

T.C  
MARMARA ÜNİVERSİTESİ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
HALK EĞİTİMİ ANA BİLİMDALI  
HALK EĞİTİMİ BİLİM DALI

AÇIK HAVA ETKİNLİKLERİNİN DİJİTAL BAĞIMLILIK DÜZEYİNE  
ETKİSİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Ahmet SÖZBİLİR

İstanbul,2019

T.C  
MARMARA ÜNİVERSİTESİ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
HALK EĞİTİMİ ANA BİLİMDALI  
HALK EĞİTİMİ BİLİM DALI

AÇIK HAVA ETKİNLİKLERİNİN DİJİTAL BAĞIMLILIK DÜZEYİNE  
ETKİSİNİN İNCELENMESİ

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

Ahmet SÖZBİLİR

Danışman

Prof. Dr. Ozana URAL

İstanbul 2019

## ÖZGEÇMİŞ




1991	Ahmet Vefik Paşa İÖO - Zeytinburnu
1998	Mensucat Santral Lisesi - Zeytinburnu
2003	Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi - Tarih Bölümü
2007	Kadıköy Damla Dersanesi - Tarih Öğretmeni
2009	Fayda Akademi - Eğitim Koordinatörü
2013	Mostar Basın Yayın - Editör
2016	GENÇKON - Genel Sekreter
2017	Biltek Eğitim Bilim Kurumları - Tarih Öğretmeni
2019	Fayda Koleji - Şirket Sahibi

e-posta: ahmet.sozbilir@gmail.com

## İLETİŞİM BİLGİLERİ

## ONAY

Almet Sözbilir tarafından hazırlanan “Açık hava Etkinliklerinin Dijital Bağımlılık Düzeyine Etkisinin İncelenmesi” konulu bu çalışma, 02.12.2019 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda jüri üyeleri tarafından başarılı bulunmuş ve yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

	Adı Soyadı	İmza
TEZ DANIŞMANI	Prof. Dr. Ozana URAL	
JÜRİ ÜYESİ	Prof. Dr. Sefer ADA	
JÜRİ ÜYESİ	Doç. Dr. Asude Balaban Dağal	

## ÖNSÖZ

Öncelikle tez çalışmamın başından sonuna kadar her aşamasında yardımcı ve yol gösterici olan Prof. Dr. Ozana URAL hocama teşekkür ederek başlamak isterim. Değerli yorumlarıyla teze ciddi katkılar sunan Prof. Dr. Sefer ADA ve Doç. Dr. Asuda Balaban DAĞAL'a ayrıca teşekkür ederim.

Anket katılımcısı için yardım talep ettiğim İstanbul'da faaliyet gösteren Türkiye Gençlik STK'ları Platformu, üye kurum ve kuruluşlarına ve yüksek lisans sürecinde hertürlü desteği sunan aileme teşekkürlerimi sunarım.

Ayrıca bu sürece beni teşvik eden Ali DAYIOĞLU'na ve desteğinin esirgemeyen Hasan Dinçer SUBAŞI'na teşekkürlerimi bildirmekten memnuniyet duyarım.

## ÖZET

Teknolojik imkânların artması insan yaşamında birçok yeniliğe kapı aralamaktadır. Geçmişe göre işlerin daha hızlı ve kolay yollardan gerçekleşmesi, yapay zekâ teknolojisi, bilgiye erişimin kolaylaşması, kâğıt israfının önüne geçilmesi, sağlık sorunlarıyla mücadelede önemli ilerlemelerin sağlanması örnek olarak sıralanabilir. Fakat bu faydalarının yanında bazı sağlık sorunlarını beraberinde getirdiği gibi aşırı kullanımı da dijital bağımlılık sorununu ortaya çıkarmaktadır.

Bu çalışmanın amacı 15-30 yaş arasında dijital bağımlılık gösteren ve göstermeyen gençlerin açık hava etkinliklerine katılımlarının dijital bağımlılık durumunun araştırılması amaçlanmıştır.

Bu amaç için 380 katılımcıyla, araştırmacı tarafından geliştirilen “Açık Hava Etkinlikleri Katılımı ve Dijital Araç Kullanımı Araştırma Anketi” ölçme aracı olarak kullanılmıştır. Ölçme aracı 24 soru ve 3 bölümden oluşmaktadır. Elde edilen bulgular yüzde frekans olarak analiz edilmiştir. Çalışma bulgularına göre ölçme aracına katılanlardan 97’si dijital bağımlı olduğu ortaya çıkmaktadır. Katıldığı etkinlik türü fark etmeksizin (Açık hava, spor, sanat, izcilik ve kampçılık etkinlikleri) etkinlik katılımcılarının %21 ila %30 arasında dijital bağımlı olduğu ortaya çıkmaktadır.

İzcilik ve kampçılık etkinliklerine katılan gençler arasında dijital bağımlılık oranı (%21) daha düşüktür. Bu sebeple ailelerin ve eğitimcilerin gençleri erken yaşlardan itibaren açık hava kamp etkinliklerine katılmalarını teşvik etmesi önerilmektedir.

Teknoloji kullanımında gençlerin dijital bağımlı hale gelmemeleri için, ailelerin dikkat etmesi ve uygulaması gerekenler çeşitli eğitimler (Kamu spotu, afiş gibi) şeklinde sunulmalıdır.

**Anahtar Sözcükler:** Dijital Bağımlılık, Dijital Bağımlılıkla Mücadele, Açık hava Etkinlikleri, İzcilik.

## **ABSTRACT**

The increase in technological improvement and fast technological progress open the door to many innovations in human life. As an example, it is possible to carry out the works faster and easier than before, artificial intelligence technology, easy access to information, to prevent waste of paper and to make significant progress in the fight against health problems. But, in addition to these benefits, the use of excessive technology cause digital addiction problem which is result as health problem of people, especially for adults.

The aim of this study was to investigate the digital addiction status of young people between the ages of 15 and 30 who participated in outdoor activities.

For this purpose, the "Open Air Activities Participation and Digital Vehicle Use Research Questionnaire" developed by the researcher with 380 participants was used as a measuring tool. The measurement tool consists of 24 questions and 3 sections. The data were analyzed as percentage frequency. According to the findings of the study, 97 of the participants were digitally dependent. Regardless of the type of activity he participated (outdoor, sports, art, scouting and camping), it turns out that 21% to 30% of the participants are digitally dependent.

The percentage of digital dependence (21%) among the youth who participated in scouting and camping activities was lower. It is therefore recommended that families and educators encourage young people to participate in outdoor camping activities from an early age.

In order to ensure that young people do not become digitally dependent on the use of technology, families should pay attention and implement various trainings (such as public spots, posters).

**Keywords:** Digital Addiction, Fight Against Digital Addiction, Outdoor Activities, Scouting.

# İÇİNDEKİLER

Sayfa No.

ÖZGEÇMİŞ .....	1
İLETİŞİM BİLGİLERİ .....	1
ABSTRACT .....	3
İÇİNDEKİLER .....	4
TABLolar LİSTESİ .....	10
ŞEKİLLER LİSTESİ .....	9
KISALTMALAR .....	10
1. BÖLÜM: GİRİŞ .....	11
1.1 Problem .....	12
1.2 Amaç .....	13
1.3 Araştırma Soruları .....	13
1.4 Önem .....	13
1.5 Sınırlılıklar .....	14
1.6 Varsayım .....	14
1.7 Tanımlar .....	14
2. BÖLÜM: LİTERATÜR TARAMASI .....	16
2.1 Bağımlılık Nedir? .....	16
2.2 Bağımlılığın Etkenleri .....	18
2.2.1. Sosyal Çevre .....	18
2.2.2. Psikolojik Etkenler .....	18
2.2.3. Kalıtsal Etkenler .....	19
2.2.4. Bireysel Farklılıklar .....	20
2.3 Uyuşturucu Madde Bağımlılığı .....	21
2.3.1. Alkol Bağımlılığı .....	21
2.3.2. Tütün .....	23
2.3.3. Esrar .....	27

2.3.4. Kokain.....	28
2.3.5. Sentetik Maddeler .....	28
2.3.6. Eroin .....	29
2.3.7. Bonzai.....	30
2.3.8. Extasy.....	30
2.3.9. Uyuşturucu Madde Kullanma Yolları .....	31
2.4 Davranış Bozuklukları Bağımlılığı.....	31
2.4.1 Kumar Bağımlılığı.....	32
2.4.2. Şiddet Bağımlılığı.....	33
2.4.3. Obezite Bağımlılığı.....	34
2.4.4. Anoreksiya Nervoza Bağımlılığı .....	35
2.5. Modern Dünyada Teknolojinin Gelişimi ve Bağımlılık .....	35
2.5.1. Dijital Bağımlılığın Tarihi.....	38
2.5.2. Sosyal Medya Bağımlılığı.....	43
2.5.3. Dijital Oyun Bağımlılığı.....	45
2.6. Dijital Bağımlılıkla Mücadele .....	49
2.6.1. Dijital Bağımlılıkla Mücadele’de Açık hava Etkinliklerinin Yeri.....	50
3. BÖLÜM: AÇIK HAVA ETKİNLİKLERİ.....	51
3.1 Açık Havada Yapılan Spor Etkinlikleri .....	51
3.1.1 Spor Yapmanın Önemi.....	52
3.1.2 Çocuklar için Sporun Önemi.....	54
3.1.3 Gençler için Sporun Önemi .....	55
3.2 Açık Havada Yapılan Bireysel Spor Etkinlikleri.....	56
3.2.1 Atletizm .....	56
3.2.2 Atıcılık .....	57
3.2.3 Badminton.....	57
3.2.4 Binicilik.....	58
3.2.5 Bisiklet .....	59

3.2.6	Güreş	62
3.2.7	Golf	63
3.2.8	Kayak	63
3.2.9	Okçuluk	64
3.2.10	Oryantiring	65
3.2.11	Yüzme	65
3.2.12	Tenis	66
3.2.13	Tırmanma	66
3.2.14	Serbest Yürüyüş ve Koşu	67
3.3	Açık Havada Yapılan Grup Spor Etkinlikleri	67
3.3.1	Basketbol	67
3.3.2	Beyzbol	68
3.3.3	Doğa Kampı	68
3.3.4	Plaj Futbolu	68
3.3.5	Plaj Voleybolu	69
3.3.6	Rafting	70
3.3.7	Trekking (Doğada Yürüyüş)	70
3.3.8	Kano	71
3.3.9	Kriket	71
3.3.10	Kürek	72
3.3.11	Su Sporları	72
3.4	Açık Havada Yapılan Kültür Sanat Etkinlikleri	72
3.4.1	Açık Hava Konseri	72
3.4.2	Açık Hava Tiyatrosu	72
3.4.3	Açık Hava Sineması	73
3.4.4	Açık Hava Müzeleri ve Milli Parklar	73
3.4.5	Halk Oyunları	74
3.5	Açık Havada Yapılan Eğlence Etkinlikleri	75

3.5.1	Piknik .....	75
3.5.2	Kaykay .....	75
3.5.3	Paintball .....	75
3.5.4	Fotoğrafçılık .....	75
3.5.5	Festivaller .....	76
3.6	Açık Havada Oynanan Oyunlar .....	76
3.6.1	Saklambaç .....	76
3.6.2	Köşe kapmaca .....	76
3.6.3	Kaç kurtul .....	76
3.6.4	Mendil kapmaca .....	77
3.6.5	Yağ Satarım Bal Satarım.....	77
3.6.6	Yakan Top.....	77
3.6.7	İstop.....	78
3.7	Diğer Açık Hava Oyunları .....	78
3.7.1	Bilye Oyunu.....	78
3.7.2	Seksek (Çizgi Taşı).....	78
3.7.3	İp atlama .....	79
3.7.4	Birdirbir .....	79
4.	BÖLÜM: İZCİLİK VE KAMPCILIK ETKİNLİKLERİ .....	80
4.1	İzciliğin Tarihsel Gelişimi .....	80
4.2	İzciliğin Yöntemi ve Etkinlik Alanları .....	82
4.3	İzcilik Etkinliklerinde Kampın Yeri ve Önemi.....	83
5.	BÖLÜM: YÖNTEM .....	85
5.1	Araştırma Modeli .....	85
5.2	Evren ve Örneklem .....	85
5.3	Çalışma Araçları .....	85
5.3.1	Veri Toplama.....	86
5.3.2	Veri Analizi .....	86

6. BÖLÜM: BULGULAR .....	87
7. BÖLÜM: SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER.....	93
ÖNERİLER.....	96
8. BÖLÜM: KAYNAKÇA.....	97
EKLER.....	100



## TABLULAR LİSTESİ

	<b>Sayfa No.</b>
<b>Tablo 1</b> 15 + Yaş Alkol Kullanımına Başlama Nedenleri Yüzdelerik Dağılımı .....	22
<b>Tablo 2</b> Alkol Kullanımının Yaşlara Göre Dağılımı 2016 .....	23
<b>Tablo 3</b> Tütün'ün Yasaklanması .....	24
<b>Tablo 4</b> Tütün Mamülleri Kullanımı 2016 .....	26
<b>Tablo 5</b> İstanbul'da Aşırı Dozdan Ölenler .....	30
<b>Tablo 6</b> Sosyal Medya Kullanımı 2018.....	37
<b>Tablo 7</b> Young İnternet Bağımlılığı Tanı Ölçütleri.....	42
<b>Tablo 8</b> Dünya'da En Çok Bisiklet Kullanılan Ülkeler.....	61
<b>Tablo 9</b> Örneklemin Yaş Dağılımı .....	87
<b>Tablo 10</b> Örneklem Diğer Etkinliklerin Katılımcı Durumları.....	89
<b>Tablo 11</b> Örneklemde Etkinliklere Katılanların Dijital Bağımlılık Dağılımları .....	90
<b>Tablo 12</b> Örneklemde Etkinliklere Katılmayanların Dijital Bağımlılık Dağılımları .....	91
<b>Tablo 13</b> Dijital Bağımlıların Gelir Durumuna Göre Dağılımı.....	91
<b>Tablo 14</b> Dijital Bağımlılık Gösterenlerin Yaş Ortalamasına Göre Dağılımı .....	92

## ŞEKİLLER LİSTESİ

	<b>Sayfa No.</b>
<b>Şekil 1</b> Dünya Alkol Kullanım Durumu Raporu .....	22
<b>Şekil 2</b> Madde Kullanım Yollarına Göre Etkinliği .....	31
<b>Şekil 3</b> Ölçme Aracı Katılımcılarının Cinsiyete Göre Dağılımı .....	88
<b>Şekil 4</b> Ölçme Aracı Katılımcılarının Mezuniyet Durumuna Göre Dağılımı .....	88
<b>Şekil 5</b> Açık hava Etkinliklerine Katılım Durumları .....	89
<b>Şekil 6</b> Dijital Bağımlıların Cinsiyete Göre Dağılımı .....	92

## KISALTMALAR

ABD:	Amerika Birleşik Devletleri
BM:	Birleşmiş Milletler
Çev.:	Çeviri
E-Spor:	Elektronik Spor
MEB:	Milli Eğitim Bakanlığı
SBE:	Sosyal Bilimler Enstitüsü
S.	Sayfa
STK:	Sivil Toplum Kuruluşları
TAPDK:	Tütün ve Alkol Piyasası Düzenleme Kurumu
TUİK:	Türkiye İstatistik Kurumu
TDK:	Türk Dil Kurumu
TİF:	Türkiye İzcilik Federasyonu
WHO:	Dünya Sağlık Örgütü
ODTÜ:	Orta Doğu Teknik Üniversitesi

## 1. BÖLÜM: GİRİŞ

Bağımlılık, modern kentli insanın en önemli sorunlarından birisidir. Bu sorun eski çağlardan beri süregelmesine rağmen günümüzde şekli, şiddeti ve türleri açısından çeşitlilik taşımaktadır. İster fizyolojik ister psikolojik olsun insan üzerinde olumsuz etkiler ortaya çıkarmaktadır.

Kelime olarak bağımlılık “*bireyin tek başına bir şey yapamaması, başka bir varlığın, maddenin ya da kendi iradesi dışında başka bir gücün etkisi ile hareket etmesi veya düşünmesi*” (Yıldırım, 2008, s.2). Şeklinde ifade edilmektedir. Bağımlılık iki bölüme ayrılmaktadır: Bunlardan ilki olan fizyolojik bağımlılık, kullanılan madde sonucu ortaya çıkan tolerans gelişimi akabinde bireyin maddeden uzak duramama halini ifade ederken diğeri psikolojik bağımlılık ise tolerans gelişimden ziyade kişide anksiyete, sinir gibi psikolojik belirtiler ile birlikte onsuz yapamayacağına inanma halidir. Aynı zamanda bağımlılığın alt kolları sürekli olarak kendini yenilemesi, yeni ürünleri piyasaya sürmesi ve ciddi gelirler elde etmesi sebebiyle âdeta mutasyona uğrayarak güçlenmektedir. Modern teknolojik dünyada insanlar yeni bir olguya karşı da bağımlılık oluşturmaya başlamıştır. Bu süreçle birlikte dijital oyun bağımlılığı da giderek daha geniş bir alana yayılmıştır. Lemmes ve arkadaşları dijital oyun sorununu “*Sosyal ve/veya duygusal sorunlara neden olduğu halde, kişinin bilgisayar ya da video oyunlarını aşırı ve kompulsif düzeyde kullanması ve oyuncunun aşırı kullanımı kontrol edememesi*” şeklinde tanımlamışlardır. Bir başka tanımda “*İnternet ve teknoloji bağımlılığı diğer bağımlılıklarda olduğu gibi kişinin bağımlısı olduğu teknolojik ürüne ulaşamadığında yoksunluk yaşadığı bir durum olarak tanımlanmaktadır.*” şeklindedir. (Yeşilay, 2019). Yengin’e göre (2019) dijital bağımlılık “*Dijital bağımlı olma durumu, eksik hissetme duygusuyla körüklenen davranışsal bir teknoloji bağımlılığıdır*”. (Yengin, 2019, s.131). Bazı yerlerde teknoloji, internet, oyun ve sosyal medya bağımlılığı gibi çeşitli ifadeler kullanılsa da hepsi aynı çerçeveyi (dijital araçların aşırı kullanımını sonucunda oluşan bağımlılığı) ifade etmektedir.

Özellikle bilgisayar oyunları oynama alışkanlığı günlük rutinlerin ana omurgasını oluşturmakta ve problemleri kulları ergen erkek çocuklarda daha sık

görülmektedir. (Irmak, Erdoğan, 2016, s.128-129) Örneğin; son dönemde Rusya'dan başlayarak Avrupa merkezli gelişen ve tüm dünyada yayılma imkânı bulan "Mavi Balina" oyunu bugüne kadar Arjantin, Kenya, Şili, Hindistan, İran, ABD, Suudi Arabistan ve Türkiye'ye kadar çok geniş bir coğrafyada gençler tarafından karşılık bulmuştur. Bu oyunu oynayan gençlerin önemli bir bölümünün intihar ettiği iddia edilmektedir. Oyunun yapımcısı da suçlamaları kabul ederek tutuklanmıştır. Bu örnek sadece bir online oyun üzerinden gerçekleşen bağımlılığın ne kadar güçlü etkiye sahip olduğunu somut olarak göstermektedir (BBC, [www.bbc.com/turkce/amp/41281200](http://www.bbc.com/turkce/amp/41281200), Erişim: 13.11.2017).

Eskiden beri bağımlılıkların tedavisinde açık hava, doğa, güneş, kum banyoları, su tedavisi ve kaplıcalar kullanılmaya gelmiştir. Bugün de açık hava ve doğal ortamda yapılan kür, terapi ve tedaviler bulunmaktadır. Hem kentli hem modern olan insanın, yaşadığı sorunları aşması ya da bir süre doğayla bütünleşmesi için çözüm arayışları uzun süredir gündeme getirilmiştir. Hastalıkların tedavisinde tıbbi ilaçlardan ziyade doğal ilaçların kullanılmasından, okul öncesi orman içerisindeki anaokullarına kadar uzanan yeni süreç Türkiye ve dünyada oldukça rağbet görmektedir.

Doğa içerisinde sistematik bir eğitim metodu bulunan izcilik, yapısı gereği geçmişten beri bu öğretiyi benimsemiştir. İzcilik, Türkiye'de genellikle bir spor veya sosyal etkinlik alanı olarak görülmüştür. Bu algı izciliğin gelişmesini engellemiş ve yanlış amaçlarla kullanılmasına neden olmuştur. Gerçekte izcilik bir eğlence aracı değil, kendi içerisinde kuralları ve yöntemi bulunan, dil, din, ırk, cinsiyet ayrımı gözetmeksizin herkese açık, üniformalı, gönüllü, siyasetten uzak bir gençlik ve eğitim hareketidir. İzciliğin amacı çalışmalarıyla çocuk ve gencin bir bütün olarak (bedensel, ruhsal sosyal ve zihinsel yönden) gelişmesini sağlamaktır. İzcilik, çocuk ve gencin karakter ve zekâsını, pratik yeteneklerini, sağlık ve kuvvetini, başkalarına hizmet duygularını geliştirmeyi hedeflemektedir (Subaşı, 2016, s.137).

## **1.1 Problem**

Günümüzde, bilgi teknolojilerinde yaşanan gelişmeler faydalarının yanında birçok problemi de beraberinde getirmiştir. Boyun rahatsızlıklarında yakın dönemde yaşanan artış ve fizyolojik hastalıkların yanında internet, sosyal medya, televizyon, online ve offline bilgisayar oyunları, akıllı telefon bağımlılığı gibi psikolojik sorunlar doğurmuştur. 2004 yılında 16-24 yaş grubu erkek ve kadın toplam bilgisayar kullanımı % 32.2 iken, 2017 yılına gelindiğinde bu rakam % 68.0'ı bulmuştur. İnternet kullanımı

içinse 2004 yılında 16-24 yaş grubu erkek ve kadın % 26.6 oranındayken, 2017 yılında bu rakam % 87.2'ye ulaşmıştır. İnternet ve bilgisayar kullanımında en büyük paya sahip olan grup ise yine 16-24 yaş grubudur. (Tuik, 2017, Erişim: 26.11.2017). 13 yılda yaşanan bu hızlı değişimin daha da artarak devam edeceği ya da yerini yeni bir dijital araca bırakacağı ön görülmektedir. Dijital bağımlılığın özellikle gençler arasında artması bu yönde iyileştirme çabalarını doğurmuştur. Bağımlılığı kaldırmak veya azaltmak, sınırlamak üzere kullanılacak yollardan birinin, gençlerin açık hava etkinliklerine katılmaları olabileceği düşünülmüştür. Açık hava etkinliklerine katılan gençlerin dijital bağımlılık düzeylerini en azından azaltacağı veya öz-kontrol sağlayarak sınırlayabileceği umulmaktadır.

Bu çalışmanın problemi, “açık hava etkinliklerine katılan ve katılmayan gençlerin dijital bağımlılık durumları nasıldır” şeklinde belirlenmiştir.

## **1.2 Amaç**

Bu çalışmada 15-30 yaş arasında dijital bağımlılık gösteren ve göstermeyen gençlerin açık hava etkinliklerine katılımlarının dijital bağımlılık durumunun araştırılması amaçlanmıştır.

## **1.3 Araştırma Soruları**

Çalışmanın temel amacı doğrultusunda aşağıdaki araştırma soruları hazırlanmıştır.

1. Açık hava, İzcilik ve Kampçılık etkinliklerine katılan ve katılmayan 15-30 yaş grubu gençlerin demografik özellikleri (Yaş, cinsiyet, gelir durumu ve öğrenim durumu) nedir?
2. Açık hava, İzcilik ve Kampçılık etkinliklerine katılan 15-30 yaş grubu gençlerin katıldıkları etkinlik türü (Sanat, spor, çadırli kampçılık) ve katılma sıklıkları nedir?
3. Açık hava, İzcilik ve Kampçılık etkinliklerine katılım dijital bağımlılık durumuna etki etmekte midir?

## **1.4 Önem**

Günümüz teknolojik gelişmeleri gençleri etkilemekte, bazılarında da dijital bağımlılık düzeyleri artmaktadır. Olumsuz bağımlılık düzeyini azaltarak teknoloji

kullanımını olumlu hale getirmek için grup çalışmaları, spor aktiviteleri, kulüp çalışmaları, sanat etkinlikleri, hobi etkinlikleri gibi çeşitli etkinlikler uygulanmaktadır. Bu aktivitelerin en önemlilerinden biri de gençlerin doğa ile bütünleşmesini sağlayan açık hava etkinlikleridir.

Daha önce açık hava etkinlikleri, izcilik ve kampçılık etkinlikleriyle dijital bağımlılık durumları arasında ilişkiyi gösteren bir çalışma yapılmamış olmasından dolayı bu tez çalışması önem taşımaktadır.

### **1.5 Sınırlılıklar**

1. Araştırma 15-30 yaş gurubu ile,
2. Kullanılacak veri toplama aracı araştırmacı tarafından geliştirilen ölçme aracı ile,
3. Son bir sene içerisinde en az bir kere açık hava, izcilik ve kampçılık etkinliklerine katılan gençleri ile,
4. Young'un İnternet Bağımlılığıyla ilgili geliştirdiği kriterler ile sınırlıdır.
5. Araştırma 2018-2019 yılları arasını kapsamaktadır.

### **1.6 Varsayım**

1. Çalışma örnekleminin ölçme araçlarına içten ve doğru cevap verdikleri varsayılmıştır.

### **1.7 Tanımlar**

*Dijital Bağımlılık:* Dijital medya araçlarıyla aşırı ilgilenilmesi durumunda ortaya çıkan bağımlılıktır. Aynı zamanda yaşı olmayan bağımlılık olarak da ifade edilen kavramın; dijital oyun bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, televizyon izleme bağımlılığı, cep telefonu bağımlılığı, internet bağımlılığı gibi alt boyutları oluşmuştur. (Çukurluöz, 2016, s.21-22)

*İnternet Bağımlılığı:* Bireylerin internet kullanımından vazgeçememesi, internet kullanırken zaman yönetimini yapamayıp, internette yoksun kaldıklarında huzursuz olmaları ve bir an evvel internete girme arzusu yaşamalarına genel olarak verilen isimdir (Arisoy, 2009, s.56).

*Açık hava Etkinliği:* Açık havada yapılan tüm etkinliklere genel olarak verilen isimdir. Birçok branşa göre çeşitleri bulunmaktadır.

*İzcilik:* Dil, din, ırk, cinsiyet ayrımı gözetmeksizin herkese açık, üniformalı, gönüllü, siyasetten uzak bir gençlik ve eğitim hareketidir. İzciliğin amacı çalışmalarıyla çocuk ve gencin bir bütün olarak (bedensel, ruhsal sosyal ve zihinsel yönden) gelişmesini sağlamaktır. İzcilik, çocuk ve gencin karakter ve zekâsını, pratik yeteneklerini, sağlık ve kuvvetini, başkalarına hizmet duygularını geliştirmeyi hedeflemektedir (Subaşı, 2016, s.137).

*Öğrenci:* Öğün veya yaygın eğitim kurumlarına bilgi, beceri kazandırmak üzere eğitim alan kişi olarak tanımlanabilir. Bir bilim veya sanat yetkilisinin gözetimi ve yol göstericiliği altında belli bir konuda çalışan kimsedir (TDK, 2019).

## 2. BÖLÜM: LİTERATÜR TARAMASI

### 2.1 Bağımlılık Nedir?

Bu bölümde bu çalışmanın temel iki ana konusu olan bağımlılık ve açık hava etkinlikleri üzerinde yapılmış ulusal ve uluslararası çalışmalara örneklerle yer verilmektedir.

Madde bağımlılığının tarihi çok eski dönemlere dayanmakla birlikte tanımı 1890'lı yıllarda yapılmaya başlanmıştır. Ancak niteliksel olarak sınıflandırma ve ayırım 1980 yılında Dünya Sağlık Örgütü (WHO) ve Alcohol, Drug Abuse, and Mental Health Administration (ADAMHA) tarafından gerçekleştirilen uluslararası bir çalışmanın sonucu olarak ortaya çıkmıştır (WHO, ADAMHA, 1980 Aktaran: Yancar, 2005, s.9).

Kelime olarak bağımlılığın farklı disiplinlerde birçok tanımı yapılmaktadır. Araştırma disiplini açısından eğitim terimleri sözlüğünden yola çıkacak olursak *“Karşılaşılan sorunları yalnız başına çözmek ve kendine yön seçmek için gerekli yetenekten yoksun olma durumu”* olarak ifade edilmektedir (TDK Eğitim Terimleri Sözlüğü, 1974, Erişim: 25.01.2018). Bağımlılığın tanımlanmasında yine TDK Ruhbilim Terimleri Sözlüğünde ise *“Kişinin gereksinme ve isteklerini karşılamakta yetersiz oluşu, karar verme ve işlerini başarmada başkalarından yardım istemesi durumu”* şeklinde tanımlanmaktadır (TDK Ruhbilim Terimleri Sözlüğü, 1974, Erişim: 25.01.2018). Her iki disiplinde de bir başka şeye ihtiyaç duyma, kendi kendini karşılayamama vurguları ön plana çıkmaktadır. Diğer bir tanımda ise *“bireyin tek başına bir şey yapamaması, başka bir varlığın, maddenin yada kendi iradesi dışında başka bir gücün etkisi ile hareket edebilmesi veya düşünemesidir”* paylaşılmaktadır (Yıldırım, 2008, s.2).

Bağımlılık fizyolojik ve psikolojik olarak iki kısımda değerlendirilmektedir. Fizyolojik bağımlılıkta maddeye karşı bedensel-fizyolojik ihtiyaç duyma, vücudun maddeye alışması, maddenin kullanılmaması durumunda titreme, üşüme, bulantı gibi reaksiyonlar oluşabilmektedir. Psikolojik açıdan bağımlılıkta maddeye karşı arzu, madde temin edilmeden yaşanamayacağı düşüncesinin oluşması ve tüm bunlarla birlikte maddeyi bırakma arzusu oluşsa dahi kişilerin bırakma iradesini gerçekleştirememesidir.

Bağımlılık zaman ilerledikçe çeşitlenmeye başlamaktadır. Tarihi dönemlerde alkol, tütün, sentetik maddeler gibi bir maddeyle oluşan bağımlılık günümüzde alış-veriş bağımlılığından kumar bağımlılığına, yeme-içme bağımlılığından internet ve hepsini kapsayan dijital bağımlılığa kadar farklı türevleri ortaya çıkmıştır ve her bir bağımlılık unsuru kendi içerisinde çok güçlü bir etkiye sahip olmaktadır.

Küresel bir otorite olarak kabul edilen Amerikan Psikiyatri Birliği madde bağımlılığıyla ilgili 7 tanı ve kriter geliştirmiştir. DSM-IV'da yer alan tanı ve kriterler aşağıdaki gibidir;

1. Aşağıdakilerden biri ile tanımlandığı üzere tolerans gelişmiş olması;
  - a. Entoksikasyon ya da istenen etkiyi sağlamak için belirgin olarak artmış miktarlarda madde kullanma gereksinmesi
  - b. Sürekli olarak aynı miktarda madde kullanılması ile belirgin olarak azalmış etki sağlanması
2. Aşağıdakilerden biri ile tanımlandığı üzere yoksunluk gelişmiş olması;
  - a. Söz konusu maddeye özgü yoksunluk sendromu
  - b. Yoksunluk semptomlarından kurtulmak ya da kaçınmak için aynı madde ya da benzeri alınır.
3. Madde, çoğu kez tasarlandığından daha yüksek miktarlarda ya da daha uzun bir dönem süresince alınır.
4. Madde kullanımını bırakmak ya da denetim altına almak için sürekli bir istek ya da boşa çıkan çabalar vardır.
5. Maddeyi sağlamak (örn. çok sayıda doktora gitme ya da uzun süreli araba kullanma), maddeyi kullanmak (örn. birbiri ardına sigara içme) ya da maddenin etkilerinden kurtulmak için çok fazla zaman harcama
6. Madde kullanımı yüzünden önemli toplumsal, mesleki etkinlikler ya da boş zamanları değerlendirme etkinlikleri bırakılır ya da azaltılır
7. Maddenin neden olmuş ya da alevlendirmiş olabileceği, sürekli olarak var olan ya da yineleyici olarak ortaya çıkan fizik ya da psikolojik bir sorunun olduğu bilinmesine karşın madde kullanımı sürdürülür (Jaffe, 2000 Aktaran: Yancar, 2005, s.10).

## 2.2 Bağımlılığın Etkenleri

Bağımlılığın nedenleri incelendiğinde öncelikle öne çıkan faktör yaş ve kültür olmaktadır. Bağımlılığın türlerine göre, cinsiyetin de önem kazandığı görülmektedir. Örneğin bilgisayar oyun bağımlılığında erkekler öne çıkmakta iken, alış-veriş bağımlılığında kadınlarında öne çıktığı görülmektedir. Daha çok orta yaş grubunda görülen stresten korunma amacıyla kullanılan ilaçların bağımlılık yapması veya yaşlılar için tedavi amaçlı kullanılan ilaçların da benzer bağımlılıklara yol açtığı belirtilmektedir.

Ögel'e göre (2010) bağımlılık yapan faktörler:

- Sosyal Çevre
- Psikolojik etkenler
- Kalıtımsal etkenler
- Bireysel farklılıklar olarak sıralamaktadır (Ögel, 2010 s.3).

### 2.2.1. Sosyal Çevre

İnsanlar için hayatlarının önemli bir kısmında örnek aldıkları rol modelleri aileleri olmaktadır. Bağımlılık sürecinde en etkili faktörlerden birisi olarak sosyal çevre belirtilmektedir. Özellikle ailesinde uyuşturucu madde kullanımı gerçekleştiren bireylerin çocuklarında, madde kullanım hiç kullanmayan ailelerin çocuklarına nazaran daha az risk taşımaktadır. Evde içki içen aileler, bir nevi örnek model oldukları için çocuklarında alkol kullanım oranı diğer çocuklara göre daha yüksektir. Sosyal çevrenin bağımlılık üzerindeki etkisine örnek olarak Tuik'in araştırmalarında alkol kullanımında eğlence amacıyla içilmesinden sonra en fazla kullanım nedeni olarak arkadaş etkisi gösterilmektedir. Sigara kullanımındaki etmenlerde ise en güçlü faktör yine arkadaş etkisi olarak paylaşılmaktadır (Tablo 1).

### 2.2.2. Psikolojik Etkenler

Madde bağımlılığıyla ilgili açıklamalara bakıldığında, klasik psikanaliz incelemelerinde Freud, oral dönemde bağımlılığın oluştuğunu ifade etmektedir. Çocukluk döneminde su, süt gibi ağızdan alınan maddeler biçim değiştirerek alkol, sigara gibi maddelere dönüştüğünü, bu maddeleri temin ettiğinde kişinin doyuma ulaşabildiğini ifade

eder. Alfred Adler ise karşı cins ile yaşanan iletişimde başarısızlık, bedensel sakatlıklar, sert bir eğitim gibi faktörler kişilerin hayatında sorunlara neden olduğunu, “Aşağılık Kompleksi”nin bir nevi çözümü olarak alkol ve uyuşturucu gibi madde kullanımına yöneldiğini belirtir. Bu maddelerin yaşanan olaylar çerçevesinde yoğun kullanımı ve sorunların devam etmesi bağımlılığa yol açmaktadır. Psikolojik gelişimle ilgili yaklaşımların temelinde oral dönemde yaşanan sevgi-güven eksikliği, yetişkinlik dönemlerinde yaşanan başarısızlık-kaygı gibi etkenlerin çözümlenmesi için bireylerin uyuşturucu madde kullanımına yöneldikleri belirtilmektedir (Ögel, 2010, s.5-6).

Bandura (1961) tarafından geliştirilen sosyal öğrenme temelli yaklaşımlarda ise, Bobo Doll deneyinde olduğu gibi çocukların ve gençlerin gözleme, taklit etme yoluyla buldukları ortam ve kültür çerçevesinde onların yaptıklarını yapmaya başlamaktadırlar (Bandura 1961 aktaran: Bayrakçı, 2007, s.201-202).

### **2.2.3. Kalıtsal Etkenler**

Aynı durumun ikizler üzerinde yapılan araştırmalarda da saptandığı belirtilmektedir. Burada paylaşılan Monozigot ikizlerin Dizizigot ikizlere göre daha yüksek riskli davranışların görülmesi kalıtsal etkiyi destekler niteliktedir (Coşkunol, Altıntoprak, 1999, s.225).

Kuruoğlu (2000) tarafından yapılan “Yeme Bozukluklarında Genetik Etkenler” adlı çalışmada, yeme bozukluklarında ailesel etkilerin varlığına dair birtakım işaretler paylaşılmaktadır. Aynı çalışmanın ikizlerle ilgili bölümünde ise yeme bozuklukları ile ilgili tek yumurta ikizlerinin çift yumurta ikizlerine göre daha anlamlı bir ilişkinin olduğu sonucunu paylaşmaktadır. Bu da genetik yatkınlık tezini desteklemektedir. Aile ve çevresel etkenleri de değerlendirerek erkeklerde genellikle alkol bağımlılığı, kadınlarda ise yeme içme bağımlılığına yol açıldığı savunulmaktadır (Kuruoğlu, 2000, s.33-34.).

Örneğin alkol tüketimiyle ilgili yapılan analizde (Yin, 1989) Etanol karaciğerde alkoldehidrogenaz (ADH) atipik fenotipi dağılımında ırklara göre farklılıklar olduğu görülmektedir. İngilizlerin % 5-10’unda, Almanların % 9-14’ünde, İsviçrelilerin %20’sinde, Çin ve Uzakdoğu ırklarının da % 80’leri bulduğu ifade edilmektedir. Aynı şekilde alkol kullanımına karşı tepkilerde (yüzde kızarma, çarpıntı vb.) beyaz ırk için % 5 olarak görülürken Amerika yerlileri veya Mongolidlerde % 80 oranında görülebilmektedir (Yin, 1989 aktaran: Coşkunol, Altıntoprak, 1999, s.223).

#### 2.2.4. Bireysel Farklılıklar

Bireylerin mizaçları oluşurken yukarıda ifade edilen tüm bileşenlerin belirli ölçüde etkileri bulunmaktadır. Bunun yanında kişilerin, sosyo-ekonomik durumları, karşılıklarına çıkan fırsat ve tehditler, korku, hastalık, sevgi, inanç gibi birçok faktörler mizacın oluşmasında belirgindir ve her birey için farklı bir yoğunlukta etkiye sahiptir.

Bireysel farklılıklarla madde kullanımı arasında bağlantı kurma amacıyla yapılan araştırmalarda birtakım bulgular elde edilmiştir ancak hiçbir sonuç tam olarak etkileşimi ortaya koyamamıştır. Madde kullanan kişilerde, cesaret, macera arama tutkusu, hayal gücünün yüksek olması, saldırganlık gibi etmenler üzerinde durulmuştur. Ancak genel olarak kişilik özelliklerinden ziyade, kişilik bozukluklarıyla madde kullanımı arasında bir ilişkinin olduğu üzerinde durulmaktadır. Örneğin E.C.A. (Epidemiological Catchment Area) araştırmalarında antisosyal kişilik bozukluğuna sahip kişilerin % 84'ü alkol ve ya madde kullanımı gerçekleştirmektedir. Yine benzer araştırmada kişilik bozukluğu tanısı alanlarda, bu tanıya dâhil olmayanlara göre madde kullanımını daha yoğun bir şekilde gerçekleştirdikleri ve daha fazla zaman harcadıkları belirtilmektedir. Araştırmalarda sosyo-demoğrafik durumun (İşsiz, eğitim düzeyi düşük, hiç evlenmeyenler, gençler) antisosyal kişilik bozukluğu tanısı alma oranlarının diğer gruplara göre daha yüksek olduğu belirtilmiştir (Reiger, Farmer, Rae, Locks, Keith, Judd, Goodwin, 1990 aktaran: Yancar, 2005 s.17-19).

Hangi tür kişilik bozukluklarının madde bağımlılığıyla daha fazla ilişkisinin olduğu incelendiğinde ise en fazla "Borderline kişilik bozukluğu" (Sınırdaki kişilik bozukluğu) görülmektedir. Borderline kişilik bozukluğu, duygusal düzensizliklerle tanımlanan bir bozukluk türüdür. Bu bozukluğa sahip bireyler ruh hallerindeki istikrarsızlık, kimlik bunalımı, kendilerini değersiz görme halini yaşamaktadırlar. Çevresiyle ilişkilere ihtiyaç duymasına karşın öfkelerini kontrol edemeyip aile, iş ve arkadaş çevrelerini bozmakta ve toplumdan uzaklaşmaktadırlar. Borderline kişilik bozukluğu yaşayanlar terkedilme korkusu yaşamaktadırlar (Küçük, 2017, <http://www.libidodergisi.com/borderline-sinirda-kisilik-bozuklugu/>Erişim: 27.01.2018).

## **2.3 Uyuşturucu Madde Bağımlılığı**

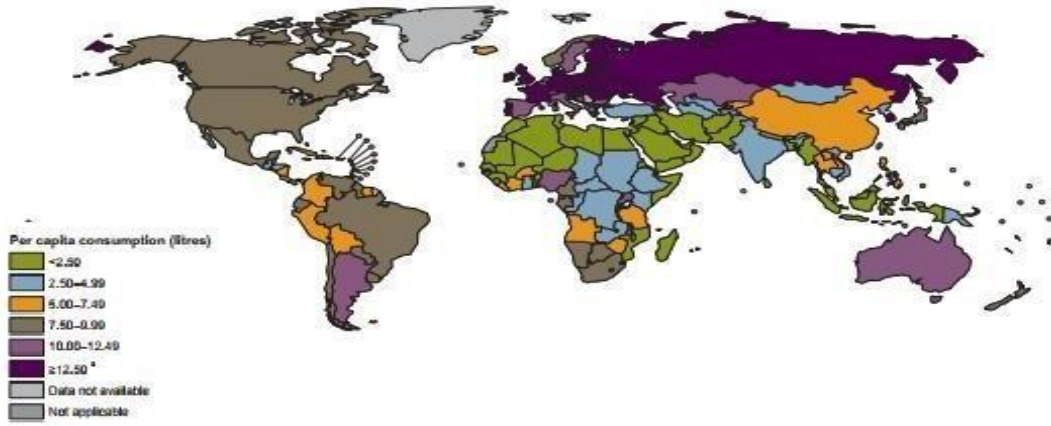
### **2.3.1. Alkol Bağımlılığı**

Bağımlılığın tarihi incelendiğinde ilk olarak alkolün bağımlılık yapan bir madde olduğu görülmektedir. İlk dönemler ferahlama ve sancılı tıbbi müdahale gerektiren durumlarda acıyı hafifletmek için kullanıldığı görülen alkolün zaman içerisinde durdurulmaz bir bağımlılığa doğru ilerlediği kaydedilmiştir. İlkçağ uygarlıklarında alkol yapımı ve farklı ritüellerde uygulanışıyla ilgili çeşitli bulgulara rastlanmaktadır. Alkolün toplumlar arasında uzun süre kullanıldığı ve kullanılmaya devam ettiği seyahatnamelerde de görülmektedir. İbn-i Fadlan seyahatnamesinde Rusların sürekli olarak sarhoş olduklarını belirtir (şeşen, 2017, s. 76-77). Alkolden sonra bağımlılık yapıcı madde olarak tütünün ön plana çıkmaya başladığı görülmektedir.

Alkol, iradeyi zayıflatma ve kişinin oto-kontrolünü kaybetmesine sebebiyet verebilmektedir. Uyuşturucu kullanan kişilerin %57'sinin aynı zamanda alkol de kullandığı belirtilmektedir. Toplum içerisinde alkolik olarak ifade edilen, çok fazla alkol almasından dolayı zihinsel ve bedensel olarak zor duruma düşen ancak buna rağmen yine de alkol tüketmek isteyen kişiler alkol bağımlılığı kapsamında görülmektedir. Ortalama 2 milyar civarında alkol tüketen insanın bulunduğu, bunların ise 76 milyonunun alkol bağımlısı olduğu bildirilmektedir (Yeşilay, Alkol Bağımlılığı, Erişim: 01.01.2018).

#### **2.3.1.1 Günümüz Alkol Kullanım Durumu**

Alkol kullanan insanların büyük çoğunluğu sınırlı bir limitte alkol tüketimi gerçekleştirirler.



**Şekil 1 : Dünya Alkol Kullanım Durumu Raporu**

**Kaynak:** (Dünya Sağlık Örgütü, 2005)

Şekil 1’de görüldüğü üzere dünya genelinde özellikle Rusya ve Avrupa gibi soğuk havaların yılın büyük bölümünde egemen olduğu bölgelerde aşırı düzeyde alkol kullanımı görülürken; güney ve sıcak bölgelere inildikçe alkol tüketim oranının daha azaldığı görülmektedir. Ancak Avusturalya ve Arjantin gibi en güneyde bulunan aynı zamanda kutuplara yakın bölgelerde alkol tüketiminin tekrar arttığı görülmektedir. Alkol tüketimi ile sıcaklık durumunun arasında dolaylı bir etkinin olduğu, soğuk bölgelerde vücut ısınımasını korumak için de kullanıldığı bilinmektedir.

### 2.3.1.2 Türkiye’de Alkol Kullanım Durumu

Türkiye’de alkol kullanımını tetikleyen temel etken olarak eğlence amacı ve arkadaş çevresi olduğu görülmektedir.

**Tablo 1 : 15 + Yaş Alkol Kullanımına Başlama Nedenleri Yüzdeler Dağılımı**

	Erkek %	Kadın %	Toplam %
<b>Merak</b>	19.8	7.6	18.3
<b>Özenti</b>	15.1	3.4	13.7
<b>Aile sorunları</b>	1.5	1.9	1.5
<b>Kişisel sorunlar</b>	5.3	9.3	5.8
<b>Arkadaş etkisi</b>	25.0	13.4	23.6
<b>Eğlence amaçlı</b>	25.9	55.1	29.4
<b>Özel neden yok</b>	6.5	7.4	6.6

(Tuik, 2016).

Tablo 1’de görüldüğü üzere erkeklerde en fazla alkol tüketim sebebi eğlence (25.9) gösterilirken kadınlarda yine eğlence amacı (55.1) ön plana çıkmaktadır. Kadınlarda eğlence amacı haricindeki tüm etkenlerde erkeklerden daha az alkol tükettiği anlaşılmaktadır.

**Tablo 2 : Alkol Kullanımının Yaşlara Göre Dağılımı 2016**

<b>Yaş Grubu</b>	<b>Erkek</b>	<b>Kadın</b>	<b>Toplam</b>
<b>Kullanan</b>	19.3	5.3	12.2
<b>15-24</b>	13.1	5.4	9.3
<b>25-34</b>	24.1	8.7	16.5
<b>35-44</b>	25.2	6.4	15.9
<b>45-54</b>	19.2	3.7	11.5
<b>55-64</b>	19.7	3.8	11.6
<b>65-74</b>	11.5	1.0	5.9
<b>75+</b>	5.5	0.6	2.5

(Tuik, 2016, Türkiye Sağlık Araştırması)

Tablo 2’den hareketle orta yaşlarda (35-44) alkol kullanımının en yüksek olduğu görülmektedir. O yaş grubunu 25-34 ve 55-64 yaş grubu takip etmektedir. En az alkol kullanan yaş grubu ise 75 yaş ve üzeri olurken sırasıyla 65-74 ve 15-24 yaş grubu takip etmektedir. (Tablo 2). Alkol kullanımı ülke, kültür ve coğrafi konum ve iklime göre değişmektedir. Alkol kullanımını etkileyen sebeplerden biri de dindir. Çoğu zaman ailelerin yaptırımlarından daha güçlü bir yasak koyucu yönüyle din önemli bir yer teşkil etmektedir. Örneğin alkol kullanımıyla ilgili haritada (Şekil 1) toplumlarının çoğu Müslüman olan coğrafyalarda alkol kullanımının daha düşük seviyede olduğu görülmektedir. Bazı Müslüman ülkelerde alkol kullanımı tamamen yasaktır ancak bazı Müslüman ülkelerde ise bir yasa bulunmamaktadır.

### **2.3.2. Tütün**

M.Ö. 4000 yılına dayandığı belirtilen tütün kullanımı Amerika kıtasının her iki bölümünde de etkili olmuştur. Tütünün Antiller ve Orta Amerika merkezli olarak bölgede yaşayan uygarlıkları etkilediği ve kültürel hayatta karşılık bulduğu görülmektedir. Örneğin Maya’larda ateş yakmak ve duman çıkarmanın kutsal olduğu kabul edilerek ve

kimi mağara çizimlerinde pipo ile yapraklara sarılan tütünün üflendiği görülmektedir. Kristof Kolomb Amerika kıtasına geldiğinde yerlilerin ellerinde gördüğü borunun ismini (Tobacco) bitkiye de vererek bugün dünyaca ünlü markanın adını da belirlemiştir. Avrupa kıtasında tütün içim şekli değişmeye başlamış, borunun bir tarafından üfleyip diğer tarafından içine çekme yöntemi bırakılarak kâğıda sarılma yöntemi benimsenmeye başlanmıştır. Aynı zamanda Avrupa'nın muhtelif bölgelerinde tütün ve puro üretimi başlamıştır. Ancak gerçek anlamda yaygınlaşması Osmanlı devletinin 1853-1856 yılları arasında Rusya'ya karşı başlattığı Kırım savaşında olmuştur. Bu savaş sırasında stratejik üstünlüğünü korumak isteyen Fransa ve Britanya, Osmanlı'nın yanında yer almış ve ordularının bir kısmını destek amacıyla göndermiştir. Savaş sırasında Türk, İngiliz ve Fransız ordu birlikleri tarafından kâğıda sarılarak içilen tütünler popüler hale gelmiş ve savaşın bitiminde de askerler ülkelerine dönerek bu alışkanlıklarını devam ettirmişlerdir. Çok geçmeden sigara sanayisi kurulmuş, 1881 yılında James Bonsack saatte 12.000 sigara üretir duruma gelmiştir. Özellikle kibritin icadı ve birtakım yeniliklerle birlikte sigara tiryakiliği-bağımlılığı ortaya çıkmaya başlamıştır (Ersoy, 2015, s.11-12).

Tütün kullanımı uzun süre keyif verici hatta bazı hastalıkların çaresi olarak görülmüştür. Ancak tıbbi çalışmaların artmasıyla pek çok ülkede yasak hale gelmiştir.

**Tablo 3 : Tütün'ün Yasaklanması**

Yıl	Ülke
1575	Meksika
1606	Küba*
1606	Santa Domingo*
1606	Venezulle*
1606	Porto Riko*
1609	Osmanlı
1612	Çin**
1613	Rusya***
1617	Moğolistan****
1632	Massachusetts*****
1634	Yunanistan
1635	Fransa*****
1657	İsviçre

\* İspanya kralı 2. Philip tarafından toplu bir şekilde bu ülkelerde yasaklanmıştır.

\*\* Tütün tarımı ve üretimi yasaklanmıştır.

\*\*\*\* Alexis döneminde Kamçılama, Burun kesme, Sibiryâ sürgünü veya idam

\*\*\*\* Tütün kullanmanın cezası ölüm olarak belirlenmiştir.

\*\*\*\*\* Toplu alanlarda kullanımı yasaklanmıştır.

\*\*\*\*\* Sadece bilimsel araştırmalara izin verilmiştir.

Osmanlı'da ise tütün kullanımı 16. yüzyıla dayanmaktadır. 17. yüzyılda iyice yaygınlaşmış ve 18.yüzyılda toplumsal bir rutin haline gelmiştir. İlk dönemde Hazerfan Hüseyin Çelebi hastalıklara karşı olumlu etkisinin olduğunu belirtirken Peçeви İbrahim Efendi ise tütüne karşı daha sert bir tavır sergilemiştir. İlk yasak 1609 yılında Sultan I. Ahmet döneminde ilan edilmiş, ekimi, ticareti ve tüketimi yasaklanırken 1630 yılında IV. Murat'ın tahta çıkışına kadar tatbik sırasında sert müdahalelerde bulunulmamıştır. IV. Murat döneminde ölüm cezaları uygulandığı görülmüştür. 1640 yılında Sultan'ın ölmesiyle nispeten bir gevşeme yaşansa da kendisi de tütün kullanan Bahai Efendi'nin şeyhülislam olmasıyla ve tütünün mübah olduğuna dair fetvasıyla tütün toplumsal meşruiyet kazanmıştır. Numan Efendi'nin tütüne bakış açısı Osmanlı toplumsal ve kültürel hayattaki yeri ile ilgili önemli bilgiler sunmaktadır. Tebriz'de kadı olduğu dönemde kendisine tütün konusunda fetva sorularına net bir yanıt vermemekle birlikte olumsuz şekilde yaklaşmış ve kullanmamıştır. 1530 yılında Tebriz işgal edilince Numan Efendi tüm mal varlığını ve kitaplarını geride bırakarak şehri terk etmek zorunda kalmıştır. Güney Doğu şehirlerin de geçirdiği zaman diliminde tütünün toplumsal karşılığını daha iyi görebilmiş özellikle dış çürüğü sebebiyle yaşadığı sancılara karşı bölge ulemalarının tedavi amaçlı tütün kullanımı fetvalarını ilk olumsuz karşılama da ağrısı dayanılmaz bir hale gelince mecbur kalmıştır. Bu durum tütün üzerine daha fazla düşülmesine sebep olmuş ve Osmanlı'da tütüne bakış açısının değişmesine etki etmiştir. Sonraki dönemlerde devlet tütün üretiminden bizzat vergi olarak gelir elde etmeye başlamış ve meseleye bakışı ticari anlamda değişmeye başlamıştır. 1884'te Cibali'de Fransızlar tarafından açılan sigara fabrikası sonraki süreçte İzmir, Adana ve Samsun'da da açılmasıyla devam etmiştir. Cumhuriyetle birlikte tütün üzerindeki tüm yetkiler devlete aktarılmış ve 19.10.1983 yılında 2929 sayılı kanunla Tekel İşletmeleri Genel Müdürlüğü kurulmuştur. Tütün ithalatı da serbest bırakılmıştır (Kalaycı, Öztürk, 2017, s. 9-16).

**Tablo 4 : Tütün Mamulleri Kullanımı 2016**

<b>15+ Yaş</b>	<b>Erkek</b>	<b>Kadın</b>	<b>Toplam</b>
<b>Merak</b>	2.2	1.6	2.2
<b>Özenti</b>	3.2	2.4	3.0
<b>Aile Sorunları</b>	0.3	1.1	0.5
<b>Kişisel Sorunlar</b>	0.5	1.0	0.6
<b>Arkadaş Etkisi</b>	3.0	2.6	2.9
<b>Eğlence Amaçlı</b>	0.3	0.4	0.3
<b>Özel Neden Yok</b>	0.4	0.4	0.4

(Tuik, 2016)

Tablo 3'den hareketle 15 + yaş erkeklerde tütün kullanımının en önemli sebebi özenti olarak görülürken daha sonra ise arkadaş etkisi gelmektedir. Kadınlarda ise Arkadaş etkisi daha önce gelirken onu özenti etkisi takip etmektedir. Erkeklerde merak tütün kullanımında etki taşıırken kadınlarda ise aile ve kişisel sorunlar önemli bir yer taşımaktadır. Erkek ve kadınlarda tütün kullanımına en az etkisi olan unsur eğlence amacı teşkil etmektedir.

Günümüzde tütün bağımlılıkları sigara bağımlılığı olarak daha sık anılmaktadır. Bugünkü süreçte dev sigara markaları ortaya çıkmış ve eski devirlerdeki gibi doğal tütün yerini fabrikasyon süreci geçiren bir ürüne bırakmıştır. Alkol ve tütün (Sigara) bağımlılıklarıyla ilgili Türkiye ve Kıbrıs Türk Cumhuriyeti'ndeki 192 öğrenciyle titizlikle yapılan bir çalışmada öğrencilerde yaşam boyu sigara denemelerinin % 61.5 olarak hesaplanırken yaşam boyu alkol deneme oranını % 70.8 olarak paylaşılmaktadır. Araştırma bulguları sigara ve alkol deneyimlerinin üniversite dönemlerinde ciddi artışlar olduğu, öğrencilerin ailelerden uzaklaşması, çevre kontrolünün azalmasının sigara kullanımını yaygınlaştırdığını ortaya koymaktadır. Araştırmanın sonuçları irdelendiğinde aile iletişimi ve yaklaşımlarının sigara-alkol hatta sentetik madde kullanımı yönüyle birçok genç için temel etken olduğu görülmektedir. (Akfert, Çakıcı, Çakıcı, 2009, s.45-46).

Son dönemlerde Türkiye'de sigara kullanımına dair önemli yasalar çıkarılmıştır. 2008 yılında 4207 sayılı Tütün Mamullerinin Zararlarının Önlenmesine Dair Kanunda değişiklik yapan 5727 sayılı Tütün Ürünlerinin Zararlarının Önlenmesi ve Kontrolü

Hakkında Kanun, TBMM’de 3 Ocak 2008 tarihinde kabul edilmiştir. Bu kanunla birlikte kapalı mekânlarda tütün ürünlerinin tüketilmesi yasaklanmıştır. 24 Mayıs 2013 tarihinde 4207 sayılı kanun üzerinde değişiklikler yapılmıştır. Sigara içmenin hususi araçlarda yasak olduğunu tanımlayan kanunla birlikte özellikle yakın dönemde özel araçlarda sigara içilmesi konusunda ciddi tartışmalar yaşanmıştır.

### 2.3.3. Esrar

Esrarı ifade eden 1200’den fazla isim olduğu düşünülmektedir. İngilizce "cannabis", Amerika’da "marijuana", Afrika’da "dagga", Hindistan’da "ganja" olarak adlandırılan esrarın birçok geleneksel ve takma adları bulunmaktadır. Bu durum aynı zamanda çok geniş bir coğrafyada esrarın kullanıldığını da göstermektedir (Wikipedia, 2019).

Özellikle Hint ve İran coğrafyasında esrarın yaygın olarak kullanıldığı bilinmektedir. Tarihi bir kişilik olan ve son dönemde popüler olmaya başlayan Hasan Sabbah ve fedailerinin Haşhaşiler olarak tanımlanmasının, esrarla kurdukları bağ sebebiyle olduğu belirtilmektedir.

Birleşmiş Milletler 2016 Dünya Uyuşturucu raporuna göre hayatında yalnız bir kere uyuşturucu kullananların sayısı 2006’da 208 milyon iken 2014 yılında 247 milyonu bulduğunu bildirilmektedir. Her altı bağımlı kişiden sadece birisinin tedaviyi kabul etmesi sorunun devamlılığına dönük bir tehdit olarak gözükmektedir. Aynı raporda refah seviyesi artan Avrupa ülkelerinde uyuşturucu piyasasının güçlü olduğu görülmektedir. Ayrıca tüm uyuşturucu kullanımlarında Avrupa 182 milyonluk kullanıcısıyla en geniş halkayı temsil etmektedir (BM Dünya Uyuşturucu Raporu 2016, Der: Anadolu Ajansı, <http://aa.com.tr/tr/info/infografik/1348>, 10.02.2018).

Afganistan, Hindistan ve Türkiye haşhaş üretiminin geleneksel olarak yapıldığı bir coğrafya olarak kabul edilmektedir. 1933 yılına kadar üretimi, tüketimi ve ticareti serbest olarak yapılmaktaydı. Ancak haşhaş ekimi kontrolü 1938 yılında Toprak Mahsulleri Ofisine devredilmiştir.. İlk defa 1971 ila 1974 yılları arasında yasaklanmış olup daha sonra tekrar serbest bırakılmıştır. Türkiye’de 700.000 dekar alan da haşhaş üretimi yapılabilmesine izin verilmekte olup Afyon, Konya ve Denizli illeri bu üretimin en fazla yapıldığı şehirler olmaktadır. (Sekizinci Beş Yıllık Kalkınma Planı,

<http://www.tmo.gov.tr/Upload/Document/Hashasileilgiligenelbilgiler.pdf>, s.1-3, Erişim: 10.02.2018). Ülkemizde üretilen haşhaşın tıbbi kullanımı ve yiyecek olarak kullanımı söz konusudur. Yiyecek olarak kullanılan haşhaş bitkisinin bağımlılık yapacak özellikte olmayan kısmıdır. Haşhaş bitkisinden uyuşturucu elde etmek ülkemizde yasaktır.

Esrarın, Hollanda ve ABD'nin bazı eyaletlerinde yasal olarak satılıp tüketilmesi ve ciddi gelir elde edilmesi diğer ülke ve özerk bölgeler için cezbedici bir husus teşkil etmiştir. Ancak toplum sağlıklarını bozacağını düşünen dünyadaki 129 ülkede yasaktır. Tartışma boyutu devam eden bu süreçte esrar, hiç şüphesiz ki çok farklı yasadışı yollarla dağıtılıp tüketilmektedir.

#### **2.3.4. Kokain**

Güney Amerika kıtasında çok uzun dönemden beri kullanılmaktadır. Kokain, koka bitkisinden elde edilmektedir ve tedavi amacıyla tıp dünyasında kullanılmıştır. Bölgesel (Lokal) anestezi için başlangıçta kokain bitkisinin kullanılmasıyla olduğu belirtilmektedir. Özellikle de Amerika Birleşik Devletleri'nde yaygındır. Son dönemde ABD'de yapılan bir araştırmada 2006 yılında 6.000'e yakın erkeğin kokain sebebiyle öldüğü görülürken aynı yıl kadınlarda bu rakam 1.700 civarındadır. 2014 yılında ise sayı erkeklerde 4.000'lere kadar inerken kadınlarda çok ciddi bir düşüş gözükmemektedir. (National Institute on Drug Abuse, s.6, 2016).

#### **2.3.5. Sentetik Maddeler**

Bu döneme kadar ortaya çıkan bağımlılık yapıcı maddelerde, doğa içerisinde buldukları, kısa süreli sarhoşluk oluşturmakla birlikte sentetik bağımlılık yapıcı maddeler kadar zararlı olmadığı paylaşılmaktadır. İlaç sanayinin gelişmesiyle birlikte yaşanan bu sorun insanlar üzerinde tehditlerini sürdürmektedir. 1864 yılında Adolf von Bayer tarafından üretilen Barbitürik asid kimyasal uyuşturucu bağımlılığının önünü açan bir yol olmuştur. Barbitürik asidin sonraki dönemde farklı sentezi yapılarak birçok hastalığın tedavisinde kullanılmaya başlanmıştır. Tedavi amaçlı kullanırken uyuşturucu olarak da kullanılmaya başlanmıştır. Ancak kısa süre sonra Barbitüriklerin aşırı kullanımına neden olmuş ve bağımlılığa dönüşmüştür. Sorunun çözümü için Barbitüriklerin kullanım alanları kısıtlanmıştır. Bir başka örnek ise 50 yıl sonra Polonya'da görülmeye başlanmıştır. 1930'u yıllarda Leo Sternbach tarafından

geliştirilmeye başlanan Benzodiazepinler farklı bileşenlerle sentezlenerek geliştirildi. 1950’li yıllarda geliştirilerek yine birçok hastalığın tedavisinde kullanılmıştır. Günümüzde bu türde 40’a yakın ilaç kullanılmaktadır. Benzodiazepinler’in daha yavaş olmakla birlikte bağımlılık yaptıkları görülmüş ve reçete ile satılmaya başlanmıştır (Ersoy, s.14, 2015).

### **2.3.6. Eroin**

Eroin, morfinden sentezlenerek oluşturulan bir uyuşturucu madde grubudur. Ağızdan alınarak, burundan çekilerek veya kas-damara enjekte edilerek kullanılmaktadır ki bu da en hızlı etki etme durumudur. Eroinin en önemli etkilerinden biri tek seferlik kullanımlarında dahi yüksek derecede bağımlılık oluşturulabilmesi ve çok hızlı tolerans geliştirmesidir. Yani her alımda insan bünyesi daha fazla doz ister duruma gelmektedir. 19. yüzyılda şehirlerde yaşayan afyon ve morfin bağımlıları toplulukları önemli bir sayıya ulaşmaktaydı. Morfinin yerini tutacak ancak bağımlılık yapmayacak yeni bir madde arayışı laboratuvarlarda denenmiştir. 1874 yılında Londra’da Alder Wright “tetra etil morfin” adını verdiği eroini buldu ve 20. yüzyılın başında tüm dünyaya pazarlanmaya başlandı (Erdoğan, 2004, s.23-24). Nitekim eroin de diğer maddeler gibi ilk başta ilaç olarak üretilmiş, ancak daha sonra bağımlılık yapan zararlı madde hüviyeti anlaşılmıştır. 1906 yılında Avusturya, 1910 yılında ABD bir ilaç olarak eroini resmi kodeksine aldılar, onları İngiltere, Fransa ve Belçika takip etti. Ancak kısa süre içerisinde yaptığı bağımlılık etkisiyle birlikte kodeksten çıkarıldı, anavatanı Almanya’da 1924 yılında çok katı kurullarla reçeteye bağlandı. Türkiye’de 1926 yılında İstanbul Taksim’de Japonlar tarafından hükümetin izniyle afyon üretimi doğrultusunda fabrika kurulmuş (Oriental Product) ve üretimine başlamıştır. Daha sonra farklı kişilerce finanse edilen yeni fabrikaların eklenmesiyle afyon, morfin ve eroin üretim kapasitesi arttırılmıştır (Erdoğan, 2004, s.54-56). Kısa süre sonra halkta bağımlılığa neden olan eroin fabrikaları kapatılmış ancak etkileri devam etmiştir. 1930 yılında eroin, morfin ve esrar yüzünden tedaviye gelenleri sayısı 19 iken 1936 yılında bu rakam 106’yı bulmuştur (A.g.e. s.116). 1970’li yıllarda Batı toplumlarının bir numaralı sorunu haline gelen eroin Türkiye’de de etkili olmuştur, 1990 yıllar ise alınan önemlere rağmen etkisini devam ettirmiş ve günümüze kadar ulaşmıştır.

**Tablo 5 : İstanbul'da Aşırı Dozdan Ölenler**

Yıllar	Erkek	Kadın	Toplam
1990	24	2	26
1992	32	3	35
1994	65	3	68
1996	79	9	88
1998	40	5	45
2000	63	6	66

(Erdoğan, s.311, 2004)

İstanbul'da yıllara göre aşırı dozdan ölenlerin sayısına bakıldığında düzensizde olsa bir artış yaşandığı gözlenmektedir. En yüksek ölüm oranı 1996 yılında gerçekleştiği görülmektedir. Erkekler tüm yıllara göre kadınlardan daha fazla ölüm oranına sahip olduğu ortaya çıkmaktadır.

### 2.3.7. Bonzai

Yakın dönemde gazeteler ve haberlerde sıkça duyulan Bonzai popüler ve etkisi güçlü bir uyuşturucu maddedir. (Solmaz, Okumuş, 2015, s.342) Ancak bu durumun yanında kolay ulaşılabilirliği, ucuz olması gibi faktörler özellikle gençler hatta çocuklar arasında kullanımını yaygınlaştırırken sosyal medya ve haberler aracılığıyla da kısmen kötü de olsa reklam yapılmaktadır. Spice adı altında ABD ve Avrupa'da internette online satış sitelerinden 2004 yılından itibaren satışı yapılan bir maddeydi. Dumanı çekilerek kullanılan ve esrara benzer etkileri olan bir maddedir. Bonzai JWH-18 grubu sentetik kannabinoid türevi içermektedir (Ersoy, s. 32, 2015).

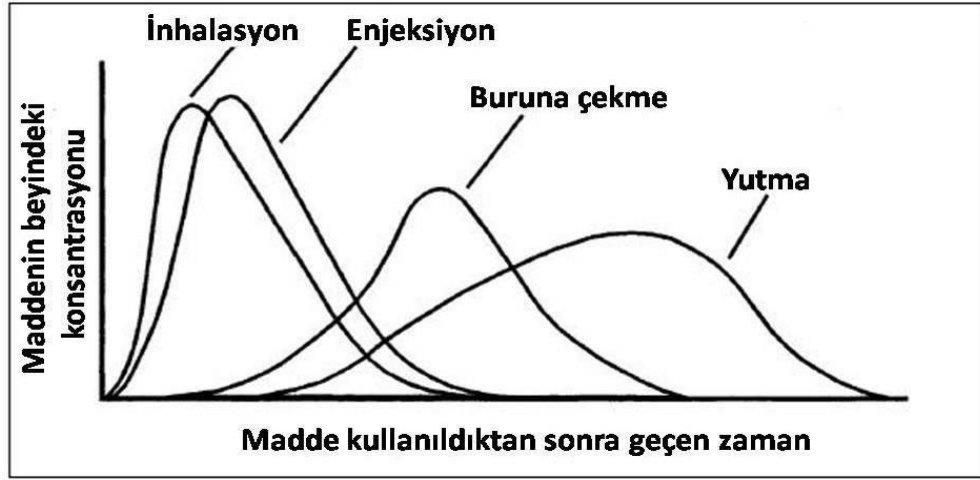
### 2.3.8. Extasy

Özellikle gençler arasında yaygın olan bu uyuşturucu bir amfetamin türevidir. Üzerine farklı resimler çizilmekte, Coco Cola, Çılgın Max vb isimlerle anılmaktadır. Ecstasy alındıktan 20-30 dakika sonra etkisini göstermektedir. 4-6 saat süreyle etkisi devam eder ve 48 sonra vücuttan atılır. Etki devam ederken birçok fiziksel ve psikolojik

etki görülür. Özellikle eğlence etkinliklerinde kullanıldığına sıkça rastlanmaktadır. Ucuz olması kullanımını da yaygınlaştırmaktadır (Ögel, s.47-49).

### 2.3.9. Uyuşturucu Madde Kullanma Yolları

Uyuşturucu maddeyi aldıktan sonra insan bünyesinde nasıl hızla yayıldığı ve bağımlılık kazanıldığı aşağıdaki grafikte gösterilmiştir (Şekil 2).



Şekil 2 : Madde Kullanım Yollarına Göre Etkinliği

Kaynak: (Ersoy, 2015, s.10).

Görüldüğü üzere birçok uyuşturucu madde bulunmakta ve oranları değişmekle birlikte tüm dünyada yayılma etkisini göstermektedir. Doğal bitkilerden veya laboratuvarlarda sentetik olarak elde edilen hızla bağımlılık yaratan maddelerin dışında, günümüzde teknolojik araçlara yani dijital araçlara bağımlılık da görülmektedir.

## 2.4 Davranış Bozuklukları Bağımlılığı

Davranış bozuklukları 4 temel başlıkta incelenmiştir. Bunlar sırasıyla Kumar Bağımlılığı, Şiddet Bağımlılığı, Obezite Bağımlılığı, Anoreksiya Bağımlılığı şeklinde olacaktır.

## 2.4.1 Kumar Bağımlılığı

Kumar kelime itibariyle “Ortaya para koyarak oynanan talih oyunu” olarak ifade edilmiş (TDK, 2019) ve Türk Ceza Kanununda (5237, 2004) oynanması ve imkân sağlanması yasaklanmıştır.

Kumar Yeşilay tarafından; “*kumar isteyerek riske girme temelinde, kazanan ve kaybeden tarafların olduğu ve her iki tarafta da bir üretim işi olmaksızın servetin yeniden dağılımına verilen addır. Günümüzde hoşça vakit geçirme, eğlence ve dinlenme aracı olarak sunulan, şans ve bahis oyunlarını da içine alan yaygın bir yelpazeye sahiptir. Kumar, kişiye, aileye ve topluma psikolojik, sosyolojik ve ekonomik çok büyük zararları olan bir bağımlılıktır.*” diye ifade edilmiştir. (<https://www.yesilay.org.tr/tr/bagimlilik/kumar-bagimliliği>, Erişim:02.05.2018)

Kumar bağımlılığı, kişinin mevcut bulunduğu ekonomik durumdan bağımsız bir bağımlılık oluşturmaktadır. Kazanma ihtimali kişiyi tekrar kazanabilme dürtüsüne yönlendirmekte, kişi maddi olarak tüm malvarlığını kaybetse dahi oyunlara devam etmek istemektedir.

Genel anlamda 40-50 yaş grubu erkeklerde yaygın olarak gözlenen kumar bağımlılığı teknolojik araçların gelişi ve sanal ortamlarda kumar oynama şansı elde edilmesiyle birlikte kadın ve gençlerde de yaygınlık kazanmaktadır. Gençler arasında yaygınlık kazanmasına bir başka örnekte şu şekilde açıklanabilir; 1980’li yıllarda gençlere “Zengin olmanın yolu nedir?” diye sorulduğunda buna cevaben ticaret, memurluk, miras ve şans oyunları olarak sıralanırken 2000’lerde ilk sırada miras, ikinci sırada ise şans oyunlarının cevap olarak verildiği paylaşılmaktadır (Karaman, Dinç, Kılıçarslan, Çoban, Şahinöz, Şener vd., 2014, s.6-7). Kumarla ilgili temel 10 tanı şu şekilde ifade edilmektedir;

**Zihin meşguliyeti:** Kişinin aklında sürekli kumar oynama isteğinin olması.

**Tolerans:** Kişinin istediği heyecanı sağlayabilmek için giderek artan miktarlarda parayla kumar oynaması.

**Geri çekilme belirtileri:** Kumar oynamayı azaltma ya da bırakma girişimlerinde bulunurken huzursuzluk ya da irritabilite duyumsaması.

**Kaçış:** Kişinin sorunlarından kaçması veya kendisini rahatsız edici duygulardan uzaklaşması için kumar oynaması.

**Peşine düşme:** Kişinin para kaybettikten sonra kaybettiklerini kazanmak için tekrar kumar oynaması.

**Yalan söyleme:** Kişinin kumar alışkanlığının seviyesini gizlemek için aile bireylerine, danışmana ve diğer kişilere yalan söylemesi.

**Yasa dışı eylemler:** Kişinin kumar alışkanlığını finanse edebilmesi için yasal olmayan işlere girişmesi (Karaman, Dinç, Kılıçarslan, Çoban, Şahinöz, Şener vd. 2014, s.22).

#### 2.4.2. Şiddet Bağımlılığı

Şiddet “Bir hareketin, bir gücün derecesi” olarak tanımlanmaktadır (TDK, 2019). Şiddet bağımlılığı ülkemizde çok fazla çalışılmış bir alan değildir. Konuyla ilgili herhangi bir tez çalışması bulunmamaktadır. Hâlbuki içinde bulunduğumuz çağ şiddet veya ayaklanmalar çağı olarak da anılmıştır. Şirin (2016) iletişim araçlarının gelişmesiyle birlikte modern dünyada herkesin şiddet kültürüyle karşı karşıya kaldığını belirtmektedir. Yani artık şiddet küreselleşmiştir. (Şirin, 2016, s.95). Şiddetin birçok boyutu olmakla birlikte (Bedensel şiddet, psikolojik şiddet, cinsel şiddet, toplumsal şiddet vb.) tezin sınırlılıkları çerçevesinde bir bağımlılık türü olarak konu edilecektir.

Şiddetin bir davranış olarak gelişmesinde önemli bir faktörü, aile içerisinde küçük yaşlarda şiddet görmek, çevresel etkenler, eleştirilme, kıskançlık, şiddetin ilişkilerde model olduğu bir ailede büyüyen çocukların saldırgan tutumlar sergilemesi veya duygularını şiddet yoluyla ifade etmeye çalıştığı belirtilmektedir. (Tarhan, 2019, <https://www.nevzattarhan.com/prof-dr-nevzat-tarhan-her-yonuyle-siddeti-degerlendirdi.html>, Erişim: 30.08.2019).

Şiddet bağımlılığı ile diğer bağımlılıklar arasında ilişki bulunmaktadır. Nitekim şiddet gören kadınların alkol, sigara gibi bağımlılığı olurken (Özvarış, 2010, <https://www.ntv.com.tr/turkiye/siddet-kadinlarda-bagimlilik-yapiyor>, ME9-VZt7oEOBvEYj-m6G NQ, Erişim:30.08.2019) diğer taraftan internet bağımlılığı şiddet eğilimini arttırabilmektedir. (Toprak, 2019, <http://www.tgrthaber.com.tr/saglik/internet-bagimliliği-siddet-egilimini-artiriyor-229698>, Erişim: 30.08.2019).

Şiddet bağımlılığıyla ilgili sorunlu alanlardan biri de şiddeti uygulamadan zevk alma ve şiddet uygulanmaktan zevk alma durumlarıdır. Şiddet uygulamadan zevk alma

sadist kişilik bozukluğu olarak ifade edilmektedir, bu tür durumda sadist kişinin en ayırt edici özelliğini şiddet ve istismar teşkil etmektedir. Sadist kişilik bozukluğunun nedenleriyle ilgili net bir sonuç olmamakla beraber “yetiştirilme tarzı” ve çocukluk dönemi veya cinsel gelişimin erken döneminde yaşanan olumsuz anların sadist kişilik bozukluğunda önemli birer etken olduğu paylaşılmaktadır (Yapıcı, 2017).

### 2.4.3. Obezite Bağımlılığı

Obezite Sağlık bakanlığı tarafından “*Vücuda besinler ile alınan enerjinin, harcanan enerjiden fazla olmasından kaynaklanan ve vücut yağ kitlesinin, yağsız vücut kitle sine oranla artması ile açıklanan kronik bir hastalık*” şeklinde tanımlanmaktadır. Önlenebilir ölümlü nedenlerde sigaradan sonra Obezite gelmektedir. Kalp-Damar hastalıklarından kansere kadar insan vücudunda birçok hastalık türünün gelişmesine neden olmaktadır. Dünya genelinde riskli hastalıklardan biridir, risk faktörleri ise; fiziksel aktivitelerde azalma, sağlıksız beslenme, yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, evlilik, doğum sayısı ve genetik gibi etkenlerdir. Türkiye’de kadınlarda % 20.9, erkeklerde ise %13.7, toplamda %17 obezite oranı bulunmaktadır (Sağlık Bakanlığı, 2015, <https://www.saglik.gov.tr/TR,11692/obezite.html> Erişim: 28.05.2018).

Obezite bağımlılığı, özellikle modern dünyada oldukça yaygınlaşmaya başlayan bir hastalıktır. Teknolojik imkânların artması karşısında günlük fiziksel hareketlerin azalması, yaşam alanlarındaki hareket imkânının daralması, besine kolay ve ucuz ulaşma, besinlerin yapılarından kaynaklı sorunlar obeziteyi teşvik etmektedir. Obezite hesaplanırken beden kitle endeksi (BMI) 25 ile 29.9 arasında olanlar fazla kilolu, 30 ve üzerinde olanlar ise obez olarak kabul edilmektedir (Sözen, 2006, s.1).

Her yıl 11 Ekim “Dünya Obezite Günü” olarak anılmakta ve obezite hastalarının tedavisi için özel klinikler açılmakta, her geçen gün yeni bir diyet programı ortaya çıkmaktadır. Ancak yine de obezite bağımlılığı varlığını devam ettirmekte ve gün geçtikçe daha fazla yayılmaktadır. 2025 yılında dünya genelinde 2.7 milyar insanın obezite ve obeziteye bağlı hastalıklar dolayısıyla sağlık sorunları yaşayacağı tahmin edilmektedir. Bu hastalıkların maddi bedeli ise 1.2 trilyon dolar olacağı belirtilmektedir. (Cöner, 2017, <http://apelasyon.com/Yazi/729-gida-bagimliliği-ve-obezite> Erişim: 28.05.2018) Dünya’da obezite ile mücadele amacıyla “Dünya Obezite Federasyonu” kurulmuş ve obezite ile ilgili tüm çalışmaları bünyesinde toplamıştır. Dünya genelinde yaptığı

çalışmada en yüksek obeziteye sahip erkeklerde 1.sırada % 37.9 ile ABD gelmekte, %34.2 ile Venezuela izlemektedir. Kadınlarda ise % 50.3 ile Mısır yer almakta onu % 41.5 ile ABD takip etmektedir.

Diğer bağımlılık türlerinde genellikle erkeklerde kadınlara göre daha yaygın vakalar görülürken, obezite bağımlılığında kadınların bazı soğuk kuşağdaki ülkeler hariç (Kanada, Baltık ülkelerinin bir kısmı vb.) daha yaygın olduğu görülmektedir (World Obesity, <https://www.worldobesity.org/data/map/overview-adults>, Erişim: 28.05.2018).

#### **2.4.4. Anoreksiya Nervosa Bağımlılığı**

Anoreksiya obezitenin karşılığı olarak yemek yememe, iştahsızlık olarak adlandırılmaktadır. Anoreksiya Nervosa genelde genç kadınlarda görülen bir hastalıktır. Obezite korkusu ile yemek yememe alışkanlığı bir bağımlılık şeklini alır, süreç içerisinde kontrol edilemeyen durum, hastalık biçimine ulaşır. Burada temel etken iştahın kaybedilmesidir. Ciddi oranda ölüm ve intiharlara neden olan hastalık, beğenilme kaygısı taşıyan genç kadınlarda normal olmama anlayışından kaynaklanarak sürekli olarak kilo verme ve zamanla psikolojik zemini kaybederek ölümlü vakaya dönüşmektedir. Ayrıca kemik erimesi, kalp rahatsızlıkları ve böbrek hasarlarına da neden olabilmektedir. Anoreksiya hastalığının sebepleri arasında kalıtsal, sosyal çevre, medya ve olumsuz deneyimlerin önemli rol oynadığı belirtilmektedir (e-Psikiyatri, 2018, <https://www.e-psikiyatri.com/her-yonuyle-anoreksiya-nervosa-27142> Erişim: 28.05.2018).

#### **2.5. Modern Dünyada Teknolojinin Gelişimi ve Bağımlılık**

Modern dünyada teknolojik gelişimle birlikte teknolojik araçlara ve kullanımına bağımlılık da ortaya çıkmıştır. Genel bir tanım olarak “dijital bağımlılık” ifadesi kullanılmaktadır. Dijital bağımlılığın teknolojik araçların tarihsel gelişim süreciyle ilintisi aşağıda yer almaktadır. Maddenin kullanımı ve etkisi hızı irtibatlandırıldığında bağımlılık oranı o kadar hızlı gerçekleşebilmektedir (Şekil 2). İnternet bağımlılığı da kullanılan madde ile etki arasındaki bağ açısından değerlendirildiğinde en hızlı etki gösteren bağımlılık türlerindedir. Greenfield (2012) bu konuda şu ifadeleri kullanmaktadır. “*Fareye tıklamakla ekrana yansıyan görüntü arasında neredeyse var olmayan bir sınır var. Ve bu tıklama ve ekrana yansıyan görsel, işitsel deneyim arasındaki gecikme ne kadar az olursa*

*internet bağımlısı olma oranı o kadar yüksektir. Bunu biliyoruz çünkü internet davranışı ve uyuşturucu ve alkol davranışlarını kıyaslamaya başladık. Özellikle uyuşturucuda en fazla bağımlılık yapanlar enjekte edilenler arasında en kısa sürede etkisini gösterenlerdir. Yani teorik olarak fareye tıkladığın anda sonuç alabiliyorsanız, o zaman bağımlı olma ihtimaliniz daha yüksektir” (Greenfield, 2012, s.118).*

Tarihsel süreç içerisinde gelişen teknolojik devrimler İkinci Dünya Savaşı'ndan sonra kıtalararası mesafeleri de aşmaya başladı. Küresel ölçekte gelişen dünya savaşı aynı zamanda olumlu-olumsuz birçok teknolojik yeniliğin doğuşuna neden oldu. Özellikle atom bombasının üretimi bu durumu tetikledi. Zamanla silahlanma ve silah teknolojisinin yeni bir düzlem kazanırken askeri istihbarat için yeni teknolojik araçlar geliştirilmeye başlandı. Teknolojik gelişmelerin izi askeri çalışmaların içeriğinden oluşmaktaydı. Soğuk savaş döneminde çok sürmeden SSCB 1957 yılında Sputnik'i uzaya fırlatarak ABD'nin teknolojik üstünlüğüne karşılık verdi ve insanlık uzayda rekabete başladılar. Tüm bu yarış teknolojik imkânların daha da genişlemesini sağladı, 1960'lı yıllar da insanlık tarihi için belki de uzaya gidilmesi kadar önemli gelişmelerden biri kaydedilmekteydi. ABD askeri birimleri içerisinde haberleşmeyi sağlamak ve istihbarat amacıyla 1969 yılında “ARPANET” (Advanced Research Project Authority Net) projesi geliştirildi. ABD Savunma Bakanlığı'nın bu çalışması daha sonra üniversite ve araştırma kurumlarını da kapsayacak şekilde genişletildi. Bu ağ 1990 yılında internet adını alırken, kullanım alanı genişletilmiştir (Uluç, 2003, s.21). Radyo, bulunuşundan 38 yıl sonra 50 milyon üzerinde kullanıcıya ulaşırken, televizyon 13 yılda 50 milyon, internet ise 5 yıl içerisinde 50 milyonu aşkın kullanıcıya ulaşmıştır. Bu durum diğer araçlardan farkını göstermesi anlamında önemli bir yer teşkil eder. Türkiye'deki internetin kullanımı 1987 yılında Ege Üniversitesi öncülüğünde başlatılan girişimler 1993 yılında ODTÜ'nün çalışmasıyla sonuç buldu. Sonraki dönemde ilk olarak bir sabit hat üzerinden, daha sonra ise cep telefonları aracılığıyla internet erişimine ulaşıldı (Wikipedia, İnternet Maddesi).

Bugün internetin en üst kısmında “World Wide Web” bulunmaktadır. Bütün bağlantılar ve paylaşımlar bu web tasarımı üzerinden gerçekleşmektedir. 2001 yılında 550 milyara yakın belge, 2.024 milyon web sayfası bulunmaktaydı. Bu sayfaların yarısından fazlası İngilizce sayfalar oluştururken sırasıyla Fransızca, Almanca ve Japonca sayfalar gelmekteydi. Takip eden yıllarda gelişmiş ülkelerden sonra internet trendini geliştirmekte olan ülkeler ve 3. Dünya ülkeleri de kullanmaya başladı. Ancak sayfalara giriş

yoğunlukları internet hızlarıyla ilgili sorunları getirdi ve “World Wide Wait” tanımlaması yapıldı (Wikipedia, World Wide Web Maddesi).

**Tablo 6 : Sosyal Medya Kullanımı 2018**

<b>Dünya Nüfusu</b>	<b>İnternet Kullanıcıları</b>	<b>Sosyal Medya Kullanıcıları</b>	<b>Telefon Kullanıcısı</b>	<b>Mobil Sosyal Medya</b>
7.593 Milyar	4.021 Milyar	3.196 Milyar	5.135 Milyar	2.958 Milyar
% 55 Kentli	% 53	% 42	% 68	% 39

(We Are Social, 2018).

Sadece bir yıllık değişimi görmemiz açısından 2017 ile 2018 yılları kıyaslandığında şu sonuçlar çıkmaktadır;

- Bir yılda İnternet % 7 büyümüş, 248 milyon kişi internet kullanmaya başlamıştır.
- Sosyal medya % 13 büyümüş, 362 milyon kişi sosyal medya hesabı kullanmaya başlamıştır.
- Telefon kullananların oranı % 4 artmış, 218 milyon kişi telefon kullanmaya başlamıştır.
- Mobil sosyal medya oranı % 14 artmış, 360 milyon kişi bu amaçla telefon kullanmaya başlamıştır.

Yaş gruplarına göre dağılımda ise;

- 0-15 yaş gruplarında 2.041 milyar kişi,
- 16-64 yaş grubunda 4.870 milyar kişi,
- 64+ yaş grubunda ise 0.682 milyar kişi internet kullanmaktadır.

İnternet erişim araçlarında % 43 Bilgisayar, % 52 Telefon, % 4 Tablet, %0.14 diğer araçlar yer almaktadır. Burada mobil telefonların oranı artarken tablet ve bilgisayarların oranlarında düşüş olduğu gözlenmektedir.

İnternet hakkındaki felsefi tartışmalarda temel anlamda iki ana grubun olduğu görülmektedir. Bir tarafta internetin faydaları, hızı ve verimliliği açısından insanlığa yarar sağladığı vurgulanırken diğer tarafta ise yabancılaşma, asosyallik ve bağımlılık gibi etkenler nedeniyle insanlığa zararları belirtilmektedir. Bu konuda Levy internetin herkese

açık bir ortam olduğu için dünya üzerindeki demokrasiyi geliştirildiğini ve koruduğunu ileri sürmektedir. İnternetin demokrasiye bir başka katkısı ise elektronik seçim aracılığıyla gerçekleşmektedir. Levy'e göre e-seçim beraberinde okuryazar oranlarını da arttıracaklarını savunmaktadır. Virilio ise internetin insanların refah ve mutluluğu için bir tehdit olarak görür, teknolojik yeniliklerin toplumların işbirliğine fayda sağladığı kadar aynı zamanda rekabet etmelerine ve düşmanlık yapmalarına neden olabileceğini belirtir. 1914 yılında Almanya'nın demir yollarını kullanarak Fransa'ya savaş açmasını örnek olarak göstermektedir. Ayrıca insanların yabancılaştıklarını, daha çok iletişim kurarken daha az konuştuklarını ifade etmektedir. Son olarak Finkelkraut televizyonun geçirdiği değişimleri ele alarak internetin de benzer etkiler yapabileceğini ifade eder, sinemadan televizyona geçişte bireyin kendisine yabancılaşması, kendisini başka iradeye teslim ettiğini ifade eder. Finkelkraut televizyondan internete geçiş ile ilgili kumanda aleti ve mouse (fare) üzerinden değerlendirme yapmaktadır. Kumanda ile kanaldan kanala geçip zapping yapma ile internet üzerinde sörf gerçekleştirmeyi birbirine benzetmektedir. Yine internet ile birlikte bireyler hiç olmadığı kadar listelenmekte, fişlenmekte ve sınıflandırılmakta olduğunu belirtilmektedir (Tarcan, 2004, s.3-7).

### **2.5.1. Dijital Bağımlılığın Tarihi**

Yeni gelişen teknolojik aygıtların, özellikle internetin bireysel kullanıma açılması ve sosyal medya ortamlarının oluşmasıyla dijital bağımlılık türünün ortaya çıkmaya başladığı belirtilebilir, ancak bu gelişmelerin öncesinde televizyon ile birlikte gelişmeye başlayan ekran bağımlılığı ile dijital bağımlılık araçları arasında ilişki incelenmediği için bu konu üzerinde durulamamaktadır.

Dijital bağımlılığın gelişimi zaman içerisinde farklı kollara ayrılmaya başlamış ve bu genişleme devam etmektedir. İnternet bağımlılığı kendi içerisinde bir alan iken sosyal medya bağımlılığı internet üzerinden gerçekleştirilebilmesine rağmen farklı özellikler taşımaktadır. Buradaki farklılaşma gün geçtikçe artmakta ve tedavilerinin de buna göre değişmesi gerektiği düşünülmektedir.

Dijital bağımlılık, internet bağımlılık testlerinin yapılmaya başlandığı 1995-1996 yıllarına gitmektedir, o dönemde internet veya bilgisayar başında uyuyakalan veya ölen vakaların gelmeye başlaması araştırmacıları bu alanda çalışmaya itmiştir (Bozkurt, Şahin, Zoroğlu, s.236).

2000'li yılların başında dijital araçlar üzerindeki bireysel kullanım hızla arttı, aynı şekilde dijital araçların içerikleri de kaliteli bir yapı oluşturmaya başladı. Atari, tetris gibi oyuncaklar diğer oyuncaklardan çok daha fazla yaygınlaşmaya başladı, bilgisayar ve play station ile bu durum çok daha artarak ilk bağımlılarını oluşturdu.

Bilgisayar ve diğer oyun amaçlı kullanılan araçların tehlikesine karşı henüz net bir bilgi bulunmamaktaydı, çok yeni olan bu gelişmeler kısa süre içerisinde aşırı kullanımdan doğan sorunları ortaya çıkarmaya başladı. 2004-2005 yıllarında sosyal medya ile ilgili ilk deneyimler oluştu. Çok kısa süre içerisinde kişilerin çevrelerindeki ve dünyanın farklı coğrafyalarında yaşayan insanlarla etkileşim kurma imkânını sağlandı. Süreç içerisinde internetin içerik kalitesi ve çeşitliliği gibi sosyal medya ve dijital oyunlarda da hem içerik hem de kalite anlamında ilerlemeler kaydedildi. Bu durum bağımlılığın daha fazla artmasına neden olarak aynı zamanda daha görünür biçimde ortaya çıkmasına sebebiyet verdi.

### **2.5.1.1 İnternet Bağımlılığı**

İnternet bağımlılığı (*Internet addiction*), dijital bağımlılıkların ana merkezinde yer almaktadır. Diğer dijital araçların (Sosyal medya, Telefon, Dijital Oyunlar vb.) dönemselsel olarak etkileri değişmektedir. Kimi zaman trendler oluştururken, belirli dönemlerde bazı içerikleri bütünüyle düşüş yaşamaktadır. İnternet ise diğer tüm araçlarla ilişkili olarak veya diğerlerinden bağımsız bir biçimde ilerleme yaşamaktadır. Bu durum internete olan ihtiyacı ve internet bağımlılığını daha güçlü bir şekilde ortaya çıkarmaktadır. İnterneti diğer dijital araçlardan ayıran önemli bir nokta ise her alanda ihtiyaç duyulmasıdır. Bugün bankacılık sektöründen kütüphanelere, üniversitelerden askeri kurumlara kadar bir çok aygıt, sektör veya kuruluş çalışmalarının önemli bir kısmını internet üzerinden sürdürmekte, çalışmalarını dijitalleştirmektedir. Sonuç olarak o alanla ilgili kişi ve grupların olduğu kadar iş dünyasından eğitim alanına kadar herkesin ihtiyaç duyduğu, sorun yaşandığında hayatın durma noktasına geldiği bir süreç yaşanabilmektedir.

İnternet bağımlılığıyla ilgili Tarhan (2018) durumu şu şekilde özetlemektedir: “*Maddeler ve sanal alıştırıcılar beynin yapısını ve işleyiş tarzını değiştirir. Araştırmalar,*

*ıçki ve sigara dışında kumar, alışveriş, spor, siberseks ile teknoloji ve internetin de beyinde bağımlılık yarattığını gösteriyor. Bağımlılık, doğrudan beyindeki ödül ceza sistem i ile ilişkilidir. İnternet/bilgisayar bağımlılığı yaşayan kişi, giderek bunu yaşamının odak noktası haline getirir. Sosyal ilişkileri, diğer insanların internet ve bilgisayardaki etkinlik karşısındaki tutumlarına ve ona katılma becerilerine bağılı olarak gelişir veya biter. Bilgisayar ve internet kullanımı, cinsel uyarım, kumar ve oyunlarda olduğu gibi, internetteki veya bilgisayardaki etkinlikle ilişkili iç kaynaklı kimyasalların sebep olduğu bir bilinç değişikliği söz konusudur. Dahası, internet kimlik değişimine izin verir ve bu da kendine özgü bir coşkunluk (high) hâli yaratır.”* (Tarhan, e-psikiyatri, <https://www.e-psikiyatri.com/internet-bagimlilik-hakkinda-her-sey-61589>, Erişim: 15.10.2018). Ayrıca Young’un internet bağımlılığıyla ilgili temel kriterlerine değinen Tarhan, yaş, eğitim ve ekonomik durumun internet bağımlılığında belirleyici unsur olduğunu belirtmiştir. Erkeklerin kadınlara göre daha yatkın olduğunu ve internet kullanımıyla depresyonun ilişkisi olduğuna dair bulguların olduğunu paylaşmaktadır.

İnternet bağımlılığıyla ilgili farklı isimlendirmelerde mevcuttur, internet bağılılığı (internet dependency), patolojik internet kullanımı (pathological internet use), problemlili internet kullanımı (problematic internet use), aşırı internet kullanımı (excessive internet use), internet istismarı (internet abuse), internet bağımlılığı bozukluğu (internet addiction disorder) şeklinde isimlendirilmiştir. Buradaki temel ayırım problemin kullanım süresinde mi yoksa kullanım sebebinden mi kaynaklandığı hususundaki tartışmalardan kaynaklanmaktadır. Örneğin problemlili internet kullanımında, internet kullanımı kişilerin psikolojik yaşamı veya iş-okul çevrelerinde birtakım zorluklarla karşılaşmasını kriter olarak ele alırken internet istismarı, internetin kumar, pornografi ve suç gibi sebeplerle kötüye kullanılmasıdır. Burada internet kullanımının problem olması, kullanım sebebine göre değişmektedir. (Dinç, 2016, s.15-16).

İnternet bağımlılığının yaygınlığı sürekli olarak artmaktadır, internet ve oyun bağımlılığında dikkat çeken ülkelerden Güney Kore’de 2006 yılında yapılan araştırmada 6-21 yaş aralığında 210.000 çocuk ve erginin internet bağımlılığından etkilendiği ve tedavi ihtiyacı duyduğu belirtilmektedir. Ayrıca lise öğrencilerinin haftada ortalama 23 saatlerini oyuna harcadıkları ortaya konulmaktadır. Benzer şekilde Çin’deki araştırmalarda 10 milyonun üzerinde erginin internet bağımlısı olduğu tahmin edilmekte, ABD’de internet kullanıcılarının % 6 ile 10’unun internet bağımlısı olduğu paylaşılmaktadır. Dünya genelinde ise 1.8 milyon çocuk veya gencin dijital araçlarla

zamanının önemli bir bölümünü geçirdiklerini araştırmalar ortaya koymaktadır. Türkiye’de internet bağımlılığı gibi önemli bir soruna dönük çok az sayıda çalışma yapıldığı gözlenmektedir (Dinç, 2016, s.23-24).

### **2.5.1.2 İnternet Bağımlılığıyla İlgili Ölçüt**

İnternet bağımlılığı Ivan Goldberg tarafından 1996 yılında ilkekez ifade edilmiştir. Kısa süre sonra internet bağımlılığıyla ilgili terminoloji oluşmaya başlamıştır. İnternet bağımlılığıyla ilgili ölçüt Kimberly Young tarafından yine 1996 yılında DSM-IV’ün patolojik kumar oynama tanı ölçütleri temel alınarak oluşturulmuştur (The Internet Addiction Test- IAT, 1996).

Young’un geliştirdiği İnternet Bağımlılığı testinde 8 ölçüt belirlemiştir. Bu ölçütlerde 5 tanesinin gerçekteşmesi durumunda kişi internet bağımlısı olarak tanımlanmıştır (Young, 1996 aktaran: Bozkurt, Şahin, Zoroğlu, 2016, s.236).

**Tablo 7 : Young İnternet Bağımlılığı Tanı Ölçütleri**

1.	İnternet ile ilgili aşırı zihinsel uğraş (sürekli olarak interneti düşünme, internette yapılan aktivitelerin hayalini kurma, internette yapılması planlanan bir sonraki etkinliği düşünme, vb)
2.	İstenilen keyfi almak için giderek daha fazla oranda internet kullanma ihtiyacı duyma
3.	İnterneti kullanımını kontrol etme, azaltma ya da tamamen bırakmaya yönelik başarısız girişimlerin olması
4.	İnternet kullanımının azaltılması ya da tamamen kesilmesi durumunda huzursuzluk, çökkünlük ya da kızgınlık hissedilmesi
5.	Başlangıçta planlanandan daha uzun süre internette kalma
6.	Aşırı internet kullanımı nedeniyle aile, okul, iş ve arkadaş çevresiyle sorunlar yaşama, eğitim veya kariyer ile ilgili bir fırsatı tehlikeye atma ya da kaybetme
7.	Başkalarına (aile, arkadaşlar, terapist, vb) internette kalma süresi ile ilgili yalan söyleme
8.	İnterneti problemlerden veya olumsuz duygulardan kaçmak, (örn: çaresizlik, suçluluk, çökkünlük, kaygı) uzaklaşmak için kullanma

Fakat alanla ilgili internetin yayılmasına paralel olarak internet bağımlılığıyla alakalı birçok araştırmacı tarafından testler ortaya konulmuştur. Bu çalışmalarda genellikle Young'un geliştirdiği ölçüt temel alınmaktadır. Fakat her ne kadar çalışmalar genişlese de hâlâ çözülemeyen sorunlar bulunmaktadır. Örneğin "*Neden internet kullanan herkeste değil de bazı kullanıcılarda bağımlılık geliştiği cevap bekleyen sorulardandır*" (A.g.e., s.238-239). Aynı zamanda internet bağımlılığının tedavisiyle ilgili yaklaşımlarda da ayrışimler mevcuttur. (A.g.e. s.243)

Testin Türkçe sürümünün öğrenci ve ergenlerde geçerlilik ve güvenilirliği ile ilgili yapılan bir araştırmada 17-35 yaş grupları arasında, Elazığ ilindeki Fırat Üniversitesi'ndeki farklı bölümlerde okuyan üniversite öğrencileri ve aynı ilde bulunan lise öğrencileri üzerinde odaklanılmıştır. Bu çalışmadaki dağılım şu şekildedir; 644'ü (%55.2) kadın, 523'ü (%44.8) erkek olmak üzere toplam 1167 öğrenci; ergenlerde ise yaşları 14-17 arasında değişen 519'u (%54.9) kadın, 426'sı (%45.1) erkek olmak üzere beş farklı örneklem grubundan oluşan toplam 945 ergen üzerinde yapılmıştır. Sonuç olarak Young tarafından geliştirilen test geçerlilik ve güvenilirliği sağlamış, birçok araştırmada kullanılmaktadır (Kutlu, Savcı, Demir, Aysan, 2016, s.71-74).

Bağımlılıkla mücadele için tarih boyunca çeşitli yöntemler denenmiştir. Günümüzde modern tıp kuruluşları ilaç ve hastayı izole etme gibi yöntemler uygulamaktadır.

### **2.5.2. Sosyal Medya Bağımlılığı**

Sosyal medya bağımlılığı günümüz dünyasında dijital bağımlılıklar içerisinde önemli bir yer teşkil etmektedir. 2000'li yıllarda büyük sosyal medya kuruluşlarının önplana çıkmasıyla belirginleşen bu bağımlılık türü günümüzde dijital bağımlılığın en büyük halkalarından birini teşkil etmektedir. Nitekim tez kapsamında yapılan ölçme aracı katılımcıların % 83.8'i Instagram, %64.1'i Youtube, %55.6'sı Facebook ve %54.2'si Twiter kullandığını belirtmiştir. Aynı zamanda temelde iletişim amacıyla ortaya çıkan ancak hikâye ekleme gibi bölümleriyle bir sosyal medya aracına dönüşen WhatsApp'ta katılımcıların %87.4'ü tarafında kullanılmaktadır. Sosyal medya bağımlılığı davranışsal bir bağımlılık olarak tanımlanmaktadır (Savcı, Aysan, 2017, s.203).

Sosyal medya bağımlılığıyla ilgili Türkiye'de 4 tez çalışması yapılmıştır. Bu çalışmaların 2015-2018 yılları arasında gerçekleşmiş olması bu bağımlılık türünün yakın zamanda etkilerini göstermeye başlamasıyla açıklanabilir.

Küresel çapta dikkat çeken ilk 4 sosyal ağ Facebook, Twiter, İnstagram, YouTube şeklinde ve genellikle ABD merkezli çalışmaktadır. Ancak Japonya'da Mixi, Hollanda'da Hyves, Rusya'da Yandex, Odnoklassniki, V Kontakte, Güney Kore'de

Cyworld, Çin’de Renren ve Sina Weibo öne çıkan önemli sosyal ağlardır. Ancak bunlar yerel kimlikleri taşımakta ve küresel olmaktan uzaktırlar. Bu sosyal ağlardan ilk ve hızlı bir çıkış yakalayan platform Facebook’tur. Mark Zukenberg tarafından insanların arkadaşlarıyla iletişim kurmasını ve bilgi alışverişini kurmak amacıyla 4 Şubat 2004 yılında kurulan Facebook 2005 yılında Harvard Üniversitesi öğrencileri tarafından kullanılmış, 2005 yılı sonun da ise ABD, Kanada, İngiltere, Meksika, Avustralya, Yeni Zelanda ve İrlanda’dan 2500 üniversite öğrencisi Facebook’a katılmıştır. Görüldüğü üzere Facebook’un kuruluş aşamasındaki kitlede gençlerden oluşmuştur. Eylül 2006 tarihinden itibaren geniş halk kitlelerine açılan Facebook çok fonksiyonlu yapısına kavuşarak sürekli olarak sistem geliştirilmiştir. Günümüzde bir milyardan fazla kullanıcısı olduğu belirtilen sosyal ağ, yetmiş beş dilde hizmet vermesi, Google’dan sonra en fazla ziyaret edilen web sitesi olması şirketin büyüklüğünü göstermektedir. Facebook sadece 2010 yılında 1 milyar dolar ciro elde etmiştir. (Tiryaki, 2015, s.118-120). Facebook’la elde ettiği gelirler Mark Zuckenbergi genç yaşında milyarder etmiştir. Forbes listesinde uzun süredir ilk on içerisinde yer alan Zuckenber bugün 71 milyar dolarlık geliriyle dünyanın en zengin beşinci kişisi olmuştur (Forbes, 2018, <https://www.forbes.com/billionaires/list/#version:static>, Erişim: 05.11.2018).

2011 yılında NM İncite adlı firma Facebook’taki arkadaş ekleme uygulamasıyla ilgili yapmış olduğu araştırmada, kişilerin arkadaş eklemenin, % 82 oranında bilgi sahibi olma, % 60 gerçek arkadaşlığın online ortamda devam etmesi olarak sınıflandırmıştır (Tiryaki, 2015, s.122).

Fakat Facebook, 2014 yılında Cambridge Analytica ile yaklaşık 87 milyon insanın verilerini paylaşmasıyla ilgili bir skandala karıştı. 2018 Mart ayında gündeme gelen olayda özellikle ABD başkanlık seçimleriyle ilgili birçok ABD vatandaşının bilgileri paylaşarak yönlendirilme yapıldığı ortaya çıktı. Şirket sahibi Mark Zuckenber yaşanan olayları kabul ederek özür diledi (BBC, 4.04.2018, <https://www.bbc.com/turkce/haberler-dunya-43649116>, Erişim: 05.11.2018). Fakat olayların açığa kavuşmasından sonra toplumsal tepkiler büyüyerek “delete facebook” sloganıyla yüzbinlerce kişi tarafından Facebook hesabının silinmesine yol açan eylemler başladı. Bugün Facebook güvenilirliğini sarsmış aynı zamanda diğer sosyal medya ağlarıyla ilgili de dünya genelinde bir endişe uyandırmıştır.

Dünya genelinde Ekim 2018’de We Are Social tarafından yayınlanan raporda

4.176 milyon internet kullanıcılarından 3.397 milyonunun sosyal medya kullandığı paylaşılmıştır. Bu rakam dünya nüfusunun % 44'lük kesimine tekabül etmektedir. Geçen yıla göre 320 milyonluk (%10) artış yaşadığı görülmektedir, dünya genelinde Facebook 2.734 milyon hesaba sahipken, YouTobe 1.900 milyon, WhatsApp 1.300 milyon, WECHAT 1.050 milyon, Instagram 1.000 milyon kullanıcıya sahiptir ( We Are Social, Ekim 2018, <https://wearesocial.com/blog/2018/10/the-state-of-the-internet-in-q4-2018>, Erişim: 06.11.2018).

### **2.5.3. Dijital Oyun Bağımlılığı**

Dijital oyun bağımlılığı 1980'li yıllardan itibaren video oyunlarının üretilmesi ve 1990'lı yıllarda geniş çevrelerde yaygınlaşmasıyla birlikte ortaya çıkmış, günümüzde dijital bağımlılığın en önemli araçlarında biri haline gelmiştir. Oyun bağımlılığı diğer bağımlılık türlerine benzemekle birlikte artık bir spor olarak da anılmaktadır. Bu kapsamda E-Spor'un ortaya çıkması ve oyun oynayan gençlerin bu alanda ciddi gelirler elde etmeleri konunun genel hatlarıyla irdelenmesini gerektirmektedir.

#### **2.5.3.1 E-Spor**

Dijital oyunlar günümüzde bir spor olarak tanımlanmaya başlanmıştır. E-Spor (Elektronik spor) sanal ortamda (mobil, bilgisayar, konsol vb.) oynanabilen online oyunların, takımlar arasında ödüllü turnuva şeklinde oynandığı bir daldır. E-spor oyuncularının sanal ortamda lisansları bulunmaktadır. Lisanslar Gençlik ve Spor Bakanlığı'ndan alınmaktadır. Türkiye'de henüz spor dalı olmamakla beraber Türkiye dâhil birçok ülkede turnuva şeklinde E-spor müsabakaları düzenlenmektedir. Turnuvalar lisanslı oyuncuların dâhil olduğu takımlar arasında gerçekleşir. Turnuva sonucunda kazanan takımlara havuz sisteminden oluşturulmuş ödül sunulmaktadır.

E-Spor'un bir spor mu yoksa oyun mu olduğu konusu tartışılmaktadır. E-Spor Türkiye'de spor olarak kabul edilmemekle beraber her ülke E-sporu farklı şekilde sınıflandırmaktadır. E-spor Uluslararası Olimpiyat Komitesi (IOC) tarafından tanınmamaktadır. Bir spor olabilmesi için hareket edilmesi gerektiği düşünülürken, satrançtaki hareketlerle E-Spor oyunlarındaki hareketler arasında yakın özelliklerin

olduğu belirtilmektedir. Ayrıca bir branşın spor olabilmesi için gerektirdiği ölçütler sorgulanmaktadır.

Örnek olarak Amerikan Hükümeti E-spor oyuncularını resmi atlet olarak kabul etmektedir. 45'ten fazla ülkede ulusal E-spor federasyonu bulunmaktadır. Bazı ülkelerin bakanlıkları tarafından tanınmakta olup milli takımları bulunmaktadır. Uluslararası E-spor Federasyonu (IeSF), Asya Olimpiyat Konseyi tarafından da tanınmaktadır. (Gençlik ve Spor Bakanlığı, 2018, s.7-8)

### **2.5.3.2 E-Spor Bütçesi**

Dijital oyunlar piyasasında dünyada 18. sırada yer almaktadır. 2018 E-spor geliri 906 Milyon dolar olup %40'ı sponsorluk ücretlerinden gelmektedir. Devamını ise reklam, medya hakları, oyun yayıncı ücretleri ve ürün ve bilet satışlarından oluşmaktadır.

Türkiye'de E-spor oyuncularının gelişimi için Bahçeşehir Üniversitesi tarafından 2017 yılında Türkiye'de ilk olan E-spor bursu programını başlatmıştır. League of Legends isimli oyunda şampiyonluk ve yükselme liginde mücadele eden başarılı oyunculara maddi değeri 40 bin TL'yi bulan eğitim bursu imkânı sunulmaktadır (Bahçeşehir Üniversitesi, <https://bau.edu.tr/icerik/11765-bahcesehir-universitesinden-turkiyede-bir-ilk-esp-or-bursu>, Erişim: 07.11.2018). Ayrıca birçok şirket E-spor oyuncularına veya takımlarına sponsor olmaya başlamıştır. 2017 yılında 600'den fazla sponsorluk anlaşmaları imzalanmıştır (Çalışkan, 08.04.2018, <https://www.haberturk.com/e-spor-da-2017-yilinda-600den-fazla-sponsorluk-anlasmasi-imzalandi-1910322-ekonomi>, Erişim: 07.11.2018). Turkcell, Pegasus gibi büyük şirketler sponsorluk anlaşmaları yaparken Beşiktaş, Galatasaray, Fenerbahçe gibi ünlü takımlar E-spor ekiplerini kurmaya başlamışlardır (Habertürk, 24.10.2018, <https://www.haberturk.com/e-spor-ekonomisi-nereye-kosuyor-2190796-teknoloji>, Erişim: 07.11.2018).

### 2.5.3.3 E-Spor'da Bağımlılık

E-spor üzerinden para kazanılmaya başladıktan sonra özellikle 18-24 yaş arası gençler, dijital oyunlarda daha fazla vakit geçirmektedir. Profesyonel oyuncu olmak için insanların oyun üzerinde daha çok vakit geçirmeleri ve ustalaşması gerekmektedir. Profesyonel E-spor oyuncularını 24 saatlik dilimin 8-9 saatini oyun oynayarak antrenman yapması gerekiyor. Bu durum sonucunda gençlerin sosyal hayat, okul, aile, arkadaşlarından feragat edip daha fazla dijital oyunlara yönelmektedir.

(Bıktım, 10.04.2018, <https://www.cnnturk.com/teknoloji/nasil-e-spor-oyuncusu-olunur>, Erişim: 07.11.2018)

Padilla-Walker, Nelson, Carroll ve Jensen'in (2009) araştırmasına göre video oyunları oynamak erken yetişkinlikte ve geç ergenlikte uyuşturucu kullanma, yüksek düzeyde alkol tüketme ve zayıf arkadaşlık ve aile ilişkilerine için risk faktörü olmaktadır. Yarış oyunlarına ilgi duyan gençler ve yetişkinler gerçek hayatta taşıt kullanırken daha fazla rekabetçi/yarışmacı davranmakta ve kazalara karışmaktadır. Oyunların bir başka olumsuz yönü ise saldırgan davranışları alışkanlık haline getirmesi ve saldırganlığın normal olduğunu düşündürmesidir. Oyunlar, saldırganlığı alışkanlık haline getirmesinin yanı sıra gergin karakter yapısının oluşmasına katkı yapmaktadır (Walker, Nelson, Carroll, Jensen, 2009 aktaran: Kocadağ, 2017, s.56-57).

Bir çocuğun E-spor kariyerinde başarılı olması küresel çapta milyonlarca rakibinin olduğu düşünüldüğünde erken yaşlarda bilgisayara yönelmesi, gününün büyük kısmında oyun oynayarak vakit geçirmesi ve oyunda stratejik olarak kendisini geliştirmesine bağlıdır. Bu durumdaki birisinin oyun bağımlısı haline gelmesi kaçınılmazdır.

### 2.5.3.4 E-Spor Oyun mudur; Spor Mudur?

Türkiye'de spor olarak kabul edilmemekle beraber her ülke E-sporu farklı şekilde sınıflandırmaktadır. E-spor Uluslararası Olimpiyat Komitesi (IOC) tarafından tanınmamaktadır.

Amerikan Hükümeti E-spor oyuncularını resmi atlet olarak kabul etmektedir. 45'ten fazla ülkede ulusal E-spor federasyonu bulunmaktadır. Bazıları ulusal olarak

bakanlıkları tarafından tanınmakta olup milli takımları bulunmaktadır. Uluslararası e-spor Federasyonu (IeSF), Asya Olimpiyat Konseyi tarafından tanınmaktadır (Gençlik ve Spor Bakanlığı, 2018, s.7-8).

### **2.5.3.5 Online Oyun Bağımlılığı**

Online oyunlar; bir çok platformda (mobil, bilgisayar, konsol) online olarak birden fazla oyuncu ile oynanabilen video oyun türüdür. Online oyunlar genel olarak gençler tarafından arkadaşları ile oynanan oyunlardır. Yeni X ve Z neslinin ev, okul vb. yerlerde zaman geçirmek yerine mobil, bilgisayar, konsol vb. platformlarda arkadaşları ile online oyun oynayarak zaman geçirmek istemektedir (Kaymak, Erşan, 2006).

İnternet ve bilgisayar oyunlarının daha kolay erişilebilmesi ve yaygınlaşması nedeni ile birçok kişide oyun alanına yöneliyor. Geniş kitlelere ulaşan bilgisayar oyunları, 11-35 gibi çok geniş bir yaş aralığını etkiliyor. Türkiye’de toplamda bir milyon kişinin strateji ve rol yapma oyunları oynadığı tahmin ediliyor. Aşırıya kaçıp online oyun oynamayı bırakamayanlarda tıpkı uyuşturucu gibi, yaşamın büyük bölümünü kaplıyor, ondan başka bir şey düşünülüyor ve gerçek hayattan tamamen kopuluyor. Online oyunların geneli 24 saat aktif olduğundan dolayı oyunların bir sonu yok ve ne kadar vakit geçirilirse oyunda o kadar ilerleme kaydedilebiliyor. ABD Harvard Üniversitesi’nde yapılan araştırmaya göre her 100 kişiden 40’ı rol yapma oyunlarını bırakamıyor. Avrupa’da ülkelerinde, rol yapma oyunu oynayanların bilgisayar başında kalma ortalaması günlük 12-15 saat olarak belirlenmiştir. (Kaymak, Erşan, 2006, Erişim: 12.11.2018)

### **2.5.3.6 Online Oyun Bağımlılığından Dolayı Yaşanan Sorunlar**

Online oyun oynayan insanlar, zamanın nasıl geçtiğini bilmediği gibi oyun üzerinde elde ettiği başarılar sonucunda tatmin olmasından dolayı oyunu sosyal hayata tercih edebilmektedirler.

Örnek olarak; Tayvanlı 32 yaşındaki bir kişi internet üzerinden oynanan online oyunu 3 gün boyunca bilgisayar başından kalkmadığından kalp yetmezliğinden dolayı

hayatını kaybetmiştir (Posta, 2015, <https://www.posta.com.tr/online-oyun-olum-getirdi-264218>, Erişim: 12.11.2018).

Isparta'da 15 yaşındaki çocuk cinayet çözme oyunu olarak bilinen "Criminal Case" isimli oyundan çok etkilendiği belirtilerek intihar etmiş olabileceği öne sürülmüştür (Öztürk,2017, <https://www.sabah.com.tr/yasam/2017/11/11/internette-oyun-olum-getirdi>, Erişim: 12.11.2018).

Rusya'da çıktığı ortaya sürülen genellikte 18 yaş altındaki çocuk ve gençlerin telefonlarına Whatsapp'dan gönderilen link üzerinden katılmaları sağlanan mavi balina oyununun Türkiye'deki 142 kişinin intiharıyla bağlantılı olabileceği düşünülüyor.

Bu oyuna bir şekilde katılan kişilerin, çoğu şiddet içeren 50 talimatı yerine getirmesi isteniyor. 50 günlük bir süreyi kapsayan bu komutlar arasında derin olmayacak şekilde kol ve bacakların kesilmesi, belirli bir süre boyunca kimse ile görüşülmemesi, yüksek sesli olarak müzik dinlenmesi gibi aşamalar yer alıyor. 50. günün sonunda ise kişiye son aşama olan "yüksekten atlayarak ya da kendisini asarak" intihar etme komutu veriliyor (BBC, 2018, <https://www.bbc.com/turkce/41281200>, Erişim: 20.11.2018).

## **2.6. Dijital Bağımlılıkla Mücadele**

Dijital bağımlılıkla ilgili birçok çalışma yapılmaktadır. Akademik çevreler yanında sivil toplum kuruluşları tarafından da dijital bağımlılıkla mücadele için farklı yollar denenmektedir.

Dijital bağımlılıkla mücadelede; kamu kurumları, sivil toplum kuruluşları ve çeşitli iş birliklerinin çalışmaları önem arz etmektedir. Kamu kurumları ve STK'lar aracılığıyla dijital bağımlılıkla mücadelede kamuoyu oluşturulması, politika üretilmesi, yasal zeminin hazırlanması, dijital bağımlılıkla mücadele çerçevesinde uygulama ve tedbirler getirilmesi bu soruna karşı önemli ilerlemeler kaydedebilir. Ayrıca aileler, okul öncesi dönemden itibaren çocukların dijital araç kullanımına dair kontrollü ve tutarlı davranışlar sergilemesi bu konuda yaşanabilecek sorunların önceden önlenmesini sağlayabilir. Dijital bağımlılığa karşı birey, aile ve toplum olarak bütünsel bir yaklaşımın benimsenmesi gerektiği ifade edilmektedir (Ertemel, Aydın, 2018, s.675).

Bireysel olarak tavsiye edilen birinci yol akıllı telefonlarda bildirimlerin kapatılması şeklinde paylaşılmaktadır. İkinci yol ise bağımlılık teşkil eden uygulamalara

ulaşımın zorlaştırılması “*mindfulness*” ve gelen mesajların anlık olarak karşılık verilmesi değil ileri bir zaman diliminde cevaplandırılması şeklinde ifade edilmektedir (Ertemel, Aydın, 2018, s.676-677).

Dijital bağımlılıkla m¼cadelede aile ile birlikte yapılabilecek y¼ntemlere bakıldığında, ailenin teknoloji kullanımıyla ilgili politika belirlemesi, teknolojiden arındırılmış zamanlar oluşturulması ¼ne ¼ıkan y¼ntemlerdir. Teknolojik ara¼ların kullanılmamasına karşılık herhangi bir ¼d¼l verilmesi de uygun g¼r¼lmemektedir (Ertemel, Aydın, 2018, s.679).

Fransa’da 50’den fazla ¼alıřanı olmayan şirketler i¼in akşam 7’den sonra acil durumlar haricinde e-posta g¼nderilmesinin yasaklanması veya ABD’nin Boston şehrinde olduğu gibi “ekransız hafta” vb. uygulamaların yapılması dijital bağımlılığa karşı bilin¼lendirmeyi sağlayabileceği aktarılmaktadır (Ertemel, Aydın, 2018, s.680).

Yakın d¼nemde yapılan bir araştırmada internet bağımlılığıyla m¼cadelede “¼nleme programları” adıyla eğitim programları ger¼ekleřtirerek gen¼leri konuyla ilgili bilin¼lendirilmesi ve destek olunması bir y¼ntem olarak kullanılabilir (Bağatarhan, Siyez, 2017, s.253-255).

### **2.6.1. Dijital Bağımlılıkla M¼cadele’de A¼ık hava Etkinliklerinin Yeri**

Dijital bağımlılıkla m¼cadele i¼in etkin ¼z¼m y¼ntemleri ¼alıřılmaya başlanmışsa da hen¼z kitlesel ¼z¼m noktaları oluşturulamamıştır.

İzmir’de dijital bağımlılıkla m¼cadele kapsamında farklı yaş gruplarından 50 ¼ęrenciyle Karşıyaka Kaymakamlığı, Orman B¼lge M¼d¼rl¼ę¼ ve Olympos Dağcılık Kul¼b¼ ortak bir proje ger¼ekleřirmiřtir. Projede ¼ęrencileri dijital ara¼lardan korumak i¼in hafta sonları ¼rnek K¼y ¼ocuk Ormanı’na g¼t¼r¼lmektedir. İlk olarak teorik bilgiler aktarıldıktan sonra ¼eřitli a¼ık hava etkinlikleri d¼zenlenmiřtir. İlk olarak bir okulda başlatılan proje olumlu sonu¼lar alındıktan sonra t¼m Karşıyaka’da uygulanmaya başlanmıştır. Projenin bir¼ok olumlu yansıması olmasının yanında ¼ęrencilerin ders başarısını arttırdığı ifade edilmektedir (Ekizler, 18.02.2018, <https://www.haberler.com/dijital-bagimlilikiga-karsi-dag-yuruyusu-izmir-10577004-haberi/>, Erişim: 06.11.2018).

### 3. BÖLÜM: AÇIK HAVA ETKİNLİKLERİ

Bu bölümde açık havada yapılan bireysel ve grup spor etkinlikleri, kültür, sanat eğlence ve oyun etkinlikleri çalışılmıştır.

Açık hava etkinlikleri kişilerin veya grupların ortaklaşa düzenlediği, kişilerin kendilerini rehabilite etme amacıyla gerçekleşen etkinliklerdir. Bu etkinlikler, kişilerin sosyal, bedensel ve zihinsel gelişimlerine katkıda bulunurken insan sağlığı içinde önemli bir yer teşkil etmektedir (Tütüncü ve Aydın, 2014, s.118).

Açık havada gerçekleştirilebilecek birçok farklı türde etkinlik bulunmaktadır. Bunlar spor, kültür sanat, eğlence, doğa ve eğitim etkinlikleri olarak sıralanabilir.

Özellikle büyük şehirlerde nüfusun giderek artması ile toplumda ortaya çıkan çevresel sorunlar insanları ruhsal yönden olumsuz etkilemektedir. Kalabalıklaşan şehirlerde temiz havadan yoksun hale gelen, sağlıklı bir hayat yaşayamayan insanlar kendilerini hep daha sağlıklı bir ortamda hayal etmektedirler.

İnsanlar sağlıklı bir ortamın yanında huzurlu bir ortamda da yaşamak isterler. Büyükşehirlerde karşılaşılan sorunlar (trafik, kalabalık, hayat standartlarının pahalı olması gibi) insanları ruhsal ve bedensel yönden olumsuz etkilemektedir.

Fırsat buldukça insanlar, yalnız ya da aileleri, arkadaşları ile birlikte kendilerini doğaya (deniz kenarına, ormana, göl kenarına, mesire alanlarına) bırakmaktadır. Bunu kimileri temiz hava almak kimisi spor ve sağlık kimileri de arkadaşları ya da aileleri ile eğlenceli vakit geçirmek için yaparlar.

#### 3.1 Açık Havada Yapılan Spor Etkinlikleri

“Sağlıklı bir yaşam için yapılması gereken nedir” diye sorulduğunda insanların aklına ilk gelen spordur. Spor hayatımıza farklı yollardan girebilir. İnsanlar ilgi duydukları spor dallarında kendilerini geliştirmek, vücutlarını belli bir forma sokmak, sağlıklı bir yaşama kavuşmak, stresten uzaklaşmak, ruhsal ve zihinsel açıdan daha iyi hale gelmek için spor yapma gereksinimi duyabilirler.

Spor, insanlar farkında olmasa bile özgüven, sosyalleşme, insanlarla daha iyi ilişkiler kurma, ruh sağlığı ve beden sağlığı gibi özelliklerinin geliştirmelerini olumlu yönden etkiler.

Günümüzde insanların boş zamanlarında yapmak istedikleri etkinlikler arasında ilk sırada spor gelmektedir. Spor müsabakalarında izleyici konumunda olan ve o spor dalına özenen insanlar zamanla aldığı eğitimler ve çalışmalar sayesinde profesyonel hale gelebilmektedir.

Günümüzdeki çalışma sisteminde insanlar uzun süre bilgisayar başında oturmaktadır. Bu da insanlarda çeşitli rahatsızlıkları ortaya çıkarmaktadır. Doktorlar bu rahatsızlıkların giderilmesi için insanları spora ve egzersize yönlendirmektedir. Aile bireyleri de çocuklarını spora ve spor yapmaya teşvik etmektedir.

Sportif etkinlikler birçok farklı alanlarda yapılabilmektedir. Spor salonları, deniz, havuz, dağlık alanlar, ormanlar vb. Bu çalışmada açık havada yapılan spor etkinlikleri incelenecektir

### **3.1.1 Spor Yapmanın Önemi**

Günümüzde rekreatif etkinlikler sağlıklı yaşam ve zinde kalmak için giderek daha fazla talep görmeye başlamıştır. İnsanlar daha önce sporu boş zamanlarında veya meslek sahibi olmak için yapsa da günümüzde sağlıklı yaşam ve zinde kalmak için yapmaya başlamışlardır.

Spor ve rekreatif etkinlikler sayesinde insanların günümüz hastalıklarından sayılan kronik hastalıklara yakalanma riskinin azalmasına etki etmektedir. Bu alanda çalışma yapan doktorlarda ‘kronik hastalıklarda ilaç yerine spor’ sloganını kullanmışlardır (Çınar, 2017, <https://blog.quicksigorta.com/saglik/kronik-hastalıklarda-ilac-yerine-spor-349>, Erişim:27.01.2018).

Toplum tarafından da sağlıklı yaşam için yapılan spor ve rekreatif etkinliklerin, ekonomiye de olumlu yönde ciddi bir etkisi vardır. Günümüzde hastane ve sağlık hizmetlerinin maliyetlerinin giderek artmasından dolayı sporun ekonomiye olan etkisi azımsanmayacak kadar fazladır. Spor turizminin ekonomiye büyük yararı vardır. 2014 yılında ülkemize 550 binin üzerinde turist sadece spor turizmi için gelmiştir. Bu da 2014 yılında ülkemize gelen toplam turist sayısının yüzde 1,5’ini oluşturmaktadır. Turistler, en

çok golf ve futbol için ülkemize gelmişlerdir. Spor turizmi için gelen yabancı turistler 900 milyon doların üzerinde harcama yapmıştır. Bu da sportif etkinlikler için gelen turistlerin normal bir turistin iki katı kadar harcama yaptığını göstermektedir ([https://www.tursab.org.tr/dosya/12195/tursab-sp-or-turizmiraporu\\_12195\\_5670173.pdf](https://www.tursab.org.tr/dosya/12195/tursab-sp-or-turizmiraporu_12195_5670173.pdf), Erişim:02.02.2018).

Spor ve rekreatif etkinliklerin her yaşta insanın ve her zaman yapması gerektiğinin toplumdaki bireylere anlatılması ve bu etkinliklere katılım sağlamak için motive edilmesi gerekir. Nicel bir çalışma olmasa da spor ve rekreatif etkinlikleri insanların kaygı, stres, depresyon gibi psikososyal sorunlarına yararlı olduğu bilinmektedir (Meb, 2011, s.3).

Sporun insan sağlığına verdiği yararlarından bazıları şunlardır;

#### 1. Hareket Sistemi

- Özellikle çocuklarda ve gençlerde eklemlerin gelişmesine yardımcı olur.
- Genellikle yaşlılarda sıklıkla görülen eklem hastalıklarına karşı korunum sağlar.
- İnsan vücudundaki eklem ağrılarını iyi gelir.

#### 2. Kalp-Damar Sistemi

Spor ve rekreatif etkinlikler sonucunda hareket sayesinde kalp, kanı organizmanın dokularına daha iyi aktarılmasını sağlar. Kan dolaşımını düzenler ve iyileştirir. Bu da insanların beslenmesine daha dikkat etmesini etkiler. Alkol ve sigara gibi toksit maddelerden uzak durmaya başlamasını sağlar.

#### 3. Dış Görünüm

Spor vücudu geliştirir ve insanın görünüşüne de etki eder. Ter ile kaybedilen su tekrardan vücuda alınma isteği doğar. Bu da selülit ve aşırı kilo almayı etkiler.

#### 4. Psikolojik Yararlar

Yapılan spor ve rekreatif etkinlik türüne göre insanın psikolojisine de etkisi farklılık göstermektedir. Ancak genel anlamda yararlarını şöyle sıralayabiliriz;

- Nefes alıp verme ile beyne daha iyi oksijen gitmesi sayesinde zihinsel etkisini artırır.
- İnsanın kendi vücudunu tanımasını ve bedeninin farkına varmasını sağlar.
- Heyecanı ve stresini kontrol etmesine yardımcı olur.
- Kendine güveni artar.
- Takım ruhu, insanlar arası ilişkiler ve karşılıklı saygı gibi kavramları geliştirir.
- Beynin sağladığı endorfin hormonu sayesinde zevk alma duyusu gelişir (MEB, 2011, s. 4-5).

### 3.1.2 Çocuklar İçin Sporun Önemi

Spor çocukların fiziksel, zihinsel ve sosyal gelişimine yardımcı olur. Çocukların yeteneklerinin ortaya çıkmasını ve başkaları ile kendini kıyaslayıp geliştirmesini sağlar. Çocuklar doğası gereği kendini hep etrafındaki diğer çocuklar ile rekabete sokmak ister. Aile ve öğretmenin bu durumlarda çocuğu doğru yönlendirip, kazanıp ve kaybetmek yerine ilgi duyduğu spor dalını öğrenmesini ve bedensel gelişimine olan katkısı nedeniyle çocuğu spor yapmaya teşvik etmelidir.

Bireysel farklılıklar ve çevresel faktörler nedeniyle oluşabilen altını ıslatma, tırnak yeme, dışkı kaçırmaya gibi davranış bozukluklarında olumlu değişim için sporun kazandırdığı özgüvenden yararlanılabilir.

Spora erken yaşlarda başlamak birey için çok önemlidir. Okul çağında spora ve spor yapmaya alışan bir insan ilerleyen yaşlarında da bunu devam ettirmektedir. Büyümenin ve gelişmenin en hızlı olduğu bu kritik dönemlerde spor yapmak bireyin fiziksel olarak gelişiminde büyük etki etmektedir. İlerleyen dönemlerde genç yaşlarında oluşabilecek fiziksel bozuklukların önüne geçmede önemli bir dönemdir.

Çocukların istedikleri spor türünde eğitim almaları gerekmektedir. Ailelerin bu konuda anlayışlı olması ve çocukları herhangi bir spor dalını yapmakta zorlamaması gerekmektedir. Sadece çocuklarını yaş grubuna uygun olacak spor türlerine yönlendirmeli fakat seçimi çocuklara bırakmaları gerekmektedir.

### 3.1.3 Gençler İçin Sporun Önemi

Gençlik dönemi insanları güç ve enerjilerinin en fazla olduğu dönemdir. İnsanlar bu enerjiyi vücudundan bir şekilde atmak isterler. Spor bu yönü ile gençlerin ilgisini çekmektedir.

Bireysel ve grup olarak yani takım halinde yapılan sporlar vardır. Takım oyunların da kazanmak için takım oyuncularını tek bir vücut olmaları gerekmektedir. Bu da takım içindeki insanların birbirleri ile olumlu diyalog kurması gerektiği anlamına gelir. Gençlerin takım oyunlarında yer almaları onların topluma uyum sağlamasında ve sosyalleşmesinde etkili olmaktadır.

Her sporun kendine özgü kuralları bulunmaktadır. Oyuncuların bu kurallara uyması beklenir. Oyundaki kurallara uyan sporcular, hayatımızda yer edinmiş olan toplum ve hukuk kurallarına da uyum sağlamada zorlanmayacaktır. Ayrıca kendi koç, hakem ve diğer oyunculara karşı da saygı gerekmektedir. Sporun bu gibi dinamikleri insanların kişiliklerinin şekillenmesine etki etmektedir.

Takım oyunlarında yer alan gençlerin hepsinin bir görevi, sorumluluğu vardır. Müsabakanın kazanılması için herkesin görevini en iyi şekilde yapması gerekmektedir. İlerleyen dönemlerde birey, hayatında da başarılı olması için kendine verilen görev ve sorumlulukları yerine getirmekte zorlanmayacaktır.

Başarılı olmak için çalışan bireyin motivasyona ve özgüvene de ihtiyacı vardır. Sporla birlikte başarıya duygusu ve kendine olan güveni sayesinde hayatında daha başarılı olacaktır.

Bunun yanında gençlerde rastlanılabilen dikkat eksikliği ve dağınıklığı, öfkeyi kontrol edebilmeme gibi olumsuz özelliklerinin azalması da etkilidir. Takım arkadaşları ya da kendisi gibi başka sporcu arkadaşları ile birlikte oldukları için kendilerini yalnız hissetmezler.

Spor ve rekreatif etkinlikler, gençlerin mümkün olduğunca sigara, alkol, uyuşturucu gibi zararlı alışkanlıklardan uzak durmalarını sağlar.

Sporun gençlere yararları;

- Spor gençlerin sağlıklı ve zinde olmasını sağlar.

- Topluma başarılı bireyler kazandırır.
- Takım oyunlarında kazanmak için birlikte hareket etmeleri bencilliği yok eder.
- Fiziksel gelişimini yanı sıra zihinsel, sosyal ve psikolojik açıdan gençleri besler.
- Takım oyunları, arkadaşları ile nasıl iyi geçineceğini, yardımlaşmayı ve paylaşmayı, başkalarını da anlamayı ve saygı duymayı öğretir.
- Özgüven ve sorumluluk duygusunu geliştirir (MEB, 2011, 8-9).

Sportif Etkinlikleri Yürüten Kurum ve Kuruluşlar:

Sporun gelişmesi ve uluslararası arenada ülkemizin en iyi temsili için kamu kurum ve kuruluşları ve özel spor kuruluşları insanlara hizmet vermektedir.

Kamu Kurum ve Kuruluşları:

Milli Eğitim Bakanlığı, Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü, Spor Federasyonu, Gençlik ve Spor İl Müdürlükleri, Üniversitelerin Beden Eğitimi ve Spor Bölümleri, Üniversite Spor Birlikleri

Özel Spor Kuruluşları:

Spor kulüpleri, Türkiye Milli Olimpiyat Komitesi, Türk Spor Vakfı gibi kurum ve kuruluşlar, ülkemize birçok sporcu ve antrenör kazandırmıştır (MEB, 2011, s. 15- 17).

## **3.2 Açık Havada Yapılan Bireysel Spor Etkinlikleri**

### **3.2.1 Atletizm**

Atletizm ilk kez eski Yunanistan'da Olimpiyat Oyunları'nda ortaya çıkmıştır. Yunanca savaş, kavga, mücadele anlamına gelen 'athlos' kelimesinden türemiştir.

Bugünkü atletizm yarışmaları koşular, atmalar, atlamalar olarak üçe ayrılır. Koşu, önceden belirlenen mesafeleri yarışmacılara ya da zamana karşı belli süre içerisinde kat etmeyi öngörür. Gülle, cirit, disk, çekiç atma atletizmde yer alan atma kategorisi içerisindeki spor dallarıdır. Yüksek atlama, uzun atlama, üç adım atlama, sıırıyla atlama ise atletizmde atlamalar kategorisi içerisinde yer almaktadır (Yılmaz, 2011, s. 22-23).

Dünyada ve ülkemiz de bu alanda çok sayıda sporcu bulunmaktadır. Aynı zamanda olimpiyatlarda bu spor dalı bir müsabaka olarak tertip edilmektedir. Ülkemizde

Türkiye Atletizm Federasyonu bu alanda çalışmalar yapmaktadır (<http://www.taf.org.tr/>, Erişim:02.02.2018).

### **3.2.2 Atıcılık**

Atıcılık tarihin en eski etkinliklerinden biridir ve spor olarak ilk kez İsviçre’de yapılmıştır. Tarihin ilk zamanlarında avlanmak için yapılan atıcılık günümüzde bir spor dalı haline gelmiştir (<http://www.besyo.org/aticilik-sporu>, tarihsiz, Erişim:20.01.2018).

Olimpiyatlarda da bu alanda müsabakalar düzenlenmekte, ülkemizi temsilen de milli sporcularımız bu yarışmalara katılmaktadır. Atıcılık sporu daha çok erkeklerin yaptığı bir spor gibi algılansa da bu alanda kadın sporcular da bulunmaktadır(milliyet, 2016, Erişim:20.01.2018).

Atıcılığın gelişmesi ve dünya genelinde ülkemizin belli bir yere gelmesi için çalışan kurumlar vardır. Ülkemizde bu spor dalı ile alakalı Türkiye Atıcılık ve Avcılık Federasyonu adında bir federasyon bulunmaktadır.

### **3.2.3 Badminton**

Tüy top veya badminton, raket ve tüylü bir topla oynanan bir spordur. Raket ve top ile fileli bir sahada oynanması sebebiyle tenisle benzerlik gösterir. Bir adet mantar ya da plastik ve kaz tüyünden yapılan topun raket ile karşı alana atılması ve karşı taraftan karşılanıp geri gelmesi ile oynanır. Badminton kolayca öğrenilmesi ve topun zararsız olması nedeni ile farklı yaş grubundan insanlar tarafından oynanabilir. Özellikle sahayı tutma amacı ile yapılan ayak hareket hamleleri Türklerin ata sporu olan kılıç kullanma ile benzerlik göstermektedir (<https://www.badminton.gov.tr/>, Erişim: 25.05.2018 ).

Badminton oyunu iki ya da dört kişi ile topu düşürmeden raket ile karşılıklı oynanan bir spor dalıdır. Badminton fiziksel yeterlilik, teknik ve taktik gerektiren çok yönlü bir spordur. (Güçlüöver, 2012, s.8).

Pek çok üniversitenin yer aldığı Kulüpler Türkiye Şampiyonaları ve Milli Eğitim Bakanlığı ile Türkiye Badminton Federasyonunun ortaklaşa düzenlediği Minikler, Yıldızlar, Genç Okullar yarışmaları ile ülke genelinde birçok yarışma ve turnuvalar

düzenlenmektedir. Ülkemizde Türkiye Badminton Federasyonu bu dalda çalışmalar yürütmektedir (Güçlüöver, 2012, s.15,16).

### 3.2.4 Binicilik

Biniciliğin tarihi, insanların atı ehlileştirerek binmeye başladığı ilk çağlara kadar dayanır. Binicilik dört bin yıllık geçmişi ile insanoğlunun en eski spor dallarından biri olarak kabul edilir. İlk çağlardan itibaren insanların hayatında farklı alanlarda yer alan atlar, ilk zamanlarda beslenmek amacıyla bir av hayvanı olarak kullanılmıştır.

Atın diğer özelliklerini keşfeden insanoğlu atı bir binek vasıtası olması yanında tarım ve taşımada da kullanmıştır. İlk çağlardan günümüze kadar süregelen savaşlarda atlı birlikler çoğu zaman savaşın sonucunu belirlemiştir. (Ünver, 2006, s. 1)

Özellikle Türk savaşçılar atlarına çok değer vermiş, savaşta şehit olan savaşçılar mezara atları ile beraber gömülmüşlerdir. “At Türk’ün kanadır”, “at sahibine göre kişner”, “at ölür meydan kalır, yiğit ölür şan kalır” gibi kültürümüzde yer edinmiş atasözleri bulunmaktadır.

Antropologlar ve sosyologların yaptıkları çalışmalarda, atın sadakat ve güveni temsili yanında yaratılıştan gelen bir ihtişam sebebi ile zenginliği ve asaleti de temsil ettiğini belirtmişlerdir. (Ünver, 2006, s. 1)

At biniciliğinde atın üstünde duruş çok önemlidir. Binicinin eyer üzerinde başı ve vücudu dik bir şekilde oturması gerekir.

Çocuklar için ata binmeyi öğrenecekleri en doğru at, çocukların boylarına uygun olması ve yere yakın olması sebebi ile midillilerdir. At binmek bütün kasları geliştirmektedir. Özellikle gelişim evresindeki çocuk ve gençler için kas ve kemik yapısının gelişmesine etki etmektedir.

Her ne kadar oturularak yapılan bir spor gibi gözüксе de aslında zor ve yorucu bir spor dalı olması sebebiyle sporcuları terletir ve kilo vermelerini sağlamaktadır.

At binmek denge gelişimi, kas gelişimi, koordinasyon, refleks ve motor sinir sistemi gelişimi, bağların ve kasların esnemesi, eklemlerde artan hareket aralığı, gelişen solunum ve kan dolaşımı, sindirim sisteminin gelişimi, duygusal bütünleşme gibi etkileri görülmektedir.

Eğlenceli bir etkinlik olan at binme insanlara mutluluk hissi vermektedir. Bu da at binme sırasında özellikle çocukların yüzlerindeki gülümsemeden fark edilmektedir. Ayrıca insanın kendisinden daha büyük ve hızlı olan bir hayvanı kontrol etmesi kendine olan güven duygusunu artırmaktadır (<https://www.sozcu.com.tr/hayatim/yasam-haberleri/atlarin-cocuk-gelisimine-olan-16-faydasi/>, Erişim: 20.05.2018).

At binmek bireysel yapılan bir etkinlik olsa da binici ve at ile arasında genelde duygusal bir bağ oluşur. Bu da özellikle çocuklarda sevgi, hayvan sevgisi ve saygı gibi duyguların gelişmesine etki eder. Atı yönetmek, durdurmak, koşturmak binicideki liderlik duygusunu da geliştirmektedir.

### **3.2.5 Bisiklet**

Bisikletin eğlence, ulaşım ve yarışma amacıyla kullanımı, bisiklet sporunun da yaygınlaşmasını sağlamıştır. Bisiklet kısa mesafeler için kullanışlı ekonomik bir araçtır. Bisiklet ile turlar ve günlük geziler yapılmaktadır.

Özellikle Avrupa ülkelerinde kullanımı çok yaygındır. Avrupa’da kadın-erkek, çocuk yani her yaşta insan tarafından bisiklet kullanılmaktadır. Bisiklet eğlence aracı ya da spor yapmak yerine ulaşım aracı olarak kullanılmaktadır. Bu ülkelerde bisikletler için ayrı bisiklet yolları bulunmakta ve araçların trafik akışı ve trafik ışıkları da ona göre tasarlanmaktadır (Günerhan, 2013, <https://sibelagigunerhan.wordpress.com/2013/05/02/bisiklet/> Erişim: 28.01.2018).

Bizde bisiklet bir ulaşım aracından çok çocukların eğlenmesi için kullanılan bir aletmiş gibi görülüyor. Çocukların bisikleti trafiğe kapalı alanlarda yani park gibi yerlerde kullanması gerekir gibi bir algı vardır. Bisikleti genelde ekonomik anlamda zayıf olan insanlar ulaşım aracı olarak kullanmaktadır. Genelde ekonomik anlamda zayıf olan erkekler ve üniversite öğrencileri tarafından kullanılmaktadır.

Bisiklet kullanımının sağlık açısından yararı olduğu gibi ekonomiye de büyük katkısı var. Herhangi bir yakıt kullanımı olmadığı insan gücü ile çalıştığından hem insan sağlığına hem de ülke ekonomisine yarar sağlamaktadır.

Bu sene 54.’sü yapılacak olan Cumhurbaşkanlığı Türkiye Bisiklet Turu özellikle turistik şehirlerden geçen bir rotayı izlemektedir. Yarışmalar sürecinde hem bu şehirler

yarışmayı izleyenlere tanıtılmış hem de yarışma için Türkiye'ye gelenlere ülkemizin reklamı yapılmış olmaktadır. (<http://www.tourofturkey.org.tr/TR>, Erişim: 02.01.2018).

53. Cumhurbaşkanlığı Türkiye Bisiklet Turu'na milli takımımızın da yer aldığı 13 takımdan 104 sporcu katılmıştır (<https://www.sabah.com.tr/spor/tum-sporlar/2017/10/09/pedallar-53-cumhurbaskanligi-bisiklet-turu-icin-cevrilecek-1507547217> Erişim: 02.01.2018).

Büyükşehirlerde ve kentlerde hızla artan nüfusla birlikte motorlu taşıtların sayısı da giderek artmakta ve bu da trafik sorununu beraberinde getirmektedir. Uzmanlar bisiklet kullanımın yaygınlaşması ile birlikte trafik sorununun önüne geçebileceğini belirtmektedir. (2017, <http://www.gazetevatan.com/trafik-cilesine-bisikletli-cozum-1116336-gunde-m/>, Erişim:28.01.2018)

Motorlu taşıtların hava saldıkları zararlı gazlar vreye zarar vermektedir. Özellikle büyükşehirlerde çok sayıda motorlu taşıtın kullanılması o şehrin hava sahasını kirletmektedir. Bisikletin ise, motorlu taşıtlar gibi vreye verdiği gürültü ve hava kirliliği gibi herhangi bir zararı yoktur ( Uz ve Karaşahin, 2004, s. 41-43).

Bisiklet kullanımını bazı belediyelerin yaptığı çalışmalar ile yaygınlaştırmaya ve talepler karşılanmaya çalışılmaktadır. Teknolojik gelişmelerin sağladığı imknlar ile kiralama noktasından bisikleti kiralayıp başka bir noktaya bırakıla bilinen bir sistem geliştirmişlerdir. (<https://www.isbike.com.tr/>, Erişim: 27.01.2018).

Ülkemizde ne yazık ki bisiklet kullanımını diğer Avrupa lkelerinin kullanımına göre düşüktür. Ülkemizde her sene 1 milyon bisiklet satıldığı söyleniyor. 80 milyonluk nfusumuzda kullanım oranın düşük olduğu son derece açıktır. (2017, <https://www.yenisafak.com/ekonomi/yil-sonunda-12-milyon-bisiklet-satmayi-hedefliyoruz-2653755>, 28.01.2018).

Ülkemizde bisiklet kullanımın az olmasının sebepleri;

- ━ Otomobil sahibi olmanın bir statü belirlediği algısı ve bisiklete sadece ekonomik anlamda zayıf olanların bindiği düşüncesi
- ━ şehirlerin bisiklet kullanımına uygun tasarlanmaması.

- Bisikleti ulaşım aracı olarak kullanmak yerine çocukların oyuncak olarak kullanacağı ve karne hediyesi olarak alınan bir alet olarak görülmesi.
- Trafikte bisiklet kullanıcılarının, motorlu taşıt şoförleri tarafından dikkate alınmaması.
- Bisiklet kullanımı için özel bisiklet yolları ve bisiklet park yerlerinin yetersiz olması.
- Bisiklet kullanımının yaygınlaşması için özellikler yerel belediyelerin yaptığı alt yapı çalışmalarının yetersiz olması  
(Yıldız, [http://www.bisikletderneği.com/?\\_Args=\\_ProductInfo,78,OdesisMc](http://www.bisikletderneği.com/?_Args=_ProductInfo,78,OdesisMc), Erişim: 20.01.2018).
- Bisiklet kullanımının yaygın olduğu şehirlerin genelde düz olduğu görülmektedir. Bizim şehirlerimizde yokuş ve rampaların olması bisiklet kullanımını zorlaştırmaktadır (2015, <http://room5.trivago.com.tr/avrupanın-bisiklet-sehirleri/>, Erişim: 20.01.2018).

**Tablo 8 : Dünya’da En Çok Bisiklet Kullanılan Ülkeler**

Sıra	Ülke	Nüfus Sayısı	Bisiklet Sayısı	Kullanım Oranı
1.	Hollanda	16,652,800	16,500,000	99.1%
2.	Danimarka	5,560,628	4,500,000	80.1%
3.	Almanya	81,802,000	62,000,000	75.8%
4.	İsveç	9,418,732	6,000,000	63.7%
5.	Norveç	4,943,000	3,000,000	60.7%
6.	Finlandiya	5,380,200	3,250,000	60.4%
7.	Japonya	127,370,000	72,540,000	56.9%
8.	İsviçre	7,782,900	3,800,000	48.8%
9.	Belçika	10,827,519	5,200,000	48%
10.	Çin	1,342,700,000	>500,000,000	>37.2%

(<http://top10hell.com/top-10-countries-with-most-bicycles-per-capita/>, Erişim:20.01.2018).

### 3.2.6 Güreş

Okçuluk, at binmenin yanında güreş de Türkler için geleneksel sporların içerisinde yer almaktadır. Ata sporlarımızdan olan güreş, tarih boyunca Türklerin en çok başarılı olduğu sporlardan biridir.

Her toplum kendi kültürlerine ve coğrafyasına göre spor dalları türetmiştir. Güreş de, Türklerin savaşçı bir toplum olmasından sebeple severek yaptıkları ve izlerken çok keyif aldıkları bir spordur.

Güreş, Türklerin dışından diğer toplumlarda da yapılmaktadır. Her toplumun kendine özgü kurallar ile güreşmesinin yanında Türkler için bir yaşam tarzı haline gelmiş ve farklı güreş çeşitleri ortaya çıkmıştır. Bunların yanında en çok bilinen yağlı güreştir. Karakucak ve Aba da yine Türkler tarafından icra edilen güreş çeşitleridir. (Demirci, 1999, s.1)

Eskiden Türkler karakucak olarak yaptıkları güreşi Anadolu'ya yerleşince zeytinyağı ile tanıştı ve karakucak güreşleri yağlı güreşe dönüştü. Yağlı güreşler, güreşçiyi ve seyircileri coşturmak için davul zurna eşliğinde yapılır. (Demirci, 1999, s. 9)

1923 yılında kurulan Türkiye Güreş Federasyonu her yıl ülkemizin birçok ilinde güreş müsabakaları düzenlemektedir.

Orhan Gazi, Rumeli'yi fethetmek için sefere çıktığında oğlu Süleyman Paşa askerleri birlikte ile geçici olarak Edirne'yi ele geçirirler. Orada yanında bulunan kırk askeri güreşe tutuşurlar. Askerlerin içerisinde iki kardeş bir türlü yenilemezler. Sabahtan akşama kadar süren güreş sırasında iki kardeş nefessiz kalır ve oldukları yerde can verirler. Bu iki kardeş oldukları yere defnedilirler. Sonra mezarlarına ziyarete geldiklerinde oradan bir kaynaktan suyun fişkırdığını görürler. Bunun üzerine Edirne'yi fetheden Murat Bey bu askerlerin anısına burada bir güreş müsabakası düzenler. Artık bir gelenek haline gelen Kırpınar Güreşleri 675 yıldır ülkemizde her sene Edirne'de yapılmaktadır (<http://www.tgf.gov.tr/tr/>, Erişim: 05.05.2018).

Bazı kaynaklarda ise bu kırk askerin güneş batarken oldukları yere yığılıp can verdikleri yazılır. Öldükleri yere defnedilen bu kırk yiğidin bulunduğu yerden bir pınar fişkirir ve adının oradan geldiği söylenir (Demirci, 1999, s. 12).

### 3.2.7 Golf

Golf, açık havada, kendine özgü bir sahada ve her yaştan oyuncu ile oynanan bir spor dalıdır. Diğer spor dallarının aksine herhangi bir hakemin gözetiminde oynanmaz. Tüm oyuncuların haklarına saygılı olması gerekir. Oyuncu, takım arkadaşı dışında kimseye tavsiye veremez. Takım arkadaşı dışında da kimseden yardım ve tavsiye alamaz. Giyim kuşamını da tesisin kurallarına uyumlu olması gerekir. Sabırlı ve sakin olması gerekir. Sinirlenmemeli, sopayı fırlatmamalı ve sahaya zarar vermemelidir. (MEB, 2011, s. 21-22).

Ülkemizde spor turizminde en çok payı olan ve ekonomik olarak en çok yarar sağlayan spor dalıdır.

Ülkemizde, Türkiye Golf Federasyonu bu alanda etkinlik göstermektedir (<https://www.tgf.org.tr/>, Erişim:02.02.2018).

### 3.2.8 Kayak

Kar ya da buzun üzerinde yol almak için belli materyaller kullanılarak yapılan bir spor dalıdır.

İnsanlık tarihinin en eski sporlarından biridir. Kışın karda batmamak için ayağının altında ağaç ve tahta parçalarını kullanan insanoğlu zamanla bunu geliştirip bir spor haline getirmiştir.

Türkiye’de kayak yapılabilecek yerler:

1. Ankara – Elmadağ
2. Antalya – Saklıkent
3. Bingöl – Yolçatı
4. Bitlis – Merkez
5. Bolu – Kartalkaya
6. Bolu – Esentepe
7. Bursa – Uludağ
8. Elazığ – Hazarbaba
9. Erzincan – Bolkar
10. Kastamonu – Ilgaz
11. Erzurum – Palandöken
12. Gümüşhane – Zigana

13. Isparta – Davraz
14. İzmir – Bozdağ
15. Kars – Sarıkamış
16. Kayseri – Erciyes
17. Kartepe – Kocaeli (<https://www.nedir.com/kayak-sporu>, tarihsiz, Erişim:22.01.2018).

### **3.2.9 Okçuluk**

Okçuluk son yıllarda giderek ilgi görmeye ve yaygınlaşmaya başlamıştır. Özellikle son zamanlarda yapılan bazı dizi ve filmlerde yer alan okçuluk sahneleri insanlarımız tarafından okçuluğun tanınmasını sağlamıştır.

Türkiye Okçuluk Federasyonu ve Okçular Vakfı geleneksel Türk Okçuluğu ve olimpik okçuluk alanında eğitimler vermekte ve sporcu yetiştirmektedir. Bunun yanında ülkemizin bazı illerinde okçuluğa ilgisi olan insanlarımızın açtığı spor kulüpleri ve dernekler üzerinden bu eğitimler verilmektedir.

Okçuluğun daha fazla yaygınlaşması için belediyeler, Gençlik ve Spor Bakanlığı, Kültür ve Turizm Bakanlığı gibi kurumlar gençlik projeleri adı altında okçulukla alakalı projeler gerçekleştirmektedir. Yapılan projelerde katılımcılara okçuluk eğitimi verilmekte ve katılımcıların lisans veya sertifika almaları sağlanmaktadır.

Kurultay ve toylar adı altında yurt içinden ya da yurt dışından birçok okçunun katıldığı atölye, sergi ve stantların açıldığı, yarışma ve turnuvaların yapıldığı programlar organize edilmektedir.

Daha önceleri, okçuluk malzemeleri yurt dışından temin edilirken ok, yay, zihgir, tirkeş, sadak gibi malzemelerin ustaları ülkemizde artık yaygınlaşmıştır.

Orta Asya kültüründen gelen okçuluk at üzerinde de yapılmaktadır. Bunlara atlı okçu denilmektedir. Yaya okçuluğu ise hedef okçuluğu ve menzil okçuluğu olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Hedef okçuluğu farklı mesafelerden belli bir hedefe atılan ve okun isabet ettiği yere göre puan alan okçuluktur. Menzil okçuluğunda ise belli bir başlangıç

noktasından atılan okun en uzun mesafeye atılması hedeflenir (turkosfer, tarihsiz, Erişim: 20.01.2018).

Türkiye Okçuluk Federasyonu başkanı Abdullah Topaloğlu okçuluk da konsantrasyon ve hedefe odaklanmanın çok önemli olduğundan dikkat dağınıklığı rahatsızlığına olumlu yönden etkisi olduğunu söylemiştir.

(<http://aa.com.tr/tr/spor/okculuk-dikkat-daginnikligini-tedavi-ediyor/456947>, 2015, Erişim: 20.01.2018)

Doktorlar ve öğretmenler dikkat dağınıklığında bir tedavi yöntemi olarak okçuluğu kullanmışlar ve olumlu yönden etkisine dikkat çekmişlerdir (haberler, 2017, Erişim: 20.01.2018).

### **3.2.10 Oryantiring**

Türkiye’de ilk olarak Türk Silahlı Kuvvetleri’nde askerlere bir eğitim metodu olarak kullanılmıştır. Askerler için çok önemli olan yön bulma, harita ve pusula kullanımı oryantiring eğitimi ile verilmiştir. Sonrasında sivilleşmeye başlayan oryantiring ülkemizin coğrafi yapısının da uygun olması sebebiyle yaygınlaşmıştır (Kalkan, 2017, s. 8).

Oryantiring ülkemizde ilk zamanlarda İzcilik Federasyonuna bağlı iken günümüzde Türkiye Oryantiring Federasyonu ile bağımsız hale gelmiştir.

İzcilik etkinlikleri içerisinde halen kursiyer izciler için bir etkinlik etkinliği olarak yapılmaktadır. Hem bedensel hem zihinsel açıdan insanı geliştiren özellikte bir spordur. Harita ve pusula kullanılarak yön bulma ve hayatta kalma üzerine kurgulanmıştır. Sporcuların uzaysal zekâ, analitik düşünme, özgüvenin yanında bedensel olarak da belli bir derecede gelişmiş olmaları gerekmektedir. (2016, <http://www.bilgio.net/oryantiring-nedir-nasil-oynanir-kurallari-nelerdir/>, Erişim: 11.02.2018).

### **3.2.11 Yüzme**

Yüzme sporu insanları belli bir mesafeyi kat etmesi için yaptığı hareketler bütünüdür. Her yaşta insan tarafından ilgi görmektedir. Özellikle çocukların çok fazla eğlenerek yaptıkları bir etkinliktir. İnsanoğlunun deniz, ırmak, göl gibi doğal su alanlarında yaptıkları en eski sportif etkinliklerinden biridir. Yaz aylarında özellikle denizlerde yüzüldüğü gibi kışın da kapalı spor salonlarında yapılmaktadır. Kurbağalama,

kelebek, sırt üstü ve serbest stil şeklinde yüzme çeşitleri vardır. Tüm vücudun hareket etmesini ve birçok kasın çalışmasını sağlayan bir spordur. Diğer spor dallarına göre sakatlanma ve yaralanma riski çok azdır. Çocukların hem yaparken çok eğlendiğinden hem de büyüme ve gelişimlerine katkı sağladığından ötürü bazı ülkelerde çocuklar için öğrenilmesi zorunlu bir spordur. Yüzme esnasında harcanan enerji aynı mesafesi koşmak için kullanılan enerjinin neredeyse 4 katına eşittir. Bu spor dalında başarılı olabilmek için çocuk yaşlarında yüzmeye başlanması gerekmektedir. Bunun yanında iyi bir antrenör, düzenli bir antrenman programı ve iyi beslenme de gerekmektedir (Selçuk, 2013, s. 6-7).

Kalp karada iken yerçekimi kuvvetine maruz kalır. Su içerisinde ise bu kuvvetin etkisi sıfıra iner. Kalp bu sayede daha ekonomik çalışacağından dolayı yüzücülerin kalp atım volümünde bir artış gösterir. Yüzme anında kalp atışında ve kan basıncında yükselme görülür. Yüzme antrenmanları sonucunda vücudun yağ oranında azalma meydana gelmektedir ( Koca, 2003, s. 1-2).

### **3.2.12 Tenis**

Tenis, kort diye adlandırılan file ile ikiye bölünmüş ve dikdörtgen şeklindeki sahada raketle oynanır. İki kişi ya da ikişer kişilik takımla oynanabilen bir spordur. Tenis kuvvet, sürat, çeviklik, dayanıklılık, esneklik ve koordinasyon gibi özellikler gerektirdiğinden çok fazla efor sarf ettiren bir spordur (Çiftçi, 2017, s.3-5).

### **3.2.13 Tırmanma**

Tırmanma sporu özellikle adrenalin tutkusu fazla olan insanlar tarafından ilgi görmektedir. Tehlikeli ve herkesin yapamayacağı bir spor gibi görünse de iyi bir eğitim ve tırmanış sırasında tedbirlerin alınmasından sonra eğlenceli bir spor haline gelebilmektedir. Bu spor ile ilgilenen sporcuların vücutlarındaki fiziksel gelişimi çok fazladır. Özellikle sırt, omuz, bel, karın, parmak ve kol kasları çok güçlüdür. Farklı kas gruplarının gelişimine olan etkisi nedeniyle başka daldaki sporcularda vücut kaslarını geliştirmek için tırmanma sporunu yapmaktadır (MEB, 2011, s. 23).

### 3.2.14 Serbest Yürüyüş ve Koşu

Tuik'in yaptığı zaman kullanım araştırmasında ülkemizde spor olarak yapılan yürüyüş ve koşu ilk sırada yer almaktadır (Tuik, 2015, <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=18627>, Erişim: 21.01.2018).

Bunun başlıca sebebi ise; herkes tarafından kolayca yapılabilecek olması, özel bir yetenek gerektirmemesi, rahat bir elbise ve ayakkabı ile her yerde yapılabilecek olmasıdır. Tempolu ve düzenli bir yürüyüş ile özellikle bacak, bel ve kalça bölgelerinde bulunan kaslar çalışmaktadır. Sahilde, ormanda, park ve bahçelerin yürüme parkurlarında stadyum ve sahalarda yürüyüş yapılabilmektedir.

Yürüyüşün yararları;

- Kilo kontrolü için ideal bir etkinliktir.
- Kas yapısının gelişmesine katkı sağlar.
- Stres atmaya yardımcı olur.
- Yürüyüş ve koşu sırasında vücudun salgıladığı endorfin hormonu ve vücudun ürettiği antrikor insanda mutlu ve iyi hissetmelerini sağlamaktadır (<http://www.yuruyusvekosu.com/kosarken-salgiladigimiz-hormonlar/>, Erişim: 21.01.2018).

## 3.3 Açık Havada Yapılan Grup Spor Etkinlikleri

### 3.3.1 Basketbol

Basketbol spor salonlarında oynandığı gibi açık alanlarda; park ve bahçelerde, sahillerdeki etkinlik alanlarında ve birçok ortaokul, lise ve üniversitenin açık alanlarında basketbol sahasında da oynanabilmektedir. Basketbol beşer kişiden oluşan iki takım arasında oynanır. Elle oynanan basketbolda amaç topu rakip takımın potasından geçirerek sayı kazanmaktır. Rakip takım ise diğer takımın sayı yapmasını engellemeye çalışır (Darendelioğlu, 2008, s.3-4).

Basketbol bütün dünya en çok izlenen ve sevilen sporların başında gelir. Ülkemizde futboldan sonra en basketbol maçları izlenir. Grup sporu olan basketbol kişinin hem kendi yeteneklerini tanınmasını hem de takımdaki diğer sporcuların

yetenekleri ile kendisini karşılaştırmasını sağlar. İyi bir basketbolcu olmak sağlıklı ve güçlü bir vücut gerektirir. Vücuttaki enerjiyi harcamak ve duygusal gerilmeyi ortadan kaldırmak için basketbol bir tedavi işlevi de görebilir. Özellikle ergenlik çağındaki gençler için hem büyüme ve gelişmesi için hem de bu dönemdeki olabilecek ruhsal sıkıntılardan arınmak için tavsiye edilebilecek ideal sporlardandır (MEB, 2011, s.41).

### **3.3.2 Beyzbol**

Beyzbol dokuzar kişilik iki takım ile oynanır. Defansa dayalı bir oyun olsa da en fazla atak yapan ve en fazla koşu yapan takım ve sayı kazanan takım oyunu kazanır. Bu spor dalında hangi elinizi kullandığınız çok önem taşır. Sağ elini kullananlar atıcı veya tutucu olurken sol elini kullananlar kaleci ya da dış alanda bulunan oyuncu olması gerekir. Kriket oyunu ile benzerlik gösterdiğinden 18. yüzyıl oynanmaya başlandığı tahmin edilmektedir. İlk olarak Amerika’da profesyonel olarak bir lig kurulması ile Amerikan sporu olma özelliğini taşımaktadır. (<https://bilgihanem.com/beyzbol-nedir-nasil-oynanir/>)

Amerika dışında uzak doğu ülkelerinde özellikle Japonya ve Kore de beyzbola olan ilgi fazladır. Ülkemizde Türkiye Beyzbol, Softbol, Korumalı Futbol ve Ragbi Federasyonu beyzbol ile alakalı çalışmalar yürütmektedir (<http://www.trf.gov.tr/beyzbol-nedir>, Erişim: 21.04.2018).

### **3.3.3 Doğa Kampı**

İzcilik etkinliklerinin dışında bireysel ya da arkadaş grubu ile yapılan kamplardır. Doğada liderlik okulu gibi farklı programlar ile çocukların veya gençlerin yaptığı etkinliklerdir. Bu etkinliklerin içeriğinde; kampçılık eğitimi, doğa yürüyüşleri, doğada yön bulma, doğada hayatta kalma, ateş başı sohbetleri, düğüm teknikleri gibi etkinlikleri yer almaktadır (Ntv, 2017, Erişim: 30.12.2017).

### **3.3.4 Plaj Futbolu**

Kum sahada biri kaleci olmak üzere beşer kişilik iki takımın karşılıklı oynadığı spordur. Plaj futbolu Brezilya’nın Rio de Janeiro plajlarında çocukların yalınayak futbol oynaması ile ortaya çıkmıştır. 1993 yılında Miami’de (ABD) ilk kez yapılan uluslararası turnuvada Brezilya şampiyon olmuştur. Kumda hareketin zor olması ise futbolcularda

yüksek bir fiziksel dayanıklılık gerektirmektedir. Kum sahada çıplak ayakla futbol oynamanın getirdiği kondisyon yeşil sahalarda için önemli bir futbolcu kaynağıdır. Dünya futbolunda adından sürekli bahsettiren Brezilya'nın başarısında alt yapısının plaj futbolundan yetişmiş olmasının etkisi büyüktür.

FİFA'nın plaj futbolunu resmileştirmesi ile Türkiye Futbol Federasyonu, plaj futbolunu lige eklemiştir. Ülkemizin coğrafi yapısı plaj futbolu için uygun olduğundan, gündün güne plaj futbolu ülkemizde yaygınlaşmaya devam etmektedir (MEB, 2011, s. 37).

### **3.3.5 Plaj Voleybolu**

Voleybol, altışar kişilik iki takım ile karşılıklı, fileyle ortadan bölünmüş sahada elle paslaşarak diğer takımın alanı içerisine topu atarak oynanır. Oyunun amacı topu filenin üzerinden geçirerek diğer sahaya düşürüp sayı kazanmaktır. Voleybolda sporcular birbirleri ile teması girmez. Her sporcu kendi alanının savunmasını yapar. Voleybol diğer sporların insana sağladığı yararların yanında daha çok vücudun esneklik kazanmasını sağlar (Göğtepe, 2013, s.6).

Plaj voleybolu açık havada doğal ya da yapay kumun üzerinde çıplak ayak ile oynanır. Kumun üzerinde oynanan en popüler bir takım oyunudur/sporudur. Dünyanın birçok yerinde sahillerde ve plajlarda her türlü tehlikelerden arındırılmış alanlarda oynanır. Plaj voleybolu ilk önceleri altışar kişilik normal voleybol gibi oynanmıştır. Pablo lakaplı Paul Johnson altı kişi bulamadığı için bu oyunu dört kişi ile oynamış. Böylece günümüzde ikişer kişilik oynanan modern plaj voleybolu ortaya çıkmıştır.

Plaj voleybolunda iki baskın özellik vardır. Bunlardan birincisi takımlar arasında file olması sporcuların birbirleri ile teması yani şiddete kapalı bir spor olmasıdır. İkincisi ise takım sporu olmasıdır. Plaj voleybolu takım sporu olması ile paslaşmanın ve yardımlaşmanın çok önemli olduğu bir spordur. Küçük yaşlardan itibaren bu spor ile ilgilenen bireylerin farkında olmasa bile yardımlaşma bilinci kazanır (MEB, 2011, s.38-39).

### 3.3.6 Rafting

6-8 kişi ile raft adı verilen basit bot ile debisi ve akış hızı normalin üzerinde olan sularda, nehre karşı mücadele verilen ekstrem bir spordur. Bu sporda ıslanmak istemiyorsanız ekip arkadaşlarınız ile tam bir uyum içerisinde olmanız gerekmektedir. Aksi takdirde su ile buluşmamanız imkânsız denilebilir. Diğer su sporlarına göre uzun bir eğitim süreci yoktur. Herhangi bir kas gücüne veya yeteneğe ihtiyaç duyulmaz. Önemli olan doğru zamanda doğru yerde ekip arkadaşları ile kürek çekmektir (<http://www.melencirafting.com/rafting.html>, Erişim: 24.05.2018).

Nehirleri bol olan Amerikan Kızılderilileri ilk olarak kayak ve kanoyu keşfetmişlerdir. Tahtadan yapılan bu kayak ve kanolar azgın suların zorluk derecesini geçemez olmuş kayalara çarptıkça parçalanmaya başlamıştır. Böylece raft denilen şişme bot ortaya çıkmıştır. Rafting yapmak için raft denilen bot, kürek, kask ve can yeleği gerekmektedir.

Ülkemizde Artvin Çoruh Nehri, Artvin Altıparmak (Barhal) Çayı, Rize Fırtına Deresi, Antalya Köprüçay, Antalya Manavgat Çayı, İçel Anamur (Dragon) Çayı, İçel Göksu Nehri, Dalaman Çay'ında özellikle yerli ve yabancı turistler tarafından rafting yapılmaktadır (Uğurlu, 2005, s.67-77).

### 3.3.7 Trekking (Doğada Yürüyüş)

1786 yılında Alp Dağları'nın Fransa'da bulunan en yüksek tepesine (Mont Blanc'a 4807 metre) biri doktor iki Fransız'ın tırmanmasıyla modern anlamda doğa sporları hayat bulmuştur. Dilimize İngilizce'den geçen "trekking" sözcüğü İngilizcede 'doğal engellerle dolu bir arazi parçasını herhangi bir ulaşım aracı kullanmaksızın yürüyerek aşmak' anlamına gelmektedir. (Ekinci, 2012, s. 36)

Önceden belirlenmiş bir güzergâh ile genellikle grupla yapılan bir spordur. Doğada yürüyüş anlamına gelse de trekking genelde dağlık ormanlık alanlarda yapılmaktadır. Bunun nedeni ise insanların ormanlık, dağlık alanlarda daha fazla macera yaşayacaklarını düşünmeleridir. Engebeli arazideki zor güzergâhlardan geçmek

insanların daha çok ilgisini çekmektedir. Doğa yürüyüşü dediğimiz trekking genelde grup halinde belli bir başlangıç noktasından başka bir varış noktasına belli bir tempo halinde yürüme ve tırmanma etkinliğidir. Bu etkinlik için belli bir güzergâh takip edilir ve belli aralıklar ile mola verilip dinlenilir. Büyükşehirlerin stresinden kurtulup doğa ile buluşmak isteyen insanlar gününbirlik trekking yaparlar. Trekking herhangi bir ulaşım aracı kullanmadan yapılsa da mutlaka yanımızda bulunması gereken bazı malzemeler vardır. Bunlardan bazı şöyledir;

1. Rahat hareket etmemizi sağlayacak ve mevsime uygun elbiseler (hava koşullarına uygun elbiseler).
2. Rahat ve ayağımıza uygun bir yürüyüş ayakkabısı.
3. Su ve kuru meyve gibi enerji verecek besinler.
4. Sırt çantası ve içinde çakı, ihtiyaca göre yağmurluk, ilk yardım çantası, el feneri, koruyucu krem gibi malzemeler (Soykan, 2014, s. 34-37).

### **3.3.8 Kano**

Doğa sporları arasında yer alan kano sporu için özel olarak eğitim alınması gerekmektedir. Fazla derin olmayan durgun sularda seyahat etmek için Kızılderililer tarafından kullanılmaktadır. Durgun sularda yapıldığı gibi nehir, akarsu ve denizde de kano sporu yapılmaktadır. İskoçyalı John McGreger kanoyu geliştirerek bir spor dalı haline getirmiştir. İlk kano kulübü yine onun tarafından İngiltere’de kurulmuştur (Demir, 2012, s. 5-8).

Ülkemizde kano sporu 1990’lı yılların başında yaygınlaşmaya başlamıştır. İlk zamanlar kürek federasyonu içinde etkinlik gösteren kano sporu, 2008 yılında Kano Federasyonunun kurulmasıyla gelişme göstermiştir. (<http://www.turkaf.org.tr/Image/667/Tarihcemiz> Erişim: 28.05.2018).

### **3.3.9 Kriket**

11 kişilik iki takımın karşılıklı mücadelesi ile oynanır. Bu oyunda sayı kazanmak için oyuncular ellerindeki sopalar ile topu rakip takımın kalesine atmaya çalışırlar. Bu özelliği ile futbol ile benzerlik göstermektedir. İlk defa 16. yüzyılda İngiltere’de oynanmaya başlanmıştır. 18. yüzyıla kadar İngiltere’de oynanırken sonraki yıllarda dünyanın birçok yerinde oynanmaya başlanmıştır. Bu sporda oyuncular korumalık olarak

özel beyaz renkte kıyafetler giymektedirler (<https://bilgihanem.com/kriket-nedir-nasil-oyunilir/> Erişim :28.05.2018).

### **3.3.10 Kürek**

Tarihin ilk yıllarından beri insanlar kayık ve sandallar ile taşımacılık ve seyahatler yapmaktaydılar. Bu kayıklarda yolculuk yapan insanların birbirleri ile iddialaşmaları üzerine kürek yarışları ortaya çıkmış oldu. Kuralları ise ilk kez Oxford ve Cambridge üniversiteleri arasındaki yarışmalarda ortaya çıkmıştır. Ülkemizde Osmanlı İmparatorluğu döneminde denizcilik ve donanmaya bağlı olarak kürek sporu gelişme sağlamıştır. 15. yüzyıl dönemlerinde İstanbul Boğazı'nda kürek yarışları düzenlenmiştir.

Kürek sporu, kürek yardımı ile tekneyi hareket ettirmeye dayanan en hızlı sporlardan biridir. Kürekçini sabit olan ayaklığı iterek kürek yardımı ile suda oluşturduğu itme gücü teknenin hareket etmesini sağlar. Mustafa Kemal Atatürk kürek sporu ile yakından ilgilenmiş, Florya'da gençlerle beraber kürek çekmiştir (Ayar, 2017, s. 11-13).

### **3.3.11 Su Sporları**

Özellikle yaz aylarında denizde değişik araç ve malzemeler ile eğlence ve sportif olarak icra edilen aktivitelerdir. Su sporları insanın vücudundaki birçok kası beraber çalıştırmaktadır. Su kayağı, sörf, rüzgâr sörfü, jetski, parasailing (paraşüt) ve yelken denizde yapılan su sporları arasındadır (Göksel, 2012, s.16-17).

## **3.4 Açık Havada Yapılan Kültür Sanat Etkinlikleri**

### **3.4.1 Açık Hava Konseri**

Şekil olarak anfitiyatrolardan ilham alınarak tasarlanan bu mekânlar daha çok konserler için kullanılmaktadır.

### **3.4.2 Açık Hava Tiyatrosu**

İlk çağlarda Yunanistan'da, Roma İmparatorluğu'nda birçok açık hava tiyatrosu bulunmaktadır. Bu etkinlik alanları başta dinsel törenler için kullanılsa da daha sonraları sanatsal etkinlikler için kullanılmıştır. Ülkemizde farklı imparatorluklardan kalma birçok

antik açık hava tiyatrosu bulunmaktadır. Bunlardan bazıları şunlardır; Priene Tiyatrosu, Milet Tiyatrosu, Hierapolis Tiyatrosu, Afrodiasias Tiyatrosu, Efes Odeion Tiyatrosu, Efes Tiyatrosu, Bergama Tiyatrosu, Metropolis Tiyatrosu, Side Tiyatrosu, Perge Tiyatrosu, Aspendos Tiyatrosu (Pereira, 20 07, s. 27-50).

İstanbul'un Harbiye'de 1950 yılında antik tiyatrolardan esinlenerek Harbiye Cemil Topuzlu Açık Hava Tiyatrosu adında 4000 kişilik bir etkinlik alanı yapılmıştır. Burada caz ve müzik festivalleri, dans gösterileri, konserler, tiyatrolar ve yaz oyunları gibi birçok sanatsal etkinlik gerçekleştirilmektedir. (<http://www.kulturelbellek.com/acikhava-tiyatrosu-nedir-hakkinda-bilgi/>, Erişim: 03.04.2018).

### **3.4.3 Açık Hava Sineması**

Açık hava sinemalarının bir diğer adı da yazlık sinemadır. Havaların güzel olduğu zamanlarda özellikle mart ayı ile eylül ayı arasında gösterime girer. 1980'li yıllarda televizyonların yaygın olmadığı dönemler de çokça talep görmekteydi. Halen bazı şehirlerimizde tek tük de olsa açık hava sinemaları bulunmaktadır. Özellikle büyük şehirlerde mahalle aralarında belediyelerin organize ettiği ve bazı alışveriş merkezlerinin açık hava sineması programları bulunmaktadır. Bunun yanında bazı otellerde havuz başında da açık hava sineması gösterimi yapılmaktadır. Tarihi bazı köşk ve yalı gibi yerlerin geniş çim bahçelerinde de yine film gösterimi yapılmaktadır. Otomobil içinde, çimlerin üzerinde ya da sandalyelerin üzerinde oturarak izlenilmektedir. (<https://www.enuygun.com/galeri/istanbul-da-yazlik-sinema-keyfi-nerelerde-yapilir/>, Erişim: 02.02.2018).

### **3.4.4 Açık Hava Müzeleri ve Milli Parklar**

Ülkemiz ilk çağlardan itibaren birçok medeniyete ev sahipliği yapmış bir coğrafyadır. Bu medeniyetlerden bize kalan çok büyük bir kültür hazinesi mirası bulunmaktadır. Ülkemizde yüzün üzerinde antik kent ve açık hava müzeleri bulunmaktadır. Bunlardan bazıları; Efes Antik Kenti, Bergama Antik Kenti, Perge Antik Kenti, Hattuşaş Antik Kenti, Göreme Atik Kenti, Nemrut Dağı'dır. (Neredekal, 2013, Erişim: 30.12.2017).

Bunların yanında ülkemizde birçok milli parkımız bulunmaktadır. Milli parklar geniş bir alanı kaplayan ve devlet tarafından koruma altına alınan parklar, ender bulunan doğal ve kültürel değerleri barındırır ve belli kurallar altında ziyarete açılır. Bunlardan bazıları şunlardır; Bursa'da Uludağ Milli Parkı, Bolu'da Yedi Göller Milli Parkı, Tunceli'de Munzur Vadisi Milli Parkı, Antalya'da Beydağları (Olimpos) Sahil Milli Parkı, Kastamonu'da Ilgaz Dağı Milli Parkı, Afyonkarahisar'da Baş Komutan Tarihi Milli Parkı, Kars'da Sarıkamış Allahuekber Dağları Milli Parkı (milliparklar, 2015, Erişim: 13.01.2018).

Göbeklitepe Şanlıurfa, Balıklıgöl Şanlıurfa, Pamukkale Travertenleri Denizli, Hasankeyf Batman, Olimpos Antalya, Aspendos Antalya, Simena Antalya, Sümela Manastırı Trabzon, Safranbolu Evleri Karabük, Çanakkale Şehitleri Anıtı, Zeugma Mozaik Müzesi gibi ülkemizde birçok tarihi ve kültürel mekân bulunmaktadır (2016, <https://onedio.com/haber/turkiye-nin-dogal-guzellikleri-ve-tarihi-eserleri-hangi-ilde-481038>, Erişim: 13.01.2018).

### **3.4.5 Halk Oyunları**

Çok eski ve evrensel bir etkinliktir. Halk dansları diye de adlandırılmaktadır. Halk oyunları genel olarak ritmik ve gösterişli olsa da yöresel olarak dramatik unsurlar da taşıyan dans türüdür. İlk çıkış kaynağı belli olmayan, temsil ettiği yöreye mal olmuş, bireysel veya grupla yapılan danslardır. Özellikler nişan, düğün ve bayram gibi özel günlerde icra edilmektedir. Köyden kente yoğun göç ve batılılaşma özentiliği ile bu kültürel oyunlar varlığını yitirmeye başlamıştır. Turizm kuruluşları, okullar, gençlik merkezleri, üniversite kulüpleri gibi kuruluşlar halk oyunlarını yaşatılması için etkinlik ve kurslar düzenlemektedir. Ülkemizde yöresel olarak horon, zeybek, halay, bar, köçek, Kafkas dansı gibi farklı halk oyunları icra edilmektedir. Bu halk oyunları; sevinç, savaş, dayanışma, öfke, aşk, yakarış, dostluk gibi duyguları canlandırmaktadır (Karakaş, 2018, s.12-27).

## **3.5 Açık Havada Yapılan Eğlence Etkinlikleri**

### **3.5.1 Piknik**

Yemek yemek, eğlenmek için açık alanda, genellikle akarsu ve mesire alanı olan yerler de yapılan günübirlik gezintilerdir.

### **3.5.2 Kaykay**

1970'li yılların başında Amerika'nın Kaliforniya eyaletinde sörf yapan gençlerin rüzgârsız günlerde sıkılmamak için tahtalara taktıkları tekerlekler ilk kaykayı icat etmişlerdir. Sonrasında sokak kültürü ile birleşmiş 1980'lerin sonuna doğru yayılarak bir kültür ve ekonomi oluşturmuştur. Dünya genelinde 'skateboard' olarak bilinmektedir (<https://www.advenport.com/makale/kaykay-nedir> Erişim: 03.06.2018).

### **3.5.3 Paintball**

Son zamanlarda gençler arasında en popüler ve sevilen açık hava etkinliklerinin arasında gelmektedir. Bu etkinliğin çıktığı ülke Amerika'dır. Kesilecek olan ağaçların işaretlenmesi için kullanılan boya tabancaları daha sonrasında bu işaretlemeyi yapanların kendi aralarında şakalaşma amacıyla birbirlerine ateş etmesi sayesinde bir oyun haline gelmiştir. Bu oyun iki takımın karşılıklı mücadelesi ile oynanmaktadır. Havalı silahlar ve boyalı mermiler ile oynanır. Orman içerisinde oluşturulan alanlarda oynandığı gibi şişme siper ve duvarlar gibi doğal olmayan alanlarda da oynanmaktadır. Yüksek adrenalin ve korkunun olduğu bu oyun strateji ve savaş oyunudur. Oyunun amacı karşı takımın oyuncularını etkisiz hale getirip bayrağı ele geçirmek ve sayı kazanmaktır (Gül, <https://www.bilgiustam.com/paintball-nedir-nasil-oynanir/>, Erişim: 03.06.2018).

### **3.5.4 Fotoğrafçılık**

Doğa fotoğrafçıları; doğal ortam içerisindeki hayvan, bitki, jeolojik oluşum, böcek ve buzullar gibi farklı şeyleri çekmek için doğayı bir çekim alanı olarak kullanmaktadırlar.

### **3.5.5 Festivaller**

Festival kelimesi Türkçe karşılığı parti anlamına gelen 'festa' kelimesinden türemiştir. Belirli gün ve tarihlerde belli ülkelerin ya da o ülkedeki belli bölgedeki insanların eğlenmek için bir araya geldiği etkinliklerdir. Genellikle her sene düzenlenir. Doyasıya yemeklerin yendiği ve kendine özgü kostüm ve elbiselerin giyildiği etkinliklerdir. Ulusal ya da uluslar arası festival etkinlikleri yapılmaktadır. (Ekin, 2011 s.20-23)

## **3.6 Açık Havada Oynanan Oyunlar**

### **3.6.1 Saklambaç**

Saklambaç oyunu en az 4 kişiyle oynanır. Oyuncular arasından bir ebe seçilir. Ebe duvara, ağaca ya da direğe kafasını dayar, gözlerini kapatır ve daha önce belirlenen sayıya kadar saymaya başlar. Diğer oyuncular ise etraftaki uygun yerlere saklanırlar. Ebe saymayı bitirdikten sonra gözlerini açar ve diğer oyuncuları aramaya başlar. Eğer bir oyuncuyu görürse adını söyler ve 'sobe' diye ebeler. Bu sefer adını söylediği oyuncu ebe olur oyun bu şekilde devam eder (Şarman, 2015, s. 102-103).

### **3.6.2 Köşe kapmaca**

Genellikle açık havada oynanan bu oyunda, köşe sayısından bir fazla oyuncu bulunur. Fazla olan kişi ebe olur ve diğer oyuncular köşelere geçer. Köşedeki oyuncular kendi aralarında yer değiştirirken ebe de boşalan köşelerden birini kapmaya çalışır. Köşelerden birini kaptığında boşta kalan oyuncu ebe olur. Bu oyunda hızlı, çevik ve dikkatli olmak oldukça önemlidir (Şarman, 2015, s. 117-118).

### **3.6.3 Kaç kurtul**

Kaç kurtul oyununda önce ebe belirlenir. Ondan sonra diğer oyuncular tek sıra halinde yan yana dizilir. Sıranın başındaki oyuncu ebe fark etmeden yerinden koşarak kaçar. Ebe de koşan oyuncuyu yakalamaya çalışır. Eğer ebe koşan oyuncuyu yakalarsa yeni ebe yakalanan oyuncu olur. Koşan oyuncu ebeye yakalanmadan diğer oyuncuların birinin önüne gelebilirse sırasını yeni oyuncuya vermiş olur ve ebe olmaktan kurtulur.

Artık yeni oyuncu kaçmaya başlar. Ebe birini yakalayana kadar oyun devam eder (Çolak, 2015, s.200).

### **3.6.4 Mendil kapmaca**

Mendil kapmaca oyunu eşit sayıda iki grup oyuncu ile oynanır. Ortada bir hakem olur ve gruplar karşılıklı olarak sıralanır. Hakemin işareti ile grupların önündeki iki yarışmacı mendili alıp geri grubun olduğu yerde dönmeye çalışır. Diğer gruptaki yarışmacıya yakalanmaz ise kendi grubuna bir sayı kazandırır. En çok sayıyı alan grup oyunu kazanır (Çolak, 2015, s.134-135).

### **3.6.5 Yağ Satarım Bal Satarım**

Yağ satarım oyununda oyuncular yüzleri birbirine dönük daire şeklinde otururlar. Ebe eline bir mendil alır ve arkasında saklayarak dairenin dışından oyuncuların arkasından dönmeye başlar. Yerde oturan oyuncular ise bu sırada oyuna adını veren şarkıyı söyler;

Yağ satarım, bal satarım,

Ustam öldü, ben satarım.

Ustamın kürkü sarıdır.

Satsam 15 liradır

Zam-bak Zum-bak

Dön arkana iyi bak

Şarkı söylenirken ebe elindeki mendili fark ettirmeden seçtiği bir oyuncunun arkasına bırakır. Oyuncu mendili bıraktığını fark eder etmez mendili alır ve ebeyi kovalamaya başlar. Ebe kaçarak oyuncunun boşalan yerine oturmaya çalışır. Eğer oturursa diğer oyuncu ebe olur. Oturmadan oyuncu ebeyi yakalarsa, ebe yine ebe olmaya devam eder (Şarman, 2015, s.110-111).

### **3.6.6 Yakan Top**

Yakan top oyunu en az sekiz oyuncu ile oynanır. Oyuncular eşit sayıda olacak şekilde iki gruba ayrılır. Birinci grup üyeleri yüz yüze gelecek şekilde karşılıklı dururlar ve diğer grup üyeleri de onların ortasında durur. Karşılıklı duran gruptaki oyuncular topu

fırlatarak ortadaki grup üyelerini vurmaya çalışır. Top havadan atıldığında ortadaki oyuncuların herhangi biri topu havada tutarsa bir can kazanmış olur. Topu yakalayamadan vurulan oyuncu oyundan çıkar. Oyun ortadaki bütün oyuncular vurulana kadar devam eder. Ortada vurulacak kimse kalmadığında gruplar yer değiştirir (Çolak, 2015, 143-144).

### **3.6.7 İstop**

Oyuncular daire şeklinde yüz yüze bakacak şekilde dizilir. Ortaya da belirlenen ebe geçer. Ebe oyuncuların birinin adı söyler ve topu havaya fırlatır. Adı söylenen oyuncu topu yere değmeden havada yakalamaya çalışır. Eğer yakalar ise başka bir isim söyler ve tekrar havaya fırlatır. Eğer top yere değer ise daire şeklinde bulunan oyuncular kaçışmaya başlar, ebe ise topu bulunduğu yerden alır ve 'istop' der. Sağa sola kaçışan oyuncular istop sesini duyar duymaz buldukları yerde dururlar. Ebe bir renk söyler ve yerinde sabit duran oyuncular ebenin söylediği rengi bulup dokunmaya çalışır.

Oyuncular ebenin söylediği rengi aradıkları sırada, ebe oyuncuları top ile vurmaya çalışır. Top ile vurulan oyuncu ebe olur (Çolak, 2015, s. 138-139).

## **3.7 Diğer Açık Hava Oyunları**

### **3.7.1 Bilye Oyunu**

Bilye oyunu çok eski oyunlar arasındadır. Eskiden çakıllar ya da meyve çekirdekleri ile oynanırken sonraları mermerlerden bilyeler yapılmıştır. Günümüzde ise camdan yapılan bilyeler ile oynanmaktadır. Genel olarak oyunun amacı parmaklarını kullanarak bilyeyi fırlatıp karşıda dizili olan bilyeleri vurmaktır. Beş yalak, baş, çukur, üçgen, vuruş karış, tuvalet, kaynar gibi farklı kuralları vardır (Çolak, 2015, s. 145-149).

### **3.7.2 Seksek (Çizgi Taşı)**

Seksek oyunu için yere kare ve dikdörtgenlerden oluşan bir şekil çizilir. Kare ve dikdörtgenlerin içine birden başlayarak sekize kadar rakamlar yazılır. Oyuncunun elinde

elinin ii byklgnde bir taş olur. Birden başlayarak taş kutuların içine atar. Taşı attığı kutunu içine basmadan tek ayağıyla sıçrayarak sekiz sayısına kadar gider ve aynı Şekilde geri döner. Geri dndgnde attığı taş hangi kutuda ise tek ayağı havada iken eğilerek taşı alır ve başlangıç noktasına döner. Oyunda yanana kadar tek tek sıra ile sekiz sayısına kadar gider. Eğer taşı atmak istediği sayı yerine başka sayının kutusuna atar ise oyuncu yanar. Tek ayağı ile basması gereken yere diğer ayağı yere değerse oyuncu yanar. Bir oyuncu yandığında sıra diğer oyuncuya geçer (Doğan, 2010, s.112).

### **3.7.3 İp atlama**

Tek oyuncu ile oynandığında oyuncu ipi iki ucundan tutarak başının üzerinden çevirir ve ip ayak hizasına geldiğinde ipin üzerinden atlar. Her atlayışını sayar, ip ayağına ya da başına takılmayana kadar saymaya devam eder. Tek seferde en çok sayı yapan oyuncu oyunu kazanır.

Dört ya da daha fazla ocuk bir araya geldiğinde ipin her iki ucunu da bir ocuk tutar. Kalan diğer çocuklarda ikisinin ortasına ipin yanına geçerler. İpi tutan çocuklar ipi çevirmeye başlar. Ortadaki ocuklarda ipin üzerinden atlar. İpe takılan ocuk oyundan çıkar. En son kalan ocuk oyunu kazanır (Doğan, 2010, s. 81 ve 102).

### **3.7.4 Birdirbir**

Birdirbir oyunu oynanırken oyuncular arasından biri ebe olarak seçilir. Ebe seçilen kişi ellerini dizine koyarak eğilir. Diğer oyunculardan biri eğilen ebenin sırtına ellerini koyup, bacaklarını ayırıp üzerinden atlar ve az ileride ebe gibi eğilerek bekler. Bütün oyuncular önünde eğilen oyuncuların üzerinden atlayarak oyunu devam ettirir. Birbirinin üzerinden atlarken oyuncular sırayla birdirbir, ikidir iki, tr , dörttür dört, beştir beş, altıdır altı, yedidir yedi, sekizdir sekiz, dokuzdur dokuz, ondur on diye sayar (olak, 2015, s. 207-208)

Yukarıda incelenen ve açık havada yapılan etkinlik, etkinlik ve oyunların birçoğu izcilik kamplarında kursiyer izciler, gönüllü izciler ve izci liderleri tarafından kamp süresince belli bir program ya da sistematik içerisinde gerçekleştirilmektedir.

## 4. BÖLÜM: İZCİLİK VE KAMPCILIK ETKİNLİKLERİ

Bu bölümde izciliğin tarihsel gelişimi, yöntemi, etkinlik alanları ve izcilik etkinliklerinde kampın önemi ele alınmıştır.

İzcilik genellikle bir spor veya sosyal etkinlik olarak görülse de maalesef bu yanlış algı yıllarca izciliğin gelişmesini engellemiş veya yanlış amaçlarla kullanılmasına neden olmuştur. Oysa izcilik bir eğlence aracı veya doğa etkinlik olmaktan ziyade kendi içinde kuralları ve yöntemi olan bir eğitim sistemidir. İzciliğin tanımında da bu kapsam vurgulanmaktadır. İzcilik dil, din, ırk, cinsiyet ayrımı gözetmeksizin herkese açık, üniformalı, gönüllü, siyasetten uzak bir gençlik ve eğitim hareketidir. İzcilikte temel yaklaşım “yaparak, yaşayarak öğrenme” modelidir. Yapılan etkinliklerin her biri davranış değişikliği açısından bir kazanımla sınırlandırılmayacak kadar çok yönlüdür. Eğitimcilerin birçoğunun verimlilik açısından üzerinde fikir birliğine vardığı uygulamalı eğitim modeli izciliğin çeşitli etkinlik alanlarında karşımıza çıkmaktadır.

Yıllardır düzenli olarak yapılan çalışmalara bakıldığında, izciliğin karakter gelişimi açısından verimliliği tartışma kabul etmez bir gerçektir. Ancak bu etkinliklerde dikkat edilmesi gereken önemli nokta izci lideri olacak kişilerin idealist ve iyi niyetli kişiler olması önem arz etmektedir.

### 4.1 İzciliğin Tarihsel Gelişimi

Dünyada izcilik Baden Powell (B.P.) ile başlar. Kendisi izcilik teşkilatını kuran, 1857-1941 yılları arasında yaşamış olan bir İngiliz Lordu ve generalidir. Öğrenimini Carterhouse'da yapmış, 1876'da orduya katılmıştır. Hindistan'da, Afganistan'da ve Güney Afrika'da görev almıştır. Baden Powell 1903 yılında İngiltere'ye döndüğünde ise, ülkesinde sömürgelerde bıraktığından çok farklı bir gençlik bulur. Rahat ve kolaylık herkesi uyuşturmuştur. Bir takım gençlik ise tam anlamıyla başıboşluğun ve zararlı alışkanlıkların elinde tutsaktır. Tembel ve zayıf bir duruma düşürmüştür. Bunun üzerine B.P. her milletin dayanağı olan gençliğe dönüp onlara insanî duygular vermek, kişiliklerini meydana çıkarmak, düşünce ve görüş yeteneklerini artırmak için çalışmalara başlar (Güven, 2003, s. 66).

Türkiye’de ise izcilik değişik devrelerden geçmiştir. Cumhuriyet öncesi keşşafılık adıyla yapılan izcilik çalışmalarına dair son yıllarda çıkan bazı belgeler bizi aydınlatmaktadır. Beyrut’ta bulunan bir kitapçıkta bir Osmanlı Medresesi ve Nakşi Tekkesi’nde Keşşafılık çalışmalarının 19. yüzyılın başlarından beri yapıldığını ve benzer bir sistemin İngiltere’de uygulandığından da haberdar olduğunu ortaya koymaktadır. İzciliğin ilk gelişi ile teşkilatlanması arasında geçen süre dikkate alındığında ilk çalışmaların Edirne’de askere hazırlık amacı ile başlatıldığını, İstanbul Galatasaray Lisesinde ise Ahmet ve Abdurraman Kardeşlerin keşşafılık eğitimine ağırlık verdiklerine görmekteyiz. Daha sonra İstanbul Lisesi Darüşafaka Lisesi’nde sistemli çalışmaların yayıldığını görmekteyiz (Güven, 2003, s.67).

Her ne kadar 1908 yılından itibaren izcilik çalışmaları yurdumuzda görülmüşse de asıl kuruluş tarihi uzman Parfit’in ülkemize davet edilmesi ile yani 1912 yılı olarak kabul edilmektedir. Balkan Savaşı izcilik çalışmalarını tamamen durdurur. Savaş sonrasında Belçikalı uzman Harold Parfit, 1912 yılında ülkemize davet edilerek teşkilatlanmayı kurması istenir. İlk kurulan "Keşşafılık Cemiyeti İzci Ocağı" Harbiye Nezaretine bağlanır. Birinci Dünya Savaşı ve Çanakkale Savaşı nedeniyle izciler kısa bir askeri eğitimden sonra cepheye gönderilirler. Bu nedenle izcilik çalışmalarına yine ara verilir. Cumhuriyetle birlikte izcilik çalışmaları Milli Eğitim Bakanlığı’na, 1969 yılı itibariyle Gençlik ve Spor Bakanlığı’na bağlandı. 1990 tarihinden beri Örgün ve Yaygın Eğitim Kurumlarında izcilik çalışmalarını Milli Eğitim Bakanlığı, Okul dışındaki İzcilik çalışmaları da Başbakanlık Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü bünyesinde kurulan ve 2006 yılında özerkliğini kazanan “Türkiye İzcilik Federasyonu” tarafından yürütmekteydi (TİF, 2019)

Gençlik ve Spor Bakanlığı’nın kurulmasıyla bugün izcilik çalışmaları konusunda tek yetkili kurum Türkiye İzcilik Federasyonu olmuştur. Milli Eğitim Bakanlığı bünyesinde yürütülen çalışmalar da Türkiye İzcilik Federasyonu’na bağlanmaya başlanmıştır. Günümüzde aktif olarak Türkiye İzcilik Federasyonu’na bağlı 220 İzci Kulübü, Türkiye İzcilik Federasyonu otomasyon kayıtlarında ise 45.796 İzci ve İzci Lideri bulunmaktadır. Bu sayının yaklaşık 5000’i İzci Lideri geriye kalanlar ise izcileri ifade etmektedir (TİF, 2019)

## 4.2 İzciliğin Yöntemi ve Etkinlik Alanları

İzciliğin amacı; izcilik çalışmalarıyla çocuk ve gencin bir bütün olarak (bedensel, ruhsal sosyal ve zihinsel yönden) gelişmesini sağlamaktır. İzcilik, çocuk ve gencin karakter ve zekâsını, pratik yeteneklerini, sağlık ve kuvvetini, başkalarına hizmet duygularını geliştirmeyi hedefler. Genel anlamıyla izcilik etkinliklerinin amacı bu etkinliklere katılan çocuk veya genci: yurduna, milletine ve toplumsal değerlerine bağlı, bütün insanlara karşı dürüst ve iyi duygulu, iyi karakterli ve toplum içinde yapıcı ruha sahip, kanun, nizam, talimat ve emirlere uyan, saygılı, disiplinli, özveri sahibi, toplum ve çevre kalkınmasına hizmet eden, kendisi için gerekli el becerilerine sahip, kendine güvenen, sorumluluk almaya hazır, sağlıklı ve olumlu düşünen, doğa ve kültür eserlerini seven ve koruyan bir yurttaş olarak yetiştirmektedir (Subaşı, 2016, s.137-138). İzciliği diğer eğitim şekillerinden ayıran en önemli özelliği; amacına ulaşmak için kullandığı değişik metotlardır. İzciliğin doğuşuna kadar hiçbir eğitim sistemi çocukları bina ve sınıfların dışına çıkaramamış, sadece teorik bilgiler vererek yetiştirme yolunu seçmiştir.

Ancak izcilik kurulduğu günden itibaren okul eğitiminin veremediği eğitimi vermiş, çocuk ve gençleri zor bir yaşam kavgasına alıştırmak için kendine özgü metotlarını büyük bir başarı ile kullanmayı günümüze kadar devam ettirmiştir.

İzciliğin metotları:

a) *And ve türe*: İzcilik hareketinin temelini oluşturur. Eğitsel bir metottur. Çocuk veya gençler için “elimden geleni yapacağım” ifadesi eğitimde en güçlü araçtır. Gençler İzci Türesine kendi istekleri ile kendi davranışlarını uydururlar. İzci andı, “Tanrıya ve vatanıma karşı vazifelerimi yerine getireceğime, izcilik türesine uyacağıma, başkalarına her zaman yardımda bulunacağıma, kendimi bedence sağlam, fikirce uyanık ve ahlakça dürüst tutmak için elimden geleni yapacağıma şerefim üzerine ant içerim” şeklindedir. İzci türesi dünyadaki bütün izcilerin uymak zorunda olduğu kurallardır (Powel, 2001, s.32).

b) *Oba sistemi*, İzci obası dünyadaki en küçük çocuk ya da gençlik kulübüdür. Oba izciliğin düzenli yürümesini sağlayan bir birimdir. Oba aynı şeyleri yapmaktan hoşlandıkları için bir arada bulunan ve 6 – 8 kişiden oluşan bir guruptur. Oba bir takımdır. Obanın tüm üyeleri izcilik oyunu oynarlar. Obada bütün izciler aynı hedefler için çalışır harika vakit geçirir. (Subaşı, s.25).

c) *Aşama sistemi (Bireye yönelik kişisel gelişim programı)*, İzcilik metodunun bir bütünü oluşturan elemanlarından biri olan ileriye götürücü, istek uyandırıcı bir

programa terfi sistemi, işaret sistemi, ya da sınıf çalışmaları ve uzmanlıklar adı da verilir. Sınıf çalışmalarının ve uzmanlıkların özelliği katılımcıların özellik ihtiyaç ve ilgilerine göre düzenlenmiş olması bireyin kendi hızında ilerlemesine olanak sağlaması, bilgi, beceri ve davranış kazandırması ve genci aşama aşama ileriye götürmesidir.

d) *Açık hava*, İzciliğin başlangıcından bu güne kadar izcilik etkinlikleri doğal çevre ile iç içe düşünülmüştür. Açık hava etkinlikleri kamplarda yaşam kadar gençlerin bedensel gelişimleri içinde çok önemlidir. Gençlerin yaratıcı yeteneklerini ve kendilerine güvenlerini geliştirir.

e) *Yaparak, yaşayarak öğrenme*, İzcilik programının temelini oluşturur. Aktif bir eğitim kavramıdır. Yaparak yaşayarak öğrenme çağdaş eğitimin temel taşlarından. İzcilikte yaparak yaşayarak eğlenme, gözlem, deney vb. etkinlikler gençlerde daha çok istek uyandırır

f) *Sembolik çerçeve*, Törenler, üniforma, armalar, teçhizat, aidiyet ise sembolik çerçeveyi oluşturur. Sembolik çerçeve sayesinde çocuk ve gençler kısa zaman içinde kolaylıkla disipline edilebilirler.

g) *Yetişkin desteğidir*. İzcilerin yaptığı her türlü çalışmada liderlerinin rehberliği ile hareket etmeleri yetişkin desteğini ifade eder. Bu rehberlik sadece gerekli durumlarda yönlendirme yapma ile sınırlıdır (TİF, Erişim:27.12.2017).

### **4.3 İzcilik Etkinliklerinde Kampın Yeri ve Önemi**

İzcilik etkinliklerinin vazgeçilmezi ve en önemli unsuru yaz, kış demeden her mevsim ve şartlarda yapılan izci kamplarıdır. Yukarıda geçen yöntemlerin hepsi bu kamplarda uygulanmakta çocuk ve gençlerin özgüvenlerinin gelişimi genellikle bu kamplar sayesinde olmaktadır.

Kamplarda günlük program açısından önemli iki unsur vardır. Birincisi her sabah obalar arası düzen ve uyumun kontrol edildiği teftişler, ikincisi ise kamp ateşi programlarıdır. Kamp ateşi bireyin karakter gelişiminde olumlu birçok etki yapmaktadır. Kamp ateşi programı izciler için eğlence ise de izci liderleri için tam bir eğitim fırsatıdır.

Her akşam yakılan ateşin etrafında toplanan obalar, kendilerine ayrılan süre içinde verilen konu dâhilinde tüm oba bireylerinin katılımıyla bir gösteri yaparlar. Kamp

ateşi eğlenceleri sayesinde, çocuk ve gençler, topluluk önünde konuşabilmeyi öğrenir, beraberce fikir üretmeyi, o fikre sahip çıkıp uygulamayı becerirler. Kendini rahatça ifade edebilmeye alışır, günün yorgunluğunu ve stresini atarlar.

Kamp ateşinde öbek, oba, ekiplere verilen konular, liderler arasında iş bölümü yapılarak, sahne alma, espri, katılım oranı, zamana uyum gibi başlıklarda değerlendirilir ve verilen puanlar günlük puanlarına eklenir.

Kamp ateşini nöbetçi izci lideri yönetir, sunar, öbek-oba-ekipler programlarının başında ve sonunda tekmil verir, nöbetçi lider izcilerin tekmilini ayakta selamlayarak alır, şarkı, alkış ve oyunları yönlendirir.

Kamp ateşinden kasıt “ateş yakmak” değildir. Ateş sembolik olabilir, yangına hassas ve yakıt bulunamayan bölgelerde ateş yakılmasa da olur. Kamp ateşi izci için eğlence, lider için, çocuğun gelişimi ile ilgili bir eğitim unsuru olduğu göz önüne alınarak, izcinin aktif olmasına özen gösterilir (Şubaş1, 2011, s.103-105).

## 5. BÖLÜM: YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, evreni, örnekleme ve çalışma araçları ele alınmıştır.

### 5.1 Araştırma Modeli

Araştırmada betimsel tarama modelinde yapılmıştır.

### 5.2 Evren ve Örneklem

Çalışma evreni Türkiye'deki 15-30 yaş grupları gençlerdir. Çalışma örneklemini belirlemek üzere Açık hava etkinlikleri, okul dışı zaman etkinlikleri düzenleyen STK'ları bünyesinde üye olarak bulunduran Türkiye İzcilik Federasyonu, Türkiye Gençlik STK'ları Platformu ve Gençlik Kuruluşları Birliği ile iletişime geçilmiştir. Bu kuruluşlarda 15-30 yaş arası çalışmada yer almaya gönüllü olan bu STK'lara ulaşılarak ölçme aracının gençlere dijital olarak iletilmesi sağlanılmıştır. Bu STK'lar kendilerine kayıtlı durumda olup açık hava etkinliklerine katılmayan gençlere de ölçme aracını ulaştırmışlardır. Buna göre çalışmanın örnekleme STK'lar aracılığıyla düzenlenen izcilik ve kampçılık etkinliklerine katılan ve katılmayan gençler olmak üzere toplam 380 kişidir.

### 5.3 Çalışma Araçları

Veriler, araştırmacı tarafından geliştirilen üç bölümden oluşan anket formu üzerinden toplanmıştır. Anket formunun birinci bölümü ölçme aracı katılımcılarının demografik bilgilerinin sorulduğu; adı-soyadı (Formlarda katılımcılar isterlerse rumuz kullanabilecekleri belirtilmiştir) cinsiyeti, yaş aralığı, mezuniyeti ve gelir durumunun olduğu 5 sorudan oluşmaktadır. İkinci bölümünde gençlerin açık hava, sanat ve spor etkinliklerine katılma durumuyla ilgili 9 sorudan meydana gelmektedir. Son bir sene içerisinde en az bir kere açık hava, izcilik ve kampçılık etkinliklerine katılan gençleri bu etkinliklere katılan grupta kabul edilmiştir. Katılımcılar bu etkinlik türlerinden birden fazlasını işaretleyebilmiştir. Ölçme aracının üçüncü bölümünde ise dijital araçların kullanımına yönelik 10 soru bulunmaktadır. Dijital bağımlılık düzeyini incelemek üzere bu bölümde Young'ın İnternet Bağımlılığı Tanı Ölçütünde kullanılan 8 kriterden yararlanılmıştır (Young, 1996). Katılımcılara çevrelerinde aşırı internet kullanımıyla ilgili

uyarı alma durumları ve dijital araçları hayatlarından çıkardığında, onların boşluğunu ne gibi etkinliklerle doldurmayı tercih edeceklerine dair soru iki soru eklenmiştir. Bu soruları katılımcı çevrelerinin dijital kullanımına bakışlarını öğrenmek ve yine ölçme aracı katılımcılarının dijital araçları çıkardıklarında ne gibi etkinliklerle yerini dolduracaklarına dair görüş elde etmek amacıyla sorulmuştur.

### **5.3.1 Veri Toplama**

Türkiye etkin etkinlik sürdüren STK platformu olan Türkiye İzcilik Federasyonu, Türkiye Gençlik STK'ları Platformu ve Gençlik Kuruluşları Birliği'ne çalışma anlatılarak başvurulmuştur. Bu platformlara çalışma anlatılarak izin istenmiştir (Ek 2). Platformlar çalışmaya katılmaya gönüllü olmuşlardır. Bu STK'ların özelliği 15-30 yaş aralığında başvuran gençleri üye olarak kabul etmeleri, iletişim bilgilerini almaları, açık hava etkinlikleri ve izcilik etkinliklerine katılmaya teşvik etmeleridir. Kendilerine kayıtlı gençler arasında bir kısmı katılırken bir kısmı katılmamaktaydı. Katılan ve katılmayan gençlere ulaşmak üzere hazırlanan ölçme aracı dijital ortamda ulaştırılmıştır. Buradan gelen yanıtlara bakıldığında çok sayıda gence ulaştırıldığı ancak geçerli kabul edilen 380 gencin verileri bulunmaktadır.

### **5.3.2 Veri Analizi**

Katılımcılar tarafından doldurulan veriler ölçme aracı vasıtasıyla dijital olarak elde edilmiştir. Verilerin analizinde örnekleme yer alan katılımcılardan, açık hava etkinliklerine katılan ve katılmayanlar belirlenmiştir. Ayrıca örnekleme Young'un kriterleri esas alınarak hazırlanan dijital bağımlılık ölçütü dikkate alınarak, dijital bağımlı olarak kabul edilen ve edilmeyen gençler saptanmıştır. Örneklemin demografik verileri, açık hava etkinliklerine katılan ve katılmayan gençlerin verileri, dijital bağımlı olan ve dijital bağımlı olmayan gençlerin verileri frekans ve yüzde değerleri olarak ele alınmıştır.

## 6. BÖLÜM: BULGULAR

Bu bölümde araştırma soruları çerçevesinde bulgular ele alınmıştır. Örneklemin demografik özellikleri, açık hava etkinliklerine katılımları ve dijital bağımlılık durumları analiz edilmiştir.

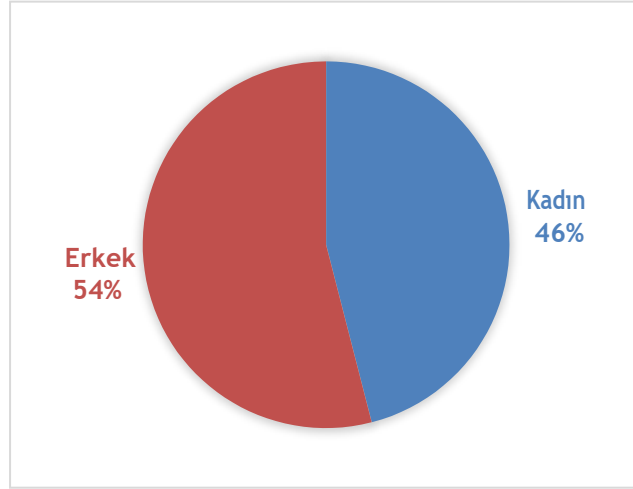
Çalışmanın birinci araştırma sorusu “Açık hava, İzcilik ve Kampçılık etkinliklerine katılan ve katılmayan 15-30 yaş grubu gençlerin demografik özellikleri nedir?” idi. Bu soruya yönelik ölçme aracından elde edilen veriler değerlendirilmiş ve aşağıdaki Tablo 9, Şekil 3 ve Şekil 4’de gösterilmiştir.

Ölçme aracı, 15-30 yaş grubundan 380 kişiye yapılmıştır. 380 kişinin 212’si Açık hava etkinliklerine katılmış, 168’i katılmamıştır. Yine 380 kişiden 184’ü İzcilik ve Kampçılık etkinliklerine katılırken 196’sı katılmamıştır. 102 genç düzenli spor etkinliklerine katılırken 278 düzenli spor etkinliklerine katılmadığını belirtmiştir. Gençler arasında en az rağbet gören alan ise düzenli sanat etkinlikleri olduğu görülmektedir. 380 gençten 76’sı düzenli sanat etkinliklerine katılırken 304’ü ise katılmadığını belirtmiştir.

**Tablo 9 : Örneklemin Yaş Dağılımı**

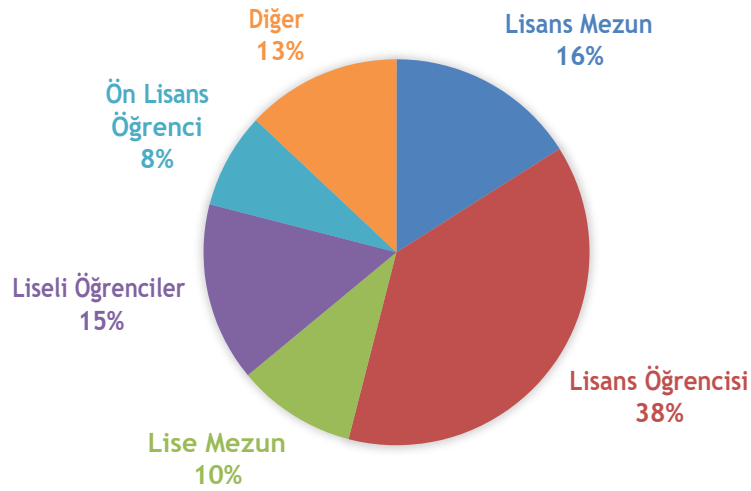
Yaş Aralığı	Kişi Sayısı	Oranı (Yüzde)
15-18	64	17
19-22	160	42
23-26	79	21
27-30	77	20

Tablo 10’da görüldüğü üzere katılımcıların çoğunluğu 19-22 yaş aralığındaki gençlerden oluşmaktadır. Onu sırasıyla 23-26 yaş grubu gençler (%21) ve 27-30 yaş grubundaki gençler izlemektedir. Belirlenen yaş grupları içerisinde en az katılımı 15-18 yaş grubu (%17) gençler teşkil etmiştir.



**Şekil 3 : Örneklem Katılımcılarının Cinsiyete Göre Dağılımı**

Ölçme aracının ulaştırılmasında cinsiyet temelli bir yönlendirme yapılmamıştır. Ancak yine de cinsiyet dağılımı birbirlerine oldukça yakın bir oranda ortaya çıkması çalışmanın daha objektif bir sonuç vermesine sebep sağladığı düşünülmektedir. Ölçme aracı Katılımcıların 176'sı Kadın (%46) ve 204'ü (%54) Erkek olmuştur (Şekil 3).

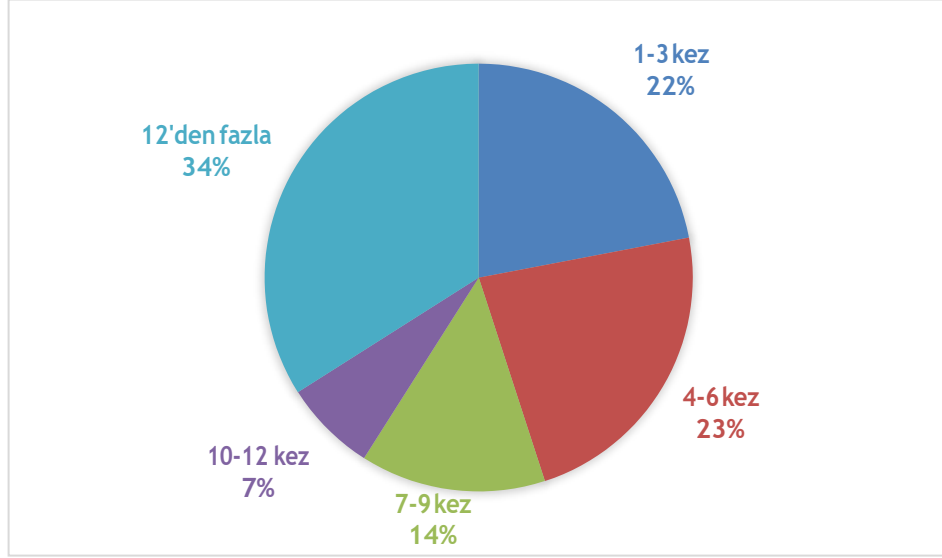


**Şekil 4 : Örneklem Katılımcılarının Mezuniyet Durumuna Göre Dağılımı**

Şekil 4'de görüldüğü üzere katılımcıların ağırlıklı kısmı Lisans öğrencilerinden (%38) meydana gelmektedir. Toplam katılan Lisans öğrencileri 143 kişidir. Daha sonra Lisans Mezun 62 kişi (% 16), Liseli öğrenciler 58 kişi (% 15 ), Lise Mezun 37 kişi (%10) ve Ön Lisans Öğrencisi 29 kişiyle (%8) yer almıştır.

Çalışmanın ikinci araştırma sorusu “Açık hava, İzcilik ve Kampçılık etkinliklerine katılan 15-30 yaş grubu gençlerin katıldıkları etkinlik türü ve katılma sıklıkları nedir?”

şeklinde. Ölçme aracından çıkarılan veriler değerlendirilmiş ve aşağıdaki şekilde gösterilmiştir.



**Şekil 5 : Örneklem Açık Hava Etkinliklerine Katılım Durumları**

Şekil 5'te görüldüğü gibi ölçme aracı katılımcılarının % 56'sı (212 kişi) Açık hava etkinliklerine katılırken %44'ü (168 kişi) Açık hava etkinliklerine katılmadığını belirtmiştir. Katılımcıların tüm Açık hava etkinliklerine katılım sayılarında ise 12'den fazla katılım % 34 (72 kişi) ile birinci sırada yer alırken onu 4-6 kez katılanlar % 23 (50 kişi) ve 1-3 kez katılanlar %22 (46 kişi) takip ettiği görülmektedir.

**Tablo 10 : Örneklem Diğer Etkinliklerin Katılımcı Durumları**

Etkinlik Türü	Katılımcı sayısı	Katılımcı Oranı (Yüzde)
İzcilik ve Kampçılık	184	48
Spor Etkinlikleri	102	27
Sanat Etkinlikleri	76	20

Tablo 10'da görüldüğü üzere ölçme aracı katılımcılarının Açık hava etkinliklerinden sonra en çok tercih ettikleri etkinlik İzcilik ve Kampçılık etkinlikleri %45 (184 kişi) olmaktadır. Daha sonra ise düzenli spor etkinlikleri % 27 ( 102 kişi) ve sanat etkinlikleri %20 (76 kişi) gelmektedir.

Ölçme aracının üçüncü bölümündeki 8 soru dijital bağımlılığı belirlemek üzere hazırlanmıştır. Katılımcıların 8 sorudan 5'ine olumlu cevap verenler dijital bağımlı olarak kabul edilmiştir. Ölçme aracıyla 380 kişi üzerinden elde edilen veriler değerlendirildiğinde katılımcıların % 25,5'i (97 kişi) dijital bağımlı olarak görülmektedir.

**Tablo 11 : Örnekleme Etkinliklerine Katılanların Dijital Bağımlılık Dağılımları**

Etkinlik Türü	Katılımcı sayısı	Dijital Bağımlı sayısı	Dijital Bağımlı oranı	Dijital Bağımlı olmayanların sayısı	Dijital Bağımlı olmayanların oranı
Açık hava Etkinlikleri	212	56	26%	156	74%
İzcilik ve Kampçılık	184	38	21%	146	79%
Spor Etkinlikleri	102	28	27%	74	73%
Sanat Etkinlikleri	76	23	30%	53	70%

Tablo 11'den hareketle ölçme aracı katılımcılarının etkinlik türüne katılımları ile dijital bağımlılıkları birlikte değerlendirildiğinde şu bulgular elde edilmektedir; Açık hava etkinliklerine katılanların %26'sında (56 kişi) dijital bağımlı olarak görülmektedir. İzcilik ve Kampçılık etkinliklerine katılanların % 21'i ( 38 kişi), Spor etkinliklerine katılanların % 27'si (28 kişi) ve Sanat etkinliklerine katılanların %30'u (23 kişi) dijital bağımlı olarak anlaşılmaktadır. Toplam dijital bağımlı oranıyla korelasyon yapıldığında (%25.5) sadece İzcilik ve Kampçılık etkinlikleri katılımcılarının bu oranın aşağısında bir dijital bağımlılığa sahip oldukları (%21) görülmektedir. Etkinlik türü katılımcılarından en az dijital bağımlılık oranına İzcilik ve Kampçılık etkinlikleri katılımcıları sahip iken onu Açık hava etkinlikleri (%26), Spor Etkinlikleri (%23) ve en fazla dijital bağımlılık oranıyla sanat etkinliklerine katılanlarda görülmektedir (Tablo 11). Nitekim bu etkinliklere katılan ve bağımlı olmayanların oranına bakıldığında yine en yüksek dijital bağımlı olmayan etkinlik türü de İzcilik ve Kampçılık etkinlikleri (%79) olarak görülmektedir. Onu sırasıyla Açık hava etkinlikleri (% 74), Spor etkinlikleri (%73) ve Sanat etkinlikleri (%70) şeklinde sıralanmaktadır.

**Tablo 12 : Örneklemede Etkinliklere Katılmayanların Dijital Bağımlılık Dağılımları**

Etkinlik Türü	Etkinliklere Katılmayanların sayısı	Dijital Bağımlı sayısı	Dijital Bağımlı oranı	Dijital Bağımlı Olmayanları sayısı	Dijital Bağımlı olmayanların oranı
Açık hava Etkinlikleri	168	44	26%	124	% 74
İzcilik ve Kampçılık	196	54	28%	142	% 72
Spor Etkinlikleri	278	72	26%	206	% 74
Sanat Etkinlikleri	304	77	25%	227	% 75

Tablo’da görüldüğü üzere açık hava etkinliklerine katılmayanların dijital bağımlılıklarında en yüksek oran İzcilik ve Kampçılık etkinlikleri (%28) olarak görülürken, onu Açık hava etkinlikleri (%26) ve Spor Etkinlikleri (%26) takip etmektedir. Etkinliklere katılmayan grup içerisinde en az dijital bağımlılığa sahip etkinlik türü katılımcıları ise Sanat etkinliği katılımcıları (%25) olarak anlaşılmaktadır. Etkinliklere katılmayan ve dijital bağımlı olmayanların incelenmesinde ise şu sonuçlar çıkarılmaktadır; En az dijital bağımlı olmayan grup yine sanat etkinliği katılımcılarındanır (%75). Onu sırasıyla Açık hava etkinlikleri (%74) ve Spor Etkinlikleri (%74) takip ederken fazla dijital bağımlı oranı ise İzcilik ve Kampçılık etkinliklerine katılmayanlarda (%74) görülmektedir.

**Tablo 13 : Dijital Bağımlıların Gelir Durumuna Göre Dağılımı**

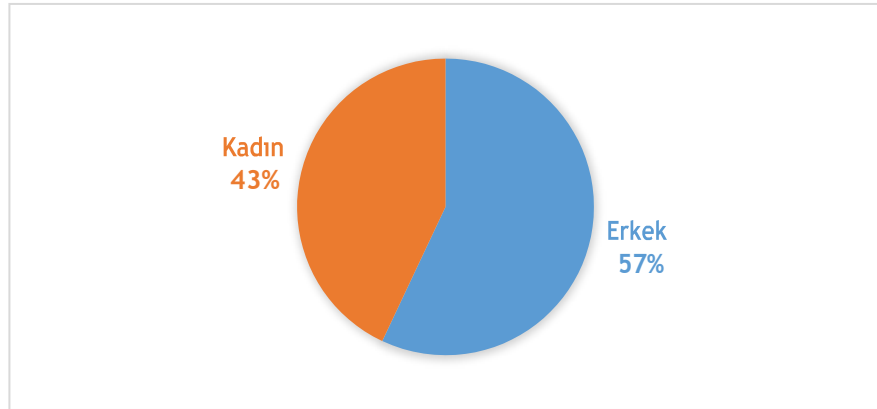
Gelir Durumu	Dijital Bağımlı Oranı
Geliri Yok (Öğrenci)	% 69
Düşük Gelir	% 7
Orta Gelir	% 21
Yüksek Gelir	% 3

Dijital bağımlılar içerisinde en yoğun grubu öğrenciler oluştururken (%69), daha sonra Orta Gelir grubu (%21) yer almaktadır. En düşük dijital bağımlılık oranına yüksek gelir grubunun sahip olması (%3) dikkat çekmektedir.

**Tablo 14 : Dijital Bağımlılık Gösterenlerin Yaş Ortalamasına Göre Dağılımı**

Yaş Aralığı	Ölçme aracı Katılım Oranı (Yüzde)	Dijital Bağımlı Oranı
15-18	17	% 21
19-22	42	% 45
23-26	21	% 22
27-30	20	% 12

Dijital bağımlıların yaş gruplarına göre dağılımında en yüksek oranı 19-22 yaş (545) grubu teşkil ederken onu sırasıyla 23-26 yaş grubu (%22), 15-18 yaş grubu (%21) ve 27-30 yaş grubu (%12) takip etmektedir



**Şekil 6 : Dijital Bağımlıların Cinsiyete Göre Dağılımı**

Dijital bağımlıların cinsiyetlere göre dağılımı incelendiğinde diğer bağımlılık türlerinde olduğu gibi erkeklerin (%57) kadınlara göre (%43) daha fazla oranda dijital bağımlı sonucu ortaya çıkmaktadır.

## 7. BÖLÜM: SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Teknolojinin gelişimi insan hayatına önemli katkılar sunmakla birlikte birtakım sorunları da beraberinde getirmektedir. Yakın dönemden itibaren literatürde yer edinmeye başlayan “dijital bağımlılık” gelecek dönemlerde ciddi bir problem olarak karşımıza çıkabilme potansiyeline sahiptir. Teknoloji kullanımı faydalı olurken bunun aşırı kullanımında bağımlılık sorunu yaşanabilmektedir. Nitekim ölçme aracı yapılan 380 kişinin 97’sinin ölçüte göre bağımlı çıkması bu durumun önemli bir göstergesidir. Bunun yanında bağımlılık yapıcı madde kullanıldığı zaman ile etki gösterme hızı arasında bağlantı kuran Greenfield (2012), internetin en hızlı etki gösteren bağımlılık türlerinden olduğunu ifade etmektedir.

Tarihten bu yana doğa, güneş, açık hava, kum banyoları, su tedavisi ve kaplıcalar tedavi amaçlı kullanılmıştır. Günümüz insanın, yaşadığı sorunlara karşın bir süre doğayla iç içe yaşaması bir çözüm yolu olarak uzun süredir gündeme getirilmiştir. Hastalıkların tedavisinde tıbbi ilaçlardan ziyade doğal ilaçların kullanılmasından, okul öncesi orman içerisindeki anaokullarına kadar uzanan yeni süreç Türkiye ve dünyada oldukça rağbet görmektedir.

Dijital bağımlılıkla mücadelede kullanılan açık hava, sanat, spor etkinlikleri gibi araçlar bağımlılığı tamamen ortadan kaldırmak için kesin çözümler değildir. Dijital bağımlılık herhangi bir etkinliğe düzenli olarak katılsın veya katılmasın her birey için risk taşıyan bir bağımlılık çeşididir. Nitekim Açık hava, sanat, spor gibi etkinliklere katılanlar ve katılmayanlar fark etmeksizin minimum %21 oranında bağımlılık düzeyi ortaya çıkmaktadır.

Ancak Dijital bağımlılıkla mücadelede spor etkinlikleri, sanat etkinlikleri, hobi, geziler ve açık hava etkinlikleri gibi çeşitli etkinlik türleri bağımlılığı azaltmada önemli bir araç olarak karşımıza çıkmaktadır. Nitekim ölçme aracı katılımcıları “Bütün dijital araçları tamamen hayatınızdan çıkarmış olduğunuzu düşünürsek, onların boşluğunu ne gibi etkinliklerle doldururdunuz?” sorusu şu şekilde cevaplamıştır; % 60 hobi, % 59 gezi, % 56 spor etkinlikleri, % 39 sanat etkinlikleri, % 20 İzcilik etkinlikleri yer almaktadır.

Yukarıda ifade edilen ‘izcilik ve kampçılık’ etkinlikleri katılımcılarının katılmayanlara göre daha az (%21) dijital bağımlılık düzeyi olduğu sonucu ortaya çıkmaktadır. Onu Açık hava etkinlikleri (%26), Spor Etkinlikleri (%23) ve en fazla dijital

bağımlılık oranıyla Sanat etkinlikleri (%30) katılımcıları takip etmektedir (Tablo 11). Verilere göre dijital bağımlı olmayanların en yüksek oranda olduğu tür (%79) İzcilik ve Kampçılık etkinlikleridir (Tablo 11). Ayrıca etkinliklere katılmayanlardaki dijital bağımlılık düzeyleri analiz edildiğinde İzcilik ve Kampçılık etkinliklerine katılmayanların en yüksek bağımlılık oranını taşıması (%28) benzer sonucu ortaya çıkarmaktadır (Tablo 12).

Çalışmanın sınırlılığı çerçevesinde bahsedildiği üzere yılda bir kere dahi etkinliklere katılanlar, bu etkinliklere katılan grupta kabul edilmektedir. Fakat 40 kişi 4'ten fazla kez İzcilik ve Kampçılık etkinliklerine katılmıştır. Bunların arasındaki dijital bağımlılık düzeyine de küçük bir çerçeveden bakılmıştır. Katılım sıklığı daha fazla olanların dijital bağımlılık düzeylerinin daha az olduğu anlaşılmıştır.

Dijital bağımlılık düzeyinin en fazla öğrenciler arasında olduğu görülürken (%69) onu Orta Gelir grubu (%21), Düşük Gelir Grubu (%7) takip etmiştir. En düşük dijital bağımlılık oranına yüksek gelir grubunun sahip olması (%3) dikkat çekmektedir (Tablo 13).

Dijital bağımlı olarak kabul edilen kişilerin yaş gruplarına göre dağılımına bakıldığında ise yüksek oranı 19-22 yaş (545) grubu teşkil ederken onu sırasıyla 23-26 yaş grubu (%22), 15-18 yaş grubu (%21) ve 27-30 yaş grubu (%12) takip etmektedir (Tablo 14).

Son olarak cinsiyete göre değerlendirmede diğer bağımlılık türlerinde olduğu gibi erkeklerin (%57) kadınlara göre (%43) daha fazla oranda dijital bağımlı sonucu ortaya çıkmaktadır.

İzcilik ve kampçılık etkinlikleri dağ ve tepeler gibi yüksek bölgelerde yapılması sebebiyle diğer etkinlik türlerine göre (Spor ve Sanat etkinlikleri) katılımcıların teknolojiyle irtibatının daha uzun zamanda kesildiği dikkat çekmektedir.

## **TARTIŞMA**

Çalışmamızda Açık hava izcilik ve kamp etkinliklerine katılımın dijital bağımlılığı etkilediği saptanmıştır. Dijital bağımlılık açısından İzcilik ve kampçılık yapan çocuk ve gençler ile izcilik ve kampçılık yapmayan gençler arasında anlamlı bir fark ortaya çıkmıştır.

Literatürde açık havada izcilik ve kampçılık ile dijital bağımlılık arasındaki ilişkiyi inceleme konusu yapmış herhangi bir çalışma bulunmamaktadır. Bu açıdan çalışmamız ileride bu alanda yapılabilecek çalışmalar için bir referans olabilmesi açısından önem kazanmaktadır.

Literatür taramasında “Dijital Bağımlılık” kavramı yerine internet bağımlılığı, sanal bağımlılık, teknoloji bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı gibi kavramlarında kullanıldığı görülmüştür. Bu durum da göstermektedir ki teknoloji kullanımının yaygınlaştığı ve birçok alanda dijitalleşmenin olduğu günümüzde söz konusu alanlarda kapsamlı tanımlamalar ve detaylı çalışmalar yapılması gerekmektedir.

Dijital Bağımlılığa dair yapılan birçok çalışmada Young’ın geliştirdiği internet bağımlılığı ölçütünden faydalanılmıştır (Demir, 2019,s.116, Dikmen, 2019,s.9,Dinç,2017,s.34, Çukuluöz,2016,s.2, Ferlibaş,2019,s.8). Young’un ölçütünden diğer araştırmacılar gibi yararlanılmıştır.

Dijital Bağımlılık ve İnternet bağımlılığı alanında yapılan araştırmalarda genellikle ergenlik dönemindeki veya lise düzeyindeki gençler ile çalışma yapıldığı gözlemlenmiştir (Dinç, 2017, Çukurluöz, 2016, Ferlibaş,2019). Çalışmamızda lise döneminde ve/veya ergenlik döneminde dijital bağımlılığın fazla olduğu tespitinden farklı olarak üniversiteli gençler arasında dijital bağımlı olma durumunun daha fazla (%45) olduğu saptanmıştır.

## ÖNERİLER

Bu çalışmada öneriler iki ayrı grupta sunulmuştur.

### **1. Gelecek çalışmalar için öneriler;**

- a. Bu çalışma sınırlılığı içinde dijital bağımlılık gösteren ve göstermeyenler ile açık hava etkinliklerine katılan ve katılmayanların ilişkisi ele alınmamıştır. Gelecek çalışmalarda bu yönde analizler yapılabilir.
- b. Açık hava etkinliklerine katılan gençlerin bu etkinliklere katılım durumlarına ve sıklıklarına göre dijital bağımlılık düzeylerinin de değerlendirildiği çalışmalar önerilmektedir.

### **2. Uygulamaya Yönelik Öneriler**

- a. Bu çalışma bulgularına göre açık hava kamp etkinliklerine katılan gençler arasında dijital bağımlılık oranı (%21) daha düşüktür. Bu yüzden ailelerin ve eğitimcilerin gençleri erken yaşlardan itibaren açık hava kamp etkinliklerine katılmalarını teşvik etmesi sağlanmalıdır.
- b. Çocuk ve gençlere yönelik Açık hava kamp etkinliklerini, izcilik faaliyetlerini tanıttak çalışmaları (kamu spotu, afiş, seminer vb.) yapılmalıdır.
- c. Teknoloji kullanımında gençlerin dijital bağımlı hale gelmemeleri için, ailelerin dikkat etmesi ve uygulaması gerekenler çeşitli eğitimler (Kamu spotu, afiş gibi) şeklinde sunulmalıdır.
- d. Teknoloji kullanımı konusunda okul ve ailelerden başlamak üzere STK ve yerel yönetimlerin farkındalık uyandıracak etkinlikler gerçekleştirilmesi dijital bağımlılıkla mücadelede hayati önem taşımaktadır. Diğer hastalık/bağımlılık türlerinde olduğu gibi erken teşhis, sorunların çok fazla büyümeden çözülmesini sağlayabilir. Mavi Balina oyununda görüldüğü gibi teknoloji kötü amaçlarla da kullanılabilir. Aile ve eğitimcilerin dikkatli olmasına yönelik eğitici çalışmalar yapılması önerilmektedir.

## 8. BÖLÜM: KAYNAKÇA

### Gazeteler

- Anadolu Ajansı, “Okçuluk dikkat dağınıklığını tedavi ediyor”.  
<http://aa.com.tr/tr/spor/okculuk-dikkat-daginikligini-tedavi-ediyor/456947>  
Erişim: 28.10.2015
- BBC. “Mavi Balina oyunundan kurtulanlar anlatıyor: 'Tam anlamıyla sanal ölüm tuzağı'”. 13.11.2018, <https://www.bbc.com/turkce/41281200>, Erişim: 20.11.2018
- BBC. “Mavi Balina oyunundan kurtulanlar anlatıyor: 'Sanal ölüm tuzağı'”.  
[www.bbc.com/turkce/amp/41281200](http://www.bbc.com/turkce/amp/41281200), Erişim: 13.11.2017.
- Bıktım, Ecevit. “Nasıl e-spor oyuncusu olunur?”, CNN, 10.04.2018,  
<https://www.cnnturk.com/teknoloji/nasil-e-spor-oyuncusu-olunur>, Erişim: 07.11.2018.
- Çalışkan, Necdet. “E-spor’da 2017 yılında 600’den fazla sponsorluk anlaşması imzalandı”, 08.04.2018, <https://www.haberturk.com/e-spor-da-2017-yilinda-600den-fazla-sponsorluk-anlasmasi-imzalandi-1910322-ekonomi>, Erişim: 07.11.2018.
- Habertürk, “E-spor ekonomisi 3 yılda 5’e katlanacak”, 24.10.2018,  
<https://www.haberturk.com/e-spor-ekonomisi-nereye-kosuyor-2190796-teknoloji>, Erişim: 07.11.2018.
- Haberler, “Ata Sporu Tedavi Yöntemi Oldu” <https://www.haberler.com/ata-sporu-tedavi-yontemi-oldu-9766691-haberi/> Erişim:25.06.2016
- Hürriyet, “Michael Phelps'in hayatı” <http://www.hurriyet.com.tr/michael-phelps-in-hayati-21118516> Erişim: 01.08.2012
- Hürriyet, “En iyi 10 yazlık sinema” <http://www.hurriyet.com.tr/en-iyi-10-yazlik-sinema-40121606> Erişim: 24.06.2016
- Haberler, Ekizler, Tezcan. “Dijital Bağımlılığa Karşı Dağ Yürüyüşü – İzmir”.  
<https://www.haberler.com/dijital-bagimlilikiga-karsi-dag-yuruyusu-izmir-10577004-haberi/>, Erişim: 06.11.2018.
- Kaymak, Öznur. Erşan, Mesude. “İnsanlığın yeni sosyal problemi: OYUN BAĞIMLILIĞI”, Hürriyet, 19.02.2006,  
<http://www.hurriyet.com.tr/gundem/insanligin-yeni-sosyal-problemi-oyun-bagimlilikiga-3954871>, Erişim: 12.11.2018.
- Milliyet, “Rio olimpiyatlarında atıcılık” <http://www.milliyet.com.tr/rio-olimpiyatlarinda-aticilik--2286014-skorerhaber/> Erişim: 29.07.2016
- Ntv, “İstanbul için Ağustos ayı etkinlik takvimi”  
<https://www.ntv.com.tr/galeri/sanat/istanbul-icin-agustos-ayi-etkinlik->

takvimi,7PLH9hBS-kK-  
paTO1SqHJg/XUbZvv\_POEaLvTNGcsnQ5A Erişim: 01.08.2017

Ntv, şevkat Bahar Özvarış, şiddet kadınlarda bağımlılık yapıyor,  
<https://www.ntv.com.tr/turkiye/siddet-kadınlarda-bagimlilik-yapiyor,ME9-VZt7oEOBvEYj-m6GNQ> Erişim: 24.11.2010

Posta. “Online oyun ölüm getirdi”. <https://www.posta.com.tr/online-oyun-olum-getirdi-264218>, Erişim: 12.11.2018.

Sabah, Öztürk, Erdoğan. “İnternette oyun ölüm getirdi”. Sabah, 11.11.2017,  
<https://www.sabah.com.tr/yasam/2017/11/11/internette-oyun-olum-getirdi>,  
Erişim: 12.11.2018.

Sabah, “Pedallar, 53. Cumhurbaşkanlığı Bisiklet Turu için çevrilecek”.  
<https://www.sabah.com.tr/spor/tum-sporlar/2017/10/09/pedallar-53-cumhurbaskanligi-bisiklet-turu-icin-cevrilecek-1507547217> Erişim:  
02.01.2018

Sputniknews. “Dünyanın en başarılı olimpiyat sporcusu Phelps, kendine 'layık' rakip buldu” <https://tr.sputniknews.com/spor/201706171028935633-dunyanin-en-basarili-olimpiyat-sporcusu-phelps-kopekbaligi/> Erişim: 17.06.2017

Sözcü, “Atların çocuk gelişimine olan 16 faydası”.  
<https://www.sozcü.com.tr/hayatim/yasam-haberleri/atlarin-cocuk-gelisimine-olan-16-faydasi/>, Erişim: 29.03.2016

Vatan, Burak Tapan. “At binmek çocukların gelişimini hızlandırıyor”.  
<http://www.gazetevatan.com/at-binmek-cocuklarin-gelisimini-hizlandiriyor-858891-bizim-kahve/> Erişim: 29.08.2015

Vatan, “Trafik çilesine bisikletli çözüm” <http://www.gazetevatan.com/trafik-cilesine-bisikletli-cozum-1116336-gundem/> Erişim: 06.11.2017

Yenişafak, “Yıl sonunda 1,2 milyon bisiklet satmayı hedefliyoruz”.  
<https://www.yenisafak.com/ekonomi/yil-sonunda-12-milyon-bisiklet-satmayi-hedefliyoruz-2653755> Erişim: 06.05.2017

Irmak, Aylin Yalçın. Erdoğan, Semra. Türk Psikiyatri Dergisi 2016;27(2) s.128-129

### **Kitap ve Dergiler**

Arısoy, Özden. “İnternet Bağımlılığı ve Tedavisi”. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*,  
Sayı: 1, 2009.

Bağatarhan, Tuba. Siyez, Diğdem Müge. “Ergenlik Döneminde İnternet Bağımlılığını  
Önleme Programları: Sistemik Gözden Geçirme”. *Addicta*, Cilt 4, Sayı 2,  
2017.

- Bayrakçı, Mustafa. **Sosyal Öğrenme Kuramı Ve Eğitimde Uygulanması**. *SAÜ Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2007.
- Bozkurt, Hasan. Şahin, Serkan. Zoroğlu, Salih. “İnternet Bağımlılığı: Güncel Bir Gözden Geçirme”, *Journal Of Contemporary Medicine*, Derleme Makale, 6(3);235-247, 2016.
- Çakıcı, Ebru. Çakıcı, Mehmet. Akfert, Serpil Kolay. “Üniversite Öğrencilerinde Sigara-Alkol Kullanımı Ve Aile Sorunları İle İlişkisi”, *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 10:40-47, 2009.
- Dinç, Mehmet. **İnternet Bağımlılığı**. 3.Basım, İstanbul: Yeşilay Yayınları, 2016.
- Erdinç, Cengiz. **Overdose Türkiye: Türkiye’de Eroin Kaçakçılığı, Bağımlılığı ve Politikalar**. 1.Baskı, İstanbul: İletişim Yayınları, 2004.
- Ertemel, Adnan Veysel. Aydın, Gökhan. “Dijital Ekonomide Teknoloji Bağımlılığı ve Çözüm Önerileri”. *Addicta*, cilt: 5 sayı: 4, 2018.
- Hxbenefit. “Çoklu Kişilik Bozukluğu”. Aktaran: Yapıcı, Jülide.. *Libido Dergisi*, 2017.
- Güven, İsmail. “Osmanlı’dan Günümüze İzciliğin Gelişimi ve Türk Eğitim Tarihindeki Yeri”, *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, c.36, sayı 1-2, 2003.
- Kalaycı, Mehmet. Öztürk, Eyüp. “18. Yüzyıl Osmanlı Coğrafyasında Tütünün Sosyo-Kültürel Zeminine Dair Bir Metin: Ebu Sehl Numan Efendi Ve Tahlîlu’ d-Duḥān Adlı Risâlesi”. *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 58:1 2017.
- Karaman, İhsan. “Küçümsenen Büyük Tehlike: Şans ve Kumar Oyunları”. *Yeşilay Dergisi*, Sayı: 967, 2014.
- Kocadağ, Memduh. “Elektronik Spor Kariyeri ve Eğitim”, *Doğu Anadolu Sosyal Bilimlerde Eğilimler Dergisi*, 1/2, 2017.
- Kutlu, Mustafa. Savcı, Mustafa. Demir, Yasin. Aysan, Ferda. “Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formunun Türkçe uyarlaması: Üniversite öğrencileri ve ergenlerde geçerlilik ve güvenilirlik çalışması”. *Anadolu Psikiyatri Dergi*, 17(Ekim 1):69-76, 2016.

*National Institute On Drug Abuse (Nida). "Cocaine". 2016.*

Regier DA, Farmer ME, Rae DS, Locks BZ, Keith SJ, Judd LL, Goodwin FK. (1990): Comorbidity of Mental Disorders with Alcohol and other Drug Abuse-Results from ECA Study, JAMA, Nov. 21; Vol.264, No:19

Sözen, Mehmet Ali. "Obezite ve Obezitenin Genetiği". *Kocatepe Tıp Dergisi*

7: I-II / Eylül 2006.

Subaşı, Hasan Dinçer. **Oymakbaşının El Kitabı**. 2016.

Subaşı, Hasan Dinçer. **Obabaşı- Ekipbaşı El Kitabı**. İstanbul: TİF Yayınları, 2011.

Şirin, Mustafa Ruhi. **Gösteri Çağı Çocukları**. 3.baskı, İstanbul: İz Yayıncılık, 2016.

Tarcan, Ahmet ve diğerleri. **İnternet ve Toplum**, Ankara: Anı Yayıncılık, 2005.

Tarhan, Nevzat. "**İnternet Bağımlılığı Hakkında Her Şey...**", e-psikiyatri,

<https://www.e-psikiyatri.com/internet-bagimlilik-hakkinda-her-sey-61589>,

Erişim: 15.10.2018.

TİF Eğitim Kurulu. **İzcinin Program El Kitabı**. 2003.

Uluç, Güliz. **Küreselleşen Medya: İktidar ve Mücadele Alanı**. 1.Basım, Anahtar Kitaplar Yayınevi, 2003.

Powell, Baden. **Erkek Çocuklar İçin İzcilik**. Çev. Uysal, Ahmet. Erkol, Nezihi. MEB Yayınları, 2001.

Yengin, Deniz. **Teknoloji Bağımlılığı Olarak Dijital Bağımlılık**. *TOJDAC*, Cilt: 9, sayı 2, Nisan 2019.

## **Tezler**

Ayar, Sait. "Milli Kürekçiler İle Sedanter Bireylerde Algılanan Ve Ölçülen Gerçek Uyku Kalitesinin Karşılaştırılması". Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, 2017

Aydın, Esra. "Medya Ve Kültürel Çalışmalar Ana Bilim Dalı İki Nevruz: 1992- 2013 Nevruz Kutlamalarının Türkiye Medyasında Yansımalarının Karşılaştırılması". T.C. Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, 2016

Çiftçi, Tolgahan. "12 Haftalık Temel Tenis Eğitiminin Çocuklarda Tenis Becerisi, Kuvvet ve Basit Reaksiyon Zamanı Özelliklerine Etkisi". Gaziantep Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, 2017

- Çukurluöz, Özgür. “Lise öğrencilerinin dijital bağımlılıklarının incelenmesi: Ankara ili Çankaya örneği”. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, 2016.
- Çolak, Mehmet. “Adana Geleneksel Çocuk Oyunları”. Niğde Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, 2015
- Darendelioğlu, Rıza. “Bir Rekreasyon Etkinliği Olarak Basketbol Maçlarına Katılımı Etkileyen Faktörler Beko Basketbol Ligi Antalya Örneği”. Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2008
- Demir, Abdurrahman. Türkiye’de Durgunsu Kano ve Karsu Kano Antrenörlerinin Sporda Dopingle İlgili Düşünce ve Bilgi Düzeylerinin Belirlenmesi”. Harran Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, 2012
- Demir, Sefa. “Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlık Ve İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişki: Bilişsel Çarpıtmaların Aracı Rolü”. Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimler Enstitüsü, 2019.
- Demirci, Ufuk. “Geleneksel sporumuz yağlı güreş temel teknik oyunları ile Türkiye'deki serbest temel teknik oyunlarının karşılaştırmalı analizi”. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, 1999
- Dikmen, Oğuzhan. “Genç Erişkinlerde İnternet Bağımlılığı Düzeyleri İle Sosyal Görünüş Kaygısı Ve Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, 2019.
- Dinç, Mehmet. “Lise Öğrencilerinde Özgül İnternet Bağımlılığının Bağlanma Stilleri Ve Mizaç Özellikleri Açısından İncelenmesi”. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimler Enstitüsü Yayınlanmamış Doktora Lisans Tezi, 2017
- Doğan, Abdullah. “Geleneksel Mahalli Çocuk Oyunları Malatya İli Battalgazi İlçesi Örneği”. Niğde Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, 2010
- Dolunay, Burcu. “Ebeveynlerin Yüzme Sporuna Dair Beklenti Ve Algısı Arasındaki İlişkinin Memnuniyetleri Üzerine Etkisi”. Bahçeşehir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, 2017.
- Duyan, Emin Cihan. “Çalışma Yaşamında Yoga: İş Tatmini ve Stres Yönetiminde Etkileri Üzerine Bir Araştırma”. Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, 2008.
- Ekin, Yakın. “Etkinlik Turizmi Kapsamında Festivaller Ve Antalya Altın Portakal Film Festivali’nin Yerel Halk Üzerindeki Sosyal Etkileri Konulu Bir Araştırma”.

Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora Tezi, 2011.

Ekinci, Erdoğan. “Bireyleri Doğa Yürüyüşlerine Katılıma Motive Eden Nedenlerin Belirlenmesi: Ankara Örneği”. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, 2012.

Ferlibaş, Seda. “Ergenlerde Görülen İnternet Bağımlılığının Ruminasyon Düzeyi, Problem Becerileri Ve Bazı Psikolojik Problemler Açısından İncelenmesi” Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, 2019.

Göğtepe, Işıl Fatma, “Milli Plaj Voleybolcuların Antropometrik Özellikleri İle Sıçrama Kuvveti, Çabukluk Ve Dayanıklılıklarının Araştırılması”. Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, 2013

Göksel, Ali Gürel, “Su Sporları Hizmeti Sunan İşletmelerde Müşteri Memnuniyetinin Araştırılması”. Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora Tezi, 2012

Güçlüöver, Aziz. “Genç Milli Badmintoncular İle Amatör Badmintoncuların Bazı Güç, Kuvvet Ve Çeviklik Özelliklerinin Analizi”. Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, 2012.

Karakaş, Mehmet Emin. “Spor Bilimleri Fakültesinde Okuyan Öğrencilerin Türk Halk Oyunları Hakkındaki Görüşleri”. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans, 2018.

Kalkan, Tuğba. “Serbest Zaman Etkinlikleri Kapsamında Bireylerin Sosyal İlişkilerinde Kararlılık Ve Sosyalleşme Düzeylerinin İncelenmesi: Oryantiring Örneği”. Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, 2017

Koca, İsmail. “Yüzme bilmeyip yüzme teknik eğitimi alan ve üniversite yüzme takımında yüzme sporuyla uğraşan 18-25 yaş arasındaki bayan ve erkeklerde üç aylık yüzme antrenman programının ergospirometreyle ölçülen fizyolojik fonksiyonlara etkisi”. Osmangazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, 2003

Pereira, Gülay. “Antik Tiyatroların Opera Ve Bale Gösterileri İçin Kullanımında Sahne Tasarımı Problemleri Ve Aspandos Örneği”. Dokuz Eylül Üniversitesi Güzel Sanatlar Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, 2007.

Selçuk, Hatice. “11-13 yaş grubu erkek yüzücülerde 12 haftalık terabant antrenmanının bazı motorik özellikler ile yüzme performansına etkileri”. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, 2013

Soykan, Ender. “Kütahya ilinde rekreatif amaçlı trekking (Doğa yürüyüşü) alanlarının belirlenmesi ve spor turizminin geliştirilmesi açısından değerlendirilmesi”. Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, 2014.

Şarman, Aliye Selnur. “Seferihisar Geleneksel Çocuk Oyunları ve Oyuncakları Üzerine Bir İnceleme”. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Türk Halk Bilimi Anabilim Dalı, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, 2015

Ünver, Ali Fuat. “Antik çağdan modern olimpiyatlara binicilik sporu ve Türk biniciliğinin olimpik gelişimi”. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, 2006

Yıldırım, Esen. “Uyuşturucu Kullanımının Sosyolojik Boyutu Uyuşturucuya Yönelik Talep Azaltımı”. Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi , 2008.

Yılmaz, Sedat. “Üniversitelerin Atletizm Takımlarında Yer Alan Sporcu Öğrencilerin Serbest Zamanlarını Değerlendirme Alışkanlıklarının Araştırılması”. Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, 2011.

### **İnternet Kaynakları**

Bahçeşehir Üniversitesi, “Bahçeşehir Üniversitesi'nden Türkiye'de Bir İlk: ESPOR Bursu”. 2017, <https://bau.edu.tr/icerik/11765-bahcesehir-universitesinden-turkiyede-bir-ilk-espor-bursu>, Erişim: 10.11.2018.

E-Psikiyatri, “Her yönüyle Anoreksiya Nervoz” <https://www.e-psikiyatri.com/her-yonuyle-anoreksiya-nervoz-27142>.

Tütüncü, Ö. ve Aydın, İ. Toplum ve Açık Hava Rekreasyon Etkinlikleri: ABD Örneği.

Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi, 25, 118. ,

[https://anatoliajournal.com/atad/depo/dergiler/Cilt25\\_Sayi1\\_Yil2014\\_1403643578.pdf](https://anatoliajournal.com/atad/depo/dergiler/Cilt25_Sayi1_Yil2014_1403643578.pdf)

TDK Eğitim Terimleri Sözlüğü

TDK Ruhbilim Terimleri Sözlüğü

Enuygun.com, <https://www.enuygun.com/galeri/istanbul-da-yazlik-sinema-keyfi-nerelerde-yapilir/>

Neredekal.com, <https://www.neredekal.com/blog/turkiyenin-en-iyi-10-acik-hava-muzesi/>

Milliparklar.gov.tr, <http://www.milliparklar.gov.tr/AnaSayfa.aspx?sflang=tr>

Onedio.com, <https://onedio.com/haber/turkiye-nin-dogal-guzellikleri-ve-tarihi-eserleri-hangi-ilde-481038>

Tif.org.tr, [www.tif.org.tr](http://www.tif.org.tr)

Gençlik ve Spor Bakanlığı. “E-Spor Raporu”,  
[http://yayinlar.gsb.gov.tr/Public//Files/2018.05.14\\_16.57.28\\_espor-raporu-say%C4%B15.pdf](http://yayinlar.gsb.gov.tr/Public//Files/2018.05.14_16.57.28_espor-raporu-say%C4%B15.pdf), 2018.

Besyo.org, <http://www.besyo.org/aticilik-sporu>

Taaf.org.tr, <https://www.taaf.org.tr/>

Turkosfer.com, <http://www.turkosfer.com/turklerde-okculuk/>

Nedir.com, <https://www.nedir.com/kayak-sporu>

Bedenegitimci.org, <http://www.bedenegitimci.org/forum/spor-branslari/>

Quicksigorta.com, <https://blog.quicksigorta.com/saglik/kronik-hastalıklarda-ilac-yerine-spor-349>

Sibelagigunerhan.wordpress.com,  
<https://sibelagigunerhan.wordpress.com/2013/05/02/bisiklet/>

Bisikletdernegi.com,  
[http://www.bisikletdernegi.com/?\\_Args=\\_ProductInfo,78,OdesisMc](http://www.bisikletdernegi.com/?_Args=_ProductInfo,78,OdesisMc)

Isbike.com, <https://www.isbike.com.tr/>

Yuruyusvekosu.com, <http://www.yuruyusvekosu.com/kosarken-salgiladigimiz-hormonlar/>

Tff.org.tr, <http://www.tff.org.tr/kurallar>

Trivago.com.tr, <http://room5.trivago.com.tr/avrupanın-bisiklet-sehirleri/>

Tuik.gov.tr, <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=18627>

Top10hell.com, <http://top10hell.com/top-10-countries-with-most-bicycles-per-capita/>

Tursab.org.tr, [https://www.tursab.org.tr/dosya/12195/tursab-spor-turizmi-raporu\\_12195\\_5670173.pdf](https://www.tursab.org.tr/dosya/12195/tursab-spor-turizmi-raporu_12195_5670173.pdf)

Tourofturkey.org.tr, <http://www.tourofturkey.org.tr/TR>

Bilgio.net, <http://www.bilgio.net/oryantiring-nedir-nasil-oyunanir-kurallari-nelerdir/>

Badminton.gov.tr, <https://www.badminton.gov.tr/>

Tgf.gov.tr, <http://www.tgf.gov.tr/tr/>

Bilgihanem.com, <https://bilgihanem.com/beyzbol-nedir-nasil-oynanir/>

Trf.gov.tr, <http://www.trf.gov.tr/beyzbol-nedir>

Melencirafting.com <http://www.melencirafting.com/rafting.html>

Turkaf.org.tr, <http://www.turkaf.org.tr/Image/667/Tarihcemiz>

<https://bilgihanem.com/kriket-nedir-nasil-oynanir/>

Advenport.com, <https://www.advenport.com/makale/kaykay->

nedir Gül, Erdoğan. *Paintball Nedir? Nasıl Oynanır*,

Bilgiustam.com, <https://www.bilgiustam.com/paintball-nedir-nasil-oynanir/>

Medium.com, <https://medium.com/@patenci8/tekerlekli-paten-nedir-1c551d24611c>

Caddepaten.com, <https://www.caddepaten.com/index.php?route=pavblog/blog&id=20>

Onedio.com, <https://onedio.com/haber/her-sene-geleneksel-olarak-duzenlenip-katilmanizi-bekleyen-yerel-festivaller-508075>

Manisa.gov.tr, <http://www.manisa.gov.tr/478-uluslararasi-manisa-mesir-macunu-festivali-24-29-nisan-2018-tarihleri-arasinda-kutlanacak>

Onedio.com, <https://onedio.com/haber/yapildigi-sehirlerle-anilan-12-dunyaca-unlu-film-festivali-595655>

Garantione.com.tr, <https://oneblog.garantione.com.tr/2017/03/20/dunyanin-en-iyi-8-muzik-festivali/>

Wikiwand.com.tr,

[http://www.wikiwand.com/tr/T%C3%BCrkiye%27deki\\_festivaller\\_listesi](http://www.wikiwand.com/tr/T%C3%BCrkiye%27deki_festivaller_listesi)

Taf.org.tr, <http://www.taf.org.tr/>

## EKLER

EK: 1

Bu ölçme aracı son dönemde ciddi bir sorun haline gelmeye başlayan "dijital bağımlılığa" dair tespitlerde bulunması ve bunlara çözüm önerileri geliştirmesi amacıyla 15-30 yaş arası bireyler için hazırlanmıştır.

"Ulaşılan sonuçlar yüksek lisans tezimizde kullanılacaktır."

5-6 dakikanızı ayırarak vereceğiniz cevaplar birçok gencin bu sorununa karşı çözümler üretilmesini destekleyecektir.

Desteğiniz ve samimi cevaplarınız için şimdiden çok teşekkür ederim.

Ahmet SÖZBİLİR

Marmara Üniversitesi

Eğitim Bilimleri Enstitüsü

Halk Eğitimi Bilim Dalı YL Programı

## BÖLÜM I

### Demografik Bilgiler

1. Adınız - Soyadınız (İsterseniz takma isim, rumuz kullanabilirsiniz.)
2. Cinsiyetiniz : ( ) Erkek ( ) Kadın
3. Yaş aralığınız ( ) 15-18 ( ) 19-22 ( ) 23-26 ( ) 27-30
4. Mezuniyetiniz : ( ) Lise Öğrencisi ( ) Lise mezunu ( ) Ön Lisans Öğrenci ( ) Önlisans Mezun ( ) ( ) Lisans Öğrenci ( ) Lisans Mezun ( ) Yüksek lisans Öğrenci ( ) Yüksek lisans Mezun ( ) Doktora
5. Aylık gelir durumunuzu nasıl değerlendirirsiniz?: ( ) Gelirim Yok (Öğrenci) ( ) Düşük Gelirli ( ) Orta Gelirli ( ) İyi Gelirli

## BÖLÜM II

### Açık Hava Etkinlikleri

1. Açık hava etkinliklerine şimdiye kadar hiç katıldınız mı? ( ) Evet ( ) Hayır
2. İzcilik ve Kampçılık etkinliklerine daha önce katıldınız mı? ( ) Evet ( ) Hayır
3. Düzenli olarak bir spor etkinliğine katılıyor musunuz? ( ) Evet ( ) Hayır
4. Düzenli olarak bir sanat etkinlikleriyle ilgileniyor musunuz? ( ) Evet ( ) Hayır
5. Bütün dijital araçları tamamen hayatınızdan çıkarmış olduğunuzu düşünürsek, onların boşluğunu ne gibi etkinliklerle doldururdunuz? ( ) Sanat etkinlikleri ( ) Spor etkinlikleri ( ) İzcilik ve Kampçılık etkinlikleri ( ) Hobi ( ) Gezi

## BÖLÜM III

### Dijital Araçların Kullanımı

Dijital araçlar: Telefon, Bilgisayar, Sosyal medya hesaplarınız, Playstation, X-Box gibi tüm dijital araçları kapsamaktadır.

1. Çevrenize dijital araç kullanımıyla ilgili konuşmalar yaptığınızda çok kullanmadığınız ileri sürer misiniz? ( ) Kesinlikle Evet ( ) Evet ( ) Kararsızım ( ) Hayır ( ) Kesinlikle Hayır
2. Herhangi bir sebepten dijital araçları kullanamadığınızda huzursuz veya kızgın oluyor musun? ( ) Kesinlikle Evet ( ) Evet ( ) Kararsızım ( ) Hayır ( ) Kesinlikle Hayır
3. Gün içerisinde dijital araçları kullanmadığınızda, ertesi gün interneti çok daha fazla kullandığınızı fark ediyor musunuz? ( ) Kesinlikle Evet ( ) Evet ( ) Kararsızım ( ) Hayır ( ) Kesinlikle Hayır
4. Dijital araçlardan herhangi birini tamamen veya kısmen hayatından çıkarmayı planlayıp da başaramadığınız girişimler çok oluyor mu? ( ) Kesinlikle Evet ( ) Evet ( ) Kararsızım ( ) Hayır ( ) Kesinlikle Hayır
5. Dijital araçlarda planladığınızdan daha fazla süre kullandığınız için eğitiminizde işlerinizde aksama yaşanmakta mısınız? ( ) Evet ( ) Hayır ( ) Bazen
6. Genelde dijital araçlarda yapacağın aktiviteleri hayal edip, bir sonraki yapacağın etkinliği düşünüyor musunuz? ( ) Evet ( ) Hayır ( ) Bazen

7. Dijital araçları hangi amaçla kullanıyorsunuz? ( )Can sıkıntısı gidermek ( ) Merakımı gidermek ( ) Yeni gelişmeleri takip etmek ( ) Yeni arkadaşlar edinmek ( ) Fenomen olmak ( ) Bilgi edinmek ( ) Üzüntümü gidermek ( ) Korkumu unutmak ( ) Öfkemi yatıştırmak ( ) Mutlu olmak
8. Dijital araçları planladığınızdan daha fazla süre kullanıyor musunuz? (Cevabınız evet ise hangisi olduğunu işaretleyiniz) ( ) Sosyal medya hesaplarını ( ) Telefon oyunlarını ( ) Bilgisayar oyunlarını ( ) Play station oyunlarını ( ) Xbox oyunlarını ( ) Tablet oyunlarını ( ) Dijital araçları planladığımdan daha uzun süre kullanmıyorum

**EK: 2**

Tarih: 05.02.2019

Türkiye İzcilik Federasyonu,  
Türkiye Gençlik STK'ları Platformu ve Gençlik Kuruluşları Birliği'ne

Konu: Yüksek Lisans Tez Araştırması

Marmara Üniversitesi Halk Eğitimi Bilim Dalında yüksek lisans öğrencisiyim. Tez çalışmam "Açık hava etkinliklerinin Dijital Bağımlılık Düzeyine Etkisinin İncelenmesi" üzerine yapılacaktır. Dijital bağımlılık, yakın dönemden itibaren (Özellikle Mavi Balina ve Momo gibi oyunlarla birlikte) kamuoyunda giderek daha fazla yer bulmaktadır. Bir sorun ve tehdit olarak algılanmaya başlanan "Dijital Bağımlılık" la mücadelede Açık hava etkinliklerinin nasıl bir etkisi olacağı düşünülmüş ve bu çalışmaya başlanmıştır. Yüksek Lisans Tez çalışmam için kurumunuzun bünyesinde bulunan 15-30 yaş grubu gençlere ölçme aracının ulaştırılmasını talep ediyorum.

Desteklerinizden dolayı teşekkür ederim.

Ahmet Sözbilir.

Ölçme Aracı Linki:

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSf3FKdMmkWDpm44XPIEvXGPRPrZjCdsh0zCyGR\\_UWlewSEsfg/viewform?usp=sf\\_link](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSf3FKdMmkWDpm44XPIEvXGPRPrZjCdsh0zCyGR_UWlewSEsfg/viewform?usp=sf_link)