tasarlanmış, eğitilmiş beceri, sistematik uygulama ve kurallara uyum gerektiren rekabetçi fiziksel faaliyetleri ifade eder (Baker vd., 2020).

Spor, literatürde uzun zamandır irade gücü (özdenetim, öz düzenleme) ve fiziksel aktiviteye ve yaşam alanlarına karşı olumlu tutumlar gibi temel psikolojik becerilerin gelişimini destekleyen yapılandırılmış bir ortam olarak kabul edilmektedir. Spor psikolojisinde yaygın olarak atıfta bulunulan özdenetim güç modeline göre, özdenetim zorlu ortamlarda tekrarlanan uygulamalarla gelişen bir psikolojik kaynaktır (Englert, 2016). Spor katılımı, sporcuların dürtülerini düzenlemelerini, yorgunluk altında ısrarcı olmalarını, kurallara uymalarını, tatmini ertelemelerini ve uzun vadeli hedef peşinde koşmalarını gerektirir; bu süreçler irade ve öz düzenleme kapasitesinin güçlenmesine katkıda bulunur. Bu bakış açısı, özdenetimi uzun vadeli hedeflere hizmet etmek için duyguları, dikkati ve davranışları yönetme yeteneği olarak kavramsallaştıran daha geniş psikolojik teorilerle uyumludur (APA, 2022).

İrade gücüne ek olarak, spor, tutumların, özellikle fiziksel aktivite, takım çalışması, disiplin ve sağlıklı yaşam tarzı davranışlarına yönelik tutumların şekillenmesinde önemli bir rol oynar. Çağdaş spor psikolojisi literatürü, tutumları sosyal etkileşim, katılım ve yapılandırılmış aktivite ortamlarına maruz kalmanın etkilediği öğrenilmiş yatkınlıklar olarak görür (Coakley,

2015). Spor bağlamında, sporcular çaba, azim, iş birliği ve rekabet hakkında değerlendirici inançlar geliştirirler ve bunların her biri spor ve fiziksel aktiviteye yönelik daha geniş tutum yapılarının bir parçasını oluşturur. Spordaki tutumlar, bilişsel ve motivasyonel süreçler tarafından da şekillenir; örneğin, spor ortamlarındaki olumlu deneyimler, içsel motivasyonu ve fiziksel aktiviteye yönelik olumlu algıları güçlendirir (Roberts & Treasure, 2012). Ayrıca, fiziksel aktivite psikolojisindeki teorik perspektifler, spora katılımın, olumlu davranış niyetlerini ve sürdürülebilir katılımı öngören faktörler olan öz yeterlilik, sosyal bağlılık ve algılanan yetkinliği artırarak uzun vadeli tutum oluşumuna katkıda bulunduğunu öne sürmektedir (Weiss & Wiese-Bjornstal, 2009). Bilgi ve iletişim teknolojileri, teknoloji bağımlılığı, tutum ve spor değişkenlerini ele alan çalışmalar incelendiğinde, literatürde ağırlıklı olarak teknoloji kullanım düzeyi, internet veya akıllı telefon bağımlılığı, psikososyal sonuçlar ve akademik performans gibi değişkenler üzerinde yoğunlaştığı görülmektedir. Özellikle gençler ve üniversite öğrencileri örneklemelerinde yürütülen araştırmalar, teknoloji bağımlılığının stres, yalnızlık, özdenetim sorunları ve sosyal ilişkilerde zayıflama ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur (Andreassen vd., 2016; Kuss & Lopez-Fernandez, 2016; Yam & İlhan, 2020). Bununla birlikte, tutum değişkeni çoğunlukla teknoloji kabulü, çevrim içi öğrenme ya da dijital araç kullanım niyeti bağlamında ele alınmış; teknoloji kullanımına ya da bağımlılığa karşı koruyucu veya dengeleyici faktörler sınırlı sayıda çalışmada incelenmiştir (Hussein, 2017; Ajzen, 2020).

Bu çalışmanın amacı, genç bireylerde teknoloji bağımlılığı ile spora yönelik tutum arasındaki ilişkiyi incelemek ve spora yönelik tutumların teknoloji bağımlılığı üzerindeki rolünü ortaya koymaktır. Gençlerin akademik, sosyal ve boş zaman etkinliklerinin büyük bir bölümünü dijital ortamlarda gerçekleştirmesi, bu grubun teknoloji kullanımına yönelik tutumlarının ve bağımlılık eğilimlerinin incelenmesini özellikle anlamlı kılmaktadır.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Bu çalışma, nicel araştırma paradigması doğrultusunda yapılandırılmış ve betimsel özellikler taşıyan bir araştırma olarak tasarlanmıştır. Araştırmada, değişkenler arasındaki ilişkilerin ortaya konulmasını amaçlayan ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama deseni, iki ya da daha fazla değişkenin birbirleriyle olan ilişki düzeyini belirlemeyi ve aralarında anlamlı bir bağlantı bulunup bulunmadığını incelemeyi hedefleyen bir yaklaşımdır (Karasar, 2012; Büyüköztürk, 2016). Bu bağlamda araştırma, Muş Alparslan Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin teknoloji bağımlılığı düzeyleri ile spora yönelik tutumları arasındaki ilişkiyi ortaya koymayı amaçlamaktadır. Verilerin tek bir zaman diliminde toplanmış olması nedeniyle araştırma kesitsel (cross-sectional) özellik taşımaktadır (Cohen vd., 2017).

Araştırma Grubu

Bu araştırmanın evrenini, 2024-2025 eğitim-öğretim yılı itibarıyla Muş Alparslan Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören toplam 686 lisans öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmaya 2024-2025 eğitim-öğretim yılında Muş Alparslan Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören toplam 223 lisans öğrencisi gönüllü olarak katılmıştır.

Katılımcıların 97'si kadın (%43.5) ve 126'sı erkek (%56.5) öğrencilerden oluşmaktadır. Evren, araştırmanın amacı doğrultusunda teknoloji kullanımı ve spora yönelik tutumlar açısından benzer akademik ve demografik özellikler taşıyan bireylerden meydana gelmektedir. Araştırmada basit tesadüfi örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Basit tesadüfi örnekleme, evreni oluşturan her bireyin örnekleme seçilme olasılığının eşit olduğu olasılıklı örnekleme yöntemlerinden biridir ve araştırma sonuçlarının evrene genellenebilirliğini desteklemektedir.

Çalışmanın örneklem büyüklüğü, G*Power (v3.1.9.7) programında %95 güven aralığı, %90 güç ve 0.20 etki büyüklüğü ile hesaplanmış ve çalışmanın en az 216 katılımcı ile gerçekleştirilmesi planlanmıştır. Veri kaybı olasılığı göz önünde bulundurularak, çalışma toplam 223 katılımcı ile tamamlanmıştır. Elde edilen örneklem büyüklüğü, istatistiksel analizlerin gerçekleştirilmesi için yeterli kabul edilmiştir. Basit tesadüfi örnekleme yönteminin gereği olarak, evreni oluşturan tüm bireylerin listesi Muş Alparslan Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrenci işleri biriminden temin edilen güncel lisans öğrenci listesi üzerinden oluşturulmuştur. Evren içerisindeki her öğrenciye 1'den 686'ya kadar benzersiz bir numara atanmıştır. Numaralandırma işleminin ardından örnekleme dâhil edilecek öğrenciler, bilgisayar tabanlı rastgele sayı üretme yöntemi kullanılarak belirlenmiştir. Bu amaçla Microsoft Excel RAND fonksiyonu kullanılmış, üretilen rastgele sayılar doğrultusunda belirlenen öğrenciler örnekleme dâhil edilmiştir. Bu süreçte evrendeki her bireyin örnekleme seçilme olasılığı eşit tutulmuştur. Rastgele seçim sonucu belirlenen öğrencilerle iletişime geçilmiş ve gönüllü katılım esas alınarak veri toplanmıştır. Veri toplama sürecinde katılmayı reddeden veya eksik veri sağlayan katılımcılar örneklem dışında bırakılmış; bu bireylerin yerine aynı rastgele seçim prosedürü izlenerek yedek listeden yeni katılımcılar dâhil edilmiştir. Bu nedenle örneklemin rastgele atanma durumu korunmuştur.

Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu: Araştırmada yer alan katılımcılara demografik bilgilerin belirlenmesi noktasında cinsiyet, yaş, bölüm, spor türü, spor yapma yılı ve günlük teknoloji kullanım süresi soruları yöneltilmiştir.

Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği: Aydın (2017) tarafından geliştirilen ölçek, Young'ın (1996) İnternet Bağımlılığı Testi'nde ortaya koyduğu ölçütler ile Griffiths'in (2005) bağımlılık bileşenlerine ilişkin kuramsal çerçevesi temel alınarak oluşturulmuştur. Toplam 24 maddeden oluşan bu ölçme aracı, her biri altı maddeden oluşan dört alt boyutu kapsamaktadır: Sosyal Ağ bağımlılığı, anlık mesajlaşma bağımlılığı, çevrimiçi oyun bağımlılığı ve web siteleri bağımlılığı. Beşli likert ölçek formatına sahip olan ölçekte alınabilecek puanlar 24 ile 120 arasında değişmektedir. Ölçeğin puanlama sistemi, bağımlılık düzeylerini belirlemek amacıyla kategorize edilmiştir: 0-24 "bağımlı değil", 25-48 "düşük düzeyde bağımlı", 49-72 "orta düzeyde bağımlı", 73-96 "yüksek düzeyde bağımlı" ve 97-120 "tam bağımlı" olarak değerlendirilmektedir. Aydın'ın (2017) çalışmasında ölçeğin iç tutarlılığına ilişkin Cronbach Alpha katsayısı 0.86 olarak rapor edilmiştir.

Spora Yönelik Tutum Ölçeği: Üniversite öğrencilerinin spora yönelik tutumlarını belirlemek amacıyla Koçak (2014) tarafından geliştirilen Spora Yönelik Tutum Ölçeği kullanılmıştır. Bu

ölçek toplam 22 maddeden oluşmakta olup üç alt boyutu içermektedir: Psikososyal gelişme (12 madde), fiziksel gelişme (6 madde) ve zihinsel gelişme (4 madde). Beşli likert derecelendirme yapısına sahip olan ölçekte maddeler “hiç katılmıyorum (1)” ile “tamamen katılıyorum (5)” arasında puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek toplam puan 22 ile 110 arasında değişmekte olup puan yükseldikçe spora yönelik olumlu tutum düzeyinin arttığı kabul edilmektedir. Koçak’ın (2014) geliştirme çalışmasında ölçeğin faktör analizine uygunluğunu değerlendirmek için hesaplanan KMO katsayısı .85, Barlett Küresellik Testi sonucu ise $\chi^2=3183.05$, $p<.01$ bulunmuştur. Bu değerler ölçeğin faktör analizine uygun olduğunu göstermektedir.

Verilerin Toplanması

Araştırmanın verileri, yüz yüze uygulanan anket tekniği aracılığıyla elde edilmiştir. Veri toplama süreci, Muş Alparslan Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi’nde öğrenim gören öğrencilerle doğrudan iletişim kurularak yürütülmüş; Antrenörlük Eğitimi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği, Spor Yöneticiliği, Rekreasyon ve Engellilerde Egzersiz ve Spor programlarında öğrenim gören katılımcılara ulaşılmıştır. Anketler, derslerin başlamasından önce veya ders bitiminde sınıf ortamında, araştırmacının gözetimi altında bireysel biçimde uygulanmıştır. Bu uygulama yöntemi, hem katılımcıların araştırmaya aktif şekilde dâhil olmasını sağlamak hem de anket maddelerine ilişkin anlaşılmayan ifadelerin anında açıklığa kavuşturulmasına imkân tanımak amacıyla tercih edilmiştir.

Verilerin Analizi

Araştırmada katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin dağılımı ortaya koymak amacıyla frekans ve yüzde değerlerinden yararlanılmıştır. Veri setinin normal dağılıma uygunluğunu değerlendirmek için skewness ve kurtosis katsayıları incelenerek normallik analizi yapılmıştır (Tablo 2). Cinsiyet değişkenine göre grup farklılıklarını belirlemek amacıyla bağımsız örneklem t-testi kullanılmıştır. Yaş ve bölüm değişkenlerine bağlı olarak ortaya çıkan farkları analiz etmek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmış ve anlamlı farklılık saptanan durumlarda Scheffé post-hoc testi ile hangi gruplar arasında farklılık bulunduğu belirlenmiştir. Scheffé testi, özellikle grup büyüklüklerinin eşit olmadığı durumlarda ve çoklu karşılaştırmalarda Tip I hata olasılığını kontrol etme konusunda muhafazakâr bir yaklaşım sunması nedeniyle tercih edilmektedir (Field, 2018).

BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde, araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin demografik özellikleri ile teknoloji bağımlılığı düzeyleri ve spora yönelik tutumları çeşitli değişkenler açısından incelenmiştir.

Tablo 1. Üniversite öğrencilerinin demografik özellikleri

Değişken	Gruplar	n	%
Cinsiyet	Kadın	97	43.5
	Erkek	126	56.5
Yaş	17-19	72	32.3
	20-22	92	41.3
	23 yaş ve üzeri	59	26.5

Bölüm	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	38	17.0
	Spor Yöneticiliği	69	30.9
	Antrenörlük Eğitimi	47	21.1
	Engellilerde Spor	31	13.9
	Rekreasyon	38	17.0
Spor Türü	Bireysel	103	46.2
	Takım	120	53.8
Spor Yılı	1 yıl ve altı	22	9.9
	2-3 yıl	34	15.2
	4-5 yıl	43	19.3
	6-7 yıl	45	20.2
	8 yıl ve üzeri	79	35.4
Günlük Teknoloji Kullanım Süresi	Yarım saat	9	4.0
	1 saat	14	6.3
	2 saat	46	20.6
	3 saat	58	26.0
	4 saat ve üzeri	96	43.0
Toplam		223	%100

Tablo 1'e bakıldığında araştırmada yer alan öğrencilerin 97'sinin (%43.5) kadın, 126'sının (%56.5) erkek olduğu görülmektedir. Muş Alparslan Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde yer alan öğrencilerin yaş gruplarına göre dağılımları incelendiğinde 72'sinin (%32.3) 17-19 yaş, 92'sinin (%41.3) 20-22 yaş ve 59'unun (%26.5) 23 ve üzeri yaş aralığında olduğu belirlenmiştir. Araştırmaya katılan öğrencilerin 38'i (%17.0) Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği, 69'u (%30.9) Spor Yöneticiliği, 47'si (%21.1) Antrenörlük Eğitimi, 31'i (%13.9) Engellilerde Spor ve 38'inin (%17.0) Rekreasyon bölümünde yer aldıkları görülmüştür. Öğrencilerin 103'ü (%46.2) bireysel sporlarla ilgiliyken 120'si (%53.8) takım sporlarıyla uğraşmaktadır. Ayrıca araştırmaya katılan öğrencilerin 79'unun (%35.4) 8 yıl ve üzeri spor yapma yılına sahip oldukları tespit edilmiştir. Günlük teknoloji kullanım süreleri irdelendiğinde öğrencilerin 96'sının (%43.0) 4 saat ve üzerinde teknolojiye zaman ayırdıkları saptanmıştır.

Tablo 2. Teknoloji bağımlılığı ölçeği ve üniversite öğrencilerinin spora yönelik tutumları ölçeği normallik analizi

Ölçek	Boyutlar	n	$\bar{X}$	S.S.	Çarpıklık	Basıklık
Teknoloji Bağımlılığı	Toplam	219	2.66	.83	-.018	.069
	Sosyal Ağ Bağımlılığı	219	2.68	.91	.189	-.111
	Anlık Mesajlaşma Bağımlılığı	219	2.71	.93	-.047	-.403
	Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı	219	2.65	.96	.018	-.301
	Web Siteleri Bağımlılığı	219	2.61	.99	.211	-.348
Spora Yönelik Tutumları	Toplam	219	3.95	.92	-.806	.295
	Psiko-sosyal Gelişme	219	3.93	.94	-.717	-.055
	Fiziksel Gelişme	219	3.98	1.00	-.935	.476
	Zihinsel Gelişme	219	3.97	1.03	-.906	.170

Araştırma verilerinin skewness (çarpıklık) ve kurtosis (basıklık) değerlerine ilişkin sonuçları ± 1 değerleri arasında yer aldığından puanların önemli bir sapma oluşturmadığı ve verilerin normal dağılım gösterdiği ifade edilebilir (Büyüköztürk, 2016). Normallik analizi sonucunda araştırma verilerinin ± 1 değerleri arasında yer alarak parametrik dağılıma uygun olduğu belirlenmiştir.

Tablo 3. Teknoloji bağımlılığı ölçeği ve üniversite öğrencilerinin spora yönelik tutumları ölçeği ve alt boyutlarının cinsiyet değişkenine göre farklılaşması

Ölçekler	Boyutlar	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	S.S.	t	p
Teknoloji Bağımlılığı	Toplam	Kadın	97	2.60	.80	-1.196	.233
		Erkek	126	2.73	.84		
	Sosyal Ağ Bağımlılığı	Kadın	97	2.63	.91	-.782	.435
		Erkek	126	2.73	.92		
	Anlık Mesajlaşma Bağımlılığı	Kadın	97	2.70	.91	-.449	.654
		Erkek	126	2.75	.95		
	Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı	Kadın	97	2.52	.94	-2.083	.038*
		Erkek	126	2.78	.96		
	Web Siteleri Bağımlılığı	Kadın	97	2.54	.97	-1.067	.287
		Erkek	126	2.68	1.00		
Spora Yönelik Tutum	Toplam	Kadın	97	3.83	.94	-1.693	.092
		Erkek	126	4.04	.89		
	Psiko-sosyal Gelişme	Kadın	97	3.80	.94	-1.780	.076
		Erkek	126	4.02	.93		
	Fiziksel Gelişme	Kadın	97	3.86	1.07	-1.465	.144
		Erkek	126	4.06	.91		
	Zihinsel Gelişme	Kadın	97	3.86	1.08	-1.331	.185
		Erkek	126	4.05	.98		

*p<.05

Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği ile Üniversite Öğrencilerinin Spora Yönelik Tutum Ölçeği ve bu ölçeklerin boyutlarında farklılık bulunup bulunmadığını belirlemek amacıyla bağımsız örneklem t-testi uygulanmıştır. Analiz sonucunda, Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği'nin sosyal ağ bağımlılığı boyutunda cinsiyete göre anlamlı bir farklılık ortaya çıkmıştır. Buna göre, erkek öğrencilerin bu boyuttaki ortalama puanlarının kadın öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bununla birlikte, her iki ölçeğin toplam puanlarında ve diğer boyutlarında cinsiyet değişkenine bağlı olarak istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık saptanmamıştır (p>.05).

Tablo 4. Teknoloji bağımlılığı ölçeği ve üniversite öğrencilerinin spora yönelik tutumları ölçeği ve alt boyutlarının yaş değişkenine göre farklılaşması

Ölçekler	Boyutlar	Yaş	n	$\bar{X}$	S.S.	F	p
Teknoloji Bağımlılığı	Toplam	17-19 yaş	72	2.62	.86	.634	.531
		20-22 yaş	92	2.75	.78		
		23 yaş ve üzeri	59	2.61	.86		
	Sosyal Ağ Bağımlılığı	17-19 yaş	72	2.65	.89	1.096	.336
		20-22 yaş	92	2.79	.87		
		23 yaş ve üzeri	59	2.57	.99		
	Anlık Mesajlaşma Bağımlılığı	17-19 yaş	72	2.63	.89	.704	.496
		20-22 yaş	92	2.81	.92		
		23 yaş ve üzeri	59	2.72	.00		
	Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı	17-19 yaş	72	2.62	1.04	.888	.413
		20-22 yaş	92	2.77	.90		
		23 yaş ve üzeri	59	2.57	.95		
	Web Siteleri Bağımlılığı	17-19 yaş	72	2.65	1.13	.044	.957
		20-22 yaş	92	2.62	.91		
		23 yaş ve üzeri	59	2.59	.94		
Spora Yönelik Tutum	Toplam	17-19 yaş	72	3.89	.93	.186	.831
		20-22 yaş	92	3.98	.87		
		23 yaş ve üzeri	59	3.96	.98		

Psiko-sosyal Gelişme	17-19 yaş	72	3.90	.95	.036	.965
	20-22 yaş	92	3.93	.90		
	23 yaş ve üzeri	59	3.94	.99		
Fiziksel Gelişme	17-19 yaş	72	3.91	1.00	.237	.789
	20-22 yaş	92	4.01	.94		
	23 yaş ve üzeri	59	4.00	1.06		
Zihinsel Gelişme	17-19 yaş	72	3.84	1.08	.948	.389
	20-22 yaş	92	4.07	.94		
	23 yaş ve üzeri	59	3.97	1.08		

Araştırmada yer alan öğrencilerin yaş değişkenine göre Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği ile Üniversite Öğrencilerinin Spora Yönelik Tutum Ölçeği ve bu ölçeklerin boyutlarında herhangi bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Yapılan analizler sonucunda, yaş grupları arasında ne toplam ölçek puanlarında ne de alt boyutlarda istatistiksel olarak anlamlı bir farkın bulunmadığı görülmüştür ($p>.05$).

Tablo 5. Teknoloji bağımlılığı ölçeği ve üniversite öğrencilerinin spora yönelik tutumları ölçeği ve alt boyutlarının öğrenim gördükleri bölüm değişkenine göre farklılaşması

Ölçek	Boyutlar	Bölüm	n	$\bar{X}$	S.S.	F	p	Fark
Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği	Toplam	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği ^A	38	2.18	.85	5.920	.000*	A<B A<E A<D A<C
		Spor Yöneticiliği ^B	69	2.95	.70			
		Antrenörlük Eğitimi ^C	47	2.59	.87			
		Engellilerde Spor ^D	31	2.70	.84			
		Rekreasyon ^E	38	2.74	.73			
	Sosyal Ağ Bağımlılığı	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği ^A	38	2.25	.95	3.974	.004*	A<B
		Spor Yöneticiliği ^B	69	2.97	.87			
		Antrenörlük Eğitimi ^C	47	2.67	.86			
		Engellilerde Spor ^D	31	2.66	.83			
		Rekreasyon ^E	38	2.67	.93			
	Anlık Mesajlaşma Bağımlılığı	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği ^A	38	2.15	1.06	6.174	.000*	A<B
		Spor Yöneticiliği ^B	69	3.03	.83			
		Antrenörlük Eğitimi ^C	47	2.65	.88			
		Engellilerde Spor ^D	31	2.74	.93			
		Rekreasyon ^E	38	2.85	.78			
	Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği ^A	38	2.15	.87	5.682	.000*	A<B
		Spor Yöneticiliği ^B	69	2.99	.80			
		Antrenörlük Eğitimi ^C	47	2.49	.99			
		Engellilerde Spor ^D	31	2.81	1.12			
		Rekreasyon ^E	38	2.71	.90			
	Web Siteleri Bağımlılığı	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği ^A	38	2.71	.95	3.238	.013*	B<C
		Spor Yöneticiliği ^B	69	2.19	.84			
		Antrenörlük Eğitimi ^C	47	2.88	1.12			
		Engellilerde Spor ^D	31	2.54	1.02			
		Rekreasyon ^E	38	2.58	.97			
Spora Yönelik Tutum	Toplam	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği ^A	38	2.71	.76	1.110	.353	
		Spor Yöneticiliği ^B	69	4.15	.90			
		Antrenörlük Eğitimi ^C	47	3.84	.91			
		Engellilerde Spor ^D	31	3.90	.96			
		Rekreasyon ^E	38	4.12	1.04			
	Psiko-sosyal Gelişme	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği ^A	38	3.84	.76	1.770	.136	
		Spor Yöneticiliği ^B	69	4.17	.92			
		Antrenörlük Eğitimi ^C	47	3.80	.95			
		Engellilerde Spor ^D	31	3.88	.89			
		Rekreasyon ^E	38	4.16	1.09			

Fiziksel Gelişme	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği ^A	38	3.76	.87	.755	.556
	Spor Yöneticiliği ^B	69	4.19	.98		
	Antrenörlük Eğitimi ^C	47	3.89	.94		
	Engellilerde Spor ^D	31	3.97	1.13		
	Rekreasyon ^E	38	4.05	1.06		
Zihinsel Gelişme	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği ^A	38	3.85	.90	.371	.829
	Spor Yöneticiliği ^B	69	4.05	1.03		
	Antrenörlük Eğitimi ^C	47	3.90	1.09		
	Engellilerde Spor ^D	31	3.87	1.13		
	Rekreasyon ^E	38	4.06	1.00		

*p<.05

Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin öğrenim gördükleri bölüme göre Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği ile Üniversite Öğrencilerinin Spora Yönelik Tutum Ölçeği ve ilgili boyutlarda anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Analiz sonuçları Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği'nin genel puanında ve sosyal ağ bağımlılığı, anlık mesajlaşma bağımlılığı ile çevrimiçi oyun bağımlılığı boyutlarında bölümler arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunduğunu göstermiştir. Buna göre, spor yöneticiliği, rekreasyon, engellilerde egzersiz ve spor ile antrenörlük eğitimi programlarında öğrenim gören öğrencilerin teknoloji bağımlılığı seviyelerinin beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümündeki öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Öte yandan, web siteleri bağımlılığı alt boyutunda ise spor yöneticiliği bölümünde öğrenim gören öğrencilerin puanlarının diğer bölümlerdeki öğrencilere göre daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 6. Teknoloji bağımlılığı ve üniversite öğrencilerinin spora yönelik tutumları ölçekleri ve alt boyutlarının korelasyon analizi

Boyutlar	1	2	3	4	5	6	7	8	9
TB Toplam (1)	$\frac{r}{p}$ 1								
Sosyal Ağ Bağımlılığı (2)	$\frac{r}{p}$.856* .000	1							
Anlık Mesajlaşma Bağımlılığı (3)	$\frac{r}{p}$.884* .000	.705* .000	1						
Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı (4)	$\frac{r}{p}$.865* .000	.612* .000	.702* .000	1					
Web Siteleri Bağımlılığı (5)	$\frac{r}{p}$.883* .000	.684* .000	.686* .000	.700* .000	1				
ÜÖSYT Toplam (6)	$\frac{r}{p}$.013 .000	.123 .000	-.035 .000	-.027 .000	-.013 .000	1			
Psiko-sosyal Gelişme (7)	$\frac{r}{p}$.011 .000	.126 .000	-.041 .000	-.029 .000	-.012 .000	.970* .000	1		
Fiziksel Gelişme (8)	$\frac{r}{p}$ -.018 .000	.080 .000	-.047 .000	-.052 .000	-.038 .000	.950* .000	.867* .000	1	
Zihinsel Gelişme (9)	$\frac{r}{p}$.057 .000	.146 .000	.009 .000	.024 .000	-.025 .000	.887* .000	.779* .000	.850* .000	1

*p<.01; n (223)

Tablo 6'da görüldüğü üzere Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği toplam ile anlık mesajlaşma bağımlılığı boyutu ($r=.884$; $p<.05$) arasında pozitif yönde yüksek düzeyde ve yine Üniversite Öğrencilerinin Spora Yönelik Tutumları Ölçeği toplam ile psiko-sosyal gelişme boyutu ($r=.970$; $p<.05$) arasında pozitif yönde yüksek düzeyde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Ayrıca Teknoloji Bağımlılığı ve Üniversite Öğrencilerinin Spora Yönelik Tutumları ölçeği ($r=.013$; $p<.05$) arasında zayıf düzeyde ilişki olduğu görülmüştür.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırmada, Muş Alparslan Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin teknoloji bağımlılığı düzeyleri ile spora yönelik tutumları arasındaki ilişki incelenmiştir. İnceleme kapsamında Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği'nin boyutları olan sosyal ağ bağımlılığı, anlık mesajlaşma bağımlılığı, çevrimiçi oyun bağımlılığı ve web siteleri bağımlılığı; Spora Yönelik Tutum Ölçeği'nin boyutları olan psikososyal gelişme, fiziksel gelişme ve zihinsel gelişme ile birlikte değerlendirilmiştir. Bu bağlamda söz konusu değişkenler arasındaki ilişki yapısını ortaya koymak amaçlanmış ve toplam 223 öğrenci araştırma örneklemine dâhil edilmiştir.

Araştırma bulguları, üniversite öğrencilerinin teknoloji bağımlılığı düzeylerinin genel olarak orta düzeyde olduğunu göstermektedir ($\bar{X}=2.66$). Sosyal ağ kullanımı, anlık mesajlaşma, çevrimiçi oyun ve web siteleri bağımlılığı alt boyutlarında elde edilen ortalamaların birbirine yakın olması, öğrencilerin teknolojiyi yoğun biçimde kullanmalarına karşın bu kullanımın bağımlılık düzeyine ulaşmadığını işaret etmektedir. Bu sonuçlar, teknoloji kullanımının genç yetişkinler arasında yaygın olmasına rağmen, nadiren klinik düzeyde bağımlılığa dönüştüğünü gösteren önceki çalışmalarla tutarlıdır (Griffiths, 2005).

Sporla ilgili tutum ölçeğinden elde edilen yüksek ortalama değerler ($\bar{X}=3.95$) incelendiğinde, öğrencilerin sporun fiziksel, zihinsel ve psikososyal gelişime katkısına güçlü bir şekilde inandıkları ortaya çıkmaktadır. Fiziksel gelişim alt boyutunun diğer boyutlara kıyasla daha yüksek ortalamaya sahip olması, üniversite öğrencilerinin sporun fiziksel sağlık ve performans üzerindeki olumlu etkilerini daha belirgin biçimde fark ettiklerini düşündürmektedir. Bu bulgu, fiziksel aktivitenin genç yetişkinlerde fiziksel ve psikolojik iyilik halini desteklediğini bildiren çalışmalarla tutarlıdır (Lopes & Vallerand, 2020). Araştırma sonuçları değerlendirildiğinde, öğrencilerin teknolojiyi yoğun olarak kullanmalarına karşın sporun gelişimsel katkılarına yönelik olumlu tutumlarını büyük ölçüde korudukları görülmektedir. Bu durum, teknoloji kullanımının fiziksel aktivite algısını olumsuz etkilemediğini göstermektedir.

Cinsiyet değişkeni açısından spora karşı tutumların boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu sonuçlar, mevcut çalışmanın mevcut literatürle tutarlılığını desteklemektedir. Çalışma, kadın ve erkek öğrencilerin spora karşı benzer düzeyde olumlu tutum sergilediklerini ortaya koymuştur. Psikososyal, fiziksel veya zihinsel gelişimi ölçen alt ölçeklerin hiçbirinde cinsiyetler arasında önemli bir fark bulunmamıştır. Bu, sporun kişisel gelişim üzerindeki olumlu etkisinin üniversitedeki her iki cinsiyet tarafından da geniş çapta kabul gördüğünü göstermektedir. Öğrencilerin olumlu tutumları, sporun fiziksel ve psikolojik faydaları hakkındaki literatürle tutarlıdır. Bu bulgular, spor bilimleri fakültesi öğrencilerine yönelik daha önceki çalışmalarda, spora karşı tutumların cinsiyete göre önemli ölçüde farklılık göstermediğini bildiren sonuçlarla tutarlıdır (Zengin vd., 2024). Benzer şekilde, Aksoy ve arkadaşları (2020) cinsiyetin spora yönelik tutumlarla ilgili alt boyutlar üzerinde önemli bir etkisi olmadığını bulmuşlardır. Çakır ve Özdurak-Sıngın (2019), tarafından yapılan

çalışmada da yine üniversite öğrencilerinin spora yönelik tutumlarının cinsiyete göre farklılaşmadığı görülmektedir.

Buna karşılık, sporla ilgili tutumlar açısından bölümler arasında önemli bir fark bulunmamıştır ($p>.05$). Psikososyal, fiziksel veya zihinsel gelişim alt boyutlarının hiçbirinde önemli farklılıkların bulunmaması, spor eğitimi alan tüm bölümlerin öğrencilerinin sporun gelişimsel faydalarına benzer bir değer verdiğini göstermektedir. Bu bulgu, sporun refah, motivasyon ve tükenmişlik azalması üzerindeki etkisinin çeşitli spor eğitimi alanlarında benzer şekilde algılandığını gösteren mevcut literatürle uyumludur (Lopes & Vallerand, 2020). Ayrıca benzer şekilde, genç yetişkinlerde problemleri teknoloji kullanımının daha çok günlük kullanım süresi, içsel motivasyon, sosyal etkileşim biçimleri ve bağlamsal faktörler tarafından açıklandığı; spora yönelik tutum gibi davranışsal ve gelişimsel değişkenlerle zayıf ya da anlamsız ilişkiler gösterdiği bildirilmektedir (Kuss & Griffiths, 2017).

Birçok güncel çalışma, spora/egzersize yönelik tutumların genç yetişkinlik döneminde görece tutarlı kaldığını ve bazı ölçek alt boyutlarına göre yaş grupları arasında anlamlı farklılıkların sık görülmediğini bildirmektedir. Örneğin, Riyad bölgesindeki genç erişkinler üzerinde yapılan bir çalışmada yaş değişkeninin fiziksel aktivite durumuyla genel olarak ilişkili olmadığı; yani genç yetişkinlik içindeki farklı yaş bantlarının (ör:24-34/35-44) fiziksel aktivite varlığı açısından anlamlı farklılaşma göstermediği rapor edilmiştir (Bashatah vd., 2023). Benzer biçimde, Çin’de yetişkinler arasında egzersiz/egzersiz tutumlarını inceleyen ve yaş grupları arası karşılaştırmalar yapan bir çalışma, bazı alt boyutlarda (ör: davranışsal tanıma, duygusal deneyim, öznel kıstas) yaşlar arasında anlamlı fark bulmazken; toplam puanda ya da bazı alt ölçeklerde yalnızca daha ileri yaşlarda yükselme gösterdiğini belirtmiş; fakat birçok alt boyutta farklılık olmadığını vurgulamıştır (Meng & Dong, 2025). Ayrıca spor/performans bağlamında yapılan bir çalışma, yaşa göre performansı destekleyici tutumların (PEAS) ortalamalarının yaş grupları arasında anlamlı farklılık göstermediğini rapor ederek tutumların genişçe genellenebilir olduğunu göstermiştir (Madushani vd., 2024). Bu bulgular, literatürde spora ilişkin genel tutumların genç yetişkinlik evresinde büyük ölçüde stabil kaldığına; yaşın bazı özel tutum bileşenlerini etkileyebileceği halde, genel tutum düzeylerinde tutarlılık gözlemlendiğine dair görüşleri desteklemektedir (Bashatah vd., 2023; Madushani vd., 2024; Meng & Dong, 2025). Literatürdeki diğer çalışmalar da çalışmamızın sonuçlarını desteklemektedir (Koçak, 2014; Göksel & Caz, 2016; Türkmen vd., 2016). Genel olarak, teknoloji bağımlılığı ve spora karşı tutumlar, yaş grupları arasında sabit ve benzer kalmıştır. Bu, üniversite öğrencilerinin teknoloji ve spora karşı davranış ve tutumlarının yaşla birlikte önemli ölçüde değişmediğini, bunun yerine bireysel alışkanlıklar ve çevresel faktörler tarafından şekillendirildiğini göstermektedir.

Ayrıca, çalışma üniversite öğrencilerinin teknoloji bağımlılığı düzeylerinde cinsiyetler arasında önemli bir fark bulunmamıştır. Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği'nin toplam puanında kadınlar ve erkekler arasında önemli bir fark gözlemlenmemiştir. Chen ve arkadaşları (2017), tıp fakültesi öğrencileri üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmada, akıllı telefon bağımlılığı toplam puanlarında kadın ve erkek öğrenciler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmadığını bildirmiştir. Benzer şekilde Wu ve Chou (2023), Tayvanlı üniversite öğrencileriyle yaptıkları araştırmada cinsiyet ile akıllı telefon bağımlılığı arasında anlamlı bir

ilişki olmadığını, bağımlılık düzeylerini belirleyen temel unsurun cinsiyetten ziyade kişilerarası bağlanma biçimleri olduğunu vurgulamıştır. Mutlu ve Çetingök (2023), üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı düzeylerini inceledikleri çalışmalarında, kadın ve erkek öğrencilerin toplam bağımlılık puanlarının anlamlı şekilde farklılaşmadığını rapor etmiştir. Aynı doğrultuda Bütün ve Saylık (2025), üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı düzeylerini ele aldıkları çalışmalarında, toplam bağımlılık puanlarında cinsiyetler arasında anlamlı bir fark olmadığını, bağımlılığın daha çok akademik erteleme ve öz-kontrol düzeyi gibi psikososyal değişkenlerle ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Numanoglu-Akbaş ve arkadaşları (2020) çalışmalarında, erkek ve kadın katılımcılar arasında akıllı telefon bağımlılığı açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Genel olarak, teknoloji kullanımının genel düzeyleri cinsiyetten bağımsız görünmektedir. Ancak, erkekler arasında oyun tabanlı kullanımda önemli bir artış olmuştur. Çalışmamızla bu yönüyle benzerlik gösteren başka bir çalışmada ise üniversite öğrencilerinin akıllı telefon kullanım düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir (Murathan & Türker, 2019). Bu bulgular çağdaş literatürde cinsiyet değişkeninin teknoloji bağımlılığı üzerinde birincil belirleyici bir faktör olmadığını, daha çok kullanım biçimleri ve psikososyal etmenlerin belirleyici olduğunu göstermektedir. Buna karşılık, çalışmada gözlenen tek önemli cinsiyet farkı, erkek öğrencilerin çevrimiçi oyun bağımlılığı alt ölçeğinde önemli ölçüde daha yüksek puanlar almasıydı. Bu bulgu, erkeklerin kadınlardan daha fazla çevrimiçi oyun oynadığını ve erkeklerin oyun bağımlılığı puanlarının önemli ölçüde daha yüksek olduğunu gösteren uluslararası çalışmalarla tutarlıdır. Örneğin: Rehbein ve arkadaşları (2010), erkeklerin sorunlu oyun oynama oranlarının kadınlardan önemli ölçüde daha yüksek olduğunu bildirmiştir. Mentzoni ve arkadaşları (2011), genç erkeklerin oyun kullanım sürelerinin daha uzun olduğunu ve daha fazla bağımlılık belirtisi gösterdiğini ortaya koymuştur. Bu bağlamda, mevcut bulgular, mevcut literatür tarafından geniş çapta desteklenen oyun kullanımındaki cinsiyetle ilgili farklılıkları doğrulamaktadır.

Çalışmanın bulguları, öğrencilerin teknoloji bağımlılığı düzeylerinde, okudukları bölüme göre önemli farklılıklar olduğunu göstermektedir. Bölümler arasında, toplam Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği puanı ve tüm sosyal ağ, anlık mesajlaşma, çevrimiçi oyun ve web sitesi bağımlılığı alt boyutlarında önemli farklılıklar bulunmuştur ($p < .05$). Bu bulgu, öğrencilerin eğitim içeriği ve kariyer yönelimlerinin teknoloji kullanım alışkanlıklarını etkileyebileceğini göstermektedir. Spor Yönetimi gibi yönetim, analiz, dijital izleme ve veri kullanımına daha fazla önem veren programlardaki öğrencilerin teknolojiyi daha sık kullandıkları bilinmektedir. Bu, dijital araçlara erişimin davranışsal bağımlılık riskini artırabileceğini gösteren çalışmalarla tutarlıdır (Griffiths, 2005). Çevrimiçi oyun bağımlılığı alt boyutunda gözlemlenen farklılıklar da mevcut literatürle tutarlıdır. Çeşitli araştırmalar, spor yönetimi ve koçluk gibi daha fazla masa başı analiz ve planlama gerektiren konularda erkek öğrencilerin oranının daha yüksek olmasının çevrimiçi oyun oynama oranının artmasına yol açtığını göstermiştir (Rehbein vd., 2010; Mentzoni vd., 2011). Mevcut araştırma bu eğilimle tutarlıdır.

Genel olarak, teknoloji bağımlılığı bölümden etkilenirken, spora karşı tutumlar daha homojen bir yapı sergilemektedir. Teknoloji kullanımındaki farklılıkların bölümlerin ders içeriği, dijital

ihtiyaçları ve öğrenci profilleriyle ilişkili olduğu, spora karşı tutumların ise tüm spor eğitimi öğrencileri arasında güçlü ve benzer şekilde tutarlı olduğu sonucuna varılabilir.

Korelasyon sonuçları, teknoloji bağımlılığı ölçeği ile tüm alt ölçekleri arasında çok yüksek, pozitif ilişkiler olduğunu göstermektedir ($r=.70-.88$). Ölçeğin alt boyutları aynı yapının farklı yönlerini ölçtüğü için bu beklenen bir sonuçtur. Bu kadar yüksek korelasyonlar, teknoloji bağımlılığının bileşenlerinin birbirleriyle güçlü bir şekilde ilişkili olduğunu belirten Griffiths'in (2005) 'bileşen modeli' yaklaşımıyla tutarlıdır. Buna karşılık, teknoloji bağımlılığı ile spora yönelik tutumlar arasında istatistiksel açıdan düşük düzeyde bir ilişki; değişkenler arasındaki korelasyon katsayılarının oldukça düşük düzeyde ($r=.01-.06$) kaldığı belirlenmiştir. Benzer şekilde, psikososyal, fiziksel ve zihinsel gelişim alt boyutları ile teknoloji bağımlılığı arasında da anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Mevcut literatürde, teknoloji bağımlılığı ile fiziksel aktivite tutumları, spora yönelik olumlu tutumlar veya spora bağlılık arasında güçlü ilişkiler bulunmadığını veya ilişkilerin çok zayıf düzeyde olduğunu gösteren araştırmalar yer almaktadır. Örneğin, Kumban ve arkadaşları (2025) üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada, akıllı telefon bağımlılığı ile fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiş; ekran süresi ile fiziksel aktivite arasında anlamlı bir bağlantı bulunmadığı bildirilmiştir. Ayrıca, Musaoğlu ve arkadaşları (2024) spor bilimleri öğrencileriyle yaptıkları araştırmada akıllı telefon bağımlılığı ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında yalnızca düşük düzeyde negatif ilişki tespit edilmiş, bu ilişki ciddi bir tutum değişikliğini destekleyecek ölçüde güçlü bulunmamıştır. Bu sonuçlar, genç yetişkinlerde dijital davranışlarla spora/fiziksel aktiviteye yönelik tutumların veya bağlılığın doğrudan olumsuz yönde güçlü bir biçimde ilişkilendirilmediğini gösteren önceki çalışmalarla tutarlıdır (Musaoğlu vd., 2024; Kumban vd., 2025). Buna karşılık, spora karşı tutum ölçeğinin alt ölçekleri çok yüksek pozitif korelasyon göstermektedir ($r=.77-.95$). Bu, sporun psiko-sosyal, fiziksel ve zihinsel gelişimi destekleyen çok boyutlu bir yapı olduğunu ve öğrencilerin bu alanları bütünsel olarak algıladıklarını göstermektedir. Bu yapı, sporun refah üzerindeki bütünsel etkisini vurgulayan literatürle tutarlıdır (Lopes & Vallerand, 2020).

Sonuç olarak, bu araştırma Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin teknoloji bağımlılığı düzeylerinin genel olarak orta ve kontrol edilebilir düzeyde olduğunu ve bu durumun spora yönelik tutumlarını belirgin biçimde olumsuz etkilemediğini göstermiştir. Teknoloji bağımlılığı alt boyutları arasında güçlü ilişkiler bulunurken, teknoloji bağımlılığı ile spora yönelik tutumlar arasında düşük düzeyde bir ilişki gözlemlenmiştir. Öğrencilerin sporun fiziksel, zihinsel ve psikososyal gelişime katkısına yönelik tutumlarının yüksek ve tutarlı olduğu belirlenmiştir. Cinsiyet değişkeni açısından teknoloji bağımlılığı genel düzeyinde anlamlı bir fark görülmezken, yalnızca çevrimiçi oyun bağımlılığı alt boyutunda erkek öğrenciler lehine farklılık ortaya çıkmıştır. Yaş değişkenine göre teknoloji bağımlılığı ve spora yönelik tutumlar açısından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bölümlere göre teknoloji bağımlılığı düzeyleri farklılaşırken, spora yönelik tutumların tüm bölümlerde benzer olduğu görülmüştür. Elde edilen bulgular, üniversite öğrencilerinin teknoloji kullanım düzeylerinin kontrol edilebilir olduğunu ve teknoloji kullanımı ile spora yönelik tutumların büyük ölçüde birbirinden bağımsız yapılar sergilediğini ortaya koymaktadır.

Öneriler

Yükseköğretim kurumlarının, özellikle çevrimiçi oyun oynama düzeyi yüksek olan öğrenci gruplarına yönelik zaman yönetimi ve dijital dengeyi destekleyici programlar geliştirmesi; öğrencilerin dijital farkındalıklarının artırılması ve sağlıklı teknoloji kullanımına ilişkin bilgi ve becerilerinin güçlendirilmesi açısından önemli görülmektedir.

Ayrıca, tüm öğrencilerin sporun psikososyal, fiziksel ve zihinsel gelişime katkısını güçlü bir şekilde kabul ettikleri göz önüne alındığında, üniversitelerde spor faaliyetlerine erişimi artırmak ve düzenli fiziksel aktiviteyi teşvik eden kampüs tabanlı programları desteklemek önemlidir. Sporun motivasyonel yönlerini destekleyen faaliyetler de sürdürülmelidir. Teknoloji kullanımı spora karşı tutumlar üzerinde olumsuz bir etkiye sahip görünmese de, öğrencilerin dijital yaşam ve fiziksel aktivite arasında sağlıklı bir denge kurmalarını desteklemek için rehberlik ve danışmanlık faaliyetlerinin güçlendirilmesi faydalı olacaktır. Son olarak, eğitim kurumlarının sağlıklı teknoloji kullanımını ve düzenli fiziksel aktiviteyi destekleyen ortamlar oluşturması önerilmektedir.

Öğrencilerin sporun psikososyal, fiziksel ve zihinsel gelişime katkılarını yüksek düzeyde benimsedikleri dikkate alındığında, üniversitelerde spor faaliyetlerine erişimin artırılması ve düzenli fiziksel aktiviteyi teşvik eden kampüs temelli programların desteklenmesi önem taşımaktadır. Bu kapsamda, sporun motivasyonel yönlerini güçlendirmeye yönelik etkinliklerin sürdürülebilir biçimde planlanması yararlı olacaktır. Her ne kadar teknoloji kullanımının spora yönelik tutumlar üzerinde belirgin bir olumsuz etki oluşturmadığı görülse de öğrencilerin dijital yaşam ile fiziksel aktivite arasında sağlıklı bir denge kurmaları desteklenebilir. Son olarak, eğitim kurumlarının hem sağlıklı teknoloji kullanımını hem de düzenli fiziksel aktiviteyi destekleyen yapısal ve sosyal ortamlar oluşturması önem arz etmektedir.

KAYNAKLAR

- Ajzen, I. (2020). The theory of planned behavior: Frequently asked questions. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 2(4), 314-324. <https://doi.org/10.1002/hbe2.195>
- Aksoy, D., Canlı, U., & Atmaca, K. (2020). Üniversite öğrencilerinin spora yönelik tutumlarının incelenmesi: Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi örneği. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 162-170. <https://doi.org/10.38021/asbid.743961>
- Albarracín, D., & Shavitt, S. (2018). Attitudes and attitude change. *Annual Review of Psychology*, 69, 299-327. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-122216-011911>
- Allen-Collinson, J., & Hockey, J. (2009). The essence of sporting embodiment: Phenomenological analyses of the sporting body. *The International Journal of Interdisciplinary Social Sciences*, 4(4), 71-81. <https://doi.org/10.18848/1833-1882/CGP/v04i04/52890>
- Altawallbeh, M., Soon, F., Thiam, W., & Alshourah, S. (2015). Mediating role of attitude, subjective norm and perceived behavioural control in the relationships between their respective salient beliefs and behavioural intention to adopt e-learning among instructors in Jordanian universities. *Journal of Education and Practice*, 6(11), 152-159.
- American Psychiatric Association (APA). (2022). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th Ed.)*. American Psychiatric Publishing.
- Andreassen, C. S., Billieux, J., Griffiths, M. D., Kuss, D. J., Demetrovics, Z., & Mazzoni, E. (2016). The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric

- disorders: A large-scale cross-sectional study. *Psychology of Addictive Behaviors*, 30(2), 252-262. <https://doi.org/10.1037/adb0000160>
- Aslantürk, E. (2021). Teknoloji bağımlılığının turizm deneyimlerine etkisi ve dijital detoks turizminin tercih edilebilirliği. *Avrasya Turizm Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 54-66.
- Aydın, F. (2017). *Teknoloji bağımlılığının sınıf ortamında yarattığı sorunlara ilişkin öğrenci görüşleri*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi Ana Bilim Dalı, Ankara.
- Baker, J., Cobley, S., & Schorer, J. (Eds.). (2020). *Talent identification and development in sport: International perspectives (2nd Ed.)*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003049111>
- Bashatah, A., Qadhi, O. A., Al Sadoun, A., Syed, W., & Al-Rawi, M. B. A. (2023). Evaluation of young adults' physical activity status and perceived barriers in the Riyadh region of Saudi Arabia. *Journal of Multidisciplinary Healthcare*, 16, 557-569. <https://doi.org/10.2147/JMDH.S397341>
- Bütün, F., & Saylık, F. Z. (2025). Prediction of smartphone addiction in university students in the context of academic procrastination and self-control levels. *Uluslararası Anadolu Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(2), 516-542. <https://doi.org/10.47525/ulasbid.1686327>
- Büyüköztürk, Ş. (2016). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı (22. Baskı)*. Pegem Akademi.
- Chen, B., Liu, F., Ding, S., Ying, X., Wang, L., & Wen, Y. (2017). Gender differences in factors associated with smartphone addiction: A cross-sectional study among medical college students. *BMC Psychiatry*, 17(341), 1-9. <https://doi.org/10.1186/s12888-017-1503-z>
- Coakley, J. (2015). *Sports in society: Issues and controversies (12th Ed.)*. McGraw-Hill.
- Cohen, L., Manion, L., & Morrison, K. (2017). *Research methods in education (8th Ed.)*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315456539>
- Çakır, F., & Özdurak-Sıngın, R. (2019). Üniversite öğrencilerinde spora yönelik tutum ve internet bağımlılığı ilişkisinin incelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6(2), 163-178. <https://doi.org/10.33468/sbsebd.102>
- Dinç, M. (2015). Teknoloji bağımlılığı ve gençlik. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 3(3), 31-65.
- Doydu, İ., Çelen, A., & Çoknaz, H. (2013). Spor eğitimi modelinin öğrencilerin beden eğitimi ve spora karşı tutumuna etkisi. *e-Uluslararası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 4(2), 99-110.
- Egger, I., Lei, S. I., & Wassler, P. (2020). Digital free tourism: An exploratory study of tourist motivations. *Tourism Management*, 79(104098), 1-10. <https://doi.org/10.1016/j.tourman.2020.104098>
- Emre, O., Ulutaş, A., Nisan, F., Görgen, A. N., & Cumurcu, H. B. (2019). Üniversite öğrencilerinde teknoloji ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Batman Üniversitesi Yaşam Bilimleri Dergisi*, 9(2), 167-182.
- Englert, C. (2016). The strength model of self-control in sport and exercise psychology. *Frontiers in Psychology*, 7(314), 1-9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00314>
- Field, A. (2018). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics (5th Ed.)*. Sage.
- Gaafar, A. (2021). Digital detox tourism at the Egyptian destination: Attitudes and motivators. *Journal of Arab Universities for Tourism and Hospitality*, 20(2), 88-107. <https://doi.org/10.21608/jaauth.2021.62562.1130>
- Gong, Y., Schroeder, A., & Plaisance, P. L. (2023). Digital detox tourism: An Ellulian critique. *Annals of Tourism Research*, 103(103646), 1-11. <https://doi.org/10.1016/j.annals.2023.103646>
- Gökler, R., & Koçak, R. (2008). Uyuşturucu ve madde bağımlılığı. *Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 89-104.
- Göksel, A. G., & Caz, Ç. (2016). Anadolu lisesi öğrencilerinin beden eğitimi dersine yönelik tutumlarının incelenmesi. *Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 1-10.
- Griffiths, M. D. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191-197.

- Hussein, Z. (2017). Leading to intention: The role of attitude in relation to technology acceptance model in e-learning. *Procedia Computer Science*, 105, 159-164. <https://doi.org/10.1016/j.procs.2017.01.196>
- Karasar, N. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemi* (23. Baskı). Nobel Yayıncılık.
- Koçak, F. (2014). Üniversite öğrencilerinin spora yönelik tutumları: Bir ölçek geliştirme çalışması. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 12(1), 59-69.
- Kumban, W., Cetthakrikul, S., & Santiworakul, A. (2025). Smartphone addiction, screen time, and physical activity of different academic majors and study levels in university students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 22(2), 1-13. <https://doi.org/10.3390/ijerph22020237>
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 1-17. <https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>
- Kuss, D. J., & Lopez-Fernandez, O. (2016). Internet addiction and problematic internet use: A systematic review of clinical research. *World Journal of Psychiatry*, 6(1), 143-176.
- Lopes, M., & Vallerand, R. J. (2020). The role of passion, need satisfaction, and conflict in athletes' perceptions of burnout. *Psychology of Sport and Exercise*, 48(101674), 1-11. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101674>
- Madushani, M. V. C., Perera, T. S. H., Ali, A., Rowlands, D. S., & Perera, D. S. L. (2024). Perception of body image, use of dietary supplements, and doping among male gym trainers in Sri Lanka. *Journal of Sport and Exercise Science*, 8(1), 7-13. <https://doi.org/10.36905/jses.2024.01.02>
- Meng, R., & Dong, X. (2025). Navigating exercise attitudes and emotional positivity in adulthood during the COVID-19 pandemic: Evidence from Shandong Province. *Frontiers in Psychology*, 16(1472541), 1-8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1472541>
- Mentzoni, R. A., Brunborg, G. S., Molde, H., Myrseth, H., Skouerøe, K. J. M., Hetland, J., & Pallesen, S. (2011). Problematic video game use: Estimated prevalence and associations with mental and physical health. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(10), 591-596. <https://doi.org/10.1089/cyber.2010.0260>
- Murathan, T., & Türker, A. (2019). Beden eğitimi ve spor eğitimi alan üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılıklarının incelenmesi. *International Social Mentality and Researcher Thinkers Journal*, 5(26), 1830-1840.
- Musaoğlu, Ö., Işık, Ö., & Çiçek, G. (2024). Akıllı telefon bağımlılığı ile fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişki: Spor bilimleri öğrencileri üzerine bir araştırma. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 15(3), 379-390. <https://doi.org/10.17155/omuspd.1526274>
- Mutlu, M., & Çetingök, M. (2023). Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ile algılanan sosyal destek arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Namık Kemal Tıp Dergisi*, 11(1), 54-60.
- Newport, C. (2019). *Dijital minimalizm*. Metropolis Yayıncılık.
- Numanoğlu-Akbaş, A., Suner-Keklik, S., & Yakut, H. (2020). Investigation of the relationship between smartphone addiction and physical activity in university students. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, 12(6), 63-73. <https://doi.org/10.29359/BJHPA.2020.Suppl.1.07>
- Rehbein, F., Kleimann, M., & Mößle, T. (2010). Prevalence and risk factors of video game dependency in adolescence. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 13(3), 269-277. <https://doi.org/10.1089/cyber.2009.0227>
- Roberts, G. C., & Treasure, D. (2012). *Advances in motivation in sport and exercise* (3rd Ed.). Human Kinetics.
- Starcevic, V. (2016). Behavioural addictions: A challenge for psychopathology and psychiatric nosology. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 50(8), 721-725.
- Sutula, V. (2020). Consensus definition of the concept sports. *Journal of Physical Fitness, Medicine & Treatment in Sports*, 8(2), 21-22.
- Türkmen, M., Abdurahimoğlu, Y., Varol, S., & Gökdağ, M. (2016). İslami ilimler fakültesi öğrencilerinin spora yönelik tutumlarının incelenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 48-59.

- Uzunçayır, D., & Yılmaz, S. H. (2023). Examining the effects of yoga-based intervention program on children diagnosed with autism spectrum disorder: Otizm spektrum bozukluğu tanılı çocuklarda yoga temelli müdahale programının etkilerinin incelenmesi. *Journal of Human Sciences*, 20(4), 682-693.
- Weiss, M. R., & Wiese-Bjornstal, D. M. (2009). Promoting positive youth development through physical activity. *President's Council on Physical Fitness and Sports Research Digest*, 10(3), 1-8.
- Wu, Y.-Y., & Chou, W.-H. (2023). Smartphone addiction, gender and interpersonal attachment: A cross-sectional analytical survey in Taiwan. *Digital Health*, 9. <https://doi.org/10.1177/20552076231177134>
- Yam, F. C., & İlhan, T. (2020). Modern çağın bütünsel teknolojik bağımlılığı: Phubbing ve dinamikleri. *Psiyatriye Güncel Yaklaşımlar*, 12(1), 1-15. <https://doi.org/10.18863/pgv.551299>
- Young, K. S. (1996). Psychology of computer use: XL. Addictive use of the Internet: A case that breaks the stereotype. *Psychological Reports*, 79(3), 899-902. <https://doi.org/10.2466/pr0.1996.79.3.899>
- Zengin, S., Paşlı, F., & Köse, B. (2024). Spor bilimleri fakültesinde okuyan öğrencilerin spora yönelik tutumlarının incelenmesi. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(44), 2873-2887. <https://doi.org/10.35675/befdergi.1501870>

Katkı Oranı <i>Contribution Rate</i>	Katkıda Bulunanlar <i>Contributors</i>
Fikir ve Kavramsal Kurgu <i>Idea or Notion</i>	Muhammet BAŞ, Atakan AKSU
Araştırma Tasarımı <i>Research Design</i>	Gürkan TANOĞLU, Atakan AKSU
Literatür Tarama <i>Literature Review</i>	Gürkan TANOĞLU, Muhammet BAŞ
Veri Toplama <i>Data Collecting</i>	Muhammet Baş, Atakan AKSU
Verilerin Analizi <i>Data Analysis</i>	Gürkan TANOĞLU, Muhammet BAŞ
Tartışma ve Yorum <i>Discussion and Commentary</i>	Gürkan TANOĞLU, Atakan AKSU
Etik Kurul Beyanı/ <i>Statement of Ethics Committee</i>	
Bu araştırma, Muş Alparslan Üniversitesi Etik Kurulu'nun 08/05/2025 tarihli 63 sayılı protokol kararı ile yürütülmüştür. <i>This research was conducted with the protocol decision dated 08/05/2025 and numbered 63 of the Ethics Committee of Muş Alparslan University.</i>	
Çatışma Beyanı/ <i>Statement of Conflict</i>	
Araştırmacıların araştırma ile ilgili diğer kişi ve kurumlarla herhangi bir kişisel ve finansal çıkar çatışması yoktur. <i>Researchers do not have any personal or financial conflicts of interest with other people and institutions related to the research.</i>	
Destek ve Teşekkür Beyanı/ <i>Statement of Support and Acknowledgment</i>	
Bu çalışmanın yazım sürecinde katkı ve/veya destek alınmamıştır. <i>No contribution and/or support was received during the writing process of this study.</i>	



Bu eser [Creative Commons Atıf-Gayri Ticari 4.0 Uluslararası Lisansı \(CC BY 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) ile lisanslanmıştır.