



**LİSE ÖĞRENCİLERİNDE FİZİKSEL AKTİVİTE İLE
SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI VE YAŞAM
DOYUMU İLİŞKİSİ (ORDU İLİ ÖRNEĞİ)**

Serdar ALBAYRAK
Yüksek Lisans Tezi
Beden Eğitimi ve Spor
Ana Bilim Dalı
Doç. Dr. Öztürk AĞIRBAŞ
2024
(Her Hakkı Saklıdır)

T.C.
BAYBURT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

**LİSE ÖĞRENCİLERİNDE FİZİKSEL AKTİVİTE İLE SOSYAL MEDYA
BAĞIMLILIĞI VE YAŞAM DOYUMU İLİŞKİSİ (ORDU İLİ ÖRNEĞİ)**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Serdar ALBAYRAK

Danışman: Doç. Dr. Öztürk AĞIRBAŞ

BAYBURT - 2024

KABUL VE ONAY

Doç. Dr. Öztürk AĞIRBAŞ danışmanlığında, Serdar ALBAYRAK tarafından hazırlanan “Lise Öğrencilerinde Fiziksel Aktivite ile Sosyal Medya Bağımlılığı ile Yaşam Doyumu İlişkisi (Ordu İli Örneği)” başlıklı bu çalışma, 13.12.2023 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oy birliği / çokluğu ile başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan : Doç. Dr. H. Bayram TEMÜR

Üye : Doç. Dr. Öztürk AĞIRBAŞ

Üye : Dr. Öğr. Üyesi Üstün TÜRKER

Bu tezin kabulü Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Yönetim Kurulu’nun/...../20... tarih ve 20...../.....-..... sayılı kararıyla onaylanmıştır.

Doç. Dr. Murat KUL
Enstitü Müdürü

BEYANNAME

Bayburt Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü tez yazım kılavuzuna göre Doç. Dr. Öztürk AĞIRBAŞ danışmanlığında hazırlamış olduğum “Lise Öğrencilerinde Fiziksel Aktivite ile Sosyal Medya Bağımlılığı ve Yaşam Doyumu İlişkisi (Ordu İli Örneği)” başlıklı program seçin tezimin bilimsel etik değerlere ve kurallara uygun, özgün bir çalışma olduğunu, aksinin tespit edilmesi halinde her türlü yasal yaptırımını kabul edeceğimi beyan ederim.

13.12.2023

Serdar ALBAYRAK



ÖN SÖZ

Yüksek lisans eğitimim ve tez çalışmam sürecinde bilgi, birikim ve deneyimleri ile bana sürekli destek olan danışmanım değerli Doç. Dr. Öztürk AĞIRBAŞ'a, yüksek lisans eğitimi için beni cesaretlendiren değerli hocam Doç. Dr. İzzet UÇAN'a, tez yazım sürecinde beni destekleyen ve yol gösteren Dr. Öğr. Gör. Ayşe Kübra DEMİREL'e, Dr. Osman Nuri TOLAR'a, Öğr. Gör. Ufuk KUŞKUN'a, Matematik Öğretmeni Uğur YILDIRIM ve Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni Yakup DAVUTOĞLU'na teşekkürü bir borç bilirim.

Eğitimimin başından sonuna kadar beni bu yolda yalnız bırakmayan maddi ve manevi en büyük destekçim olan aileme sonsuz teşekkür ederim.

Serdar ALBAYRAK

ÖZ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**LİSE ÖĞRENCİLERİNDE FİZİKSEL AKTİVİTE İLE SOSYAL MEDYA
BAĞIMLILIĞI VE YAŞAM DOYUMU İLİŞKİSİ (ORDU İLİ ÖRNEĞİ)**

Serdar ALBAYRAK

Bayburt Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Öztürk AĞIRBAŞ

Bayburt-2024, Sayfa: 61

Lise öğrencilerinde fiziksel aktivitenin, sosyal medya bağımlılığı ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi inceleyen bu çalışma, lise çağındaki gençler arasında fiziksel aktivite düzeyleri ile sosyal medya kullanımı arasında olası bir bağlantıyı ve bu durumun yaşam doyumu üzerindeki etkisini anlamak için yapılmıştır. Çalışmada nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama yöntemi kullanılmıştır. Araştırmanın örneklemini Ordu il merkezinde yer alan dört farklı lise türünde (Anadolu Lisesi, Fen Lisesi, Endüstri Meslek Lisesi, İmam Hatip Lisesi) öğrenim görmekte olan 300 öğrenciden oluşmaktadır. Çalışmanın verileri “Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği”, “Yaşam Doyum Ölçeği” ve “Fiziksel Aktivite Kısa Anketi Ölçeği” ile toplanmıştır. Elde edilen verilere SPSS 26.0 programında tanımlayıcı istatistikler ve akabinde basıklık-çarpıklık değerleri ile veri setinin normallik analizleri yapılmıştır. Dağılımın normal olduğu tespit edildiğinden dolayı bağımsız örneklem t testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile post hoc testlerinden LSD testi, ölçek puanları arasındaki ilişkide ise Pearson korelasyon testi kullanılmıştır. Sonuçlar 0,001 ve 0,005 anlamlılık düzeylerine göre yorumlandı. Araştırmada elde edilen sonuçlar cinsiyet, gelir seviyesi, okul türleri, sınıf düzeyi ve ebeveyn eğitim durumu gibi değişkenlerin öğrencilerin sosyal medya bağımlılığı, yaşam doyumu ve fiziksel aktivite düzeyleri üzerindeki ilişkilerini göstermiştir. Erkek öğrencilerin şiddetli fiziksel aktivite ve sosyal medya bağımlılığıyla daha olumlu sonuçlar elde ettiği görülürken, kadın öğrencilerin orta düzeydeki fiziksel aktiviteyle daha olumlu sonuçlar gösterdiği tespit edilmiştir. Gelir seviyesine göre, düşük gelir grubunun sosyal medya bağımlılığı üzerindeki eğiliminin yüksek olduğu ancak orta gelir grubunun yaşam doyumu açısından daha olumlu sonuçlar verdiği belirlenmiştir. Okul türleri arasında, Endüstri Meslek Lisesi öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ve yaşam doyumu puanlarının İmam Hatip Lisesi öğrencilerinden daha yüksek olduğu fakat fiziksel aktivite düzeylerinde anlamlı bir fark bulunamadığı gözlemlenmiştir. Sınıf düzeyi ve ebeveyn eğitim düzeyi değişkenlerine göre ise, sosyal medya bağımlılığı, yaşam doyumu ve fiziksel aktivite düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Bu bulgular, farklı değişkenlerin öğrencilerin sosyal medya kullanımı, yaşam doyumu ve fiziksel aktivite üzerindeki etkilerini anlamak adına önemli bir perspektif sunmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Fiziksel aktivite, sosyal medya bağımlılığı, yaşam doyumu.

ABSTRACT

M. SC. THESIS

RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY, SOCIAL MEDIA ADDICTION, AND QUALITY OF LIFE AMONG HIGH SCHOOL STUDENT: A CASE STUDY IN ORDU PROVINCE TURKEY

Serdar ALBAYRAK

Bayburt University

Institute of Graduate Studies

Department of Physical Education and Sports Teaching

Thesis Advisor: Assoc. Prof. Dr. Öztürk AĞIRBAŞ

Bayburt-2024, Pages: 61

This study investigates the relationship between physical activity levels, social media addiction, and life satisfaction among high school students, aiming to understand a potential connection between physical activity levels and social media usage and its impact on life satisfaction among adolescents. The study utilizes the quantitative research method of correlational survey. The sample consists of 300 students from four different types of high schools (Anatolian High School, Science High School, Industrial Vocational High School, Imam Hatip High School) located in the central district of Ordu province, Turkey. Data for the study were collected using the "Social Media Addiction Scale," "Life Satisfaction Scale," and "Physical Activity Short Survey Scale." Descriptive statistics, kurtosis-skewness values, and normality analyses of the dataset were performed using SPSS 26.0 software. Independent samples t-test, one-way analysis of variance (ANOVA) with LSD post hoc tests, and Pearson correlation test were employed to analyze the relationships between variables. Results were interpreted at significance levels of 0.001 and 0.005. The study's findings reveal correlations between variables such as gender, income level, school types, class level, and parental education status with students' social media addiction, life satisfaction, and physical activity levels. While male students exhibit more positive outcomes with intense physical activity and social media addiction, females show more favorable results with moderate physical activity. Regarding income levels, it is observed that the low-income group tends to have higher social media addiction, while the middle-income group demonstrates more positive results in terms of life satisfaction. Among school types, students from Industrial Vocational High School exhibit higher scores in social media addiction and life satisfaction compared to students from Imam Hatip High School, with no significant difference in physical activity levels. However, no significant relationships were found between social media addiction, life satisfaction, and physical activity levels concerning class level and parental education status.

These findings provide a valuable perspective on understanding the effects of various variables on students' social media usage, life satisfaction, and physical activity.

Keywords: Life satisfaction, physical activity, social media addiction.



İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY	I
BEYANNAME	II
ÖN SÖZ.....	III
ÖZ.....	IV
ABSTRACT	V
İÇİNDEKİLER	VII
TABLOLAR.....	IX
KISALTMALAR	X
SİMGELER.....	X
GİRİŞ	1
Araştırmanın Konusu ve Problemi	2
Araştırmanın Amacı.....	2
Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi.....	2
Araştırmanın Sınırlılıkları	2
Araştırmanın Varsayımları	2
Terim ve Tanımları	3
BİRİNCİ BÖLÜM	4
1. KURAMSAL ÇERÇEVE.....	4
1.1. FİZİKSEL AKTİVİTE	4
1.1.1. Fiziksel Aktivitenin Faydaları	5
1.2. BAĞIMLILIK	6
1.2.1. Bağımlılık Türleri.....	7
1.3. SOSYAL MEDYA	8
1.3.1. Sosyal Medya Bağımlılığı	9
1.3.1.1. Sosyal medya bağımlılığına çözüm önerileri	9
1.3.2. Yaşam Doyumu.....	11
1.3.3. Ergenlik, Spor ve Yaşam Doyumu İlişkisi	12
İKİNCİ BÖLÜM.....	14
2. YÖNTEM.....	14
2.1. ARAŞTIRMA DESENİ	14
2.1.1. Araştırmanın Modeli	14
2.1.2. Evren ve Örneklem.....	14
2.1.3. Veri Toplama Araçları.....	16
2.1.4. Araştırmanın Uygulama süreci	17
2.1.5. Verilerin Analizi.....	18
2.1.6. Geçerlik ve Güvenirlilik	19
2.1.7. Araştırmacının Rolü	19
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	20
3. BULGULAR	20
SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER	30
Sonuç.....	30
Tartışma.....	30
Öneriler	41
KAYNAKÇA.....	42
EKLER.....	55

Ek 1: Etik Kurul Onay Belgesi	55
Ek 2: Araştırma İzni.....	56
Ek 3: Veri Toplama Araçları	57
ÖZ GEÇMİŞ	61



TABLÖLER

Tablo 1: Katılımcıların Demografik Değişkenlerine İlişkin Bilgiler	15
Tablo 2: Araştırma Verilerine Ait Tanımlayıcı İstatistik, Normallik ve Güvenirlik Analizi Sonuçları.....	18
Tablo 3: Katılımcıların Sosyal Medya Bağımlılığı, Yaşam Doyumu ve Fiziksel Aktivite Durumlarının Cinsiyetlerine Göre Karşılaştırılması	20
Tablo 4: Katılımcıların Sosyal Medya Bağımlılığı, Yaşam Doyumu ve Fiziksel Aktivite Durumlarının Aile Toplam Maddi Gelirlerine Göre Karşılaştırılması	20
Tablo 5: Katılımcıların Sosyal Medya Bağımlılığı, Yaşam Doyumu ve Fiziksel Aktivite Durumlarının Eğitim Gördükleri Liselere Göre Karşılaştırılması	21
Tablo 6: Katılımcıların Sosyal Medya Bağımlılığı, Yaşam Doyumu ve Fiziksel Aktivite Durumlarının Sınıf Düzeylerine Göre Karşılaştırılması	23
Tablo 7: Katılımcıların Sosyal Medya Bağımlılığı, Yaşam Doyumu ve Fiziksel Aktivite Durumlarının Baba Eğitim Düzeylerine Göre Karşılaştırılması	24
Tablo 8: Katılımcıların Sosyal Medya Bağımlılığı, Yaşam Doyumu ve Fiziksel Aktivite Durumlarının Anne Eğitim Düzeylerine Göre Karşılaştırılması	25
Tablo 9: Katılımcıların Sosyal Medya Bağımlılığı, Yaşam Doyumu ve Fiziksel Aktivite Durumlarının Spor Yapma Durumlarına Göre Karşılaştırılması.....	26
Tablo 10: Katılımcıların Sosyal Medya Bağımlılığı, Yaşam Doyumu ve Fiziksel Aktivite Durumlarının Spor Yapma Sürelerine Göre Karşılaştırılması	27
Tablo 11: Katılımcıların Sosyal Medya Bağımlılığı, Yaşam Doyumu ve Fiziksel Aktivite Durumlarının Spor Türüne Göre Karşılaştırılması	27
Tablo 12: Lise Öğrencilerin Sosyal Medya Bağımlılığı, Yaşam Doyumu ve Fiziksel Aktivite Düzeyleri Arasındaki İlişki.....	28

KISALTMALAR

RTM	: İlişkisel Tarama Modeli
FA	: Fiziksel Aktivite
MET	: İstirahat Oksijen Tüketiminin Katları
YD	: Yaşam Doyumu
SMB	: Sosyal Medya Bağımlılığı

SİMGELER

N	: Örnek Sayısı
P	: İstatistiksel Anlamlılık Düzeyi
Ss	: Standart Sapma
T	: Independent Student T Test Değeri
$\bar{X}$	: Ortalama Değer

GİRİŞ

Günümüzde teknolojinin ilerlemesiyle birlikte, sosyal medya kullanımı yaygınlaşmış ve özellikle gençler arasında büyük bir popülerite kazanmıştır. Artan düzeyde sosyal medya kullanımının aşırıya kaçması ve bağımlılık geliştirmesi bir dizi olumsuz etkiye yol açabilir. Bu olumsuz sonuçlar arasında fiziksel aktivitenin azalması ve yaşam tatmininin düşmesi gibi konular da bulunmaktadır (Durmaz, 2017). Belirli bir sistem dâhilinde aktivite yapılmaması, kalp hastalıkları, yüksek tansiyon, kolesterol artışı ve obezite gibi sağlık sorunlarına yakalanma riskini artırabilir (Yan, 2007).

İnternet, kitle iletişimini çok daha hızlı ve kolay kılması bakımından özellikle genç nüfus için vazgeçilmez nitelik kazanmıştır. İnternet kullanımının hızla yaygınlaşması, sosyal medya platformlarının önemini ve etki alanını büyük ölçüde artırmıştır. Sosyal medya için internet bağlantısı bir gerekliliktir. Bu gereklilik internet ve sosyal medya bağımlılığını aynı paralelde düşünmemizi zorunlu kılmaktadır (Kuss & Lopez-Fernandez, 2016). İnternet kullanımının gerekli olduğu sosyal medya bağımlılığı (Savcı & Aysan, 2017) teknoloji bağımlılığının da internet ve sosyal medya bağımlılığından bağımsız olmayacağı anlamına gelmektedir.

Hemen her kuşaktan insanın günlük yaşantısı içinde sosyal medyaya ayırdığı zaman gün geçtikçe daha da artmaktadır. Gündelik yaşantı içinde internet için ayrılan zaman bireyin diğer işlerine ayırdığı zamandan kısması anlamına gelmektedir. Böylece kişinin yaşam doyumunu aradığı alan reel dünyadan sanal dünyaya kaymış, hem ruhsal hem de fiziksel yönden sağlığı olumsuz etkilenmiştir. Bilimsel gerçeklikler de ortaya koymuştur ki sosyal çevrenin genişlemesi, ruhsal ve fiziksel yönden güçlü olmak ve uzun yaşamak, düzenli spor yapmakla mümkündür (Ayhan Y. F., 2014).

Gençler arasında hızla yayılan sosyal medya kullanımı onların önceki nesillerden farklı yaşam tarzı benimsemelerine sebep olmuştur. Yüz yüze görüşmenin yerini internet; oyunlarda sohbet, hatta birlikte vakit geçirdikleri sosyal platformlara dönüştürmüştür. Özellikle erken yaşta edinilen tablet, bilgisayar ve cep telefonları, gençlerin zamanlarının büyük bir bölümünü bu şekilde harcamalarına sebebiyet vermektedir (Cantürk, 2020).

Lise çağındaki gençler beğenilme, kendilerini ifade etme gibi duygusal ihtiyaçlarını karşılayabilmek amacıyla yine sosyal mecraları kullanmaktadırlar. Dış dünyadaki hayata katılmakta gönülsüz olanlar sanal âlemde daha uzun zaman geçirip, fiziksel görünüş ve gelişimlerini göz ardı etmektedirler. Okul dışındaki sosyal, sportif etkinliklere yönelen gençler -internet bağlantısına sahip telefonlarını yanlarından ayırmazlar bile- gerçek yaşama daha

yakın davranışlar sergilemektedirler. Bu sayede fiziksel ve ruhsal açıdan diğer akranlarına göre daha sağlıklı oldukları söylenebilir. Bu araştırmada, lise öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri, sosyal medya bağımlılığı ve yaşam doyumları arasındaki ilişkiler incelenmiştir.

Araştırmanın Konusu ve Problemi

Araştırma, lise düzeyindeki öğrencilerin fiziksel aktiviteleri ile sosyal medya bağımlılığı ve yaşam doyumu ilişkisini konu edinmiş özgün bir çalışmadır. Araştırmada ‘‘Lise öğrencilerinde fiziksel aktivite, sosyal medya bağımlılığı ve yaşam doyumu arasında ilişki var mıdır?’’ sorusuna cevap aranmaktadır.

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, lise öğrencilerinde fiziksel aktivite, sosyal medya bağımlılığı ve yaşam doyumu arasında nasıl bir ilişki olduğunu anlamlandırmaya çalışmaktır.

Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi

Bu çalışma, lise öğrencilerinin yaşam tarzı üzerindeki faktörleri anlamak, eğitim politikalarını şekillendirmek ve gençlerin sağlıklı bir şekilde gelişmelerine destek olmak için katkı sağlayabilir. Öğrencilerin hem fiziksel hem de zihinsel sağlığını iyileştirmeye yönelik etkili stratejilerin geliştirilmesine, sosyal ilişkiler ve iletişim yollarını anlamaya, yaşam doyumu ve mental ve fiziksel sağlık durumlarının, sosyal medya bağımlılığından kaynaklanabilecek olumsuzluklara karşı stratejiler oluşturmada literatüre de katkı sağlayabilir.

Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Bu araştırmada, araştırma grubunu oluşturan katılımcılar, Ordu ili merkezinde çeşitli lise türlerinde (Anadolu, Fen, Meslek ve İmam Hatip liseleri) eğitim gören 9, 10, 11 ve 12. sınıf 300 öğrenci ile sınırlıdır.
2. Araştırma sonucunda elde edilecek sonuçlar, araştırmada kullanılan ölçekler ile sınırlıdır.

Araştırmanın Varsayımları

1. Araştırmaya katılan katılımcılar, sunulan form ve veri toplama araçlarına içtenlikle cevap verdikleri,
2. Araştırma örnekleminin evreni temsil edebilecek niteliklere sahip oldukları,

3. Sosyal medya bağımlılığı terimi, bireylerin yoğun sosyal medya kullanımının sonucunda ortaya çıkan olumsuz etkileri ifade eder ve yürütülen araştırmada, öğrencilerin sosyal medya bağımlılığı kavramını bu şekilde anladıkları varsayılmıştır.

Terim ve Tanımları

Fiziksel Aktivite: Vücut kaslarının kullanılması ve enerjinin harcanmasıyla gerçekleşen her türlü hareket ve aktiviteyi ifade eden genel bir terimdir. Bu, günlük yaşamda yapılan her türlü hareketi kapsar, spor aktivitelerini içerir ve düzenli egzersiz programlarını içermek üzere geniş bir yelpazede uygulanabilir (Tunay, 2008).

Sosyal Medya Bağımlılığı: Genellikle kişinin günlük yaşamını olumsuz etkileyebilir. Örneğin, iş, okul veya sosyal ilişkiler gibi önemli alanlarda düşük performans, dikkat eksikliğine, duygusal sorunlara ve zaman yönetimi zorluklarına neden olabilir. Bu bağımlılık, kişinin gerçek dünyadaki deneyimlerini kaçırmaya, fiziksel sağlığının kötüleşmesine ve sosyal izolasyona yol açabilir (Savcı & Aysan, 2017).

Yaşam Doyumu: Bireyin genel olarak hayatından duyduğu memnuniyet, huzur ve tatmin duygusunu ifade eden bir kavramdır. Kişinin yaşamının farklı alanlarındaki deneyimleri, ilişkileri, çalışma hayatı, kişisel gelişim, sağlık ve diğer faktörlerle ilgili genel bir olumlu değerlendirmeyi içerir (Veenhoven, 1996).

BİRİNCİ BÖLÜM

1. KURAMSAL ÇERÇEVE

1.1. FİZİKSEL AKTİVİTE

Bireylerin günlük yaşamlarında belli bir sportif amaç ve hedef gözetmeksizin kas iskelet sistemini kullanarak hareketli olma haline fiziksel aktivite diyebiliriz. Bu hareketli olma hali normal bir yürüyüş olabilir. Buna belli bir noktaya ulaşma amacı denir. Ya da bir iş esnasında eşya taşımak örnek olarak gösterilebilir. Okula ulaşmaya çalışan öğrenci, elinde oltta ile gün boyu balık tutmaya çalışan balıkçı ya da posta işi yapan dağıtım ve kargo elemanları günlük yaşantıda fiziksel aktiviteye birer örnektir. Farkında olarak ya da olmayarak aktivite düzeyini bazen arttırıp bazen azaltan bireyler buna bağlı olarak fiziksel görünüşlerinde ve kas gruplarında gelişme görebileceği gibi vücut yağ oranlarında da değişimler yaşayabilirler. Dünya Sağlık Örgütü fiziksel aktiviteyi kas iskelet organizasyonu ile yapılan ve karşılığında enerji harcanan bedensel faaliyetler olarak tanımlamaktadır (World Health Organization, 2022).

İnsanoğlu hayatını idame ettirdiği iş ya da çevre şartlarına bağlı olarak sağlıklı ya da uzun ömürlü olmak gibi kazanımlar elde eder veya bazen aktif olmayan bir yaşam tarzı ile tam tersi durumlarla karşı karşıya kalabilir. Çağımızın önemli bir sorunu olan teknoloji kullanımı, zaman yönetimindeki sorunlar ve bilgisizlikle birleşince tansiyon, kas ve iskelet sistemi hastalıkları, diyabet gibi rahatsızlıklara sebep olmaktadır (Mac Auley, 1994).

Dünya Sağlık Örgütü İşte bu bahsettiğim yaşam koşullarındaki değişkenliklerden dolayı 1 yaş bebeklerden 65 yaş üzeri yetişkinlere kadar fiziksel aktivite önerilerinde bulunmuştur. Çünkü fiziksel aktivite düzeyi bireylerin sağlığına olumlu etkilerinin yanı sıra ileride oluşabilecek hastalıkları da önlemeyi amaç edinir. Hatta Smith, Rankin ve Manore (2009) ülkelerin gelişmişliklerini, yetişkin topluluğun spor yapıp yapmama durumları ile ifade edilebileceğini söylemektedirler.

Yaşlılıkta ise fiziksel aktiviteyi devam ettirmek yaşlılık esnasında daha konforlu bir hayat sürdürmeyi sağlamaktadır. Ayrıca kendi kendine yetebilen yaşlılar, daha mutlu ve özgüvenli oldukları için erken bunama da daha az görülebilmektedir (Zorba, 2009).

Fiziksel hareketliliği fiziksel aktivite olarak kabul ettiğimizde günlük yaşantımızda aktivite yapabileceğimiz birçok alanı yerel yönetimlerin halk sağlığı için oluşturmuş ve hizmete sunmuş olduğunu görürüz. Bu alanlarda pedal çevirme, mekik sehpa, barfiks, yürüyüş parkurları gibi her yaş grubunun yapabileceği etkinlik alanları düşünülmüştür. Boş vakitlerini bu alanlarda daha faydalı geçirmek isteyen kişiler hareketliliğin yaşam kalitesini arttıracığının farkına varmışlardır. Çünkü insanoğlu zamana karşı yaşlanma sürecini geciktirmenin spor ve

fiziksel aktivite ile olacağı bilincine eski çağlarda ulaşmış olsa da günümüzdeki teknolojik ve bilimsel gelişmeler bunu başarabilmenin kolaylığını sağlamıştır. Fiziksel aktivite alanları aynı zamanda bireylerin etkileşimleri nedeniyle sosyal çevrelerini daha da büyütmelerine katkı sağlamıştır. Gençler arasında farklı Fiziksel aktiviteler büyüklü küçüklü gruplar halinde yapılarak sosyalleşme aracı haline dönüşmüştür (Yıldırım, Bayrak, 2015).

Fiziksel aktivite her yaş grubunun şiddet ve süresi farklı olmak koşuluyla yaptığı bedeni geliştirmeye yönelik hareketlerle, bir nevi mutlu ve sağlıklı olmanın koşuludur. Faydaları bakımından toplumlar dezavantajlı grupların da fiziksel aktivitenin içerisinde yer alabileceği alanlar ve bu alanlara ulaşabilmek için pozitif ayrımcılık yapmayı kendilerine görev sayan bir anlayışa birçok gelişmiş ülkede ulaşılmıştır. Engelli, yaşlı, çocuk, hamile gibi fiziksel aktiviteye daha çok ihtiyaç duyan kişiler uygun aktiviteler içerisinde olmaları yine kişisel özelliklerine sağlık koşullarına göre fiziksel aktiviteleri sürdürmeleri her zaman faydalarına olacaktır. Fiziksel aktivite mevcut sağlık durumunu korumayı ve hatta bazı hastalıklara karşı iyileşme sürecini desteklemeyi sağladığı gibi bazı hastalıkların görülme sıklığını düşürmektedir. Gün içerisinde yapılan ev işleri ve fazla efor sarf gerektirmeyen danslar gibi etkinliklerin ilerleyen yıllarda sağlık için faydalı olduğu kanıtlanmıştır (Blair, Fletcher, & Chairman, 1992).

1.1.1. Fiziksel Aktivitenin Faydaları

Fiziksel aktivite, vücut kaslarının, kemiklerinin ve diğer dokularının katıldığı her türlü hareketi içerir. Bu faaliyetler arasında yürüyüş, koşu, bisiklet sürme, yüzme, dans etme, fitness egzersizleri gibi birçok aktivite bulunmaktadır. Düzenli olarak fiziksel aktivite yapmak, sağlıklı bir yaşam tarzının önemli bir unsuru olarak kabul edilir (Kerkez, 2012).

Bireylerin kendi yeteneklerine uygun bir fiziksel aktivite seçmeleri, sağlıklı bir yaşam tarzını sürdürmek için kritiktir. Düzenli egzersiz yapmak, yalnızca sağlıklı bir yaşam tarzını desteklemekle kalmaz, aynı zamanda yaşam kalitesini de artırır (Savcı ve ark. 2006).

Fiziksel aktivitenin birçok faydası vardır. Bunlardan bazıları şunlardır;

Kardiyovasküler sağlık: Fiziksel aktivite, kalp sağlığı için hayati bir rol oynar. Düzenli egzersiz yapmak, kan dolaşımını artırır, kalp kasını güçlendirir ve kan basıncını düşürür (Yeşil & Altıok, 2012).

Vücut ağırlığının kontrolü: Fiziksel aktivite, kilo kontrolü için önemlidir. Egzersiz yapmak, vücuttaki yağ oranını azaltırken aynı zamanda kas kütlelerini artırır (Orhan, 2019).

Daha iyi uyku: Düzenli olarak fiziksel aktivite yapmak, uyku kalitesini artırır. Yeterli uyku, fiziksel ve zihinsel sağlık için önemlidir (Aktaş, Şaşmaz, Kılınçer, Mert, Gülbol, Külekçioğlu & Demirtaş, 2015)

Stres azaltma: Egzersiz yapmak, stres ve anksiyete düzeylerini azaltır. Endorfin adı verilen doğal bir hormon salgılanır ve bu da stresi azaltır (Kale, 2018).

Kemik sağlığı: Fiziksel aktivite, kemik sağlığı için önemlidir. Kemikleri güçlendirir ve osteoporoz riskini azaltır (Tunay, 2008).

Ruhsal sağlık: Fiziksel aktivite, zihinsel sağlık için kilit bir rol oynar. Depresyon ve anksiyete gibi zihinsel sağlık sorunlarına destek sağlar (Bay & Yılmaz, 2020).

Bağışıklık sistemi: Egzersiz yapmak, bağışıklık sistemini güçlendirir. Düzenli egzersiz, vücudun enfeksiyonlara karşı daha dirençli olmasına yardımcı olur (Kartal, Ergin, & Kanmış, 2020).

Yaşlanma etkilerini yavaşlatma: Fiziksel aktivite, yaşlanma sürecini yavaşlatır. Düzenli olarak egzersiz yapmak, yaşlanmanın etkilerini azaltır ve yaşlanmanın etkilerini geciktirir (Tunay, 2008).

1.2. BAĞIMLILIK

Bağımlılık, bir madde veya davranışın sürekli tekrarlanması sonucunda oluşan kontrol kaybı durumudur (Başbayram, 2021). Kişi bağımlılık geliştirdiğinde, madde veya davranışa karşı bir arzu ve ihtiyaç duyar ve onu kontrol etmekte güçlük çeker. Bağımlılık, fiziksel, psikolojik veya her ikisiyle de ilişkili olabilir (Echeburua & Corral, 2010).

Madde bağımlılığı, bir kimyasal maddeye karşı artan bir tolerans ve bir bırakma sendromu ile karakterizedir. Yaygın madde bağımlılığı örnekleri arasında alkol, nikotin, uyuşturucular (örneğin, kokain, eroin) ve reçeteli ilaçlar bulunur (Erbay, Oğuz, Yıldırım, & Fırat, 2016). Madde bağımlılığı genellikle vücutta fiziksel bağımlılığa ve zararlı etkilere neden olabilir. Madde bağımlılığı, beyindeki ödül sistemini etkiler ve kişinin bağımlı olduğu maddeyi sürekli arzulamasına ve kullanmasına neden olur (Evren, 2016).

Davranışsal bağımlılık, bir aktivite veya davranışa karşı aşırı bir arzu ve takıntı ile karakterizedir. Örnekler arasında kumar bağımlılığı, oyun bağımlılığı, internet bağımlılığı, yeme bozuklukları (örneğin, anoreksiya nervoza, bulimiya nervoza) ve alışveriş bağımlılığı yer alır. Davranışsal bağımlılıklar, kişinin normal günlük işlevselliğini ve ilişkilerini etkileyebilir ve genellikle zorlu sosyal ve finansal sonuçlar doğurur (Dağlı & Yüyen, 2023).

Bağımlılık, çeşitli etkenlerin bir araya gelmesiyle ortaya çıkabilir. Genetik yatkınlık, çevresel etmenler, kişisel deneyimler, zihinsel sağlık durumu ve sosyal faktörler, bağımlılığın gelişiminde rol oynayabilir (Egemen, Akpınar, & Akpınar, 2019). Bağımlılık, zamanla artabilir ve uygun tedavi alınmazsa ciddi sağlık sorunlarına ve sosyal sorunlara neden olabilir.

Bağımlılığın tedavisi mümkündür. Tedavi genellikle tıbbi destek, psikoterapi, destek grupları ve rehabilitasyon programlarını içerir. Bağımlılığın tedavisinde erken müdahale, destekleyici bir sosyal çevre ve uzun vadeli bir süreç önemlidir. Bağımlılıkla mücadele etmek, bireyin kendisine ve yaşamına zarar veren davranışları değiştirmeyi ve sağlıklı bir yaşam tarzını benimsemeyi içermektedir (Arısoy, 2009). Unutmayın, bağımlılık bir hastalıktır ve tedavi edilebilir. İnsanlar bağımlılıktan kurtulabilir ve bağımlılığın getirdiği olumsuzluklar giderilebilir (Young, 1998).

Bağımlılık, kişinin beyin kimyasında ve işlevinde değişikliklere yol açabilir. Bağımlılık yapan maddeler veya davranışlar, beyindeki ödül sistemi üzerinde etkili olurlar. Bu sistem, hoşagiden veya ödüllendirici olarak algılanan şeyleri tanımlar ve kişinin bu tür davranışları tekrarlamasını sağlar. Bağımlılık yapan maddeler veya davranışlar, beyinde dopamin adı verilen bir nörotransmitterin salınımını artırarak bu ödül sistemi üzerinde etkili olur. Dopamin, keyif hissi ve motivasyonla ilişkilendirilen bir kimyasal maddedir (Öztürk, Odabaşoğlu, Eraslan, Genç, & Kalyoncu, 2007).

Bağımlılık, zamanla gelişen bir süreçtir. Başlangıçta, bir maddeyi veya davranışı deneyimleyen kişi hoş bir etki yaşayabilir ve bu deneyimi tekrarlamak ister. Ancak zamanla, bağımlılık gelişir ve kişi bu maddenin veya davranışın etkisini aynı seviyede hissetmek için daha fazlasına ihtiyaç duyar. Birey, maddeyi veya davranışı kontrol etme yeteneğini kaybeder ve bağımlılık giderek hayatının merkezine yerleşir (Ayhan & Köseliören, 2019).

Bağımlılık hem fiziksel hem de psikolojik etkilere sahip olabilir. Fiziksel bağımlılık, maddenin veya davranışın kesilmesi durumunda ortaya çıkan yoksunluk belirtilerini içerir. Örneğin, bir uyuşturucu maddeye bağımlı bir kişi bu maddeyi bıraktığında, vücudu yoksunluk belirtileriyle tepki verebilir. Psikolojik bağımlılık ise, madde veya davranışın neden olduğu duygusal ve zihinsel bağımlılığı ifade eder. Bağımlılığın etkileri kişinin yaşamını olumsuz yönde etkileyebilir, sosyal ilişkilerini bozabilir, iş performansını azaltabilir ve fiziksel veya ruhsal sağlık sorunlarına yol açabilir (Çavuş, Ayhan, & Tuncer, 2016).

1.2.1. Bağımlılık Türleri

Bağımlılık, farklı türlerde olabilir. Bazı yaygın bağımlılık türleri şunlardır (Nazlıgül & Yılmaz, 2019):

- ✓ Madde Bağımlılığı: Sigara, uyuşturucu, alkollü maddeler (kokain, eroin, marihuana vb.) ve reçeteli ilaçlar gibi maddelerin kötüye kullanımıyla ortaya çıkar. Bu tür bağımlılıklar, vücutta fiziksel ve psikolojik bağımlılığa neden olabilir.
- ✓ Davranışsal Bağımlılık: Maddeler yerine belirli davranışlar üzerinde bağımlılık geliştirilen durumlardır. Örnekler arasında kumar oynama, internet kullanımı, oyun bağımlılığı, alışveriş bağımlılığı, yeme bozuklukları (örneğin, anoreksiyanervoza, bulimianervoza) ve cinsel bağımlılık yer alır.
- ✓ Oyun Bağımlılığı: Bilgisayar oyunları, video oyunları veya mobil oyunlar gibi oyunlara aşırı derecede bağımlı olma durumudur. Kişi, oyun oynamaya zamanının çoğunu harcar ve iş, eğitim veya sosyal ilişkiler gibi diğer önemli alanları ihmal eder.
- ✓ İnternet Bağımlılığı: İnternet kullanımına karşı aşırı bir bağımlılık durumudur. Kişi, sürekli olarak interneti kullanma ihtiyacı hisseder ve internet kullanımını kontrol edemez hale gelir. Sosyal medya, online alışveriş, pornografi veya kumar gibi internet tabanlı aktiviteler bağımlılığa neden olabilir.
- ✓ Alışveriş Bağımlılığı: Kişinin sürekli olarak alışveriş yapma ihtiyacı ve dürtüsüyle karakterize olan bir bağımlılık türüdür. Kişi, alışveriş yaparak geçici bir tatmin veya ödül hissi yaşar, ancak bu davranış mali sorunlara, aile veya ilişki sorunlarına yol açabilir.
- ✓ Yeme Bozuklukları: Anoreksiyanervoza (düşük vücut ağırlığıyla ve aşırı kilo kaybı karakterize), bulimianervoza (aşırı yeme nöbetleri ve ardından kompensasyon davranışları) ve tıka basa yeme bozukluğu alışkanlıkları ve vücut algısıyla ilgili sorunlar, yeme bağımlılığına örnek olarak verilebilir (Nazlıgül & Yılmaz, 2019).

Bu, yaygın bağımlılık türlerinden sadece birkaç tanesidir. Bağımlılık, bireyin maruz kaldığı özel durum ve koşullara bağlı olarak çeşitli şekillerde gelişebilir. Her bağımlılık türü, kişinin yaşam kalitesini olumsuz etkileyebilir ve uygun tedavi ve destek gerektirebilir.

1.3. SOSYAL MEDYA

Sosyal medya, internet üzerinden kullanıcıların içerikleri paylaşabileceği, yorum yapabileceği, beğenebileceği ve etkileşim kurabileceği bir dijital platformdur. Sosyal medya, insanların farklı yerlerdeki kişilerle ve gruplarla bağlantı kurmalarını, bilgi alışverişinde bulunmalarını ve fikirlerini paylaşmalarını sağlar (Kara, 2013).

Sosyal medya, farklı türlerdeki platformları içerir. Bazı popüler sosyal medya platformları şunları içerir (Solmaz, 2017):

- ✓ Facebook: Kullanıcıların profillerini oluşturabildiği, içerikleri paylaşabildiği ve diğer kullanıcılarla bağlantı kurabildiği bir sosyal ağıdır.

- ✓ Instagram: Kullanıcıların fotoğraf ve videolarını paylaşabileceği ve takipçileriyle etkileşim kurabileceği bir sosyal ağıdır.
- ✓ Twitter: Kullanıcıların kısa mesajlar göndererek, diğer kullanıcılarla etkileşim kurabileceği bir mikroblogging platformudur.
- ✓ YouTube: Kullanıcıların videolarını yükleyebildiği ve diğer kullanıcılarla paylaşabildiği bir video paylaşım platformudur.

Sosyal medya, kişisel iletişimden işletme pazarlamaya, haber paylaşımından eğlenceye kadar birçok amaç için kullanılabilir. Ancak, sosyal medya aynı zamanda özel hayatın gizliliğinin ihlali, kişisel verilerin güvenliği ve siber zorbalık gibi endişelere de neden olabilir (Solmaz, 2017).

1.3.1. Sosyal Medya Bağımlılığı

Sosyal medya bağımlılığı, internet kullanıcılarının sosyal medya platformlarını kontrol edememe ve aşırı kullanma durumudur. Sosyal medya kullanımı, kullanıcıların zamanlarının büyük bir bölümünü platformlarda geçirmelerine sebebiyet verebilir ve bu durum sosyal hayatları, iş performansı ve ruh sağlıklarını etkileyebilecek birçok olumsuz sonuçla sonuçlanabilir (Allen, Ryan, Gray, McInerney & Waters, 2014).

Sosyal medya bağımlılığı, birçok kişi üzerinde etkili olabilir ve bu durumun birçok farklı olumsuz geri dönüşleri olabilir. Sosyal medya platformları, beğeniler, yorumlar ve paylaşımlar gibi özellikleri ile kullanıcıların dopamin seviyelerini artırarak bağımlılık yaratabilir. Ayrıca, sürekli olarak başkalarının hayatlarını görmeye duyulan istek, kaygı ve endişe düzeylerini artırabilir, bu da sosyal medya platformlarına olan bağımlılığı artırabilir (Aktaş & Bostancı, 2021).

Sosyal medya bağımlılığı, uyku bozukluğu, kaygı, depresyon ve sosyal izolasyon gibi birçok olumsuz etki ile sonuçlanabilir (Çömlekçi & Başol, 2019).

1.3.1.1. Sosyal Medya Bağımlılığına Çözüm Önerileri

Sosyal medya bağımlılığı, birçok insanın karşılaştığı bir sorun haline geldi. Bu nedenle, sosyal medya kullanımını kontrol etmek ve bağımlılıktan kurtulmak için bulunabilecek birkaç öneri şunlardır (Ertemel & Aydın, 2018):

- ✓ Sosyal medya kullanımını sınırlayın,
- ✓ Dikkatinizi başka aktivitelere verin,
- ✓ Sosyal medya hesaplarınızı sınırlandırın,

- ✓ Teknolojik cihazlarınızı yatak odasına sokmayın,
- ✓ Düzenli olarak çevrimdışı etkinlikler yapın,
- ✓ Farkındalık meditasyonu yapın,
- ✓ Kişisel hedefler belirleyin,
- ✓ Sosyal medya bağımlılığı ile başa çıkmak zor olabileceğinden dolayı yardım alın.

Son yıllarda ülkemizde internet bağımlılığı önemli bir sorun olarak belirmiştir. Bu sebeple, hükümet ve sivil toplum kuruluşları, internet bağımlılığıyla mücadele etmek amacıyla çeşitli önlemler almıştır. Bu önlemlerden bazıları şu şekildedir (Uslu M. 2016):

- ✓ Okullarda farkındalık çalışmaları: Millî Eğitim Bakanlığı, öğrencilerin internet bağımlılığına karşı bilinçlenmeleri ve korunmaları için okullarda farkındalık çalışmaları yapmaktadır. Öğrencilere, internet kullanımı konusunda bilinçli olmaları konusunda rehberlik yapılır.
- ✓ Çocukları koruma altına alan yasalar: Türkiye'de çocukların internet bağımlılığına karşı korunmasına yönelik yasalar çıkarılmıştır. Bu yasalar, çocukların internet kullanımına ilişkin düzenlemeler içerir ve çocukların internet bağımlılığına maruz kalmasını önlemeye çalışır.
- ✓ İnternet sitelerine erişim yasakları: Türkiye'de bazı internet sitelerine erişim yasaklanmıştır. Bu siteler, uyuşturucu, çocuk pornografisi, şiddet ve benzeri konuları içerir ve bu yasaklar internet bağımlılığının azaltılmasına yardımcı olur.
- ✓ Uzman desteği: Türkiye'de internet bağımlılığı ile mücadele için birçok uzman desteği sunulmaktadır. Psikologlar, terapistler ve danışmanlar internet bağımlılığı tedavisi konusunda hizmet vermektedir.
- ✓ Sosyal medya platformlarında düzenlemeler: Türkiye'de bazı sosyal medya platformları, çocukların ve gençlerin internet bağımlılığına karşı korunması için düzenlemeler yapmaktadır. Bu düzenlemeler, içerik sınırlamaları, kullanım süreleri ve filtreleme sistemlerini içerir.

Tüm bu tedbirlerin yanı sıra, internet bağımlılığıyla mücadelede en önemli adım bireysel farkındalıktır. İnternet kullanıcıları, internet kullanımı konusunda bilinçli olmalı ve olumsuz etkileri azaltmak adına kendilerine sınırlamalar koymalıdır (Bilgin & Taş, 2018).

1.3.2. Yaşam Doyumu

Yaşam doyumu, kişinin yaşamdan beklentisini ve mutlu olma düzeyini ifade eder. Bu kavram, kişinin genel olarak yaşamından ne kadar tatmin ve mutlu olduğunu belirleyen bir ölçüdür. Yaşam doyumunu artırmak için birçok farklı faktör etkili olabilir. Bu etkenler arasında sağlıklı bir yaşam biçimi, sosyal ilişkilerin kalitesi, iş ve kariyer tatmini, hobiler, faaliyetler ve genel olarak hayatın keyif alınan yönleri sayılabilir (Dikmen, 1995).

Yaşam doyumunu artırmak için ilk adım, bireyin kendi kişiliğini tanıması ve isteklerini belirlemesidir. Ardından, uygun aktiviteleri keşfetmek ve bu aktiviteleri düzenli olarak gerçekleştirmek, yaşam doyumunu artırmada yardımcı olabilir. Ayrıca, stres yönetimi, düzenli egzersiz ve sağlıklı beslenme gibi sağlıklı yaşam tarzı faktörlerinin de yaşam doyumunu artırmada etkili olduğu bilinmektedir (Gündoğar, Gül, Susken, Demirci, & Keçeci, 2007).

Son olarak, yaşam doyumu her insan için farklı olabilir. Kendine uygun yaşam tarzını ve aktiviteleri bulmak ve bu aktiviteleri düzenli olarak yapmak kişinin yaşam doyumunu artırmada en etkili yol olabilir (Çicitçi, 2012). Yaşam doyumu, birçok farklı faktöre bağlı olarak şekillenebilir. Bu faktörlerin bazıları şunlardır (Turaç & Donar, 2017):

- ✓ Kişisel İyi Oluş: Kişinin fiziksel, zihinsel ve duygusal sağlığına odaklanan bir alt başlıktır. İyi bir sağlık durumu, enerji seviyesi, stres yönetimi, duygusal denge ile birlikte iyi bir yaşam kalitesi hissiyle ilişkilidir.
- ✓ İlişkiler: Sağlıklı ve destekleyici ilişkiler, yaşam doyumunun önemli bir bileşenidir. Aile, arkadaşlar, romantik ilişkiler ve sosyal bağlantılar, kişinin kendine değer verme, kendini kabul etme ve değerli hissetme ihtiyacını karşılar. İyi ilişkiler, sosyal destek, sevgi, bağlılık ve anlayış sağlar.
- ✓ Kariyer ve İş Tatmini: İş hayatındaki başarı, mesleki tatmin ve kişisel gelişim, yaşam doyumunu etkileyen önemli faktörlerdir. Kişinin tutku duyduğu bir işe sahip olması, yeteneklerini kullanma fırsatı, ilerleme ve başarı hissi, yaşam doyumunu artırabilir.
- ✓ Kişisel Gelişim: Sürekli öğrenme, kişisel hedeflerin belirlenmesi ve kendini geliştirme çabaları, yaşam doyumunu artıran bir faktördür. Yeni beceriler edinme, hobilerle ilgilenme, yaratıcılığı ifade etme ve kendini keşfetme, kişinin yaşamında anlam ve tatmin bulmasına yardımcı olabilir.
- ✓ Finansal Durum: Maddi kaynaklar ve finansal güvenlik, yaşam doyumunu etkileyebilir. İstikrarlı bir gelir, temel ihtiyaçların karşılanması, güvence hissi ve maddi özgürlük, yaşam doyumunu artırabilir. Ancak, yaşam doyumunu sadece maddi durum belirlemez, diğer faktörlerin de etkisi büyüktür.

- ✓ Toplumsal Bağlantı: Bir topluma aitlik hissi, toplumsal değerlerin paylaşılması ve toplumsal sorumlulukların yerine getirilmesi, yaşam doyumunu artıran unsurlardır. Topluma katkıda bulunma, yardımlaşma, sosyal adalet ve etkileşim, kişinin bağıllık hissi geliştirmesine yardımcı olabilir (Turaç & Donar, 2017).

Yaşam doyumunu, bu alt başlıkların denge ve uyumuyla biçimlenir; ancak yaşam doyumunu etkileyen faktörler, bireyden bireye değişiklik gösterebilir ve herkesin yaşam doyumunu üzerinde etkili olan özel alanları da bulunabilir (Diener, 1984).

1.3.3. Ergenlik, Spor ve Yaşam Doyumu İlişkisi

Buluğ çağı, genellikle 10 ila 19 yaşları arasında sürmekte olan bir evredir ve bireyin fiziksel, zihinsel ve duygusal yönden büyük değişimler yaşadığı bir aşamadır. Bu dönemde gençlerin sporla ilgilenme ve düzenli fiziksel aktivitelerle meşgul olma çabaları, hem fiziksel sağlıkları hem de genel yaşam memnuniyeti üzerinde olumlu etkiler yaratabilir (Türkel & Dilmaç, 2019).

Spor, ergenlerin sağlıklı bir yaşam tarzını benimsemelerine yardımcı olabilir. Düzenli fiziksel aktivite, gençlerin enerjilerini yönlendirmelerine, stresi azaltmalarına ve zihinsel sağlıklarını desteklemelerine yardımcı olabilir. Ayrıca spor, bedenlerini güçlendirmelerine, dayanıklılıklarını artırmalarına ve kilo kontrolünü sağlamalarına yardımcı olabilir. Bu da gençlerin kendilerine güvenlerini artırabilir ve pozitif bir vücut imajı geliştirmelerine yardımcı olabilir (Ergün & Meriç, 2020).

Spor aynı zamanda sosyal etkileşimi teşvik eder. Ergenlik dönemindeki gençler, sosyal ilişkileri ve arkadaş gruplarıyla etkileşimi önemserler. Takım sporları veya grup egzersizleri gibi aktiviteler, gençlerin sosyal becerilerini geliştirmelerine, takım çalışması yapmalarına ve yeni insanlarla tanışmalarına yardımcı olabilir. Bu da yaşam doyumunu artırabilir ve gençlerin sosyal bağlantılarını güçlendirebilir (Kara, Kelecek & Aşçı, 2014).

Ayrıca, spor ve fiziksel aktivite ergenlerin ruh sağlığını olumlu yönde etkileyebilir. Egzersiz yapmak, doğal "iyi hissettiren" endorfin hormonlarının salınımını artırabilir ve depresyon, kaygı ve stres gibi ruhsal sağlık sorunlarıyla başa çıkmalarına yardımcı olabilir. Bununla birlikte, spor aynı zamanda disiplin, hedeflere ulaşma ve kendini motive etme becerilerini de geliştirebilir. Bu da gençlerin genel yaşam doyumunu artırabilir. Ancak, ergenlerin sporla ilişkisi kişisel tercihlerine, yeteneklerine ve ilgi alanlarına bağlı olarak değişebilir. Bazı gençler sporla daha fazla ilgilenirken, bazıları daha az ilgi gösterebilir. Önemli olan, gençlerin fiziksel aktivite yapabilecekleri bir alan bulmalarını ve sağlıklı bir yaşam tarzını

benimsemelerini teşvik etmektir. Sporla ilişkili etkinliklerin çeşitliliği, gençlere farklı seçenekler sunarak ilgi ve motivasyonlarını artırabilir (Toprak, 2014).

Netice olarak, gençlerin aşırı sosyal medya kullanımı fiziksel, ruhsal ve sosyal açıdan olumsuzluklara yol açabilir. Sosyal medya kullanımını azaltmak, ergenlik döneminde spor ve düzenli fiziksel aktiviteyle ilişkilendirilebilecek pek çok avantaj sunabilir. Bunların başında da spor ön plana çıkmaktadır. Spor; gençlerin fiziksel sağlıklarını, ruhsal dengeyi, sosyal becerilerini ve yaşam doyumunu artırabilir. Bu sebeple, gençlere spor yapma alışkanlığını teşvik etmenin ve sağlıklı bir yaşam tarzını desteklemenin bireysel ve toplum sağlığı açısından önemli olduğu düşünülmektedir.



İKİNCİ BÖLÜM

2. YÖNTEM

2.1. ARAŞTIRMA DESENİ

Çalışmada, fiziksel aktivite ile sosyal medya bağımlılığı ve yaşam doyumu üzerine ilişkilerinin İncelenmesi amacıyla nicel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Nicel araştırma tasarımı, araştırma sürecinde sayısal verilerin toplanmasını ve analiz edilmesini amaçlayan bir metodoloji olarak öne çıkar (Karadağ, 2010). Bu tasarım genellikle büyük örneklem büyüklükleri ve rastgele örnekleme yöntemleri kullanarak veri toplar. Araştırmanın amacı genellikle bir hipotezi test etmek, bir değişkenin etkilerini ölçmek veya belirli bir grup hakkında genellemeler yapmaktır. Veri toplama süreci, tanımlanmış ölçütler ve çeşitli yöntemlerle, örneğin anketler ve deneylerle gerçekleştirilir (Nicel, Akarsu & Akarsu, 2019). Nicel araştırma tasarımı, elde edilen sayısal verilerin analiz edilmesini ve anlamlı yorumlanmasını sağlar. Ancak, katılımcıların düşünce, davranış ve duygularının derinlemesine anlaşılmasında kısıtlıdır. Bu nedenle, araştırmacılar genellikle nicel sonuçları desteklemek amacıyla daha detaylı nitel araştırmalarla birleştirirler (Karataş, 2015).

2.1.1. Araştırmanın Modeli

Bu bağlamda, fiziksel aktivitenin sosyal medya bağımlılığı ve yaşam doyumu üzerindeki ilişkisini incelemek amacıyla ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli, bir dizi ilişkili belge arasındaki bağlantıları inceleyen istatistiksel bir modeldir (Seçer, 2015). Bu model, genellikle belirli bir konuyla ilgili bir grup belge üzerinde yapılan analizlerde kullanılır ve belgeler arasındaki ortak kelimeler, terimler veya konulara dayanan bir ilişki ağı oluşturulmasına izin verir. Özellikle sosyal ağ analizi ve pazarlama araştırmaları gibi alanlarda yaygın olarak kullanılan ilişkisel tarama modeli, belgeler arasındaki ilişkileri belirleyerek, içerik hakkında daha kapsamlı bir anlayış sağlar. Bu sayede, belirli bir konu hakkında daha etkili kararlar alınmasına katkıda bulunabilir (Keskin, Baştuğ, & Akyol, 2013). Bu model, belgelerin içeriğiyle ilgili bağlantıları ortaya koyarak, bilgiye erişimi artırır ve bu bilgilerin daha anlamlı bir şekilde değerlendirilmesini sağlar.

2.1.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini, 2022-2023 eğitim-öğretim yılında Ordu ili Altınordu merkez ilçesinde bulunan devlet ve özel okullarda eğitim gören 9, 10, 11 ve 12. sınıf öğrencileri (yaklaşık 4800 kişi) oluştururken, örneklemini bu evren içinden seçili okullardan (İmam Hatip, Fen, Anadolu ve Meslek Lisesi) 300 öğrenci oluşturmaktadır. Örneklem belirlenirken evrenin

%5'inin altına düşülmemeye çalışılmıştır. Katılımcıların kişisel özelliklerine ait bilgiler Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1: Katılımcıların Demografik Değişkenlerine İlişkin Bilgiler

Değişken	Grup	(N)	(%)
Cinsiyet	Kadın	134	44,7
	Erkek	166	55,3
Aile Geliri	Alt - 4253 TL	67	22,3
	4254 - 8506 TL	138	46,0
	8507 TL ve Üzeri	95	31,7
Okul Türü	Anadolu Lisesi	78	26,0
	Fen Lisesi	69	23,0
	Endüstri Meslek Lisesi	91	30,3
	İmam Hatip Lisesi	62	20,7
Sınıf Düzeyi	9. Sınıf	69	23,0
	10. Sınıf	99	33,0
	11. Sınıf	76	25,3
	12. Sınıf	56	18,7
Baba Eğitim Düzeyi	İlkokul mezunu	66	22,0
	Ortaokul mezunu	60	20,0
	Lise mezunu	102	34,0
	Üniversite mezunu	72	24,0
Anne Eğitim Düzeyi	İlkokul mezunu	97	32,3
	Ortaokul mezunu	76	25,3
	Lise mezunu	83	27,7
	Üniversite mezunu	44	14,7
Spor Yapma Durumu	Spor Yapıyorum	119	39,7
	Spor Yapmıyorum	181	60,3
Spor Yapma Süresi	1-2 Yıl arası	39	13,0
	3-4 Yıl arası	33	11,0
	5 Yıl ve Üzeri	47	15,7
Spor Türü	Bireysel Sporlar	50	16,7
	Takım Sporları	69	23,0
Toplam		300	100,0

Tablo 1 incelendiğinde; öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre 134'ünün (%44,7) kadın, 166'sının (%55,3) erkek olduğu; aile geliri değişkenine göre 4,253 TL ve altı 67 kişi (%22,3), 4,254– 8,506 TL arası 138 kişi (%46), 8,507 TL ve üzeri 95 kişinin olduğu (%31,7); eğitim gördükleri okul değişkenine göre Anadolu lisesi 78 kişi (%26), fen lisesi 69 kişi (%23), endüstri

meslek lisesi 91 kişi (%30,3), imam hatip lisesi 62 kişi (%20,7) olduğu; sınıf düzeyi değişkenine göre 9. sınıf 69 kişi (%23), 10. sınıf 99 kişi (%33), 11. sınıf 76 kişi (%25,3), 12. sınıf 56 kişi (%18,7) olduğu; baba eğitim düzeyi değişkenine göre ilkokul mezunu 66 kişi (%22), ortaokul mezunu 60 kişi (%20), lise mezunu 102 kişi (%34), üniversite mezunu 72 kişi (%24) olduğu; anne eğitim düzeyi değişkenine göre ilkokul mezunu 97 kişi (%32,3), ortaokul mezunu 76 kişi (%25,3), lise mezunu 83 kişi (%27,7), üniversite mezunu 44 kişi (%14,7) olduğu; spor yapma durumu değişkenine göre spor yapan 119 (%39,7), spor yapmayan 181 kişi (%60,3) olduğu, kaç yıldır spor yapıyorsunuz değişkenine göre 1-2 yıl 39 kişi (%13), 3-4 yıl 33 kişi (%11), 5 yıl ve üzeri 47 kişi (%16,7) olduğu; yapmış olduğu spor türü değişkenine göre bireysel sporlar 50 (%16,7), takım sporları 69 kişi (%23) olduğu görülmektedir.

2.1.3. Veri Toplama Araçları

Araştırma verileri “Kişisel Bilgi Formu”, “Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi”, “Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği” ve “Yaşam Doyum Ölçeği” kullanılarak toplandı.

Kişisel Bilgi Formu: “Cinsiyet, Aile Geliri, Okul Türü, Sınıf Düzeyi, Baba Eğitim Düzeyi, Anne Eğitim Düzeyi, Spor Yapma Durumu, Kaç Yıldır Spor Yapıyorsunuz?, Yapmış Olduğunuz Spor Türü?” Sorularından oluşmakta, katılımcıların demografik değişkenlerine ilişkin bilgiler yer almaktadır.

Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi: Fiziksel aktivite düzeyleri, Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (UFAA-International Physical Activity Questionnaire) kullanılarak belirlendi (Craig, Marshall, Sjöström, Bauman, Booth&Ainsworth,2003). Anketin Türkiye’de geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları Gür tarafından gerçekleştirilmiştir (Gür, 2021). Sosyal medya bağımlılığı ve yaşam doyumu üzerindeki ilişkisinin araştırma konusu edildiği fiziksel aktiviteler “fiziksel aktivite kısa formu” ile deneklere yönlendirilen sorularda şöyle sıralanmaktadır: Ağırlık kaldırma, kazma, aerobik, basketbol, futbol, hızlı bisiklet pedalı çevirme, yürüme (Saglam M, 2010).

Çalışmamda, fiziksel aktivite düzeyini değerlendirmek amacıyla son yedi gün içindeki aktiviteleri içeren anketin kısa formu kullanıldı. Kısa form, oturma süresi, yürüme, orta düzeyde şiddetli aktiviteler ve şiddetli aktivite süresi (dakika) ve sıklığını (günler) içeren yedi sorudan oluşmaktadır. Toplam skor hesaplaması, yürüme, orta düzeyde şiddetli aktivite ve şiddetli aktivitenin süre ve sıklığını içerir. Ayrıca oturma puanı (sedanter davranış düzeyi) ayrı olarak hesaplanır. Tüm aktivitelerin değerlendirilmesi için her bir aktivite en az 10 dakika boyunca gerçekleştiriliyor olmalıdır. Dakika, gün ve MET değeri (istirahat oksijen tüketiminin katları) çarpılarak "MET-dakika/hafta" olarak bir skor hesaplanır. Yürüme puanının hesaplanmasında yürüme süresi (dakika) 3.3 MET ile çarpılırken, orta düzeyde şiddetli aktivite için 4 MET ve

şiddetli aktivite için 8 MET değeri kullanılır. Fiziksel aktivite düzeyleri şu şekilde sınıflandırılmıştır: fiziksel olarak aktif olmayan (inaktif) (<600 MET-dk/hafta), minimal aktif (600-3000 MET-dk/hafta) ve çok aktif (>3000 MET-dk/hafta).

Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (SMBÖ): Ölçek Van den Eijnden, Lemmens ve Valkenburg tarafından geliştirilmiştir (van den Eijnden, Lemmens & Valkenburg, 2016). Bu ölçek, İnternet oyun bağımlılığı tanı kriterlerini temel alarak DSM-5 içinde belirtilen kesinleşmemiş tanılar bölümünde araştırma amacıyla oluşturulmuş tek boyutlu bir ölçektir. Başlangıçta 27 maddeden oluşan ölçek, daha sonra 9 maddelik kısa bir versiyona dönüştürülmüştür. Ölçek, "Evet" ve "Hayır" şeklinde puanlandırılmış olup, kesme puanı 5 olarak belirlenmiştir. Puanlama aralığı 0-9 puan arasındadır. Bu nedenle, 9 maddeden 5 veya daha fazlasına "Evet" yanıtı veren kişiler sosyal medya bağımlılığı açısından değerlendirilmektedir (Taş, 2017). Ek olarak, 9 maddelik ölçeğin 27 maddelik sosyal medya bağımlılığı ölçeği ile yüksek bir korelasyona sahip olduğu bulunmuştur ($R=0.94$, $P<0.001$). Ölçeğin güvenirliği Cronbach Alfa (0.82) ile değerlendirilmiş ve yüksek bir güvenilirlik seviyesine sahip olduğu belirlenmiştir.

Yaşam Doyum Ölçeği: Araştırmada yer alan öğrencilerin yaşam doyumlarını değerlendirmek amacıyla "Yaşam Doyumu Ölçeği" kullanılmıştır. Bu ölçek, ilk olarak Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. tarafından geliştirilmiş olan "Satisfaction with Life Scale" adlı ölçeğin, Türkçe'ye uyarlanmış bir versiyonudur (Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985) ve Dağlı ile Baysal tarafından hazırlanmıştır (Dağlı & Baysal, 2016). Çalışmada fiziksel aktivitelerin yaşam doyumu üzerindeki etkisinin bu tez özelinde değerlendirilebilmesi için “yaşam doyumu” ibaresi beş soru ile çerçevelendirilmiş, içerik sınırı şu beş soru ile belirlenmiştir. 1- İdeallerinize yakın bir yaşantıya sahip misiniz? 2- Yaşam koşullarınız mükemmel mi? 3- Yaşamınızdan memnun musunuz? 4- Şimdiye kadar yaşamdan istediğiniz önemli şeylere sahip oldunuz mu? 5- Tekrar dünyaya gelseniz hayatınızdaki neleri değiştirmek isterdiniz? (Dağlı A. Ö., 2022). Ölçek, 1 (Hiç katılmıyorum) ile 5 (Tamamen katılıyorum) arasında değişen Likert tipinde 5 madde içermektedir. Bu kendini değerlendirme ölçeği, Cronbach's Alpha Katsayısı 0,88 olarak hesaplanmış olup, ölçekten elde edilen puanın yüksek olması, yaşam doyumu seviyesinin yüksek olduğunu göstermektedir.

2.1.4. Araştırmanın Uygulama süreci

Araştırmamızda Milli Eğitim Bakanlığı, İl Milli Eğitim Müdürlüğü ve öğrenci veli izinleri alınarak öğrencilerle yüz yüze görüşmeler aracılığıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya katılan 326 öğrencinin anketleri fiziksel inceleme sonucunda, tüm sorulara eksiksiz cevap veren 300 anket değerlendirmeye katılmıştır. Toplanan veriler, SPSS 26.0 paket programı

kullanılmıştır. Veri girişi hatalarını önlemek amacıyla kayıtlar düzenli tutulup kontrol edilerek işlenmiştir. Uygulamadaki olumsuzluklar, anketin hedef kitlesine ulaşmada katılımcıların isteksizliği olması beklense de okul idarelerinin desteği ile pek olumsuzluk yaşanmamış, iletişim süreçleri başarılı bir şekilde yürütülerek anketlerin güvenilirliği geçerliliği yüksek düzeyde olması sağlanmıştır.

2.1.5. Verilerin Analizi

Araştırma verileri SPSS 26.0 paket programında analiz edildi. Veri setinin normallik analizleri yapıldı ve basıklık çarpıklık değerleri sonucunda, bu değerlerinin -2 ile +2 arasında olması nedeniyle dağılımın normal olduğu kanaatine varıldı (Shao & Zhou, 2002) (George & Malery, 2010) (Lorcu, 2020) (George, 2011) Dağılımın normal olması nedeniyle Bağımsız değişkenin kategori sayısına bağlı olarak ikili gruplarda “Bağımsız Örneklem t Testi”, çoklu gruplarda ise “Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)” ile post hoc testlerinden olan “LSD” testi kullanıldı. Sonuçlar 0,05 anlamlılık düzeyinde yorumlandı (Alpar, 2001). Verilere ait tanımlayıcı istatistik ve normallik analizi sonuçları Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 1: Araştırma Verilerine Ait Tanımlayıcı İstatistik, Normallik ve Güvenirlik Analizi Sonuçları

Ölçek	N	Minimum	Maximum	X	Ss	Skewness	Kurtosis	
Sosyal Medya Bağımlılığı	300	9,00	18,00	15,31	2,33	-,717	-,169	
Yaşam Doyumu	300	5,00	25,00	14,83	5,04	,168	-,572	
FİZİKSEL AKTİVİTE	Şiddetli FA (Met)	300	0	23.520,00	1520,8	3073,75	1,278	1,495
	Orta Şiddet FA (Met)	300	0	8.400,00	620,8	1226,65	1,408	1,297
	Hafif Şiddet FA (Met)	300	325,00	7.854,00	1.666,99	2.144,77	1,441	1,227
	Oturma (Met)	300	540,00	2.160,00	743,25	310,27	1,087	1,399
	Toplam FA (Met)	300	875,00	33.600,00	4551,85	4549,38	1,995	1,487

Tablo 2 incelendiğinde sosyal medya bağımlılığı ve yaşam doyumu toplam puanlarının normallik dağılım durumlarına bakıldığında, verilerin basıklık ve çarpıklık değerlerine göre normal dağılım gösterdiği görülmektedir.

2.1.6. Geçerlik ve Güvenirlik

Bu çalışmadaki verilerin basıklık ve arpıklık değerlerinin (± 2) normal dağılım gösterdiği, ölçeklerin toplam Cronbach's Alpha değerlerinin sosyal medya bağımlılığı (,763), yaşam doyumunu (,821) ve fiziksel aktivite (,701) sonuçları ile oldukça yüksek bir güvenirliğe sahip olduğu görülmektedir.

2.1.7. Araştırmacının Rolü

Araştırmamızda literatür taraması yapılarak mevcut bilgiler ışığında araştırma problemimizin temel hedefleri belirlendi. Araştırmanın temel varsayımlarını ifade eden hipotezler ve amacına uygun ölçekler kullanıldı. Anketler yolu ile veriler toplanarak analiz edildi. Analiz sonuçlarına dayanarak, hipotezler sorgulandı. Bulguların sonuçları anlamlandırılarak genel çıkarımlar sunumlar haline paylaşılmak üzere düzenlendi. Araştırma güvenilir, doğru ve anlamlı bilimsel bilgi üretimini desteklemek amacıyla etik standartlara uygun yapıldı.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. BULGULAR

Tablo 2: Katılımcıların Sosyal Medya Bağımlılığı, Yaşam Doyumu ve Fiziksel Aktivite Durumlarının Cinsiyetlerine Göre Karşılaştırılması

Ölçek	Cinsiyet	n	X	Ss	t	p
Sosyal Medya Bağımlılığı	Kadın	134	14,75	2,45	-3,956	,000**
	Erkek	166	15,80	2,12		
Yaşam Doyumu	Kadın	134	13,85	4,71	-3,160	,002**
	Erkek	166	15,67	5,17		
FİZİKSEL AKTİVİTE	Şiddetli FA	Kadın	134	1146,86	-1,901	,050*
		Erkek	166	1822,65		
	Orta Şiddet FA	Kadın	134	806,56	2,375	,018*
		Erkek	166	470,84		
	Hafif Şiddet FA	Kadın	134	1484,87	-1,323	,187
		Erkek	166	1814,00		
	Oturma FA	Kadın	134	759,62	,821	,412
		Erkek	166	730,03		
	Toplam FA Düzeyi	Kadın	134	4197,93	-1,212	,227
		Erkek	166	4837,53		

* p<0.05; ** p<0.01

Tablo 3 incelendiğinde öğrencilerin cinsiyetlerine göre sosyal medya bağımlılığı ve yaşam doyumu ölçeği toplam puanlarında ve fiziksel aktivite ölçeği şiddetli ve orta şiddet fiziksel aktivite değerlerinde anlamlı sonuçlar olduğu; ancak hafif şiddet, oturma ve toplam fiziksel aktivite düzeylerinde ise herhangi bir anlam olmadığı görülmektedir.

Tablo 3: Katılımcıların Sosyal Medya Bağımlılığı, Yaşam Doyumu ve Fiziksel Aktivite Durumlarının Aile Toplam Maddi Gelirlerine Göre Karşılaştırılması

Ölçek	Gelir Düzeyi (TL)	n	X	Ss	F	p	LSD
Sosyal Medya Bağımlılığı	4.253 altı (a)	67	15,71	2,22	8,166	,000**	a>b c>b
	4.254 -8.506 (b)	138	14,76	2,45			
	8.507 ve üzeri(c)	95	15,89	2,04			
Yaşam Doyumu	4.253 altı (a)	67	13,52	4,20	4,854	,008**	b>a
	4.254 -8.506 (b)	138	14,73	5,34			
	8.507 ve üzeri(c)	95	15,97	4,93			

FİZİKSEL AKTİVİTE	Şiddetli FA	4.253 TL ve altı (a)	67	1305,67	3556,48	1,771	,172	-
		4.254 -8.506 TL(b)	138	1288,40	2396,69			
		8.507 TL ve üzeri(c)	95	2010,10	3527,84			
	Orta Şiddet FA	4.253 TL ve altı (a)	67	688,05	1260,74	1,714	,182	-
		4.254 -8.506 TL(b)	138	719,85	1373,46			
		8.507 TL ve üzeri(c)	95	429,47	930,67			
	Hafif Şiddetli FA	4.253 TL ve altı (a)	67	1568,23	2263,70	3,154	,044*	b>c
		4.254 -8.506 TL(b)	138	1981,79	2358,29			
		8.507 TL ve üzeri(c)	95	1279,35	1619,88			
	Oturma FA	4.253 TL ve altı (a)	67	729,17	330,86	,465	,629	-
		4.254 -8.506 TL(b)	138	761,95	331,39			
		8.507 TL ve üzeri(c)	95	726,00	261,40			
	Toplam FA Düzeyi	4.253 TL ve altı (a)	67	4291,14	5444,05	,268	,765	-
		4.254 -8.506 TL(b)	138	4752,01	4186,23			
		8.507 TL ve üzeri(c)	95	4444,93	4400,46			

* p<0.05; ** p<0.01

Tablo 4 incelendiğinde öğrencilerin aile gelir düzeylerine göre sosyal medya bağımlılığı ve yaşam doyumu ölçeği toplam puanlarında ve fiziksel aktivite ölçeği hafif şiddet fiziksel aktivite değerlerinde anlamlı sonuçlar olduğu; fakat şiddetli, orta şiddet, oturma ve toplam fiziksel aktivite düzeylerinde ise herhangi bir anlam olmadığı görülmektedir.

Tablo 4: Katılımcıların Sosyal Medya Bağımlılığı, Yaşam Doyumu ve Fiziksel Aktivite Durumlarının Eğitim Gördükleri Liselere Göre Karşılaştırılması

Ölçek	Okul Türü	n	X	Ss	F	p	LSD
Sosyal Medya Bağımlılığı	Anadolu Lisesi(a)	78	15,23	2,25	3,188	,024*	c>d
	Fen Lisesi(b)	69	15,27	2,08			
	Endüstri Meslek Lisesi(c)	91	15,87	2,26			
	İmam Hatip Lisesi(d)	62	14,72	2,65			

Yaşam Doyumu		Anadolu Lisesi(a)	78	14,46	4,92	3,509	,016*	c>a,b,d
		Fen Lisesi(b)	69	14,60	4,77			
		Endüstri Meslek Lisesi(c)	91	16,18	5,21			
		İmam Hatip Lisesi(d)	62	13,69	4,92			
Şiddetli FA		Anadolu Lisesi(a)	78	1387,69	2248,54	1,042	,374	-
		Fen Lisesi(b)	69	1516,52	3341,41			
		Endüstri Meslek Lisesi(c)	91	1241,31	2521,57			
		İmam Hatip Lisesi(d)	62	2103,22	4197,27			
Orta Şiddet FA		Anadolu Lisesi(a)	78	679,48	1195,41	,638	,591	-
		Fen Lisesi(b)	69	536,52	950,22			
		Endüstri Meslek Lisesi(c)	91	531,64	1261,53			
		İmam Hatip Lisesi(d)	62	771,61	1472,92			
Hafif Şiddetli FA		Anadolu Lisesi(a)	78	1972,38	2419,24	1,211	,306	-
		Fen Lisesi(b)	69	1704,04	1904,91			
		Endüstri Meslek Lisesi(c)	91	1349,01	2128,31			
		İmam Hatip Lisesi(d)	62	1708,28	2039,12			
Oturma FA		Anadolu Lisesi(a)	78	745,38	322,67	4,515	,004**	b-a>c d>c
		Fen Lisesi(b)	69	791,30	348,83			
		Endüstri Meslek Lisesi(c)	91	653,07	236,43			
		İmam Hatip Lisesi(d)	62	819,43	318,83			
Toplam FA Düzeyi		Anadolu Lisesi(a)	78	4784,94	4453,38	1,687	,170	-
		Fen Lisesi(b)	69	4548,39	3916,39			
		Endüstri Meslek Lisesi(c)	91	3775,05	4003,63			
		İmam Hatip Lisesi(d)	62	5402,55	5827,59			

* p<0.05; ** p<0.01

Tablo 5 incelendiğinde katılımcıların eğitim gördükleri lise değişkenlerine göre sosyal medya bağımlılığı ve yaşam doyumu ölçeği toplam puanlarında ve fiziksel aktivite ölçeği

oturma aktivite değerlerinde anlamlı sonuçlar olduğu; şiddetli, orta şiddet, hafif şiddet ve toplam fiziksel aktivite düzeylerinde ise herhangi bir anlam olmadığı görülmektedir.

Tablo 5: Katılımcıların Sosyal Medya Bağımlılığı, Yaşam Doyumu ve Fiziksel Aktivite Durumlarının Sınıf Düzeylerine Göre Karşılaştırılması

Ölçek	Sınıf Düzeyi	n	X	Ss	F	p	
Sosyal Medya Bağımlılığı	9. Sınıf	69	15,42	2,14	1,178	,318	
	10. Sınıf	99	15,54	2,26			
	11. Sınıf	76	14,90	2,42			
	12. Sınıf	56	15,42	2,54			
Yaşam Doyumu	9. Sınıf	69	14,73	4,94	,205	,893	
	10. Sınıf	99	14,82	5,13			
	11. Sınıf	76	14,67	4,98			
	12. Sınıf	56	15,32	5,19			
FİZİKSEL AKTİVİTE	Şiddetli FA	9. Sınıf	69	1632,46	2874,28	1,347	,259
		10. Sınıf	99	1202,02	2355,66		
		11. Sınıf	76	1344,73	3100,63		
		12. Sınıf	56	2185,71	4178,45		
	Orta Şiddet FA	9. Sınıf	69	540,86	1118,16	1,461	,225
		10. Sınıf	99	588,08	1150,00		
		11. Sınıf	76	512,89	934,50		
		12. Sınıf	56	923,57	1722,61		
	Hafif Şiddetli FA	9. Sınıf	69	1392,93	2208,56	1,036	,377
		10. Sınıf	99	1574,00	1989,65		
		11. Sınıf	76	1767,67	2054,00		
		12. Sınıf	56	2032,44	2431,06		
	Oturma FA	9. Sınıf	69	706,95	300,99	,964	,410
		10. Sınıf	99	723,93	282,74		
		11. Sınıf	76	772,69	327,84		
		12. Sınıf	56	782,14	342,42		
	Toplam FA Düzeyi	9. Sınıf	69	4273,22	4279,79	2,182	,090
		10. Sınıf	99	4088,04	3712,31		
		11. Sınıf	76	4398,00	3855,57		
		12. Sınıf	56	5923,87	6527,53		

Tablo 6 incelendiğinde katılımcıların sınıf düzeyi değişkenlerine göre sosyal medya bağımlılığı, yaşam doyumu ölçeği ve fiziksel aktivite düzeylerinde herhangi bir anlamlı sonuç olmadığı görülmektedir.

Tablo 6: Katılımcıların Sosyal Medya Bağımlılığı, Yaşam Doyumu ve Fiziksel Aktivite Durumlarının Baba Eğitim Düzeylerine Göre Karşılaştırılması

Ölçek	Baba Eğitim Düzeyi	n	X	Ss	F	p	
Sosyal Medya Bağımlılığı	İlkokul mezunu	66	15,62	2,18	,909	,437	
	Ortaokul mezunu	60	15,08	2,72			
	Lise mezunu	102	15,46	2,16			
	Üniversite mezunu	72	15,09	2,35			
Yaşam Doyumu	İlkokul mezunu	66	14,77	4,69	,638	,591	
	Ortaokul mezunu	60	15,60	5,68			
	Lise mezunu	102	14,47	5,28			
	Üniversite mezunu	72	14,87	4,43			
FİZİKSEL AKTİVİTE	Şiddetli FA	İlkokul mezunu	66	1389,69	2791,95	,348	,791
		Ortaokul mezunu	60	1276,00	2743,04		
		Lise mezunu	102	1563,52	3130,87		
		Üniversite mezunu	72	1784,44	3509,29		
	Orta Şiddet FA	İlkokul mezunu	66	592,72	1396,23	,208	,891
		Ortaokul mezunu	60	670,66	1289,38		
		Lise mezunu	102	669,01	1271,12		
		Üniversite mezunu	72	536,66	926,54		
	Hafif Şiddetli FA	İlkokul mezunu	66	1827,00	2253,37	,715	,544
		Ortaokul mezunu	60	1609,57	2169,82		
		Lise mezunu	102	1803,02	2313,83		
		Üniversite mezunu	72	1375,45	1748,00		
	Oturma FA	İlkokul mezunu	66	766,36	358,69	,351	,789
		Ortaokul mezunu	60	711,50	313,28		
		Lise mezunu	102	740,73	273,81		
		Üniversite mezunu	72	752,08	312,99		
	Toplam FA Düzeyi	İlkokul mezunu	66	4575,78	4295,47	,172	,915
		Ortaokul mezunu	60	4267,74	4699,30		

Lise mezunu	102	4776,31	4837,84
Üniversite mezunu	72	4448,65	4297,79

Tablo 7 incelendiğinde katılımcıların baba eğitim durumları değişkenlerine göre sosyal medya bağımlılığı, yaşam doyumu ölçeği ve fiziksel aktivite düzeylerinde herhangi bir anlamlı sonuç olmadığı görülmektedir.

Tablo 7: Katılımcıların Sosyal Medya Bağımlılığı, Yaşam Doyumu ve Fiziksel Aktivite Durumlarının Anne Eğitim Düzeylerine Göre Karşılaştırılması

Ölçek	Anne Eğitim Düzeyi	n	X	Ss	F	p	LSD	
Sosyal Medya Bağımlılığı	İlkokul mezunu	97	15,34	2,49	,076	,973	-	
	Ortaokul mezunu	76	15,27	2,41				
	Lise mezunu	83	15,30	2,08				
	Üniversite mezunu	44	15,47	2,34				
Yaşam Doyumu	İlkokul mezunu(a)	97	13,63	4,66	3,064	,028*	c>a b>a	
	Ortaokul mezunu(b)	76	15,26	5,19				
	Lise mezunu(c)	83	15,77	5,24				
	Üniversite mezunu(d)	44	15,13	4,83				
FİZİKSEL AKTİVİTE	Şiddetli FA	İlkokul mezunu	97	1823,91	3462,11	,659	,578	-
		Ortaokul mezunu	76	1253,15	2542,63			
		Lise mezunu	83	1324,33	2449,06			
		Üniversite mezunu	44	1685,45	3973,20			
	Orta Şiddet FA	İlkokul mezunu	97	738,35	1355,30	,481	,696	-
		Ortaokul mezunu	76	573,15	1225,26			
		Lise mezunu	83	587,95	1121,64			
		Üniversite mezunu	44	505,90	1137,25			
	Hafif Şiddetli FA	İlkokul mezunu	97	1757,16	2234,51	1,705	,166	-
		Ortaokul mezunu	76	2029,06	2272,06			
		Lise mezunu	83	1284,41	1876,36			
		Üniversite mezunu	44	1564,50	2139,53			
	Oturma FA	İlkokul mezunu	97	748,14	323,71	1,217	,304	-
		Ortaokul mezunu	76	781,38	364,22			
		Lise mezunu	83	691,80	221,76			
		Üniversite mezunu	44	763,63	319,55			

Toplam FA Düzeyi	İlkokul mezunu	97	5067,57	5277,89	1,013	,387	-
	Ortaokul mezunu	76	4636,76	4222,60			
	Lise mezunu	83	3888,51	4040,01			
	Üniversite mezunu	44	4519,50	4246,98			

* p<0.05; ** p<0.01

Tablo 8 incelendiğinde katılımcıların anne eğitim durumları değişkenlerine göre yaşam doyumu ölçeğinde anlamlı sonuçlar olduğu; sosyal medya bağımlılığı ve fiziksel aktivite ölçeği düzeylerinde ise herhangi bir anlam olmadığı görülmektedir.

Tablo 8: Katılımcıların Sosyal Medya Bağımlılığı, Yaşam Doyumu ve Fiziksel Aktivite Durumlarının Spor Yapma Durumlarına Göre Karşılaştırılması

Ölçek	Spor Durumu	Yapma n	X	Ss	t	p	
Sosyal Medya Bağımlılığı	Evet	119	15,57	2,245	1,434	,153	
	Hayır	181	15,17	2,385			
Yaşam Doyumu	Evet	119	15,94	5,13	3,076	,002**	
	Hayır	181	14,14	4,86			
FİZİKSEL AKTİVİTE	Şiddetli FA	Evet	119	2523,02	3964,32	4,741	,000**
		Hayır	181	861,87	2071,44		
	Orta Şiddet Met	Evet	119	828,57	1461,67	2,398	,017*
		Hayır	181	484,19	1025,44		
	Hafif Şiddetli FA	Evet	119	2201,98	2461,77	3,571	,000**
		Hayır	181	1315,25	1831,56		
	Oturma FA	Evet	119	735,37	301,69	-,356	,722
		Hayır	181	748,42	316,50		
	Toplam FA Düzeyi	Evet	119	6288,96	5526,72	5,631	,000**
		Hayır	181	3409,76	3324,07		

* p<0.05; ** p<0.01

Tablo 9 incelendiğinde katılımcıların spor yapma durumları değişkenlerine göre yaşam doyumu ölçeği toplam puanlarında ve fiziksel aktivite ölçeği şiddetli, orta şiddet, hafif şiddet ve toplam fiziksel aktivite düzeylerinde anlamlı sonuçlar olduğu; ancak sosyal medya bağımlılığı ve oturma aktivite değerlerinde ise herhangi bir anlam olmadığı görülmektedir.

Tablo 9: Katılımcıların Sosyal Medya Bağımlılığı, Yaşam Doyumu ve Fiziksel Aktivite Durumlarının Spor Yapma Sürelerine Göre Karşılaştırılması

Ölçek	Spor Yapma Süresi	n	X	Ss	F	p	
Sosyal Medya Bağımlılığı	1-2 Yıl arası	39	15,53	2,34	,381	,684	
	3-4 Yıl arası	33	15,84	1,78			
	5 Yıl ve Üzeri	47	15,40	2,46			
Yaşam Doyumu	1-2 Yıl arası	39	15,87	5,47	,593	,554	
	3-4 Yıl arası	33	15,24	4,78			
	5 Yıl ve Üzeri	47	16,51	5,12			
FİZİKSEL AKTİVİTE	Şiddetli FA	1-2 Yıl arası	39	2061,5385	3722,83	1,363	,260
		3-4 Yıl arası	33	2014,5455	2763,87		
		5 Yıl ve Üzeri	47	3262,9787	4756,67		
	Orta Şiddet FA	1-2 Yıl arası	39	649,23	1258,78	1,369	,258
		3-4 Yıl arası	33	650,90	1097,78		
		5 Yıl ve Üzeri	47	1102,12	1790,77		
	Hafif Şiddetli FA	1-2 Yıl arası	39	1891,57	2411,90	,516	,598
		3-4 Yıl arası	33	2466,50	2325,60		
		5 Yıl ve Üzeri	47	2273,84	2615,52		
	Oturma FA	1-2 Yıl arası	39	699,23	276,59	,424	,656
		3-4 Yıl arası	33	759,09	313,88		
		5 Yıl ve Üzeri	47	748,72	316,31		
	Toplam FA Düzeyi	1-2 Yıl arası	39	5301,57	4902,58	1,655	,196
		3-4 Yıl arası	33	5891,04	3615,40		
		5 Yıl ve Üzeri	47	7387,67	6872,55		

Tablo 10 incelendiğinde katılımcıların spor yapma sürelerine değişkenlerine göre sosyal medya bağımlılığı, yaşam doyumu ölçeği ve fiziksel aktivite düzeylerinde herhangi bir anlamlı sonuç olmadığı görülmektedir.

Tablo 10: Katılımcıların Sosyal Medya Bağımlılığı, Yaşam Doyumu ve Fiziksel Aktivite Durumlarının Spor Türüne Göre Karşılaştırılması

Ölçek	Spor Türü	n	X	Ss	T	p
Sosyal Medya Bağımlılığı	Bireysel Sporlar	50	15,38	2,32	-,790	,431

Yaşam Doyumu		Takım Sporları	69	15,71	2,19		
		Bireysel Sporlar	50	16,08	5,55	,235	,815
		Takım Sporları	69	15,85	4,85		
FİZİKSEL AKTİVİTE	Şiddetli FA	Bireysel Sporlar	50	2145,60	2805,74	-,883	,379
		Takım Sporları	69	2796,52	4628,00		
	Orta Şiddet FA	Bireysel Sporlar	50	1009,60	1658,39	1,152	,252
		Takım Sporları	69	697,39	1297,71		
	Hafif Şiddetli FA	Bireysel Sporlar	50	2129,16	2502,86	-,274	,785
		Takım Sporları	69	2254,76	2448,62		
	Oturma FA	Bireysel Sporlar	50	736,80	325,44	,044	,965
		Takım Sporları	69	734,34	285,70		
	Toplam FA Düzeyi	Bireysel Sporlar	50	6021,16	4744,28	-,448	,655
		Takım Sporları	69	6483,02	6057,55		

Tablo 11 incelendiğinde katılımcıların spor türü değişkenlerine göre sosyal medya bağımlılığı, yaşam doyumu ölçeği ve fiziksel aktivite düzeylerinde herhangi bir anlamlı sonuç olmadığı görülmektedir.

Tablo 11: Lise Öğrencilerin Sosyal Medya Bağımlılığı, Yaşam Doyumu ve Fiziksel Aktivite Düzeyleri Arasındaki İlişki

		Sosyal Medya Bağımlılığı	Yaşam Doyumu
Sosyal Medya Bağımlılığı	R	1	
	P		
Yaşam Doyumu	R	,271*	1
	P	,000	
Şiddetli FA	R	,050	-,045
	P	,388	,441
Orta Şiddet FA	R	-,148*	-,157*
	P	,010	,006
Hafif Şiddetli FA	R	,069	,012
	P	,231	,837
Oturma FA	R	-,090	-,154*
	P	,119	,007
Toplam FA Düzeyi	R	,021	-,078
	P	,723	,180

* $p<0.05$

Tablo 12 incelendiğinde; öğrencilerin sosyal medya bağımlılıkları ile yaşam doyumları arasında pozitif yönlü düşük düzeyde anlamlı ilişkiler olduğu ($p<0.01$); orta şiddetli fiziksel aktivite düzeyleri ile sosyal medya bağımlılıkları arasında ayrıca orta şiddetli fiziksel aktivite ve oturma düzeyleri ile yaşam doyumları arasında negatif yönlü düşük düzeyde anlamlı ilişkiler olduğu ($p<0.01$); şiddetli, yürüme, oturma ve toplam fiziksel aktivite düzeyleri ile sosyal medya bağımlılıkları arasında ayrıca şiddetli, yürüme ve toplam fiziksel aktivite düzeyleri ile yaşam doyumları arasında ise istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler olmadığı ($p>0.01$) görülmektedir.



SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Sonuç

Düzenli spor faaliyetlerinde bulunan ve günlük yaşamlarında fiziksel aktivitenin yüksek olduğu özellikle erkek bireylerin yaşam doyum seviyelerinin de arttığı, gündelik yaşamlarının daha tatminkâr bir rutine dönüştüğü anlaşılmaktadır. Bu durumun söz konusu bireylerin sosyal hayatlarında daha mutlu olmalarına yardım ettiği sonucuna varılmıştır. Öğrencilerin ailelerinin sahip oldukları maddi imkanların yaşamlarında fiziksel aktivitelerin artmasına ve bu durumun da yaşam doyumlarını düşük seviyede fakat pozitif yönde artırdığına dair sonuçlar elde edilmiştir.

- ✓ Erkek öğrencilerde şiddetli fiziksel aktivite ve sosyal medya bağımlılığı arasında olumlu bir ilişki tespit edilmiştir.
- ✓ Kadın öğrencilerde ise orta düzeydeki fiziksel aktivitenin daha olumlu sonuçlar gösterdiği gözlemlenmiştir.
- ✓ Düşük gelir grubundaki öğrencilerde sosyal medya bağımlılığı eğilimi yüksekken, orta gelir grubu yaşam doyumunu açısından daha olumlu sonuçlar vermiştir.
- ✓ Endüstri Meslek Lisesi öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ve yaşam doyum puanları, İmam Hatip Lisesi öğrencilerinden daha yüksek bulunmuştur. Ancak fiziksel aktivite düzeylerinde anlamlı bir fark saptanmamıştır.
- ✓ Sınıf düzeyi ve ebeveyn eğitim düzeyi değişkenlerine göre, sosyal medya bağımlılığı, yaşam doyumunu ve fiziksel aktivite düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki belirlenmemiştir.

Bu bulgular, farklı değişkenlerin öğrencilerin sosyal medya kullanımı, yaşam doyumunu ve fiziksel aktivite üzerindeki etkilerini anlamak açısından önemli bir perspektif sunmaktadır.

Tartışma

Günümüz koşullarında yaygınlaşan internet ve sosyal medya kullanımı, liseli gençler arasında da oldukça yaygınlaşarak fiziksel aktiviteye ilgiyi azalttığı düşünülmektedir. Fiziksel aktivitenin azaldığı varsayımından yola çıkarak sosyal medya bağımlılığı artış gösterirken yaşam doyumunun da gençlerde azaldığı haliyle genç kuşakların hem fiziksel hem ruhsal hem de hayata bağlanma şekilleri ileride toplum sağlığını ve dinamiklerini tehdit eder hale gelebileceğini varsayılmaktadır. Bu çalışma, lise öğrencileri arasında fiziksel aktivite, sosyal medya bağımlılığı ve yaşam doyumları arasındaki ilişkiyi inceleyerek, bu faktörler arasındaki ilişkiyi daha iyi anlamayı hedeflemektedir.

Bu çalışmanın sonuçlarına göre, erkek öğrencilerin sosyal medya bağımlılığı ve yaşam doyumu ölçeği toplam puanlarının kadınlardan anlamlı derecede yüksek olduğu tespit edildi (Tablo 3). Bu bulgular literatürdeki bazı çalışmalarla uyumlu olmakla birlikte, farklılıklar da içermektedir.

Çalışmada, Büyüksahin, Çevik ve Çelikkaleli'nin (2010) erkeklerin sosyal medya bağımlılığının yüksek olduğunu gösteren bulguları, Aydın'ın (2017) benzer sonuçları elde ettiği çalışması ve Rollero, Daniele ve Tartaglia'nın (2019) erkeklerin iletişim için sosyal ağları daha fazla kullandığını belirttiği çalışması, bu araştırmanın sonuçlarını destekler nitelikte görünmektedir. Ancak, bu bulguların aksine Banyai (2017) ile Malo-Cerrato, Martín-Perpiñá ve Viñas-Poch'un (2018) çalışmaları, sosyal medya bağımlılığı konusunda kızların lehine ortalamanın yüksek olduğunu öne sürmektedir. Ayrıca, Yıldırım'ın (2018), Baz'ın (2018) ve Yaygır'ın (2018) çalışmalarında cinsiyetin sosyal medya bağımlılığı üzerinde belirgin bir etkisinin olmadığı sonucuna varılmıştır. Yaşam doyumu açısından incelendiğinde, Aydın'ın (2011) ve Recepoğlu'nun (2013) çalışmaları cinsiyetin yaşam doyumu düzeylerini etkilediği sonucunu destekler niteliktedir. Ancak, Özkara, Kalkavan ve Çavdar'ın (2015), Hintikka'nın (2001) ve Hampton ve Marshall'ın (2000) çalışmalarında cinsiyet ile yaşam doyumu düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Sonuçlar, literatürdeki farklı çalışmaların çeşitli sonuçlara ulaştığını ve cinsiyetin sosyal medya bağımlılığı ve yaşam doyumu üzerindeki etkisinin net olarak belirlenmesinin zor olduğunu göstermektedir. Bu çalışma, belirli bir cinsiyetin diğerine göre daha yüksek sosyal medya bağımlılığına sahip olduğunu ve yaşam doyumunun bu cinsiyete göre daha yüksek olduğunu öne sürse de, literatürdeki genel tablo bu konuda net bir tutarlılık sunmamaktadır.

Bu araştırmayı destekler şekilde Tural'ın çalışmasında erkeklerin şiddetli fiziksel aktivitelere, kadınların ise orta şiddetli aktivitelere daha fazla eğilim gösterdiği belirlenmiştir. Benzer şekilde, Kadioğlu ve ark. (2017) da kız öğrencilerin %80'inin orta şiddetli fiziksel aktiviteleri tercih ettiğini saptamıştır. Bu sonuçlar, cinsiyetin fiziksel aktivite tercihleri üzerinde etkili olabileceğini göstermektedir. Türkiye ve Avrupa'da yapılan çalışmalar, kızlar ve erkekler arasında cinsiyete göre fiziksel aktivite düzeylerinde anlamlı farklılıklar olduğunu göstermektedir. Amerika'da Buckworth ve diğerlerinin (2004) çalışması, Avrupa ülkelerinde Steptoe ve ekibinin (1997) çalışmaları ile Türkiye'de Öztürk (2005), Vaizoğlu ve ark. (2005), Aşçı (2006), Savcı ve meslektaşları (2006), Cevdet (2007), Ebem (2007) gibi birçok çalışma, bu cinsiyete dayalı farklılıklara dair bulgular ortaya koymuştur. Tural'ın (2020) çalışmasına göre, cinsiyete göre fiziksel aktivite düzeylerinde anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Bizi destekler şekilde Tural'ın çalışmasında erkeklerin şiddetli fiziksel aktivitelere, kadınların ise

orta şiddetli aktivitelere daha fazla eğilim gösterdiği belirlenmiştir. Benzer şekilde, Kadioğlu ve ark. (2017) da kız öğrencilerin %80'inin orta şiddetli fiziksel aktiviteleri tercih ettiğini saptamıştır. Bu sonuçlar, cinsiyetin fiziksel aktivite tercihleri üzerinde etkili olabileceğini göstermektedir. Saldıran'ın (2021) çalışmasında, öğrencilerin genel fiziksel aktivite düzeylerinin düşük olduğu ve sağlık yararları açısından yeterli düzeyde olmadığı belirlenmiştir. Ayrıca, cinsiyete bağlı olarak öğrenciler arasında fiziksel aktivite seviyelerinde farklılık gözlemlenmemiştir.

Bu çalışmanın bulgularına göre, sosyal medya bağımlılığı ölçek ortalamaları ile gelir düzeyi arasında bir ilişki gözlenmiştir (Tablo 4). Alt gelir ve üst gelir düzeyine sahip olanların orta düzey gelire sahip olanlara kıyasla daha yüksek sosyal medya bağımlılığı puanlarına sahip oldukları tespit edilmiştir. Benzer şekilde, yaşam doyumu ölçek puanları açısından da orta düzey gelire sahip olanların düşük gelir düzeyine göre daha yüksek puanlar aldığı görülmüştür. Fiziksel aktivite düzeyleri ise gelir düzeyleriyle bir ilişki göstermemiştir, ancak orta düzey gelire sahip olanların fiziksel aktivite düzeylerinin yüksek gelir düzeyine sahip olanlardan daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu sonuçlar literatürdeki bazı çalışmalarla uyumlu olsa da farklılıklar da içermektedir. Bayhan'ın (2011) çalışması, internet bağımlılığı ile ekonomik gelir arasında doğrudan bir ilişki olduğunu gösterirken, Arslantaş'ın (2017) çalışması da ekonomik geliri yüksek olan ailelerde daha fazla sosyal medya kullanımı olduğunu desteklemiştir. Ancak, Yıldırım'ın (2018), Baz'ın (2018) ve Yaygır'ın (2018) çalışmaları ekonomik gelirin sosyal medya bağımlılığı üzerinde belirgin bir etkisinin olmadığını belirtmiştir. Bu çelişkili bulgular, günümüzde internetin daha yaygın ve erişilebilir hale gelmesinin, sosyal medya kullanımının gelire dayalı farklılıkları azaltabileceğini düşündürmektedir. Ayrıca, Aydın'ın (2011), Özkara, Kalkavan ve Çavdar'ın (2015) ve İncekara'nın (2018) çalışmaları, aile gelirinin artmasıyla yaşam doyumu puanlarının da arttığını gösterirken, Soba, Babayiğit ve Demir'in (2017) çalışması aile gelirinin yaşam doyumu üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığını belirtmiştir. Bu farklı sonuçlar, gelir düzeyinin yaşam doyumu üzerindeki etkisinin karmaşıklığını vurgulamaktadır. Bu çalışma, gelir düzeyi ile sosyal medya bağımlılığı ve yaşam doyumu arasında bazı ilişkiler olduğunu öne sürse de, literatürdeki genel tablo bu konuda net bir tutarlılık sunmamaktadır. Ayrıca, günümüzdeki geniş internet erişimi ve kullanımının, gelire bağlı farklılıkları azaltabileceği düşünülmektedir. Bu sonuçların daha geniş ve farklı örneklem gruplarıyla yapılan çalışmalarla desteklenmesi, konunun daha iyi anlaşılmasına katkı sağlayabilir.

Fiziksel aktivite ölçeği hafif şiddetli Met değerleri incelendiğinde ise orta düzeyde gelire sahip olanların yüksek gelir düzeyine sahip olanlara göre puan ortalamalarının yüksek olduğu görülmüştür. Fiziksel aktivite ölçeği şiddetli, orta şiddet, oturma Met değerleri ve toplam

fiziksel aktivite düzeylerinde ise herhangi bir anlam olmadığı tespit edilmiştir. Bizi desteler nitelikte, Kargün ve ekibinin (2016) çalışmasında, aile gelir durumuna göre toplam fiziksel aktivite ve yürüme parametreleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Ancak, şiddetli fiziksel aktivite ve orta şiddetli fiziksel aktivite değişkenleri arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Bu, aile gelirin toplam fiziksel aktivite ve yürüme üzerinde belirgin etkileri olduğunu gösterirken, daha yoğun fiziksel aktivite seviyelerinde bu farklılığın belirgin olmadığını göstermektedir. Örneğin, Orhan Ö.'nün (2021) çalışmasında, araştırmaya katılan öğrenciler arasında aile gelir durumunun fiziksel aktivitelere katılım üzerindeki etkisi incelenmiştir. Aile geliri asgari ücret düzeyinin altında olan öğrencilerin, aile faktörleri sebebiyle fiziksel aktivitelere katılamama durumlarının, aile geliri iki asgari ücret arasında olan öğrencilere kıyasla daha düşük düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, orta seviyede gelire sahip öğrencilerin fiziksel aktivitelere katılımında, yüksek gelire sahip öğrencilere göre daha düşük seviyede katılamama durumları belirlenmiştir. Başka bir araştırmada, ekonomik yetersizliklere ek olarak teknolojiye gelişmelerin de etkisiyle gençlerin fiziksel aktivite düzeylerinin azaldığı gözlemlenmiştir (Arslan, S. S ve ark. 2018). Farrell ve Shields'ın (2002) yaptığı çalışma, aile geliri ile spor yapmaya bilinçli katılım arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir. Bu sonuç, aile gelirin spora düzenli ve bilinçli katılım üzerinde etkili olduğunu vurgulamaktadır.

Bu çalışmada, Endüstri Meslek Lisesi öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ve yaşam doyumu açısından diğer lise türlerine göre farklılık gösterdiği tespit edilmiştir (Tablo 5). Endüstri Meslek Lisesi öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı açısından İmam Hatip Lisesi öğrencilerinden daha yüksek puanlar aldığı, yaşam doyumu ölçeği puanlarına göre ise diğer liselerde öğrenim görenlere kıyasla Endüstri Meslek Lisesi öğrencilerinin daha yüksek puanlar aldığı görülmüştür. Bu farklılıkların kaynağı çeşitli etkenlere bağlanmaktadır. Örneğin, Doğrusever'in (2021) çalışmasına göre, COVID-19 pandemisi döneminde Endüstri Meslek Lisesi öğrencilerinin çevrimiçi dersler nedeniyle teknolojik cihazlarla daha fazla vakit geçirmesi, bu öğrencilerin sosyal medya hesaplarını daha sık kontrol etmelerine yol açabilir. Diğer çalışmalar, okul türlerinin sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığını ortaya koysa da (Gürültü & Deniz, 2018), Yayman'ın (2019) araştırması İmam Hatip Lisesi öğrencilerinin oyun bağımlılığı düzeyinin diğer liselerden daha yüksek olduğunu göstermiştir. Yaşam doyumu açısından incelendiğinde, Elmas'ın (2013) çalışması ticaret meslek lisesi öğrencilerinin yaşam doyumu düzeyinin diğer lise türlerine göre daha düşük olduğunu belirtirken, Dursun'un (2016) çalışması ise okul türlerinin yaşam doyumu üzerinde anlamlı bir farklılık yaratmadığını göstermiştir. Bu sonuçlar, farklı lise türlerinde öğrenim gören öğrenciler arasında sosyal medya bağımlılığı ve yaşam doyumu açısından

çeşitlilik olduğunu göstermektedir. Ancak, bu farklılıkların kökeni ve etkileri konusunda net bir görüş birliği bulunmamaktadır. Bu çalışma, lise türlerinin öğrencilerin sosyal medya bağımlılığı ve yaşam doyumu üzerindeki etkilerini değerlendirirken, çeşitli faktörlerin (örneğin, pandemi süreci, teknoloji kullanımı, eğitim sistemleri) değişkenlik gösterebileceğini göstermektedir. Daha kapsamlı araştırmaların, farklı lise türlerinin öğrencilerinin yaşam doyumu ve sosyal medya kullanımı üzerindeki etkilerini daha ayrıntılı şekilde incelemesi önemli olabilir.

Fiziksel aktivite ölçeği oturma Met değerleri incelendiğinde İmam Hatip Lisesi öğrencilerinin ortalamalarının Endüstri Meslek Lisesi öğrencilerinin ortalamalarından yüksek olduğu tespit edildi. Fiziksel aktivite ölçeği şiddetli, orta şiddet, hafif şiddet Met değerleri ve toplam fiziksel aktivite düzeylerinde ise herhangi bir anlam olmadığı görülmektedir. Akköse (2020), yaptığı çalışmada, okul türüne göre fiziksel aktiviteye katılma isteğinde çevresel etkenler ve nedensizlik alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit etmiştir. Bununla birlikte, Ulukan'ın (2020) ortaöğretim öğrencileri üzerinde yaptığı çalışma, fiziksel aktiviteye katılma isteğinin alt boyutlarından bireysel nedenler, nedensizlik ve çevresel etkenler ile toplam puanlarının okul türüne bağlı olarak farklılık göstermediğini ortaya koymuştur. Farklı bir çalışmada ise Meslek liselerinde eğitim gören öğrenciler, Anadolu ve Fen liselerinde okuyan öğrencilere kıyasla, serbest zaman fiziksel aktivitelerde daha fazla kısıtlayıcı faktörlerle karşılaşmaktadır. Bu durumun nedeni olarak, sadece okuldaki derslerle sınırlı kalmayıp, alanlarıyla ilgili pratik eğitimleri de sürdürmeleri ve buna bağlı olarak serbest zamanlarında fiziksel aktivitelere katılamamaları düşünülmektedir (Gümüş H ve ark.2014).

Sınıf düzeyi değişkenlerine dayalı olarak sosyal medya bağımlılığı, yaşam doyumu ölçeği ve fiziksel aktivite düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir (Tablo 6). Bu sonuçlar, Tutgun ve Gürültü'nün (2015) çalışmaları ile uyum içinde gözüküyor; onlar da sosyal medya bağımlılığı ölçeği puanlarının sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermediğini belirtmişlerdir. Özdemir (2019) ve Çiftçi'nin (2018) çalışmaları da benzer şekilde lise öğrencileri arasında sosyal medya bağımlılığının sınıf düzeyine göre değişmediğini ortaya koymuştur. Fakat, Balıkçı (2018) ve Karacaoğlu'nun (2019) çalışmaları sosyal medya bağımlılığı ile sınıf düzeyi arasında anlamlı farklılıklar bulmuş ve bu farklılıkların sınıf düzeyi arttıkça sosyal medya bağımlılığının azaldığını göstermiştir. Yaşam doyumu açısından incelendiğinde, Göker (2013), Aksoyak (2015), Elmas (2013), Ünal (2011), Özdemir ve Dilekmen (2016), Deniz ve Yılmaz (2004) gibi çalışmalar yaşam doyumu ile sınıf düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulamamıştır. Ancak, İncekara'nın (2018) çalışması üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun sınıf durumlarına göre farklılık gösterdiğini belirtmiştir. Bu sonuçlar, yaşam doyumu ve sosyal medya bağımlılığı açısından sınıf düzeyi değişkeninin

etkisinin net olmadığını gösteriyor. Bazı çalışmalar arasında farklı sonuçlar elde edilmiş olsa da, genel olarak bu değişkenler arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı yönünde bir eğilim gözleniyor. Bu bulgular, öğrencilerin sınıf düzeylerine bağlı olarak yaşam doyumlarının veya sosyal medya bağımlılıklarının kesin olarak değişmediğini gösteriyor. Bu durum, daha geniş örneklem gruplarıyla ve farklı bağlamlarda yapılacak çalışmalarla daha iyi anlaşılabilir. Sosyal medya bağımlılığı ve yaşam doyumu gibi konular, öğrencilerin eğitim süreçlerinde ve sosyal hayatlarında önemli etkilere sahip olabilir, bu nedenle bu alanlardaki araştırmaların çeşitlendirilerek derinleştirilmesi faydalı olabilir.

Yaşam doyumu ölçeği ve fiziksel aktivite düzeylerinde herhangi bir anlamlı sonuç olmadığı tespitini destekler nitelikte Çakır (2019), Kahıyah ve Yarım (2020), Küçük Kılıç'ın (2020) çalışmalarında olduğu gibi, fiziksel aktivite ile sınıf düzeyi arasında herhangi bir fark bulunmadığını destekleyen bulgular içermektedir. Çalışmasında Gümüş H. ve arkadaşları (2014) öğrencilerin sınıf seviyeleri arasında fiziksel aktivite kısıtlayıcılarında farklılıklar olduğunu ortaya koymuştur. Bu farklılıkların, özellikle 10. ve 11. sınıflarda belirgin olduğu ve bu sınıf düzeylerindeki öğrencilerin fiziksel aktivite ortalamalarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu, 10. ve 11. sınıf öğrencilerinin, 9. ve 12. sınıf öğrencilerine göre serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcılarıyla daha fazla karşılaştığı şeklinde de yorumlanabilir. Ünlü (2010) lise öğrencileri üzerine yaptığı çalışmasında özellikle son sınıf öğrencilerinin sınav stresi ve yoğun ders çalışma temposu nedeniyle fiziksel aktivite düzeylerinin azaldığı ve pasif bir yaşam tarzına doğru kayma olduğunu belirtiyor. Benzer şekilde, Arıkan ve ekibinin (2008) yaptığı çalışma, 9. sınıf öğrencileri arasında erkeklerin %44,7'sinin, kızların ise %71,7'sinin fiziksel açıdan aktif olmadığını tespit etmiştir. Buna neden olan durumun oryantasyondan kaynaklandığını düşünmekteyiz.

Katılımcıların baba eğitim durumlarına göre sosyal medya bağımlılığı, yaşam doyumu ölçeği ve fiziksel aktivite düzeylerinde anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir (Tablo 7). Benzer şekilde, Çelikkaleli'nin (2010) ve Liao, Khoo ve Hwaang'ın (2005) çalışmaları da baba eğitim düzeyinin internet veya sosyal medya kullanımı üzerinde belirgin bir etkisi olmadığını göstermiştir. Bu sonuçlar, baba eğitim düzeyi ile çocuklar arasında sosyal medya kullanımı açısından anlamlı bir ilişki olmadığını desteklemektedir. Ancak, bazı çalışmalarda anne eğitim düzeyinin çocukların internet bağımlılığı üzerinde etkili olduğu belirtilmiştir. Pektaş ve Mayda'nın (2018) çalışması da benzer şekilde anne eğitim düzeyinin ergenlerin internet bağımlılığı üzerinde belirleyici olabileceğini göstermiştir. Bu durum, annelerin çocukların eğitim ve okul aktivitelerinde daha fazla rol almasından kaynaklanabilir. Yaşam doyumu açısından incelendiğinde, Elmas'ın (2013) çalışması ve Elkin'in (2017) araştırması da benzer

bir sonuç elde etmiş ve baba eğitim düzeyi ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki bulamamıştır. Bu bulgular, öğrencilerin yaşam doyumu ile baba eğitim düzeyi arasında net bir ilişki olmadığını göstermektedir. Ancak, Ünal'ın (2011) ve Dursun'un (2016) çalışmaları baba eğitim düzeyinin artmasıyla öğrencilerin yaşam doyumlarının arttığını belirtmiştir. Bu sonuçlar, ebeveyn eğitim düzeyinin yaşam doyumu üzerinde belirleyici bir rol oynayabileceğini göstermektedir. Genel olarak, baba eğitim düzeyi ile sosyal medya bağımlılığı veya yaşam doyumu arasında kesin bir ilişki bulunmamaktadır. Bazı çalışmalar bu ilişkiyi destekler nitelikte sonuçlar verirken, diğerleri bu ilişkiyi gösterememiştir. Bu durum, ebeveyn eğitim düzeyinin farklı değişkenler üzerindeki etkilerinin belirsizliğini yansıtabilir. Daha kapsamlı ve farklı örneklem gruplarıyla yapılan çalışmalar, bu ilişkinin netliğini sağlayabilir.

Yıldırım ve arkadaşlarının (2014) çalışması, baba eğitim düzeyi ile fiziksel aktivite arasında anlamlı bir fark bulunmadığını ortaya koymuştur. Bu bulgu, araştırmayı destekler nitelikte olup, yani baba eğitim düzeyinin fiziksel aktivite ile doğrudan ilişkili olmadığını göstermektedir. Öte yandan Alagöz'un (2019) çalışması, ortaokul ve lise düzeyindeki öğrenciler arasında baba eğitim düzeyi ile fiziksel aktivite arasında bir ilişki bulunduğunu göstermiştir. Bu çalışmada, baba eğitim düzeyi ortaokul ve lise seviyesinde olan öğrencilerde daha yüksek fiziksel aktivite düzeyleri olduğu gözlemlenmiştir. Bulunulan bölge, kültürel farklılıklar ve birçok etken sonuçların aslında değişken tespitler vereceği kanısı oluşturmaktadır.

Yaşam doyumu ölçeği toplam puanları incelendiğinde, anne eğitim düzeyinin çocukların yaşam doyumu üzerinde etkili olduğu görülmektedir. Özellikle, anne eğitim düzeyi lise ve ortaokul seviyesinde olanların, ilkokul eğitimi almış annelere göre daha yüksek yaşam doyumu puanlarına sahip olduğu tespit edilmiştir (Tablo 8).

Bu sonuç, Ergin ve diğerleri (2011), Başer ve Şeker (2009), Ünal (2011) ve Dursun'un (2016) çalışmalarıyla uyumlu görünmektedir. Bu çalışmalar da ebeveynlerin eğitim düzeylerinin yükselmesinin çocukların yaşam doyumu üzerinde olumlu bir etkisi olduğunu desteklemiştir. Özellikle, anne eğitim seviyesinin artmasıyla ergenlerde yaşam doyumunun arttığına dair bulgular ortaya konmuştur. Ancak, bazı çalışmalar, anne eğitim düzeyi ile çocukların sosyal medya bağımlılığı arasında belirgin bir ilişki olmadığını göstermektedir. Yaman (2018), Çalışkan ve Özbay (2015), Çevik ve Çelikkaleli (2010) çalışmalarında eğitim düzeyi arttıkça sosyal medya bağımlılığının arttığı yönünde sonuçlar elde edilmiş olsa da, yapılan diğer çalışmalar bu ilişkiyi net olarak gösterememiştir. Sonuç olarak, anne eğitim düzeyi ile yaşam doyumu arasında pozitif bir ilişki bulunurken, sosyal medya bağımlılığı üzerinde net bir ilişki belirlemek zor olabilir. Bu çalışmalar, ebeveynlerin eğitim düzeylerinin

çocukların yaşam doyumu üzerinde belirleyici olabileceğini, ancak sosyal medya kullanımı gibi faktörlerle ilişkisinin daha karmaşık olduğunu göstermektedir.

Araştırmada yaşam doyumu ölçek toplam puanları incelendiğinde anne eğitim durumu lise ve ortaokul olanların, ilkokul olanlara göre yüksek olduğu tespit edilmekle birlikte sosyal medya bağımlılığı ve fiziksel aktivite ölçeği düzeylerinde herhangi bir anlam olmadığı görülmektedir. Çağlayan ve arkadaşlarının (2004) araştırmasında, spor yapan çocukların ailelerinin eğitim düzeyinin, spor yapmayan çocukların ailelerine kıyasla daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu durum, ailedeki eğitim düzeyinin çocukların spor yapma olasılığını etkilediğine işaret etmektedir. Ergün'ün (2013) öğrencilere yönelik çalışmasında, anne eğitim düzeyi ile fiziksel aktivite arasında pozitif bir ilişki belirlenmiştir. Bu çalışma, anne eğitim düzeyinin artmasıyla birlikte öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyinin de arttığı yönünde bir ilişki ortaya koymuştur.

Katılımcıların spor yapma durumları değişkenlerine göre yaşam doyumu ölçeği, fiziksel aktivite ölçeği şiddetli, orta şiddet, hafif şiddet ve toplam fiziksel aktivite düzeylerinde spor yapanların lehine anlamlı sonuçlar olduğu; ancak sosyal medya bağımlılığı ve oturma aktivite değerlerinde ise herhangi bir anlam olmadığı tespit edildiği ayrıca spor yapma ve yapmama durumuna göre yalnızlık, mobil telefon bağımlılığı, internet bağımlılığı ve oyun bağımlılığı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. (Tablo 9). Özgen (2016) çalışmasında lisanslı sporcu olmanın internet bağımlılığı ile anlamlı bir ilişkisi olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Ergin ve arkadaşları (2011) tarafından yürütülen bir çalışma ise 386 üniversite öğrencisi üzerinde yapılmış ve düzenli spor yapanlarda riskli bağımlı oranının %9,5 olduğu, spor yapmayanlarda ise %3,8 olduğu bildirilmiştir. Bu sonuçların ortaya çıkmasının nedeni, çalışmanın yapıldığı şehirdeki spor imkânlarının daha elverişli olması veya öğrencilerin sosyoekonomik düzeylerinin yüksek olması gibi faktörlere bağlı olabilir. Bu çalışmanın aksine, sosyal medya bağımlılığı veya dijital oyun bağımlılığı düzeyleri yüksek olan katılımcıların düzenli spor yapma veya fiziksel aktiviteye katılma düzeylerinin daha düşük olduğunu gösteren araştırmalar bulunmaktadır. Bu bağlamda, Hazar ve arkadaşları (2017), Cicioğlu ve Tekkurşun (2019) benzer sonuçlara ulaşmışlardır.

Bu çalışmayı destekler nitelikte, yapılmış çalışmalar da düzenli spor yapma alışkanlığına sahip çocukların yaşam doyumlarının daha yüksek olmasının temelinde, sporun katkısıyla psikolojik yapılarının güçlenmesi yatmaktadır (Salar, Hekim, & Tokgöz, 2012) ve (Koruç & Bayar, 2004). Bilimsel araştırmalar, spor yapan gençlerin yaşam doyumunun daha yüksek olduğunu göstermektedir. Düzenli fiziksel aktivite, bedenin sağlığını desteklemekle kalmayıp aynı zamanda psikolojik iyi oluşu da artırır. Spor yapmanın, stresi azaltma, özsaygıyı

artırma, endorfin üretimini teşvik etme gibi bir dizi olumlu etkisi vardır. Bu nedenle spor, gençler arasında yaşam doyumunu artıran önemli bir faktör olarak kabul edilmektedir. Sporun, fiziksel sağlığı geliştirmenin yanı sıra ruh halini iyileştirici ve yaşam kalitesini artırıcı etkileri, gençler için daha mutlu ve tatmin edici bir yaşamın anahtarlarından biri olarak görülmektedir (Çiftçi, Seydioğulları, Arındağ, & Ünsal, 2017). Bu araştırmanın aksine, İncekara, (2018) tarafından gerçekleştirilen araştırmanın sonuçlarına göre, üniversite öğrencilerinin yaşam doyum düzeyleri, egzersiz veya spor yapma durumlarına göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir. Literatürde spor yapmanın yaşam doyumuna ilişkisine bakıldığında olumsuz sonuç içeren çalışmalar sınırlıdır.

Yıldırım'ın (2019) çalışmasına göre, her gün düzenli spor yapanlar ile haftada 5 gün, haftada 3 gün, haftada 1 gün spor yapanlar ve spor yapmayanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar belirlenmiştir. Araştırma, her gün spor yapan bireylerin MET değerlerinin, haftada 5, 3 ve 1 gün spor yapanlara ve spor yapmayanlara kıyasla daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Bu araştırmanın aksine lise öğrencileri arasında düzenli spor yapan ve yapmayan grupların egzersiz bağımlılığı durumlarına göre fiziksel aktivite değerlerinde anlamlı bir fark bulunmadığı tespit edilmiştir. Bu durum, Gün ve Ağırbaş'ın (2019) çalışmasında da benzer şekilde gözlemlenmiş; tüm bağımlılık düzeylerinde düzenli spor yapan ve yapmayan öğrenciler arasında fiziksel aktivite düzeylerinde belirgin bir fark bulunmamıştır. Yine benzer bir çalışmada (Kusan,2023) Spor yapan-yapmayan bireylerin fiziksel aktivite durumlarında anlamlı bir farklılık tespit etmemiştir.

Araştırmada yaşam doyumunu ölçeceği ve fiziksel aktivite düzeylerinde herhangi bir anlamlı sonuç olmadığı görülmektedir (Tablo 10). Bazı araştırmalar, düzenli fiziksel aktivitenin genel sağlık, zindelik ve psikolojik refah açısından olumlu etkiler sağladığını gösteriyor. Ancak spor yapma süresi ile sosyal medya kullanımı arasında doğrudan bir ilişki tespit edilememiş, çünkü spor genellikle sosyal medya kullanımıyla karşıtlik gösteren bir aktivite olabilir (Ceylan & Güler, 2022). Diğer yandan, spor yapma süresinin sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisi karmaşık olup kişisel tercihler, alışkanlıklar ve motivasyon gibi faktörleri içeriyor. Bazı çalışmalar, düzenli spor yapan bireylerin sosyal medya kullanımında daha dengeli olduğunu, bağımlılık belirtilerinin daha düşük olduğunu gösteriyor (Arslan, Kuyulu, Yıldız, & Beltekin, 2023); (Karataş B. , 2021); Bununla birlikte, spor yapma süresinin sosyal medya kullanımıyla ilişkisi kişisel farklılıklara ve alışkanlıklara bağlı olarak değişebilir. Yaşam doyumunu ile spor yapma süresi arasındaki ilişki de incelenmiş; bazı araştırmalar spor miktarı veya süresinin gençlerin yaşam doyumunu üzerinde belirgin bir etkisi olmadığını göstermiş (Kuyulu, Ulucan, Kılınçarlanc, & Beltekind, 2018). Bunun yerine, sporun kalitesi, düzenliliği ve kişisel zevk

üzerinde daha büyük bir etkisi olabileceği düşünülmekte. Yani, sporun keyif alınan bir aktivite olması ve düzenli yapılması yaşam doyumunu artırmada daha etkili olabilir.

Bu çalışmanın aksine Yaran ve arkadaşları (2017), spor yapan üniversite öğrencilerinin genel fiziksel aktivite değerlerinin yüksek olduğu istatistiksel olarak anlamlı olsa bile spor yapmış bireylerin güncel durumda sedanter olduklarını da çalışmalarında vurgulamışlardır. Spor yapma sürelerine göre lise öğrencilerinde çok uzun süreli olmayacağından yola çıkarak fiziksel aktivitenin spor yapma sürelerine dair tespitlerimizin bu çalışma sonucunu bir nevi desteklediğini öngörmekteyiz. Yine benzer çalışmalarda elde edilen bulgular, çocukluk ve gençlik dönemlerinde spor ve egzersiz alışkanlığı edinen bireylerin, yüksek fiziksel aktivite düzeyine sahip olduklarını ve bu alışkanlığı yaşamları boyunca sürdürdüklerini, sedanter bir yaşam yerine fiziksel olarak aktif bir yaşam tarzını tercih ettiklerini göstermektedir (Anderssen & Wold, 1992).

Çalışmada katılımcıların spor türü değişkenlerine göre sosyal medya bağımlılığı, yaşam doyumunu ölçeği ve fiziksel aktivite düzeylerinde herhangi bir anlamlı sonuç olmadığı görülmektedir (Tablo 11). Yapılan bu çalışmayı destekler nitelikteki araştırmalar, gençler arasında farklı spor türlerinin, sosyal medya bağımlılığı üzerinde belirgin bir etkisinin olmadığını göstermektedir. Yani, spor türünün sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisi istatistiksel olarak anlamlı değildir (Berna, Hazar, & Sefa, 2021). Gençlerin basketbol, futbol, yüzme veya diğer sporları yapmaları, sosyal medya kullanım alışkanlıkları üzerinde belirgin bir fark yaratmamaktadır (Arslan, Kuyulu, Yıldız, & Beltekin, 2023). Bu bulgular, sosyal medya bağımlılığının spora katılım türüne bağlı olmadığını, daha çok kişisel kullanım alışkanlıkları ve sosyal medya ile ilişkiyi yönetme yeteneği ile ilişkilendirilmelidir. Ancak, bu konuyla ilgili daha fazla araştırma gereklidir çünkü bireyler arasında farklılıklar olabilir ve etkiyi belirlemek karmaşık olabilir (Karataş B. , 2021). Bu çalışmanın aksine yapılan spor türü ile gençler arasında sosyal medya bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki bulunduğu ihtimali vardır. Yani, farklı spor dallarıyla uğraşan gençlerin, sosyal medya bağımlılığı düzeyleri istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık gösterebilir (Tozoğlu & Can, 2019). Bu sonuçlar, gençlerin spor tercihlerinin, sosyal medya kullanım alışkanlıkları üzerinde etkili olabileceğini düşündürmektedir. Belirli spor aktiviteleri, sosyal medya kullanımını artırabilir veya azaltabilir ve bu, gençler arasında farklı yaşam tarzlarının ve tercihlerin yansıması olabilir. Bu nedenle, spor türünün ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkiyi daha ayrıntılı bir şekilde anlamak için gelecekteki araştırmalara ihtiyaç vardır (Civan, 2020).

Han ve Polat'ın (2022) çalışmasına göre, spor türleriyle uğraşmanın genel olarak yaşam doyumunu etkilemediği, ancak sporcu temsil yeteneğinin milli takım ve elit düzeyde olduğu

durumlarda yaşam doyumunun arttığı belirlenmiştir. Bu sonuçlar, diğer çalışmalarla da uyumludur; yaşam doyumunun bireyin beklenti, ihtiyaç, talep ve arzularının karşılanmasıyla ilişkilendirildiği ve belirli bir an veya duruma özgü olmayıp tüm yaşantılardaki doyumları içerdği belirtilmiştir (Özer & Karabulut, 2003) (Yaşartürk, Akyüz, & Karataş, 2017). Bu çalışmanın aksine, yapılan sporun türü ile gençlerin yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Sevinç ve Özel (2018) doğa ile iç içe yapılan spor türlerinin, doğada kalma, sürdürülebilir yaşam, doğal hayatın bir parçası olma gibi yeni ve farklı deneyimlerin insanları motive ettiğini tespit etmiştir. Aynı zamanda, Mert ve Ardahan'ın (2014) çalışması tracking yapanların daha yüksek yaşam doyumuna sahip olduğunu ortaya koymuştur. Toy (2015) ise serbest ve grekoromen stil güreşçilerin yaşam doyumu seviyelerinin branş farkı olmaksızın yüksek olduğunu çalışmasında tespit etmiştir. Bu da gençlerin spor tercihlerinin yaşam doyumlarını olumlu yönde etkileyebileceğini ve fiziksel aktivitenin türünün gençlerin yaşam kalitesine katkı sağlayabileceğini göstermektedir. Sonuç olarak, spor yaparken tercih edilen spor türü, gençlerin yaşam doyumunu artırmak için önemli bir faktör olarak öne çıkmaktadır.

Bizleri destekler nitelikte Karaman ve arkadaşlarının (2020) çalışmasına göre, farklı spor branşlarına amatör olarak devam eden belirli bir grup öğrencinin antrenmanlarında gerçekleştirdikleri egzersiz tiplerindeki farklılıkların performans ve fiziksel aktivite düzeyi ile ilişkili olmadığı düşünülmektedir. Döver, (2016) tarafından gerçekleştirilen çalışmada ise profesyonel oryantiring sporcularının fiziksel aktivite seviyesinin yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Bu araştırmada, öğrencilerin sosyal medya bağımlılıkları ile yaşam doyumları arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, orta şiddetli fiziksel aktivite düzeyleri ile sosyal medya bağımlılıkları arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Benzer şekilde, orta şiddetli fiziksel aktivite ve oturma düzeyleri ile yaşam doyumları arasında da negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişkiler belirlenmiştir. Ancak, şiddetli, yürüme, oturma ve toplam fiziksel aktivite düzeyleri ile sosyal medya bağımlılıkları arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler gözlenmemiştir. Benzer şekilde, şiddetli, yürüme ve toplam fiziksel aktivite düzeyleri ile yaşam doyumları arasında da istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler saptanmamıştır (Tablo 12).

Shahnaz ve Karim'in (2014) çalışması, internet bağımlılığının artmasıyla birlikte kişilerin yaşam doyumlarının negatif yönde etkilendiğini ortaya koymuştur. Benzer şekilde, Şahin'in (2017) araştırması da sosyal medya bağımlılığındaki artışın yaşam doyumundaki düşüşle ilişkili olduğunu göstermiştir. Çatan'ın (2020) çalışmasında sosyal medya kullanım süresi uzadıkça yaşam doyumunun düştüğünü tespit etmiştir. Smeets'in (2017) çalışmasında ise

sosyal medya kullanımının, bireylerin yukarı yönlü sosyal karşılaştırma yapmaları aracılığıyla yaşam doyumunu azalttığı belirtilmiştir. Bu bilimsel bulgular, araştırma sonuçlarıyla paralel bir eğilim göstermektedir. Ancak araştırmadaki bulguları, okulların öğrenci alım kriterleri, sosyal, fiziki çevre, okul beklentileri, öğrenci hedefleri, ailelerin eğitim ve ekonomik koşulları ile ele aldığımızda, yaşam doyumunda birçok faktörün etkili olduğu unutulmamalıdır. Fiziksel aktivite ile sosyal medya bağımlılığında ise okulun müfredat yükünün etkili olduğu düşünülmektedir.

Öneriler

Bu araştırma literatürde elde ettiğimiz bulgular ışığında, fiziksel aktivitenin ilerleyen yaşlarda da devam etmesi için önemli olduğunu ve genç yaşlarda fiziksel aktivite alışkanlığı kazanmanın toplum sağlığı için önerilmesi sosyal medya ve benzeri bağımlılıkların azaltılabileceğini kanımsındayız.

KAYNAKÇA

- Ağırbaş, Ö. Koç, Y., Ağgön, E., Gün, A., Tatlısu, B., & Yıldızhan, Y. Ç. (2019). Lise Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılık Durumlarına Göre Fiziksel Aktivite Düzeylerinin İncelenmesi (Erzincan Örneği). *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 21(2), 81-88.
- Akköse, H. N. (2020). *Lise öğrencilerinin dijital oyun oynama motivasyonları ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 652833)
- Aksoyak, M. (2015). *Üniversite öğrencilerinin benlik saygısı yaşam tatmini ve saldırganlık düzeyi farklılıkları ve ilişkileri*. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 383815)
- Aktaş, B., & Bostancı, N. (2021). Covid-19 pandemisinde üniversite öğrencilerindeki oyun bağımlılığı düzeyleri ve pandeminin dijital oyun oynama durumlarına etkisi. *Bağımlılık Dergisi*, 129-138.
- Aktaş, H. Ş. (2015). Yetişkinlerde fiziksel aktivite düzeyi ve uyku kalitesi ile ilişkili faktörlerin araştırılması. *Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 60-70.
- Alagöz, N. (2019). *Ortaöğretim Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri ile İnternet ve Oyun Bağımlılığı İlişkisi*. (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 612779)
- Allen, K. A., Ryan, T., Gray, D. L., McInerney, D. M., Waters, L. 2014. Social media use and social connectedness in adolescents: The positive sand the potential pitfalls. *The Australian Educational and Developmental Psychologist*; 31(1): 18-31.
- Alpar, R. (2001). *Spor bilimlerinde uygulamalı istatistik* (Cilt 2). Nobel Yayın Dağıtım Ltd.
- Andersen, N., & Wold, B. (1992). Parental And Peer Influences On Leisure-Time Physical Activity In Young Adolescents. *Research Quarterly For Exercise And Sport*, 63(4), 341–348. <https://doi.org/10.1080/02701367.1992.10608754>
- Arıkan İ, Metintaş Ş, Kalyoncu C. (2008). Genç erişkinlerde fiziksel aktivite düzeyinin belirlenmesinde iki metot karşılaştırması. *Osmangazi Tıp Dergisi*, 30 (1), 19,28.
- Arısoy, Ö. (2009). İnternet bağımlılığı ve tedavisi. *Psikiyatride güncel yaklaşımlar. Dergipark*, 55-67.
- Arslan, H., Kuyulu, İ., Yıldız, Ö., & Beltekin, E. (2023, 12 3). Lise öğrencilerinde spor yapmanın teknoloji bağımlılığı, okula bağlılık ve akademik erteleme üzerindeki rolü. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 408-416.

- Arslan,S., Alemdaroğlu, İ., Öksüz, Ç., Karaduman, A. A., & Yılmaz, Ö. T. (2018). Genç bireylerde fiziksel aktivitenin akademik başarı ve depresyon üzerine etkisi. *Ergoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi*, 6(1), 37-42.
- Arslantaş, E. E. (2017). *Adolesanlarda internet bağımlılığı ile ruhsal sorunlar ve obezite arasındaki ilişki*.Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 468948)
- Aşcı, H., Tüzün, M., Koca, C. (2006) An examination of eating attitudes and physical activity level of Turkish University students with regard to self-presentational concern .*Eating Behaviors*, 7: 362–367
- Aydiner, B. B. (2011). *Üniversite öğrencilerinin yaşam amaçlarının alt boyutlarının genel öz yeterlik yaşam doyumu ve çeşitli değişkenlere göre incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 328014)
- Aydiner, S. (2017). *Ortaokul kademesindeki öğrencilerin bilgisayar bağımlılıkları ile benlik saygıları arasındaki ilişkinin incelenmesi*.(Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 452195)
- Ayhan, B., & Köselören, M. (2019). İnternet, Online Oyun ve Bağımlılık. *Dergipark* , 1-30.
- Ayhan, Y. F. (2014). *Çocukluk ve ergenlik döneminde fiziksel aktivite deneyimleri ile yetişkinlikteki fiziksel aktivite düzeyleri ve beden kompozisyonlarının incelenmesi*. ((Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 369852)
- Balıkçı, R. (2018). *Çocuklarda ve ergenlerde çevrimiçi oyun bağımlılığı ve agresif davranışlar arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 507951)
- Banyai, F., Zsila, A., Kira'ly, O., Maraz, A., Elekes, Z., Griffiths, M. D., et al. (2017). Problematic social media use: results from a large-scale nationally representative adolescent sample. *Plos One*.
- Başbayram, R. (2021). *Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı üzerine bir araştırma*.(Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 704359)
- Başer, Ş., G. (2009). *Lise Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 278308)
- Bay, Ü. S., & Yılmaz, E. (2020). Ruhsal bozukluklarda fiziksel aktivite ve egzersizin etkileri ile ilgili yapılmış çalışmaların incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi* , 437-447.
- Baydarman, N., M. (2019). *Sosyal medya bağımlılığının ergenlerde dini tutum ve davranışlarla ilişkisi*. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 584121)

- Bayhan, V. (2011). *Türkiye’de Gençlik: Sorunlar, Değerler ve Değişim*”, *Dünden Bugüne Türkiye’nin Toplumsal Yapısı* . Bursa: Dora Yayınları.
- Baz, F. Ç. (2018). Sosyal medya bağımlılığı: Üniversite öğrencileri üzerine çalışma. *OPUS–Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 9, 276-295.
- Berna, C., Hazar, Z., & Sefa, K. (2021). Spor Yapan ve Yapmayan Lise Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılık Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi* (6), 15-39.
- Bilgin, O., & Taş, İ. (2019). Ergenlerde okula bağlılığın yordayıcıları olarak okul iklimi ve sosyal medya bağımlılığı. *Akdeniz Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 12(26), 15-33.
- Blair, S. N., Fletcher, G. F., & Chairman, M. D. (1992). Statement On Exercise Was. *By The American Heart Association Steering Committee* .
- Buckworth, J. ve Nigg, C. (2004) Physical Activity, Exercise, and Sedentary Behavior in College Students. *Journal of American College Health*. 53(1), 28-34.
- Cantürk, G. v. (2020). Dijital Medyanın Ortaöğretim Çağındaki Gençlerin Düşünme. *Uluslararası Eğitim Araştırmacıları Dergisi*, 222-243.
- Ceylan, İ., & Güler, Y. E. (2022). Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Spor Yapma Değişkenine Göre Sosyal Medya Kullanım Amaçları Ve Bağımlılığının İncelenmesi. *Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi*, 32-42.
- Cicioğlu, H., & Tekkurşun, D. T. (2019). Fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ile dijital oyun oynama motivasyonu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3 (17), 23-34.
- Civan, M. (2020). *Sporun lise öğrencilerinde sosyal medya kullanımı ve psikolojik sağlık üzerindeki etkisi*. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi’nden edinilmiştir. (Tez No. 663551)
- Craig, C. L., Marshall, A. L., Sjöström, M., Bauman, A. E., Booth M. L, Ainsworth B. E, ... et al. (2003). International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 35(8), 1381-1395.
- Çağlayan, A., Çalık, F., Sivrikaya, &K., Kahveci, (2004). M., "12-15 Yaş Grubu Spor Yapan Öğrencilerle Spor | Yapmayan Öğrencilerin Okul Başarıları Yönünden F Karşılaştırılması", 10. ICHBER-SD Avrupa Kongresi | Ve SBD 8. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Antalya, 17-20 Kasım 2004.
- Çakır, E. (2019). Lise öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları ile vücut kitle indeksi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 21(1-A), 30-39.

- Çalışkan, Ö., & Özbay, F. (2015). 12-14 Yaş aralığında ilköğretim öğrencilerinde teknoloji kullanımı eksenli yabancılaşma ve anne baba tutumları. *Journal of International Social Research*, 8 (39), 441-458.
- Çatan, H. M. (2020). Sosyal medya bağımlılığı ve yaşam doyumu ilişkisinde karakter güçlerinin aracılık rolünün incelenmesi (Master's thesis, İbn Haldun Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü). Tez No: 727373
- Çavuş, S., Ayhan, B., & Tuncer, M. (2016). Bilgisayar oyunları ve bağımlılık: Üniversite öğrencileri üzerine bir alan araştırması. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, 265-289.
- Çelikkaleli, Ö. (2010). Ergenlerin arkadaş bağlılığı ve internet bağımlılığının cinsiyet ebeveyn tutumu ve anne baba eğitim düzeylerine göre incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 3 (19), 225-240.
- Çevik, G. B., & Çelikkaleli, Ö. (2010). Ergenlerin arkadaş bağlılığı ve internet bağımlılığının cinsiyet, ebeveyn tutumu ve anne baba eğitim düzeylerine göre incelenmesi. *Journal of the Cukurova University Institute of Social Sciences*, 3 (19), 225-240.
- Çicitiçi, A. (2012). Üniversite öğrencilerinde genel yaşam doyumu ve psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişkiler. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 321-336.
- Çiftçi, H. (2018). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 4. 17-23
- Çiftçi, N., Seydioğulları, S., Arındağ, N., & Ünsal, S. (2017). Lise öğrencilerinin yaşam doyumu ve yılmazlık düzeylerinin anne-baba tutumlarıyla ilişkisi açısından incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* (10), 2-24.
- Çömlekçi, F. M., & Başol, O. (2019). Gençlerin sosyal medya kullanım amaçları ile sosyal medya bağımlılığı ilişkisinin incelenmesi. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 173-188.
- Dağlı, A. Ö. (2022). Öğretmenlerin Yaşam Doyumunun Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Eğitim Ve İnsani Bilimler Dergisi*, 219-244.
- Dağlı, A., & Baysal, N. (2016). Yaşam Doyum Ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması Geçerlilik Güvenirlilik Çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15 -59.
- Dağlı, D. A., & Yüyen, M. N. (2023). Davranışsal Bağımlılıklar ve Hemşirelik Yaklaşımı. *Bağımlılık Dergisi*, 104-112.
- Daniele, C., & Tartaglia, A. (2019). Do men post and women view? The role of gender, personality and emotions in online social activity. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 13.
- Deniz, M. E., & Yılmaz, E. (2004). Üniversite öğrencilerinin duygusal zeka yetenekleri ve yaşam doyumları arasındaki ilişki. *XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı İnönü Üniversitesi* . Malatya.

- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of personality assessment*, 49 (1).
- Dikmen, A. A. (1995). İş doyum ve yaşam doyum ilişkisi. *nkara Üniversitesi SBF Dergisi*, 116-121.
- Dockery, A. M. (2003). Happiness, life satisfaction and the role of work: evidence from two australian survey. *Paper Presented at 10th National Conference on Unemployment*. Newcastle.
- Doğrusever, C. (2021). Ergenlerin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin bazı sosyo demografik değişkenler açısından incelenmesi. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(1), 23-42. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2 (1), 23-42.
- Döver, N. (2017). *Elit Oryantiring Sporcuların Fiziksel Aktivite Seviyelerinin İncelenmesi (Ankara İli Örneği)* Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 458421)
- Durmaz, E. E. (2017). *Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktiviteden hoşlanma yaşam doyum ve umutsuzluk durumlarının karşılaştırılması*. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 450820)
- Dursun, H. (2016). *Lise Öğrencilerinin Değer Tercihleri Ve Yaşam Doyumları Arasındaki İlişki*. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 442996)
- Echeburua, E. & Corral, P. (2010) Addiction to new technologie sand to online social networking in young people: a new challenge. *Adicciones*, 22(2), 91-96.
- Egemen, K. Y., Akpınar, D., & Akpınar, H. (2019). Bağımlılığın patofizyolojisi. *Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Tıp Dergisi*, 166-170.
- Elkin, N. (2017). Bir vakıf üniversitesinin sağlık bilimleri yüksekokulu öğrencilerinin genel yaşam doyum düzeyleri ve ilişkili faktörler. *İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2, 123-141.
- Elmas, İ. H. (2013). *Ortaöğretim Öğrencilerinin Hayat Tatmin Düzeyleri*. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 454241)
- Erbay, E., Oğuz, N., Yıldırım, B., & Fırat, E. (2016). Alkol ve madde bağımlılığı olan bireylerin başa çıkma tutumları. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 597-609.
- Ergin, A., Hatipoğlu, C., Bozkurt, A. İ., Bostancı, M., Atak, B. M., Kısaoğlu, S., et al. (2011). Tıp fakültesi öğrencilerinin yaşam doyum ve özbakım gücü düzeyleri ve etkileyen faktörler. *Pamukkale Tıp Dergisi*, 4 (3), 144-151.
- Ergün, G., & Meriç, M. (2020). Üniversite Öğrencilerinin İnternet Kullanımı İle Mutluluk Ve Yaşam Doyumu Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 23(2), 233-240.

- Ergün, S. (2013). *Okul Çağı Çocuklarında Egzersizden Hoşlanma İle Fiziksel Aktivite Arasındaki İlişki*. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 340875)
- Ertemel, A. V., & Aydın, G. (2018). Dijital ekonomide teknoloji bağımlılığı ve çözüm önerileri. *Addicta-The Turkish Journal on Addictions*. , 683-690.
- Evren, C. (2016). Davranışsal bağımlılıklar. Türkiye Psikiyatri Derneği Sürekli Eğitim / Sürekli Mesleki Gelişim Dergisi, 6 (3), III.)
- Farrell, L.,&Shields, M.A. (2002). Investigating the Economic and Demographic Determinants of Sporting Participation in England. *Journal of Royal Statistical Society*, 165, 335-348.
- George, D. (2011). *SPSS for windows step bu step A simple guide and reference, 17.0 Update 10 / e Pearson Education İndia*.
- George, D., & Mallery, P. (2010).). *SPSS for Windows step by step. A simple study guide and reference* (Cilt 10). Boston, Amerika Birleşik Devletleri: GEN.
- Göker, Y. (2013). *Türkiye 'de öğrenim gören yabancı uyruklu üniversite öğrencilerinin yaşam doyumları ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarının incelenmesi*.Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 349039)
- Güleryüz, S., Esentaş, M., Yıldız, K., & Güzel, P. (2020). Sosyal izolasyon sürecindeki bireylerin serbest zaman değerlendirme biçimleri, Sosyal medya kullanım amaçları ile sosyal medya bağımlılığı ilişkisinin incelenmesi. *FOCUSS Spor Yönetimi Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 31-45.
- Gümüş, H., Özcan, I., Karakullukçu, Ö., & Yıldırım, İ. (2014). Ortaöğretim Kurumlarında Serbest Zaman Fiziksel Aktivite Kısıtlayıcıları. *International JournalOfSportCultureAndScience*, 2(Special Issue 1), 814-825.
- Gündoğar, D., Gül, S., Susken, E., Demirci, S., & Keçeci, D. (2007). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunu yordayan etkenlerin incelenmesi. *Klinik Psikiyatri*, 10(1),14-27.
- Gürültü, E. (2016). *Lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıkları ve akademik erteleme davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 445632)
- Gürültü, E., & Deniz, L. (2018). Lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıkları. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 26 (2), 355-367.
- Hampton, N. Z., & Marshall, A. (2000). Culture, gender, self-efficacy, and life satisfaction: A comparison between Americans and Chinese people with spinal cord injuries. *Journal of Rehabilitation*, 66 (3), 21.
- Han, M. T., & Polat, E. (2022). Kış Sporları İle İlgilenen Sporcuların Spora Bağlılık Ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3 (20), 80-91.

- Hazar, Z., Tekkurşun, D., Namlı, G., & Türkeli, S. (2017). Ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Niğde üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* (11 (3)), s. 320-332.
- Hintikka, J., Koskela, T., Kontula, O., Koskela, K., Koivumaa-Honkanen, H. T., & Viinamäki, H. (2001). Religious attendance and life satisfaction in the Finnish general population. *Journal of Psychology and Theology*, 29 (2), 158-164.
- İncekara, T. (2018). *Üniversite öğrencilerinde vücut algısı ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 495720)
- Kadioğlu B., Fatoş U.N.C.U. (2017).Sağlık Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören kız öğrencilerin vücut kütle indeksi ve fiziksel aktivite düzeyleri. *Journal of Current Researches on Health Sector*, 7(2), 133-142.
- Kahıyah, A. M. H., ve Yarım, İ. (2020). Arap okullarında okuyan öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyon düzeylerinin bazı değişkenlere göre karşılaştırılması. *TURAN: Stratejik Araştırmalar Merkezi*,12(47), 51-51.
- Kale, U. (2018). *Tıp fakültesi ve beden eğitimi ve spor yüksekokulundaki öğrencilerde fiziksel aktivite düzeyinin stresle başa çıkma yöntemlerine etkisinin değerlendirilmesi*. (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 503998)
- Karacaoğlu, D. (2019). *Çocuklarda Bilgisayar Oyun Bağımlılığı ile Aile İlişkileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 537956)
- Kara, F. M., Kelecek, S., & Aşçı, F. H. (2014). Sporcu Eşlerinin Yaşam Doyumu Ve Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 25 (2), 56-66.
- Kara, T. (2013). Sosyal medya endüstrisi. İstanbul: Beta Yayıncılık, 11.
- Karadağ, E. (2010). Eğitim Bilimleri Doktora Tezlerinde Kullanılan Araştırma Modelleri: Nitelik düzeyleri ve analitik hata tipleri. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 1(1), 49-71.
- Karaman, Ö. N., Özden, F., Özcanlı, C., & Mutlu, T. O. (2020). Spor Bilimleri Fakültesindeki Öğrencilerde Denge, Sıçrama Performansı İle Fiziksel Aktivite Düzeyi Arasındaki İlişki. *Türkiye Klinikleri Spor Bilimleri Dergisi*.
- Kargün, M. Togo, O. T., Biner, M., & Pala, A. (2016). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi. *Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 61-72.

- Karataş, B. (2021). Pandemi Sürecinde Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılıklarının İncelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23 (2), 195-207.
- Karataş, Z. (2015). Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri. *Manevi temelli sosyal hizmet araştırmaları dergisi*, 62-80.
- Kartal, A., Ergin, E., & Kanmış, H. D. (2020). COVID-19 pandemik salgın döneminde yaşam kalitesini arttırmaya yönelik sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivite önerileri. *Avrasya Sağlık Bilimleri Dergisi*, 149-155.
- Kerkez, F. (2012) Sağlıklı Büyüme İçin Okul Öncesi Dönemdeki Çocuklarda Hareket ve Fiziksel Aktivite. *Spor Bilimleri Dergisi*, 2012; 23(1), 34-42.
- Keskin, H., Baştuğ, M., & Akyol, H. (2013). Sesli okuma ve konuşma prozodisi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 168-180.
- Koruç, P., & Bayar, Z. (2004). Egzersizin depresyon tedavisindeki yeri ve etkileri. *Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi*, 1(15), 49-64.
- Kusan, O. (2023). Spor Yapan ve Yapmayan Bireylerde Sağlıklı Olma Kültürü ve Fiziksel Aktivite Durumları. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 12(1), 192-200.
- Kuss, D., & Lopez-Fernandez, O. (2016). internet addiction and problematic Internet use: a systematic. *World Journal of Psychiatry*, 143-176.
- Kuyulua, İ., Ulucan, B. H., Kılınçarlanc, G., & Beltekind, E. (2018). Üniversite Öğrencilerin Sosyal Medya Bağımlılığı. *International Congresses on Education* . İstanbul: ERPA.
- Liau, K. A., Khoo, A., & Hwaang, P. (2005). Factors influencing adolescents engagement in risky internet behavior. *Cyberpsychology & Behavior*, 8(6) .
- Lorcu, F. (2020). *Örneklerle veri analizi SPSS Uygulamalı* (Cilt 2). Ankara: Detay Yayıncılık.
- Mac Auley, D. (1994). A history of physicalactivity, healthandmedicine. *Journal of the* , 32-35.
- Malo-Cerrato, S., Martín-Perpiñá, M., & Viñas-Poch, F. (2018). Excessive use of social networks:Psychosocial profile of Spanish adolescents. *Comunicar*, 101-109.
- Mert, M., & Ardahan, F. (2014). The determination of the impact level of life satisfaction, emotional intelligence and participating in recreational outdoor sports on ecological perception. *Turkey case*, 2(4), 50-56.
- Nazlıgül, M. D., & Yılmaz, A. E. (2019). Oyun Bağımlılığı ve Egzersiz Bağımlılığına Davranışsal Bağımlılık Çerçevesinden Bakış. *Bağımlılık Dergisi*, 97-108.
- Neurgarten, B. L., Havinghurt, R. J., & Tobin, S. (1961). The Measurement Of Life Satisfaction. *Journal of gerontology*, 3 (16), 134-143.

- Orhan, Ö. (2021). *11-15 yaş çocuklarda fiziksel aktiviteye katılımı engelleyen faktörler* (Master'sthesis, Sağlık Bilimleri Enstitüsü/Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı).
- Orhan, R. (2019). Çocuk gelişiminde fiziksel aktivite ve sporun önemi. *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 157-176.
- Özdemir, M., & Dilekmen, M. (2016). Eğitim fakültesi öğrencilerinin duygusal zeka ve yaşam doyumlarının incelenmesi. *Sakarya University Journal of Education*, 1(6), 98-113.
- Özdemir, Z. (2019). Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığı. *Beykoz Akademi Dergisi*, 7(2), 91-105.
- Özer, M., & Karabulut, Ö. Ö. (2003). Yaşlılarda yaşam doyumu. *Turkish Journal of Geriatrics*, 2(6), 72-74.
- Özgen, F. (2016). *Spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ile kişilik ilişkisinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 422902)
- Özkara, A. B., Kalkavan, A., & Çavdar, S. (2015). Spor bilimleri alanında eğitim alan üniversite öğrencilerinin yaşam doyum düzeylerinin araştırılması. *International Journal of Science Culture and Sport* (3), 336-346.
- Öztürk, M. (2005) *Üniversitelerde Eğitim-Öğretim Gören Öğrencilerde Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketinin Geçerliliği ve Güvenirliği ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Belirlenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 194366)
- Öztürk, Ö., Odabaşoğlu, G., Eraslan, D., Genç, Y., & Kalyoncu, Ö. (2007). İnternet bağımlılığı. *Bağımlılık Dergisi*, 36-41.
- Pektaş, İ., & Mayda, A. S. (2018). Tıp fakültesi öğrencilerinde internet bağımlılığı düzeyi ve etkileyen etmenler. *Sakarya Tıp Dergisi*, 1(8), 52-62.
- Recepoğlu, E. E. (2013). Öğretmen adaylarının yaşam doyumları ile öğretmenlik mesleğine ilişkin tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 311-326.
- Saglam, M. (2010). International physical activity questionnaire: reliability and validity of the. 278-84.
- Salar, B., Hekim, M., & Tokgöz, M. (2012, 4 6). 15-18 Yaş grubu takım ve ferdi spor yapan bireylerin duygusal durumlarının karşılaştırılması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitü Dergisi*, 123-135.
- Saldıran, T. Ç. (2021). İnternet bağımlılığında cinsiyet, fiziksel aktivite ve yaşam kalitesinin tahmini etkileri: Üniversite öğrenci örnekleme. *Bağımlılık Dergisi*, 22 (1), 10-19.

- Savcı, M., & Aysan, F. (2017). Technological addictions and social connectedness: predictor effect of . *Dusunen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 202-216.
- Seçer, İ. (2015). Üniversite öğrencilerinde okul tükenmişliği ile psikolojik uyumsuzluk arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 81-99.
- Sevinç, F., & Özel, Ç. H. (2018). Boş Zaman Aktivitesi Olarak Dalış Ve Yaşam Doyumu İle İlişkisi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 3(20), 397-415.
- Shahnaz, I., & Karim, A. K. M. R. (2014). The impact of Internet addiction on life satisfaction and life engagement in young adults. *Universal Journal of Psychology*, 2(9), 273-284
- Shao, A. T., & Zhou, K. Z. (2002). *Marketing research: An aid to decision making*. South-Western: Thomson Learning.
- Smeets, A. C. C. (2017). How social media use influences our life satisfaction Research on the effect of social media use on adolescents' life satisfaction and mediating mechanisms(Master's thesis).
- Smith, B. K., Rankin, J. W., Manore, M. M., & Arkadaşları. (2009). American College Of Sports Medicine Position Stand. Appropriate. *Med. Sci Sports Exerc*, 459-471.
- Soba, M., Babayigit, A., & Demir, E. (2017). Yaşam Doyumu Ve Tükenmişlik; Öğretmenler Üzerine Bir Araştırma. *Journal of Mehmet Akif Ersoy University Social Science Institute*, 9 (19).
- Solmaz, M. (2017). Sosyal medyada kişilik hakları ihlalleri ve korunma yolları. *Akdeniz Üniversitesi Hukuk Fakültesi Dergisi*, 195-232.
- Stephoe, A., Wardle, J., Fuller, R., Holte, A., Justo, J., Sanderman, R., & Wichstrom, L. (1997) Leisure-time physical exercise: prevalence, attitude in alcohol correlates, and behavioral correlates among young Europeans from 21 countries. *Preventive Medicine*. 26:845-54.
- Şahin, C. (2017). The Predictive Level of Social Media Addiction for Life Satisfaction: A Study on University Students. *Turkish Online Journal of Educational Technology-TOJET*, 16(4), 120-125.
- Tabachnick, B. G., Fidell, L. S., & Ullman, J. B. (2013). Using multivariate statistics (Vol. 6, pp. 497-516). Boston, MA: pearson.
- Taş, İ. Karacaoğlu, D., Akpınar, İ., & Yasemin, T. A. Ş. (2022). Ergenlerde Aile Yaşam Doyumu İle Dijital Oyun Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Online Journal Of Technology Addiction And Cyber bullying*, 9(1), 28-42.

- Taş, İ. (2017). Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Kısa Formunun (SMBÖ-KF). *Online Journal of Technology Addiction & Cyberbullying*, 27-40.
- Toprak, H. (2014). *Ergenlerde Mutluluk Ve Yaşam Doyumunun Yordayıcısı Olarak Psikolojik Sağlamlık Ve Psikolojik İhtiyaç Doyumu* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 353103)
- Toy, A. B. (2015). *Serbest ve grekoromen stil güreşçilerin hedef yönelimi ve yaşam doyumu ilişkisi*. (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 431419)
- Tozoğlu, E., & Can, H. C. (2019). Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerinin spor ve farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 3 (3), 102-118.
- Tunay, V. B., & Tedavi, F. (2008). Yetişkinlerde fiziksel aktivite. *Sağlık Bakanlığı Yayını*, 16s., Ankara
- Turaç, İ. S., & Donar, G. B. (2017). Sağlık Yönetimi Öğrencilerinin İşsizlik Kaygılarını Ve Yaşam Doyumlarını Etkileyen Faktörlerin Belirlenmesi. *Siyaset, Ekonomi Ve Yönetim Araştırmaları Dergisi*, 5(4), 119-127.
- Tural, E. (2020). COVID-19 Pandemi Dönemi Ev Karantinasında Fiziksel Aktivite Düzeyinin Yaşam Kalitesine Etkisi. *Van Sağlık Bilimleri Dergisi*, 13(COVID-19 Özel Sayı), 10-18.
- Tutgun, Ü. A. (2015). Sosyal medya bağımlılığı: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma. *Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü*. İstanbul.
- Türkel, Z., & Dilmaç, B. (2019). Ergenlerde Sosyal Medya Kullanımı, Yalnızlık ve Yaşam Doyumu Arasındaki Yordayıcı İlişkiler. *Necmettin Erbakan Üniversitesi Ereğli Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(1), 57-70.
- Ulukan, M. (2020). Ortaöğretim öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları ve sürekli umut düzeylerinin incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, (1), 202-218
- Uslu, M. (2016). Türkiye’de Sosyal Medya Bağımlılığı Ve Kullanımı Araştırması. *Turkish Academic Research Review*, 6(2), 370-396.
- Ünal, A. Ö. (2011). *Lise Öğrencilerinin Yaşam Doyumlarının Bazı Değişkenlere Göre Yordanması*. (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 294052)
- Ünlü, Ç. (2010). *Lise Öğrencilerinde Fiziksel İnaktivite ve Beden Ölçüt Düzeyleri ile Öğrenim Yılları Arasındaki İlişki*. (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 266991)

- Vaizoğlu, S., Akça O., Güler Ç. Omar A. H., Çoşkun, D., Güler, Ç. (2004) *Genç Erişkinlerde Fiziksel Aktivite Düzeyinin Belirlenmesi*. TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni 3(4)
- Van Den Eijnden, R. J., Lemmens, J. S., & Valkenburg, P. M. (2016). The Social Media Disorder Scale. *Computers In Human Behavior*, 61, 478- 487.
- Veenhoven, R. (1996). The study of life satisfaction. In: W. E. Saris, R. Veenhoven, A. C. Scherpenzeel, & B. Bunting (Eds). *A comparative study of satisfaction with life in Europe*. pp. 11-48. Eötvös University Press.
- Yaman, F. (2018). *Türkiye'deki ebeveynlerin dijital ebeveynlik öz yeterliliklerinin incelenmesi*. (Doktora tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 532545)
- Yan, Y. (2007) *10-13 Yaş Çocuklarda, Sosyoekonomik Yapının Fiziksel Aktivite Ve Fiziksel Uygunluk Düzeyine Etkisi*. (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 196047)
- Yaşartürk, F., Akyüz, H., & Karataş, İ. (2017). Rekreatif etkinliklere katılan üniversite öğrencilerinin serbest zamanda sıkılma algısı ile yaşam doyum düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *International Journal of Cultural and Social Studies* (3), 239-252.
- Yaygır, C. (2018). *Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı depresyon ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 529135)
- Yayman, E. (2019). *Ergenlerde sosyal medya bağımlılığı, oyun bağımlılığı ve aile işlevleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 609081)
- Yeşil, P., & Altıok, M. (2012). Kardiyovasküler hastalıkların önlenmesi ve kontrolünde fiziksel aktivitenin önemi. *Türk Kardiyoloji Derneği Kardiyovasküler Hemşirelik Dergisi*, 39-48.
- Yıldırım M, Bayrak C, (2015) Üniversite öğrencilerinin spora dayalı fiziksel aktivitelere katılımları ve yaşam kalitelerinin akademik başarı ve sosyalleşme. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2019; 34(1), 123-144.)
- Yıldırım, M. (2016). *Ergenlerde internet bağımlılığının obezite ve benlik saygısı ile ilişkisinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 443125)
- Yıldırım, Y. (2019). *Egzersiz Yapan Ve Yapmayan Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite İle Yaşam Doyum Düzeyleri Arasındaki İlişki* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 585284)
- Young, K. S., (1998), Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder, *Cyber Psychology & Behavior*, 1 (3), 237-244.

Zorba, E. (2009). Yaşam ve egzersiz. *Gazi Haber Dergisi*,1, 44-47.



EKLER

Ek 1: Etik Kurul Onay Belgesi

Evrak Tarih ve Sayısı: 12.09.2022-88319



T.C.
BAYBURT ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
ETİK KURULU
KARARI



Karar Tarihi
08.09.2022

Karar Sayısı
199

Oturum Sayısı
10

Üniversitemiz Etik Kurulu tarafından, Bayburt Üniversitesi Rektörlüğü Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü 'nün 15.08.2022 tarihli ve E-83542712-050.99-83396 sayılı yazısı gereği, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı 202225002 numaralı öğrenci Serdar ALBAYRAK'ın yürüttüğü "Lise Öğrencilerinde Fiziksel Aktivitenin Sosyal Medya Bağımlılığı ve Yaşam Doyumu Üzerine Etkilerinin İncelenmesi" başlıklı araştırma önerisi üniversitemiz etik kurulu tarafından incelenmiş olup; araştırma önerisinin etik ilkelere uygun olduğuna toplantıya katılan üyelerin oy birliğiyle karar verilmiştir.

Prof.Dr. Ali Savaş BÜLBÜL
Başkan

BELGENİN ASLI ELEKTRONİK İMZALIDIR

Ek 2: Araştırma İzni



T.C.
ORDU VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : E-18802389-605.01-63301287
Konu : Araştırma İzni (Serdar ALBAYRAK)

10.11.2022

VALİLİK MAKAMINA

İlgi : a) Milli Eğitim Bakanlığı Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğünün 21.01.2020 tarihli ve 1563890 sayılı yazısı (Genelge 2020/2)
b) Bayburt Üniversitesi Rekörlüğü Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğünün 10.10.2022 tarihli ve 94901 sayılı yazısı.

Bayburt Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Programı 202225002 numaralı öğrencisi Serdar ALBAYRAK'ın "Lise Öğrencilerinde Fiziksel Aktivitenin Sosyal Medya Bağımlılığı ve Yaşam Doyumu Üzerinde Etkilerinin İncelenmesi" konulu bilimsel çalışmasına veri sağlamak amacıyla anket çalışması yapma izin talebine ilişkin ilgi (b) yazı ve ekleri, Müdürlüğümüz Araştırma Değerlendirme Komisyonu tarafından ilgi (a) genelge hükümleri doğrultusunda incelenmiş olup, uygulanmasında sakınca görülmemiştir.

Söz konusu anket çalışmasının, eğitim öğretim faaliyetlerini aksatmayacak şekilde olur ekinde yer alan imzalı ve mühürlü formun kullanılarak, öğrencilere ait çalışmaların veli izni doğrultusunda ve elde edilen verilerin herhangi bir haber, resmi özel web sayfaları, yerel ve ulusal basında paylaşılmaması kaydıyla, Bayburt Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Programı 202225002 numaralı öğrencisi Serdar ALBAYRAK tarafından; ilimiz özel Anadolu Lisesi, özel Fen Lisesi, özel Temel Lisesi, resmi Anadolu Lisesi, resmi Fen Lisesi, resmi İmam-Hatip Anadolu Lisesi ve resmi Mesleki ve Teknik Anadolu Liselerinde 2022-2023 eğitim ve öğretim yılı içinde okul müdürlüğünün sorumluluğunda gönüllülük esasına göre uygulanması Müdürlüğümüzce uygun görülmektedir.

Makamlarınızca da uygun görülmesi halinde olurlarınıza arz ederim.

Ramazan TÖNGEL
Müdür a.
Şube Müdürü

OLUR
Mehmet Fatih VARGELOĞLU
Vali a.
İl Millî Eğitim Müdürü

Ek :
1-Komisyon Kontrol Tutanağı (2 Sayfa)
2-Anket Formu ve Ekleri (10 Sayfa)

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Adres : Karşıyaka Mah. Atatürk Bulvarı No:336/B Altınordu/ORDU

Dahili :

Telefon No : 0 (452) 223 16 29

E-Posta: arge52@meh.gov.tr

Kep Adresi : meb@hs01.kep.tr

Belge Doğrulama Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/meb-ebys>

Bilgi için: Mustafa KURUL VHKİ (Strateji Geliştirme Şub.Müd.)

Unvan : Veri Hazırlama ve Kontrol İşleri

İnternet Adresi: ordu.meb.gov.tr

Faks: 4522251

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden 42d2-5dbf-3104-ae40-020d kodu ile teyit edilebilir.



Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Ek 3: Veri Toplama Araçları

Değerli Katılımcı;

Bayburt Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı kapsamında yürütülen bu çalışmada Lise öğrencilerinde fiziksel aktivitenin sosyal medya bağımlılığı ve yaşam doyumu üzerine etkileri farklı değişkenlere göre incelenecektir. Araştırmaya katılanların bütün soruları eksiksiz doldurmaları, araştırmanın sonuçlarının güvenilirliği açısından çok önemlidir. Gönderilecek cevaplar araştırmacılar tarafından kesinlikle gizli tutulacak ve elde edilen sonuçlar 3. kişi veya kurumlarla paylaşılmayacak olup yalnızca bilimsel amaçla kullanılacaktır.

Form 4 bölümden oluşmaktadır.

I. Bölüm- Kişisel Bilgi Formu

II. Bölüm- Yaşam Doyum Ölçeği (5 Madde)

III. Bölüm- Ergenlerde Sosyal Medya Bağımlılığı Kısa Ölçeği (9 Madde)

IV Bölüm- Uluslararası Fiziksel Aktivite Kısa Formu Ölçeği (7 Madde)

Şimdiden ilgi ve desteğiniz için şükranlarımızı sunar, çalışmalarınızda başarılar dileriz.

Serdar ALBAYRAK

Bayburt Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı.

Yüksek Lisans Öğrencisi

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1- Okul Türü

Anadolu Lisesi () Fen Lisesi () Endüstri Meslek Lisesi () İmam Hatip Lisesi ()

2- Cinsiyet

Kadın () Erkek ()

3- Ailenizin maddi geliri.

4.253 TL ve altı () 4.254-8506 TL () 8.507 TL ve üzeri ()

4- Sınıf

9. Sınıf () 10. Sınıf () 11. Sınıf () 12. Sınıf ()

5- Baba eğitim durumu

İlkokul mezunu () Ortaokul mezunu () Lise mezunu () Üniversite mezunu. ()

6- Anne eğitim durumu

İlkokul mezunu () Ortaokul mezunu () Lise mezunu () Üniversite mezunu. ()

7- Şu anda herhangi bir branşta aktif spor yapıyor musunuz? (Cevabınız hayır ise alttaki soruyu cevaplamayınız.)

Evet () Hayır ()

8- Toplam spor yapma süresi

1-2 Yıl arası () 3-4 Yıl arası () 5 Yıl ve üzeri ()

9- Spor türü

Bireysel Spor() / Takım Sportu ()

YAŞAM DOYUM ÖLÇEĞİ

1- Hiç katılmıyorum 2- Çok az katılıyorum 3- Orta düzeyde katılıyorum 4- Büyük oranda katılıyorum 5- Tamamen katılıyorum	1	2	3	4	5
İdeallerime yakın bir yaşantım vardır.					
Yaşam koşullarım mükemmeldir.					
Yaşamımdan memnunum.					
Şimdiye kadar yaşamdan istediğim önemli şeylere sahip oldum.					
Tekrar dünyaya gelsem hayatımdaki hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim.					

SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ

Son bir yılda,	Evet	Hayır
Sürekli olarak, kendinizi sosyal medyaya tekrar girebileceğiniz andan başka bir şey düşünemez halde buldunuz mu?	()	()
Sürekli olarak, sosyal medyada daha fazla zaman geçirmek istediğiniz için kendinizi mutsuz hissettiniz mi?	()	()
Sosyal medyayı kullanamadığınız zaman çoğu kez kendinizi kötü hissettiniz mi?	()	()
Sosyal medyada daha az zaman geçirmeye çalıştığınız ancak bunda başarılı olmadığınız oldu mu?	()	()
Sosyal medyayı kullanma istediğinizden dolayı diğer etkinliklerinizi (spor, hobiler vb.) sürekli olarak ihmal ettiniz mi?	()	()
Sosyal medyayı kullanmanızdan dolayı diğer insanlarla sürekli olarak tartışmalarınız oldu mu?	()	()
Sosyal medyada geçirdiğiniz süre hakkında ebeveyninize (anne-baba) veya arkadaşlarınıza sürekli olarak yalan söylediniz mi?	()	()
Olumsuz duygularınızdan kaçmak için sık sık sosyal medyayı kullandınız mı?	()	()
Sosyal medyayı kullanmanızdan dolayı ebeveyniniz, kız veya erkek kardeşleriniz ile ciddi çatışmalarınız oldu mu?	()	()

ULUSLARARASI FİZİKSEL AKTİVİTE ANKETİ (KISA FORM)

İnsanların günlük hayatlarının bir parçası olarak yaptıkları fiziksel aktivite tiplerini bulmayla ilgileniyoruz. Sorular son 7 gün içerisinde fiziksel olarak harcanan zamanla ilgili olarak sorulacaktır. Lütfen yaptığınız aktiviteleri düşünün; işte, evde, bir yerden bir yere giderken, boş zamanlarınızda yaptığınız spor, egzersiz veya eğlence aktiviteleri. Son 7 günde yaptığınız şiddetli aktiviteleri düşünün. Şiddetli fiziksel aktiviteler zor fiziksel efor yapıldığını ve nefes almanın normalden çok daha fazla olduğu aktiviteleri ifade eder. Sadece herhangi bir zamanda en az 10 dakika yaptığınız bu aktiviteleri düşünün.

1. Geçen 7 gün içerisinde kaç gün ağır kaldırma, kazma, aerobik, basketbol, futbol veya hızlı bisiklet çevirme gibi şiddetli fiziksel aktivitelerden yaptınız?

Haftada ____ gün

Şiddetli fiziksel aktivite yapmadım. () (3.soruya gidin.)

2. Bu günlerin birinde şiddetli fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman harcadınız?

Günde ____ saat

Günde ____ dakika

Bilmiyorum () / Emin değilim ()

Geçen 7 günde yaptığınız orta dereceli fiziksel aktiviteleri düşünün. Orta dereceli aktivite orta derece fiziksel güç gerektiren ve normalden biraz sık nefes almaya neden olan aktivitelerdir. Yalnız bir seferde en az 10 dakika boyunca yaptığınız fiziksel aktiviteleri düşünün.

3. Geçen 7 gün içerisinde kaç gün hafif yük taşıma, normal hızda bisiklet çevirme, halk oyunları, dans, bowling veya çiftler tenis oyunu gibi orta dereceli fiziksel aktivitelerden yaptınız? Yürüme hariç.

Haftada ____ gün

Orta dereceli fiziksel aktivite yapmadım. (5.soruya gidin.)

4. Bu günlerin birinde orta dereceli fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman harcadınız?

Günde ____ saat

Günde ____ dakika

Bilmiyorum () / Emin değilim ()

Geçen 7 günde yürüyerek geçirdiğiniz zamanı düşünün. Bu işyerinde, evde, bir yerden bir yere ulaşım amacıyla veya sadece dinlenme, spor, egzersiz veya hobi amacıyla yaptığınız yürüyüş olabilir.

5. Geçen 7 gün, bir seferde en az 10 dakika yürüdüğünüz gün sayısı kaçtır?

Haftada ____ gün

Yürümedim. (7.soruya gidin.)

6. Bu günlerden birinde yürüyerek genellikle ne kadar zaman geçirdiniz?

Günde ____ saat

Günde ____ dakika

Bilmiyorum () / Emin değilim ()

Son soru, geçen 7 günde hafta içinde oturarak geçirdiğiniz zamanlarla ilgilidir. işte, evde, çalışırken ya da dinlenirken geçirdiğiniz zamanlar dahildir. Bu masanızda, arkadaşınızı ziyaret ederken, okurken, otururken veya yatarak televizyon seyrettiğinizde oturarak geçirdiğiniz zamanları kapsamaktadır.

7. Geçen 7 gün içerisinde, günde oturarak ne kadar zaman harcadınız?

Günde ____ saat

Günde ____ dakika

Bilmiyorum () / Emin değilim ()



ÖZ GEÇMİŞ

....doğdu. İlköğretim, lise ve lisans eğitimini Erzurum’da tamamladı. 2003 yılında Atatürk üniversitesi beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümünü bitirdi. 10 yaşında başladığı güreş sporunu 3-4 yıl sürdürdükten sonra 15 yaşından itibaren kayak sporu ile profesyonel yaşamına devam etti. 2003 yılında başladığı öğretmenlik mesleğinin yanında kayak antrenörlüğü yapmaktadır.

