

Genişletilmiş Özet

Lisanslı Sporcuların İnternet Bağımlılık Düzeyleri ile Sporda Zihinsel Dayanıklıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Giriş

Günümüzde teknoloji hayatımızda yadsınamayacak kadar fazla yer kaplamakta ve önem arz etmektedir. Hayatımızın birçok alanını daha kolay ve kullanışlı bir hale getirmiş olan teknolojik aletler, internet ile doğrudan veya dolaylı olarak ilgilidir. Yeni hayat düzeni ve internet kullanımının her ne kadar olumlu etkilerinden bahsedilse de beraberinde teknoloji, oyun, sosyal medya, mobil, internet vb bağımlılıkları da hayatımıza dâhil etmiştir. Sporcuların zihinsel dayanıklılığını etkileyen etmenlerin araştırılması önem arz etmektedir. Bu sebeple araştırmacılar zihinsel dayanıklılığın geliştirilmesinde etkili olan öz yeterlilik, aile faktörü, bağımlılık ve bekleme alışkanlığı da dikkate almış ve çalışmalar yürütmüştür. Bu unsurlardan biri olan bağımlılığın zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişki de önemli bir konu olduğu düşünölmektedir. Bu çalışmada, 10-30 yaş arlığındaki aktif düzeyde spor yapan elit sporcu bireylerin 'internet bağımlılığı' seviyelerinin 'sporda zihinsel dayanıklılık' arasındaki ilişkisi araştırılmıştır.

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı aktif olarak lisanslı sporcuların internet bağımlılık düzeyleri ile zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Bu amaç kapsamında aşağıdaki soruların cevabı aranmıştır.

1. Sporcuların tanıtıcı/değişken özellikleri ile İBO ve alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında anlamlı bir fark var mıdır?
2. Sporcuların tanıtıcı/değişken özelliklerine göre SZDE ve alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında anlamlı bir fark var mıdır?
3. İBÖ ile SZDE arasında nasıl bir ilişki vardır?

Yöntem

Araştırmada nicel modellerden ilişkisel tarama deseni kullanılmıştır. İlişkisel tarama deseni, iki veya daha fazla değişken arasındaki değişimi ve ilişkiyi ortaya koymayı amaçlayan araştırma modelidir.

Araştırma Grubu: Araştırmanın çalışma grubunu Gaziantep Gençlik ve Spor İl Müdürlüğüne bağı aktif spor yapan 10-30 yaş aralığındaki lisanslı sporcular oluşturmaktadır. Çalışmaya katılım sağılayan 457 sporcudan 17 kişi anketi eksik bıraktığından çalışmaya 440 lisanslı sporcu dahil edilmiştir.

Verilerin Toplanması: Araştırmada evren kapsamındaki sporculara ulaşabilmek için Muş Üniversitesi Etik Kurulu'ndan (E7841) etik onayı ve ilgili Müdürlükten kurum izni alındıktan sonra sporculara ön bilgilendirme yapılarak anket formlarının doldurulması sağılanmıştır. Covid 19 pandemisi sebebiyle yüz yüze anket toplamak mümkün olmadığından Google platformu üzerinden web tabanlı veri toplama yöntemi ile gerçekleştirilmiştir. Katılımcılara ilk olarak çalışmanın içeriğini anlatan bilgi paylaşımı sunulduktan sonra gönüllülük onam formu alınmıştır.

Veri Toplama Aracı: Araştırmada "tanıtıcı bilgi formu", "İnternet Bağımlılığı Ölçeğı" ve "Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri" kullanılmıştır. Tanıtıcı bilgi formu: Araştırmacılar tarafından oluşturulan, katılımcıların yaş, cinsiyet, günlük internet kullanım süresi, internet kullanım alanı, internet kullanım aracı ve spor branşı (takım-bireysel) gibi demografik bilgilerini ve tanıtıcı özelliklerini elde etmek amacı ile düzenlenmiştir.

İnternet Bağımlılığı Ölçeğı (İBÖ): Araştırmada katılımcıların internet bağımlılığı düzeyini tespit etmek amacıyla Hahn ve Jerusalem (2001) tarafından tasarlanan ve orijinal adı "Skala zur Erfassung der Internetsucht" olan, Türkçe uyarlaması ve geçerlik - güvenilirlik çalışması, Şahin ve Korkmaz (2011), tarafından yapılan internet bağımlılığı ölçeğı kullanılmıştır. İnternet bağımlılığı ölçeğı 19 maddeden oluşan 5'li likert tipi (1 = Hiç Uygun Değıl, 2 = Biraz Uygun, 3 = Uygun, 4 = Oldukça Uygun, 5 = Tamamen Uygun) bir ölçektir. Bu ölçekten elde edilebilecek olan tavan puan 95, taban puan ise 19'dur. Ölçeğın elde edilen puanlarının yüksek olması bireylerin internet bağımlılık seviyelerinin fazla olduğuna işaret etmektedir. Ölçeğın güvenilirliğini hesaplamak üzere veriler üzerinde iç tutarlılık analizleri yapılmıştır. Buna göre faktörlerin iç tutarlılık katsayılarından kontrol kaybı 0,90, aşırı online kalma isteğı 0,88 ve sosyal ilişkilerde olumsuzluk 0,92 arasında değerler almış olup bunun yanında ölçeğın geneli için iç tutarlılık katsayısı 0,85 olarak belirlenmiştir (Şahin ve Korkmaz, 2011). Yapmış olduğumuz geçerlilik ve güvenilirlik analizinde ise kontrol kaybı 0,87, aşırı online kalma isteğı 0,87 ve sosyal ilişkilerde olumsuzluk 0,91 arasında değerler almakta ve ölçeğın geneli için iç tutarlılık katsayısı ise 0,94 olarak tespit edilmiştir. Ölçeğın Guttman Split-Half değeri 0,765, Sperman Brown değerleri 0,767 ve Cronbach alpha güvenilirlik katsayıları 0,858 olarak bulunmuştur.

Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (SZDE): Sporcuların zihinsel dayanıklılık seviyelerini tespit etmek amacıyla Sheard et al. (2009) tarafından geliştirilen Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (Sport Mental Toughness Questionnaire-SMTQ-14) toplam 14 maddeden oluşmaktadır. Genel zihinsel dayanıklılığın yanı sıra üç alt boyuttan (güven, devamlılık ve kontrol) oluşan envanter, dörtlü likert tipindedir. Envanterin alt boyutları için Cronbach Alfa değerleri, güven alt boyutu için ,81; devamlılık alt boyutu için ,74;

kontrol alt boyutu için ,71; toplamda iç tutarlık katsayısı ise ,81 olarak tespit edilmiştir. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanterinin (SZDE); Türkçeye uyarlama çalışması, Altıntaş (2015) tarafından yapılmıştır. SZDE'nin bu örnekleme Cronbach's Alpha iç tutarlık güvenirlik katsayısı ,70 olarak saptanmıştır.

Verilerin Analizi: Verilerin analizi için SPSS 23.0 programı kullanılmıştır. Bu kapsamda katılımcıların tanıtıcı özellikleri dikkate alınarak karşılaştırmalı olarak t testi, tek yönlü ANOVA, korelasyon, frekans, ortalama, yüzde, standart sapma gibi istatistiksel analizler yapılmıştır. Sonuçlar %95 güven aralığında, anlamlılık $p < ,05$ düzeyinde olarak kabul edilmiştir.

Sonuçlar

Araştırma bulguları özetlendiğinde;

- İnternet bağımlılığı, sporcuların zihinsel dayanıklılıklarını önemli ölçüde yordamaktadır.
- Sporcuların internet kullanım süreleri arttıkça internet bağımlılıklarının da arttığı belirlenmiştir.
- Büyük yaş grubundaki sporcuların küçük yaş grubundaki sporculara göre zihinsel olarak daha dayanıklı olduğu, takım kategorisindeki sporcuların ise bireysel kategorideki sporculara göre zihinsel olarak daha dayanıklı olduğu belirlenmiştir.
- Zihinsel dayanıklılığın internet bağımlılığı düzeyini azaltmada etkili bir araç olarak kullanılabileceği belirlenmiştir.

Tartışma

Sporcuların cinsiyete göre internet bağımlılık düzeylerinde kontrol kaybı alt boyutunda bir farklılık olduğu görülmüştür. Bayan sporcuların, internet bağımlılığı seviyeleri kontrol kaybı alt boyutu erkek sporculara göre yüksek bulunmuştur. Katılımcıların yaşları ile sosyal ilişkilerde olumsuzluk alt boyutu puanları arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu ve 10 – 13 yaş grubunun diğer yaş aralıklarına oranla daha yüksek puan aldığı saptanmıştır. Bu sonuç internet bağımlılık düzeyinin 10 – 13 yaş grubu sporcu bireylerde daha yoğun şekilde hissedildiği şeklinde açıklanabilir. Günlük internet kullanım süresi ile internet bağımlılık ölçeği toplam puanları ve ölçeğin tüm alt boyutları arasında önemli derecede anlamlı bir ilişki bulunmuş ve sporcuların internet kullanım süresi arttıkça bağımlılık puanlarının arttığı tespit edilmiştir. Sporcuların internete ulaşmak için kullandıkları araçlara göre bağımlılık düzeyleri incelendiğinde, daha fazla online kalma isteği ve sosyal ilişkilerde olumsuzluk alt boyutları ve internet bağımlılık ölçeği toplam puanları arasında anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur. Sporcuların interneti kullanma amaçları ile internet bağımlılık ölçeği toplam puanları ve ölçeğin tüm alt boyutları arasında önemli derecede anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Sporcuların cinsiyeti ile SZDE alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Sporcuların yaşları ile zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından güven, devamlılık alt boyutları ve toplam puanları arasında istatistiki olarak anlamlı bir ilişki olduğu ve 26 ve üzeri yaş grubunun aldığı puanların diğer yaş gruplarına göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Yapılan sporların kategorisi ile (takım – bireysel) ilgili olarak, sporda zihinsel dayanıklılık toplam puanlarında anlamlı bir ilişki olduğu ve takım sporu yapanların daha yüksek puanlar aldığı saptanmıştır. İBO ile SZDE arasında nasıl bir ilişki olduğunu tespit etmek için “pearson correlation” analizi uygulanmış ve çıkan sonuca göre negatif yönlü düşük ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur.