



e-ISSN: 2630-631X

Article Type

Research Article

Subject Area

Sports Sciences

Vol: 8 Issue: 60

Year: 2022 JUNE

Pp: 1152-1159

Arrival

17 May 2022

Published

30 June 2022

Article ID 63084

Doi Number

<http://dx.doi.org/10.29228/smryj.63084>

How to Cite This

Article

Akyol, Y.S. & Mamak, H. (2022). "Covid-19 Pandemisi Sürecindeki Eğitimcilerin Dijital Bağımlılık ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin İncelenmesi", International Social Mentality and Researcher Thinkers Journal, (Issn:2630-631X) 8(60): 1152-1159



Social Mentality And Researcher Thinkers is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

GİRİŞ

Dünya; 2019'un Aralık ayında Çin'in Wuhan şehrinde ortaya çıkan ve koronavirüs (SARS-CoV-2) adı verilen bir virüs salgını ile karşı karşıya kalmıştır. Koronavirüs tüm dünyaya hızla yayılmış ve 11 Mart 2020 tarihinde Dünya Sağlık Örgütü tarafından pandemi ilan edilmiştir. Ülkemizde ise ilk koronavirüs vakası 11 Mart 2020'de saptanmıştır. İçin de bulunduğumuz bu salgın sürecinde hastalığın yayılma hızını azaltma ve kontrol altına alınabilmesi için birtakım önlemler alınmış ve bunlardan eğitimcilerimizin yaşamlarını en çok etkileyenler ise okulların sık sık kapanıp açılması ve uzaktan eğitim dediğimiz yeni bir modele geçilmesi ile sokağa çıkma kısıtlamalarının yanında fiziksel aktivite yapmalarına engel olacak tesislerinin kapatılması olmuştur. Durum böyle olunca, eğitimciler dijital dünyada birçok teknolojik aletle daha fazla zaman geçirmek zorunda kalmış ve dijital yaşama bağımlı hale gelmeye başlamışlardır.

Dijital bağımlılık kavramı, internet, sosyal medya, teknoloji, video oyunlarına bağımlılık gibi oldukça geniş kapsamlı bir kavramdır (Vaghela, 2016: 3). Dijital bağımlılık, gelişen teknolojiyle sürekli etkileşim içinde bulunulmasının bir sonucu ve aynı zamanda bu etkileşimin olumsuz yönlerinden zarar görmeye başlanması şeklinde tanımlanmaktadır (Arısoy, 2009:55-67). Dijital bağımlılık, içinde bulunduğumuz zaman diliminin pek çok bireyin yaşantısının merkezinde barınmaya başlamakta ve bu doğrultuda gündelik hayat dinamiklerine direk tesir ettiği kabul görmektedir. Dijital bağımlılık türleri; internet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığıdır.

Hayatımızı sağlıklı bir şekilde devam ettirebilmek ve ilerleyen yaşlarda oluşabilecek sağlık sorunları risklerini çeşitli yöntemlerle minimum seviyeye taşıyabilmek için istikrarlı olarak yapılması gereken temel etkenler vardır. Bunlar sağlıklı beslenme ve düzenli yapılan egzersizlerdir (Vural vd., 2010).

Covid-19 Pandemisi Sürecindeki Eğitimcilerin Dijital Bağımlılık ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin İncelenmesi

Study of Digital Connectivity and Physical Activity Levels of Educators During the Covid-19 Pandemic

Yakup Sinan AKYOL¹ Hüdaverdi MAMAK²

¹ Milli Eğitim Bakanlığı, Adana, Türkiye

² Doç. Dr., Niğde Ömer Halis Demir Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi Ve Spor Bölümü, Niğde, Türkiye

ÖZET

Yapılan çalışmanın amacı, covid-19 pandemisi sürecindeki eğitimcilerin dijital bağımlılığı ve fiziksel aktivite(FA) düzeylerinin ne olduğu ile bu parametrelerin bazı değişkenlere göre değişiminin belirlenmesi ve aralarındaki ilişkinin incelenmesidir. Çalışmaya Adana ilinde, ilköğretim ve ortaöğretim kurumlarında farklı branşlarda görev yapan toplam 786 kişiden oluşan öğretmen ve yönetici (erkek= 392, kadın=394) katılmıştır. Çalışmaya katılan eğitimcilerin sosyo-demografik özellikleri bilgi formu ile fiziksel aktivite düzeyleri 'Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi Kısa Formu' ile ve dijital bağımlılık seviyeleri ise Dijital Bağımlılık Ölçeği ile tespit edilmiştir. Verilerin analizinde frekans, yüzde, Spearman Korelasyon, Mann-Whitney U, Kruskal Wallis H- testi kullanılmıştır. Eğitimcilerin dijital bağımlılık düzeyleri ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında anlamlı olmayan, oldukça düşük pozitif ve negatif ilişkiler gözlenmiştir. Dijital bağımlılık ölçeğinde; ölçeğin geneli ve alt boyutları ile FAS (Fiziksel Aktivite Seviyesi) için cinsiyet, medeni durum, görev yapılan eğitim öğretim kademesi ve eğitim kurumunun konumu değişkenlerine göre bazı anlamlı farklılıklar gözlenmiştir. Sonuç olarak, eğitimcilerin fiziksel aktivite seviyelerinin artmasının dijital bağımlılığı azaltacağı söylenebilir. Serbest zamanların, eğitimcilerin kendileri ve yetkililer tarafından fiziksel aktivite yapacak şekilde planlanması önerisinde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Eğitimciler, Fiziksel aktivite, Dijital bağımlılık, Pandemi, Covid-19

ABSTRACT

The aim of the study is to determine the digital dependence and physical activity levels of educators in the Covid-19 pandemic and the change of these parameters according to some variables and to examine the relationship between them. A total of 786 teachers and managers (male= 392, female=394) who worked in different branches in primary and secondary education institutions in Adana province participated in the study. The socio-demographic characteristics of the educators who participated in the study were determined by the information form and physical activity levels with the 'International Physical Activity Survey Short Form' and the digital addiction levels were determined by the Digital Addiction Scale. Frequency, percentage, Spearman Correlation, Mann-Whitney U, Kruskal Wallis H-test were used in the analysis of the data. Significant, very low positive and negative relationships were observed between educators' digital addiction levels and physical activity levels. On the scale of digital dependency; with the overall and sub-dimensions of the scale and for FAS, any significant differences was observed according to gender, marital status, education instruction grade, education institution' location. As a result, it can be said that increasing the physical activity levels of educators will reduce digital dependence. It has been proposed that leisure time be planned by educators themselves and the authorities to perform physical activity.

Keywords: Educators, Physical activity, Digital addiction, Pandemic, Covid-19

Fiziksel aktivite; vücudumuzun enerji harcayarak aktif olma durumu olarak tanımlanabilir. Yapmış olduğumuz yürüme, koşma, bisiklet sürme, sıçramanın yanı sıra vücut hareketlerimizi içeren dans ve çeşitli oyunlar fiziksel aktiviteleri oluşturmaktadır. Tüm bu egzersizlerin FA olarak kabul görebilmesi için vücudumuzun enerji harcaması reaksiyonunu gerçekleştirmesi gerekmektedir (Bulut, 2013). Düzenli ve devamlılık arz ederek yapılan fiziksel aktiviteler yaşam kalitesi arttırmakta, başkalarına muhtaç olma halini ve yata bağımlılığı yok etmekte, ciddi sağlık sorunlarının oluşuma engel olmakta, sakatlanmalar ve daha birçok olumsuz sonuçların doğmasına engellemektedir(Stewart 2001, Craig vd., 2003).

Bu araştırmada ‘Covid-19 pandemisi sürecindeki eğitimcilerin dijital bağımlılığı ve fiziksel aktivite düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır?’ problem cümlesi çözümlenmiştir.

Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı; Covid-19 pandemisi sürecindeki eğitimcilerin dijital bağımlılığı ve fiziksel aktivite düzeylerinin ne olduğu ile bu parametrelerin bazı değişkenlere göre değişiminin belirlenmesi ve aralarındaki ilişkinin incelenmesidir. Bu doğrultuda şu sorulara cevap aranmıştır.

Alt Amaçlar

1. Eğitimcilerin dijital bağımlılık ve fiziksel aktivite düzeyleri nedir?
2. Eğitimcilerin dijital bağımlılık düzeyleri ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
3. Eğitimcilerin dijital bağımlılık düzeyleri ve fiziksel aktivite düzeyleri cinsiyete göre anlamlı olarak değişmekte midir?
4. Eğitimcilerin dijital bağımlılık düzeyleri ve fiziksel aktivite düzeyleri medeni duruma göre anlamlı olarak değişmekte midir?
5. Eğitimcilerin dijital bağımlılık düzeyleri ve fiziksel aktivite düzeyleri görev yapılan eğitim öğretim kademesine göre anlamlı olarak değişmekte midir?
6. Eğitimcilerin dijital bağımlılık düzeyleri ve fiziksel aktivite düzeyleri görev yapılan eğitim kurumunun konumuna göre anlamlı olarak değişmekte midir?

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Araştırma, tarama modelinde gerçekleştirilmiştir. Karasar (2011) 'a göre tarama modelleri, geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımlarıdır.

Çalışma Grubu

Araştırmaya Adana il genelinde ilköğretim ve ortaöğretim kurumlarında farklı branşlarda görev yapan toplam 786 kişiden oluşan öğretmen ve yönetici (erkek= 392, kadın=394) katılmıştır.

Katılımcılara ait demografik bilgiler Tablo 1, 2, 3 ve 4'te verilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların cinsiyet değişkeninin frekans ve yüzdeler dağılımları

		Frekans (n)	Yüzde %
Cinsiyet	Kadın	394	50,1
	Erkek	392	49,9
	Toplam	786	100,0

Tablo 1'de görüldüğü üzere; Katılımcıların %50,1'i kadın (n=394), %49,9'u ise erkektir (n=392).

Tablo 2. Katılımcıların medeni durum değişkeninin frekans ve yüzdeler dağılımları

		Frekans (n)	Yüzde %
Medeni Durum	Evli	542	69,0
	Bekar	244	31,0
	Toplam	786	100,0

Tablo 2'de görüldüğü üzere; Katılımcıların %69'u evli (n=542), %31'i ise bekindir (n=244).

Tablo 3. Katılımcıların görev yapılan eğitim/öğretim kademesi değişkeninin frekans ve yüzdeler dağılımları

		Frekans (n)	Yüzde %
Görev Yapılan Eğitim/Öğretim Kademesi	İlkokul	124	15,8
	Ortaokul	430	54,7
	Lise	232	29,5
	Toplam	786	100,0

Tablo 3'de görüldüğü üzere; Katılımcıların %15,8'i ilkokulda (n=124), %54,7'si ortaokulda (n=430) ve %29,5'u lisede (n=232) görev yapmaktadır.

Tablo 4. Katılımcıların görev yapılan eğitim kurumunun konumu değişkeninin frekans ve yüzdelik dağılımları

	Merkez	Köy	Toplam	Frekans (n)	Yüzde %
Görev Yapılan Eğitim Kurumunun Konumu				571	72,6
				215	27,4
				786	100,0

Tablo 4' de görüldüğü üzere; Katılımcıların %73'ü merkezde (n=571), %27'si ise köyde (n=215) görev yapmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Çalışmaya katılan eğitimcilerin sosyo-demografik özellikleri bilgi formu ile fiziksel aktivite düzeyleri 'Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi Kısa Formu' ile ve dijital bağımlılık seviyeleri ise Dijital Bağımlılık Ölçeği ile tespit edilmiştir.

Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi-Kısa Formu

Öğretmenlerin fiziksel aktivite seviyelerini ölçmek için Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi uygulanmıştır. Bu anket 15 yaş ile 65 yaş aralığındaki bireylerin fiziksel aktivite seviyelerini tespit etmek için geliştirilmiştir (Craig vd. 2003). Ülkemizde ise Sağlam ve Ark tarafından 2010 yılında üniversite öğrencilerinde yapılmıştır. (Sağlam vd., 2010: 1-7).

Dijital Bağımlılık Ölçeği

Araştırmada; öğretmenlerin dijital bağımlılık düzeyini belirlemede; 2015 yılında üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılık seviyesini tespit etmek için Arslan, Kırık, Karaman ve Çetinkaya tarafından yapılan 'lise ve üniversite öğrencilerinde dijital bağımlılık' başlıklı araştırmada kullanılan "Dijital bağımlılık ölçeği" kullanılmıştır.

Verilerin Toplanması

Ölçekler; ulaşılabilen eğitimcilere elden, pandemi den dolayı ulaşılamayan eğitimcilere (okulların kapalı olması nedeniyle) e-mail yoluyla uygulanmıştır. Veriler, yaklaşık 4 aylık bir süreçte toplanmıştır.

Verilerin Analizi

Elde edilen nicel verilerin analizinde, SPSS (Ver: 22.0) programı kullanılmıştır.

Eğitimcilerin cinsiyet, medeni durum, görev yapılan eğitim kurumunun kademesi, görev yapılan eğitim kurumunun konumu değişkenlerine ait betimsel istatistikler frekans ve yüzde olarak tablolarda verilmiştir.

Dijital Bağımlılık Ölçeği toplam puanı ile alt boyutlarından ve Fiziksel Aktivite Ölçeğinden (FAS) elde edilen veri puanlarına ait ortalama, standart sapma, min ve max gibi tanımlayıcı istatistikler sunulmuştur.

Verilerin normal dağılım gösterip göstermediği, normallik testleri (kolmogorov smirnov) ile belirlenmiştir ve verilerin normal dağılım göstermediği görülmüştür.

Eğitimcilerin Dijital Bağımlılık ve Fiziksel Aktivite Seviyesi arasındaki ilişkileri belirlemede Spearman Korelasyon testi kullanılmıştır. Çalışmada anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ olarak kabul edilmiştir.

Eğitimcilerin dijital bağımlılık ve fiziksel aktivite düzeylerinin; cinsiyete göre, medeni duruma göre, görev yapılan eğitim kurumunun kademesine göre ve görev yapılan eğitim kurumunun konumlarına göre anlamlı olarak değişip değişmediğini belirlemek için Mann-Whitney U testi ve Kruskal Wallis H- testi kullanılmıştır.

BULGULAR

Tanımlayıcı İstatistikler

Dijital Bağımlılık Ölçeği toplam puanı ile alt boyutlarına ve Fiziksel Aktivite Ölçeğinden (FAS) elde edilen puanlara ait ortalama ve standart sapma gibi tanımlayıcı istatistikler Tablo 5' de verilmiştir.

Tablo 5. Dijital Bağımlılık Ölçeği ve alt boyutları ile FAS'a ait tanımlayıcı istatistikler

	N	Minimum	Maximum	Ortalama	Std. Sapma
Toplam Dijital Bağımlılık	786	29,00	136,00	70,1018	20,01521
Oyun Bağımlılığı	786	11,00	55,00	21,8804	8,34012
Sosyal Medya Bağımlılığı	786	12,00	60,00	35,0980	10,80006
Günlük Hayata Olumsuz Etkisi	786	6,00	30,00	13,1234	5,62513
FAS	786	120	26382	1547,77	268,089

Tablo 5'da görüldüğü gibi; eğitimcilerin dijital bağımlılık puanları 29 ile 136 değerleri arasında değişmektedir. Eğitimcilerin dijital bağımlılık ölçeğinden aldıkları puanların ortalama değeri ise 70,1'dir. Belirtilen ortalama değer; katılımcıların dijital bağımlılık düzeylerinin, orta seviyeye yakın olduğunu söylemektedir.

FAS'dan ise katılımcılar 120-26382 değerleri arasında değişen puanlar almıştır. FAS'ın ortalama değeri ise 1547,77'dir.

Fiziksel aktivite seviyeleri, fiziksel olarak aktif olmayan (<600 MET-dk/hafta), fiziksel aktivite düzeyi düşük olan (600-3000 MET-dk/hafta) ve fiziksel aktivite düzeyi yeterli olan (sağlık açısından yararlı olan) (>3000 METdk/ hafta) şeklinde sınıflandırılmıştır. Bu sınıflandırmaya göre fiziksel aktivite düzeyi olarak eğitimcilerin 321'i inaktif, 363'ü minimal aktif ve 102'si çok aktiftir.

Eğitimcilerin Dijital Bağımlılık Düzeyleri ile Fiziksel Aktivite Düzeyleri Arasındaki İlişkiler

Tablo 6'da görüldüğü gibi eğitimcilerin dijital bağımlılık düzeyleri ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında anlamlı olmayan, oldukça düşük pozitif ve negatif ilişkiler gözlenmiştir. Beklenildiği gibi; dijital bağımlılık düzeyi ile fiziksel aktivite düzeyi arasında -anlamlı olmasa da- negatif yönlü bir ilişki görülmüştür. Yani dijital bağımlılık arttıkça, fiziksel aktivite düzeyi azalmaktadır. Veya fiziksel aktivite düzeyi arttıkça, dijital bağımlılık azalmaktadır.

Tablo 6. Eğitimcilerin dijital bağımlılık düzeyleri ile fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkileri gösteren Korelasyon Katsayıları

	R	FAS p
Toplam Dijital Bağımlılık	-,020	,574
Oyun Bağımlılığı	,022	,543
Sosyal Medya Bağımlılığı	-,029	,425
Günlük Hayata Olumsuz Etki	-,039	,276

Dijital Bağımlılık Ölçeğinin ve FAS'ın Cinsiyete Göre Değişimi

Tablo 7. Dijital Bağımlılık ve FAS İle Cinsiyet Değişkeni Arasındaki Mann-Whitney U Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Toplam Dijital Bağımlılık	Kadın	394	358,98	141436,50	63621,500	,000
	Erkek	392	428,20	167854,50		
Oyun	Kadın	394	348,41	137273,50	59458,500	,000
	Erkek	392	438,82	172017,50		
Sosyal Medya	Kadın	394	373,87	147303,50	69488,500	,015
	Erkek	392	413,23	161987,50		
Günlük Hayata Etkisi	Kadın	394	368,05	145013,50	67198,500	,002
	Erkek	392	419,08	164277,50		
FAS	Kadın	394	351,81	138612,50	60797,500	,000
	Erkek	392	435,40	170678,50		

Tablo 7'de görüldüğü üzere; Dijital bağımlılık ölçeğinde; ölçeğin geneli ve alt boyutları ile FAS için kadınlarla erkekler arasında anlamlı bir fark gözlenmiştir. (p toplam dijital bağımlılık= ,000 p oyun= ,000 p sosyal medya= ,015 p günlük hayata etkisi= ,002 p FAS= ,000, p<0,05)

FAS ve Dijital bağımlılık ölçeğinin geneli ile alt boyutları için -sıra ortalamaları dikkate alındığında- erkeklerin dijital bağımlılık düzeylerinin ve fiziksel aktivite düzeylerinin kadınlardan daha yüksek olduğu anlaşılmaktadır. Yani erkek eğitimcilerin kadın eğitimcilerden dijital bağımlılığı, oyun bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı anlamlı olarak daha yüksektir. Ve bağımlılık erkek eğitimcilerde Günlük Hayatı daha fazla olumsuz etkilemektedir.

Dijital Bağımlılık ve FAS ile Medeni Durum Değişkeni

Tablo 8. Dijital Bağımlılık ve FAS İle Medeni Durum Değişkeni Arasındaki Mann-Whitney U Testi Sonuçları

	Medeni Durum	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Toplam Dijital Bağımlılık	Evli	542	385,07	208708,50	61555,500	,121
	Bekar	244	412,22	100582,50		
Oyun	Evli	542	398,74	216117,00	63284,000	,334
	Bekar	244	381,86	93174,00		
Sosyal Medya	Evli	542	380,96	206481,50	59328,500	,021
	Bekar	244	421,35	102809,50		
Günlük Hayata Etkisi	Evli	542	378,85	205335,50	58182,500	,007
	Bekar	244	426,05	103955,50		
FAS	Evli	542	378,24	205007,50	57854,500	,005
	Bekar	244	427,39	104283,50		

Tablo 8'de görüldüğü üzere; Dijital bağımlılık ölçeğinin sosyal medya ve günlük hayata etkisi alt boyutları ile

FAS için evlilerle bekarlar arasında anlamlı farklılık gözlenmiştir. (p sosyal medya= ,021 p günlük hayata etkisi= ,007 p FAS= ,005, p<0,05)

FAS ve belirtilen alt boyutlar için; -sıra ortalamaları dikkate alındığında- bekarların sosyal medya bağımlılığının ve bağımlılığın günlük hayata olumsuz etkisinin evlilerden anlamlı olarak daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Benzer şekilde bekarların fiziksel aktivite düzeyleri, evlilerden anlamlı olarak daha yüksektir.

Dijital Bağımlılık Ölçeğinin ve FAS'ın Görev Yapılan Eğitim Öğretim Kademesine Göre Değişimi

Tablo 9. Dijital Bağımlılık ve FAS İle Eğitim Öğretim Kademesi Değişkeni Arasındaki Kruskal Wallis H- Testi Sonuçları

	Eğitim Öğretim Kademesi	N	Sıra Ort.	sd	χ^2	p
Toplam Dijital Bağımlılık	İlkokul	124	439,49			
	Ortaokul	430	399,74	2	11,294	,004
	Lise	232	357,36			
Oyun	İlkokul	124	445,25			
	Ortaokul	430	390,65	2	8,784	,012
	Lise	232	371,11			
Sosyal Medya	İlkokul	124	425,60			
	Ortaokul	430	400,73	2	7,121	,028
	Lise	232	362,95			
Günlük Hayata Etkisi	İlkokul	124	439,16			
	Ortaokul	430	409,65	2	20,574	,000
	Lise	232	339,16			
FAS	İlkokul	124	363,29			
	Ortaokul	430	387,88	2	5,635	,060
	Lise	232	420,06			

Tablo 9' da görüldüğü üzere; eğitim öğretim kademesi, eğitimcilerin Dijital bağımlılık ölçeğinin geneli ve alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında anlamlı bir fark oluşturmuştur. (p toplam dijital bağımlılık= ,004 p oyun= ,012 p sosyal medya= ,028 p günlük hayata etkisi= ,000, p<0,05) Ancak eğitimcilerin fiziksel aktivite düzeylerini anlamlı bir farklılık oluşturacak şekilde etkilememiştir. (p FAS= ,060, p>0,05)

Sıra ortalamalarına bakıldığında; dijital bağımlılığın, oyun bağımlılığının, sosyal medya bağımlılığının ve bağımlılığın günlük hayata olumsuz etkisinin ilkökulda görev yapan eğitimcilerde; ortaokul ve lisede görev yapanlardan anlamlı olarak daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Bu sıralama ilkökul, ortaokul ve lise şeklinde devam etmiştir.

Eğitimcilerin Fiziksel aktivite düzeyleri için Sıra ortalamalarına bakıldığında; lisede görev yapanların Fiziksel aktivite düzeylerinin diğer guruplardakinden -anlamlı olmayarak- daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Sıralama lise, ortaokul ilkökul şeklindedir.

Gurupların ikili kombinasyonları üzerinden Mann-Whitney U testi yapılarak guruplar arasında gözlemlenen anlamlı farkın hangi guruplar arasındaki anlamlı farklılıklara bağlı olarak ortaya çıktığı belirlenmiştir. Dijital bağımlılık ölçeğinden elde edilen toplam puanlar; ilkökul ve lise ile ortaokul ve lisede çalışan eğitimciler arasında anlamlı olarak farklılaşmıştır. Ölçeğin oyun bağımlılığı alt faktöründen elde edilen toplam puanlar; ilkökul ve ortaokul ile ilkökul ve lisede çalışan eğitimciler arasında anlamlı olarak farklılaşmıştır. Ölçeğin sosyal medya bağımlılığı alt faktöründen elde edilen toplam puanlar; ilkökul ve lise ile ortaokul ve lisede çalışan eğitimciler arasında anlamlı olarak farklılaşmıştır. Ölçeğin günlük hayata olumsuz etkisi alt faktöründen elde edilen toplam puanlar; ilkökul ve lise ile ortaokul ve lisede çalışan eğitimciler arasında anlamlı olarak farklılaşmıştır.

	Anlamlı Fark
Toplam Dijital Bağımlılık	İlkokul-lise; ortaokul-lise
Oyun Bağımlılığı	İlkokul-ortaokul; ilkökul-lise
Sosyal Medya Bağımlılığı	İlkokul-lise; ortaokul-lise
Günlük Hayata olumsuz Etkisi	İlkokul-lise; ortaokul-lise

Dijital Bağımlılık Ölçeğinin ve FAS'ın Görev Yapılan Eğitim Kurumunun Konumuna Göre Değişimi

Tablo 10. Dijital Bağımlılık ve FAS İle Görev Yapılan Eğitim Kurumunun Konumu Değişkeni Arasındaki Mann-Whitney U Testi Sonuçları

	Eğitim Kurumunun Konumu	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Toplam Dijital Bağımlılık	Merkez	571	381,46	217812,00		
	Köy	215	425,48	91479,00	54506,000	,015
Oyun	Merkez	571	390,50	222974,00		
	Köy	215	401,47	86317,00	59668,000	,545
Sosyal Medya	Merkez	571	384,80	219721,00		
	Köy	215	416,60	89570,00	56415,000	,080

Günlük Hayata Etkisi	Merkez	571	378,39	216060,50		
	Köy	215	433,63	93230,50	52754,500	,002
FAS	Merkez	571	387,43	221220,50		
	Köy	215	409,63	88070,50	57914,500	,222

Tablo 10’da görüldüğü üzere; Dijital bağımlılık ölçeğinin toplam puanı ile günlük hayata etkisi alt boyutu için merkezde görev yapan eğitimciler ile köyde görev yapan eğitimciler arasında anlamlı bir fark gözlenmiştir. (p toplam dijital bağımlılık= ,015, p günlük hayata etkisi= ,002, p<0,05)

Dijital bağımlılık ölçeğinin geneli ile günlük hayata etkisi alt boyutu için -sıra ortalamaları dikkate alındığında- köyde görev yapan eğitimcilerin dijital bağımlılık düzeylerinin ve bağımlılığın günlük hayata olumsuz etkisinin merkezde görev yapan eğitimcilerden anlamlı olarak daha yüksek olduğu görülmüştür.

Ancak eğitimcilerin görev yaptıkları eğitim kurumunun konumu, eğitimcilerin fiziksel aktivite düzeylerini anlamlı bir farklılık oluşturacak şekilde etkilememiştir. (p FAS= ,222, p>0,05)

TARTIŞMA VE SONUÇ

Eğitimcilerin dijital bağımlılık düzeyleri ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında anlamlı olmayan, oldukça düşük pozitif ve negatif ilişkiler gözlenmiştir. Benzer şekilde Orhan (2018) da; 10-14 yaşları arasındaki çocukların Fiziksel aktivite düzeyleri ile dijital oyun bağımlılığı arasında negatif anlamlı bir ilişki tespit etmiştir.

Bu çalışmada Dijital bağımlılık ölçeğinde; ölçeğin geneli ve alt boyutları ile FAS için kadınlarla erkekler arasında anlamlı bir fark gözlenmiştir. FAS ve Dijital bağımlılık ölçeğinin geneli ile alt boyutları için -sıra ortalamaları dikkate alındığında- erkeklerin dijital bağımlılık düzeylerinin ve fiziksel aktivite düzeylerinin kadınlardan daha yüksek olduğu anlaşılmaktadır. Yani erkek eğitimcilerin kadın eğitimcilerden dijital bağımlılığı, oyun bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı anlamlı olarak daha yüksektir. Ve bağımlılık erkek eğitimcilerde Günlük Hayatı daha fazla olumsuz etkilemektedir.

Yılmaz (2018) da, Dijital Bağımlılık Ölçeği geneli ve alt boyutlarından Sosyal Hayata Etki ve Oyun Boyutunda cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılık bulmuştur. Arslan ve Bardakçı (2020) da, üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılıklarının cinsiyete göre anlamlı olarak değiştiğini tespit etmiştir. Arslan, Kırık, Karaman, ve Çetinkaya (1993) da, lise ve üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılıklarını inceledikleri çalışmalarında oyun bağımlılığını gösteren boyutta erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre daha yüksek bağımlılığa sahip oldukları sonucuna karşın sosyal medya boyutunda ise kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre anlamlı bir biçimde yüksek bağımlılığa sahip oldukları sonucuna ulaşmışlardır.

Balcı ve Gülnar (2009); “Oyun Bağımlılığı Boyutu”nda erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre anlamlı bir biçimde daha yüksek bağımlılığa ve “Sosyal Medya Bağımlılığı Boyutu”nda da kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre anlamlı bir şekilde daha yüksek bağımlılığa sahip olduğu sonucuna ulaşmıştır. Aynı çalışmada Balcı ve Gülnar (2009), “Günlük Hayata Olumsuz Etki Boyutu”nda ise kız ve erkek öğrenciler arasında anlamlı bir farklılık olmadığını tespit etmiştir.

Horzum (2011) da, erkek ve kız öğrencilerinin internet bağımlılığı ve bilgisayar oyunu seviyelerinin cinsiyete bağlı değişkene göre anlamlı düzeyde farklılaştığı sonucuna ulaşmışlardır.

Yılmaz (2019), Çukurluöz (2016), Bayraktar (2001) ve Çakır – Balta ve Horzum (2008) da çalışmalarında; bu çalışmadan elde edilen sonuca benzer olarak, erkek öğrencilerin kız öğrencilerden anlamlı bir şekilde daha yüksek dijital bağımlılığa sahip oldukları sonucuna ulaşmışlardır.

Rüzgar (2020) da; ortaöğretim kurumlarında görev yapan öğretmenlerin fiziksel aktivite düzeyleri ile yaşam kaliteleri arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında, cinsiyete göre fiziksel aktivite düzeyinin anlamlı olarak farklılaştığı sonucuna ulaşmıştır.

Haase ve ark. (2004)’da 23 farklı ülkeyi baz alarak üniversite öğrencilerine yaptıkları çalışmada erkek öğrencilerin bayan öğrencilerden daha yüksek fiziksel aktivite seviyesine sahip olduklarını bulmuşlardır.

Memiş (2007); Öğretim elemanlarının fiziksel aktivite seviyelerinin belirlenmesi ve bazı değişkenler açısından incelenmesi üzerine yaptığı çalışmada erkek akademisyenlerin kadın akademisyenlere oranla fiziksel aktivite seviyelerini anlamlı düzeyde yüksek bulmuştur. Yerli ve yabancı birçok çalışmada da yine erkeklerin kadınlardan daha yüksek fiziksel aktiviteye sahip olduğunu söyleyen çeşitli çalışmalar vardır. (Haase ve ark 2004, Şanlı 2008, Genç 2002, Acree 2006, Shibata 2007, Fişne 2009). Bu bulgular, bu çalışmadan elde sonucu desteklemektedir.

Bu çalışmada; Dijital bağımlılık ölçeğinin sosyal medya ve günlük hayata etkisi alt boyutları ile FAS için evlilerle bekarlar arasında anlamlı farklılık gözlenmiştir. FAS ve belirtilen alt boyutlar için; -sıra ortalamaları dikkate alındığında- medeni durumlarına göre bekarların sosyal medya bağımlılığının ve bağımlılığın günlük hayata olumsuz etkisinin evlilerden anlamlı olarak daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Benzer şekilde bekarların fiziksel aktivite düzeyleri, evlilerden anlamlı olarak daha yüksektir.

Kaymal (2020) “Okul Öncesi Öğretmenlerinin Dijital Bağımlılıklarının İncelenmesi” adlı çalışmasında, okul öncesi öğretmenlerinin sahip oldukları dijital bağımlılık puanlarının medeni durumlarına göre anlamlı farklılık göstermediğini sonucuna ulaşmıştır. Yine Soysal (2016) araştırmasında, sosyal medya bağımlılık düzeyinin medeni duruma göre farklılık göstermediği sonucuna ulaşmıştır.

Çalışmadan elde edilen bir diğer sonuç; eğitim öğretim kademesi değişkeninin, eğitimcilerin Dijital bağımlılık ölçeğinin geneli ve alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında anlamlı bir fark oluşturduğu, ancak eğitimcilerin fiziksel aktivite düzeylerinde anlamlı bir farklılık oluşturmadığı bulgusudur. Sıra ortalamalarına bakıldığında; dijital bağımlılığın, oyun bağımlılığının, sosyal medya bağımlılığının ve bağımlılığın günlük hayata olumsuz etkisinin ilkokulda görev yapan eğitimcilerde; ortaokul ve lisede görev yapanlardan anlamlı olarak daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Bu sıralama ilkokul, ortaokul ve lise şeklinde devam etmiştir.

Eğitimcilerin Fiziksel aktivite düzeyleri için Sıra ortalamalarına bakıldığında; lisede görev yapanların Fiziksel aktivite düzeylerinin diğer guruplardakinden -anlamlı olmayarak- daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Sıralama lise, ortaokul ilkokul şeklindedir.

Canbolat (2018)’ de Öğretmenlerde fiziksel aktivite düzeyi ve benlik saygısının incelenmesi adlı çalışmasında öğretmenlerin uygulamış oldukları fiziksel aktivitelere bakmış, fiziksel aktivitelere katılımın ilkokul da görev yapan öğretmenlerde düşük, ortaokul da görev yapan öğretmenlerinde orta seviyede, lise de görev yapan öğretmenlerde ise yüksek düzeyde olduğunu görmüştür. Bu bulgular araştırma bulgularımızı desteklemektedir.

Bu çalışmada; Dijital bağımlılık ölçeğinin toplam puanı ile günlük hayata etkisi alt boyutu için merkezde görev yapan eğitimciler ile köyde görev yapan eğitimciler arasında anlamlı bir fark gözlenmiştir. Dijital bağımlılık ölçeğinin geneli ile günlük hayata etkisi alt boyutu için -sıra ortalamaları dikkate alındığında- köyde görev yapan eğitimcilerin dijital bağımlılık düzeylerinin ve bağımlılığın günlük hayata olumsuz etkisinin merkezde görev yapan eğitimcilerden anlamlı olarak daha yüksek olduğu görülmüştür. Ancak eğitimcilerin görev yaptıkları eğitim kurumunun konumu, eğitimcilerin fiziksel aktivite düzeylerini anlamlı bir farklılık oluşturacak şekilde etkilememiştir.

Bu araştırmanın sadece bir ilde yapılması ve belirli sayıda eğitimciyi kapsamaması önemli bir sınırlılıktır. İlerleyen zaman dilimlerinde benzer çalışmaların bölgesel ve tüm ülkede uygulanabilir olması daha genel sonuçlara ulaşmada faydalı olabilir.

Eğitimcilerin her yönden sağlıklı bireyler olmaları, hem de öğrencilere ve diğer bireylere iyi örnek olmaları adına fiziksel aktivite düzeylerinin yüksek ve dijital bağımlılıklarının olmaması gerekmektedir. Bu hedefi gerçekleştirme adına Milli Eğitim Bakanlığı ve devletin ilgili kurumları gerekli politikaları ve çalışmaları oluşturmalıdır. Örneğin; uygun egzersiz programları videoları vb. ile eğitimcilerin fiziksel aktivite yapmalarını sağlanabilir. Benzer şekilde, boş zamanlarını etkili değerlendirme ve dijital bağımlılıktan kurtulma adına çeşitli online vb. etkinlikler düzenlenebilir.

Yapılabilecek bir başka araştırma da eğitimcilerin dijital bağımlı olma nedenleri egzersiz seviyelerinin neden düşük olduğu araştırılabilir.

Eğitimcilerin; pandemi dönemindeki ve pandemi bittikten sonraki normal dönemdeki fiziksel aktivite düzeylerinin ve dijital bağımlılık seviyelerinin karşılaştırıldığı çalışmalar yapılabilir.

KAYNAKÇA

Arısoy, Özden (2009), “İnternet Bağımlılığı ve Tedavisi”, Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar Dergisi, Cilt 1, ss. 55-67.

Arslan, A.ve Bardakçı, S. (2020). Üniversite Öğrencilerinin Dijital Bağımlılık Düzeylerinin İletişim Becerileri Üzerindeki Etkisini İncelenmesi. Gençlik Araştırmaları Dergisi, 8(20);36-63

Balcı, Ş. & Gülnar, B. (2009). Üniversite Öğrencileri Arasında İnternet Bağımlılığı ve İnternet Bağımlılarının Profili, Selçuk İletişim Dergisi, 6(1), 5-22.

Bulut S. Sağlıkta sosyal bir belirleyici; fiziksel aktivite. TurkHij Den BiyolDerg,2013, 70(4):205-14.World Health Organization, Physical in activity - a leading cause of disease and disability, warns WHO. http://www.who.int/topics/physical_activity/en/WHO. (2002). Geneva, Switzerland: Erişim. 14 Kasım 2010.

- Canbolat, D (2018). Öğretmenlerde Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Benlik Saygısının İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya
- Craig CL, Marshall AL, Sjöström M, Bauman AE, Booth ML, Ainsworth BE, Pratt M, Ekelund U, Yngve A, Sallis JF, Oja P, 2003. International physical activity questionnaire (IPAQ): 12-country reliability and validity. *Med Sci Sports Exerc.* 35, p. 1381-95.
- Haase A, Steptoe A, Sallis JF, 2004. “Leisure time physical activity in university students from 23 countries: Associations with health beliefs, risk awareness and national economic development”, *Preventive Medicine*, 39, p. 182-90.
- Horzum, M. B. (2011). İlköğretim öğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi, *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 36 (159), 56 – 68.
- Horzum, M. B., Ayas, T., Ve Çakır Balta, Ö. (2008). Çocuklar İçin Bilgisayar Oyun Bağımlılığı Ölçeği. *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(30), 76-88.
- Karaaslan, İ. A. ve Budak, L. (2012). Üniversite öğrencilerinin cep telefonu özelliklerini kullanımlarını ve gündelik iletişimlerine etkisinin araştırılması, *Journal of Yasar University*, 26(9), ss. 4548-4571.
- Karasar, N. (2016). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri* (31. Baskı). Ankara: Nobel Akademik
- Kaymal, B. (2020). Okul öncesi öğretmenlerinin dijital bağımlılıklarının incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Yıldız Teknik Üniversitesi ve İstanbul Aydın Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim ve Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kırık, A. M., (2013). Gelişen Web Teknolojileri ve Sosyal Medya Bağımlılığı Köksal, B. (2015). Ortaöğretim Kurumlarında Okuyan Öğrencilerde Dijital Oyun Bağımlılık Düzeyleri, İnternet Bağımlılık Düzeyleri ile Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. İstanbul.
- Memiş UA, Yıldırım G, 2007. Öğretim elemanlarının fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi ve bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi (Gazi BEŞBD)*, Ankara, 12(3), s. 11-24.
- Orhan, H. (2018). 10-14 Yaş Arasındaki Çocukların Fiziksel Aktivite Seviyesi, Dijital Oyun Bağımlılığı ve Dikkat Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde
- Rüzgar, K. (2020). Ortaöğretim kurumlarında görev yapan öğretmenlerin fiziksel aktivite düzeyleri ile yaşam kaliteleri arasındaki ilişkinin araştırılması (Batman ili örneği). Yüksek Lisans Tezi. İnönü Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Soysal, M,N.(2016). Facebook Bağımlılığı ve Psikolojik Dayanıklılık. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul
- Stewart AL, 2001. Community-based physical activity programs for adults age 50 and older. *Journal of Aging and Physical Activity*, 9, p. 71-91.
- Vaghela, P. S. (2016). Digital Addiction: An Epidemic of Digital World- An Article On Digital Addiction Among Generation, National Conference On Managing Business Through Digital Marketing In The Globalized Era
- Vural Ö, Eller S, Atalay Güzel N, 2010. Masa başı çalışanlarda fiziksel aktivite düzey ve yaşam kalitesi ilişkisi. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8(2), s. 69-75.