

T.C.
MUNZUR ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ



**LİSE ÖĞRENCİLERİNİN SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIK DÜZEYLERİNİN
FİZİKSEL AKTİVİTEYE KATILIM MOTİVASYONUNA ETKİSİNİN
İNCELENMESİ**

İbrahim Halil CİHANTİMUR

YÜKSEK LİSANS TEZİ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

DANIŞMAN
Dr. Öğr. Üyesi. Veysel ALBAYRAK

TUNCELİ-2025

T.C.
MUNZUR ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

LİSE ÖĞRENCİLERİNİN SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIK DÜZEYLERİNİN
FİZİKSEL AKTİVİTEYE KATILIM MOTİVASYONUNA ETKİSİNİN
İNCELENMESİ

İbrahim Halil CİHANTİMUR
(210190026)

YÜKSEK LİSANS TEZİ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

DANIŞMAN
Dr. Öğr. Üyesi. Veysel ALBAYRAK

TUNCELİ-2024

T.C.
MUNZUR ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

LİSE ÖĞRENCİLERİNİN SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIK DÜZEYLERİNİN
FİZİKSEL AKTİVİTEYE KATILIM MOTİVASYONUNA ETKİSİNİN
İNCELENMESİ

İbrahim Halil CİHANTİMUR
YÜKSEK LİSANS TEZİ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

Bu tez 03/01/2025 tarihinde aşağıdaki jüri üyeleri tarafından **oybirliği** ile kabul edilmiştir.

İmza

Doç. Dr. Fatih Mehmet
UĞURLU

(Fırat Üniversitesi)

BAŞKAN

İmza

Dr. Öğr. Üyesi Veysel
ALBAYRAK

(Munzur Üniversitesi)

Danışman

İmza

Dr. Öğr. Üyesi Muhammed
GÜLER

(Munzur Üniversitesi)

ÜYE

Bu tez, Enstitümüz Kültür ve Sanat Yönetimi Anabilim Dalı'nda hazırlanmıştır.

Enstitü Müdürü
Prof. Dr. Altuğ KAZAR

NOT: Bu tezde kullanılan özgün ve başka kaynaktan yapılan bildirişlerin, çizelge, şekil ve fotoğrafların kaynak gösterilmeden kullanımı, 5846 sayılı “Fikir ve Sanat Eserleri Kanunu”ndaki hükümlere tabidir.

ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ

Bu tezin bana ait, özgün bir çalışma olduğunu; çalışmamın hazırlık, veri toplama, analiz ve bilgilerin sunumu olmak üzere tüm aşamalarında bilimsel etik ilke ve kurallara uygun davrandığımı; bu çalışma kapsamında elde edilen tüm veri ve bilgiler için kaynak gösterdiğimi ve bu kaynaklara kaynakçada yer verdiğimi ve hiçbir şekilde “intihal içermediğini” beyan ederim. Herhangi bir zamanda, çalışmamla ilgili yaptığım bu beyana aykırı bir durumun saptanması durumunda, ortaya çıkacak tüm ahlaki ve hukuki sonuçları kabul ettiğimi bildiririm.

İmza
İbrahim Halil CİHANTİMUR

Danışman
Dr. Öğr. Üyesi Veysel ALBAYRAK

TEŞEKKÜR

Çalışmama büyük katkılar sağlayan Dr. Öğr. Üyesi Veysel ALBAYRAK, araştırmalarımnda yanımda olan Dr. Öğr. Üyesi Muhammet GÜLER ve eşim Pınar CİHANTİMUR'a bana tez çalışmam süresince destek sağladığı için sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.

İbrahim Halil CİHANTİMUR
TUNCELİ- 2025



İÇİNDEKİLER

ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ	I
TEŞEKKÜR.....	II
İÇİNDEKİLER	III
TABLolar LİSTESİ.....	V
KISALTMALAR LİSTESİ	V
ÖZET.....	VII
ABSTRACT	VIII
1. GİRİŞ	1
1.1. Fiziksel Aktivite	2
1.2. Fiziksel Aktiviteye Katılımın İnsan Üzerine Etkileri.....	4
1.2.1. Fiziksel aktivitelere katılımın fizyolojik etkileri	5
1.2.2. Fiziksel aktiviteye katılımın sosyal etkileri.....	6
1.2.3. Fiziksel aktiviteye katılımın psikolojik etkileri.....	7
1.2.4. Fiziksel aktiviteye katılımın toplumsal etkileri	8
1.3. Fiziksel Aktiviteye Katılımı Etkileyen Faktörler	9
1.3.1. Demografik ve biyolojik unsurlar	10
1.3.2. Psikolojik, bilişsel unsurlar	10
1.3.3. Davranışsal nitelikler ve beceriler.....	10
1.3.4. Sosyal ve kültürel unsurlar	10
1.3.5. Fiziksel aktiviteye katılımı ailelerin rolü.....	11
1.3.6. Fiziksel aktiviteye katılımı okulların rolü.....	11
1.3.7. Fiziksel aktiviteye katılımı öğretmenlerin rolü.....	12
1.3.8. Fiziksel aktiviteye katılımı çevrenin rolü	13
1.3.8. Fiziksel aktiviteye katılımı motivasyonun etkisi	14
1.4. Motivasyon Çeşitleri	15
1.4.1. İçsel motivasyon.....	16
1.4.2. Dışsal motivasyon	16
1.5. Sosyal medya kavramı	17
1.5.1. Sosyal medyanın yararları.....	19
1.5.2. Sosyal medya kullanımının zararları	19
1.5.3. Sosyal medyanın kullanım amaçları.....	20
1.5.4. Sosyal medyanın kişiler üzerindeki etkisi	21
1.6. Bağımlılık.....	22
1.6.1. Bağımlılığın nedenleri.....	22
1.6.2. Genetik	22
1.6.3. Çevre	23

1.6.4. Akıl sağlığı	23
1.6.5. Sosyal medya bağımlılığı	24
1.6.6. Sosyal medya bağımlılığının nedenleri	25
1.6.7. Sosyal medya bağımlılığının tanılanması.....	25
1.6.8. Sosyal medya bağımlılığın tedavisi.....	26
2. GEREÇ VE YÖNTEM	28
2.1. Araştırmanın Amacı	28
2.2. Araştırmanın Konusu	28
2.3. Araştırma Yöntemi, Evreni ve Örneklemi	28
2.4. Veri Toplama Araçları	29
2.4.1. Fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ölçeği.....	29
2.4.2. Ergenler için sosyal medya bağımlılığı ölçeği	29
2.5. Verilerin Elde Edilmesi.....	30
2.6. Verilerin Analizi.....	30
3. BULGULAR	32
4. TARTIŞMA VE SONUÇ.....	40
5. KAYNAKLAR.....	47
ÖZGEÇMİŞ	
EKLER	

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 2.1.	Ölçeklerin Normallik Sınaması	31
Tablo 3.1.	Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Dağılımları	32
Tablo 3.2.	Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine İlişkin Dağılımları	33
Tablo 3.3.	Katılımcıların Sınıf Değişkenine İlişkin Dağılımları.....	33
Tablo 3.4.	Katılımcıların Gelir Düzeyi Değişkenine İlişkin Dağılımları.....	34
Tablo 3.5.	Katılımcıların Kendilerine Ait Telefon Olması Değişkenine İlişkin Dağılımları.....	35
Tablo 3.6.	Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine İlişkin Dağılımları	35
Tablo 3.7.	Katılımcıların Sınıf Değişkenine İlişkin Dağılımları.....	36
Tablo 3.8.	Katılımcıların Aile Gelir Durumu Değişkenine İlişkin Dağılımları	36
Tablo 3.9.	Katılımcıların Kendilerine Ait Cep Telefonu Olma Değişkenine İlişkin Dağılımları	37
Tablo 3.10.	Katılımcıların Kullandıkları Sosyal Medya Platformlarına İlişkin Dağılımları	37
Tablo 3.11.	Katılımcıların Sosyal Medya Kullanımlarına İlişkin Dağılımları	38
Tablo 3.12.	Ölçeklere İlişkin Kolerasyon Analizi Sonuçları	38
Tablo 3.13.	Ölçeklerden Alınan Ortalama Puana İlişkin Dağılımlar	39

KISALTMALAR LİSTESİ

ANOVA	: Tek yönlü varyans analizi
BDT	: Bilişsel davranış terapisi
DSÖ	: Dünya Sağlık Örgütü
ESMBÖ	: Ergenler için sosyal medya bağımlılığı ölçeği
FA	: Fiziksel aktivite
FAKMÖ	: Fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ölçeği
FOMO	: Fear of missing out
GT	: Gerçeklik terapisi
HDL	: Yüksek yoğunluklu lipoprotein
LDL	: Düşük yoğunluklu lipoprotein
MG	: Motivasyonel görüşme

ÖZET

Bu çalışma, lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonuna etkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Araştırmanın evrenini, Tunceli ilinde 2024-2024 eğitim ve öğretim yılında öğrenim gören 1350 lise öğrencilerinden oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini, 231 lise öğrencisi oluşturmaktadır. Veri toplama amacı ile 6 soruluk kişisel bilgi formu, fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ölçeği ve ergenler için sosyal medya bağımlılığı ölçeği kullanılmıştır. Elde edilen verilerin analizinde lisanslı SPSS 26 programı kullanılmıştır. İstatistiksel analize başlamadan önce verilerin normallik dağılımları incelenmiş ve verilerin normallik varsayımını sağladığı görülmüştür. Bu nedenle kişisel bilgi formunda yer alan ikili değişkenlerin analizinde bağımsız örneklem t-testi, ikiden fazla değişkenlerin analizinde Tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. İki ölçek arasında ki ilişkinin tespit edilmesi amacıyla ilse Pearson Kolerasyon analizi kullanılmıştır. Gruplar arasında ki farkların belirlenmesinde anlamlılık düzeyi $p<0,05$ olarak esas alınmıştır.

Elde edilen bulgular incelendiğinde fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ile sınıf ve gelir düzeyi değişkenleri arasında anlamlı farklılık görülmektedir. Bu kapsamda katılımcıların sınıf düzeyleri fazlaştıkça fiziksel aktiviteye katılım motivasyonunun düştüğü görülmektedir. Aynı zamanda aile gelir düzeyinin nispeten orta seviye olan katılımcıların en düşük ortalama puana sahip oldukları görülmektedir. Çalışmanın bir diğer veri toplama aracı olan Ergenler için sosyal medya bağımlılığı ölçeği ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı farklılığın olduğu görülmüştür ($p<0,05$). Bu bağlamda kadınların erkek öğrencilerden daha fazla sosyal medya bağımlılığına sahip oldukları söylenebilir. Fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ile sosyal medya bağımlılığı ölçeği arasında negatif yönde düşük seviyede bir ilişki olduğu söylenebilir. Aynı zamanda sosyal medya platformlarından en çok kullanılan sosyal medya platformunun Whatsapp olduğu görülmektedir.

Sonuç olarak, lise öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının orta düzeyin üzerinde olduğu ve sosyal medya bağımlılıklarının da orta düzeyde olduğu görülmektedir. Bu bağlamda lise öğrencileri ile en fazla ilişki içinde olan öğretmenlerin öğrencilerine fiziksel aktiviteye katılımlarını arttırması ve sosyal medyayı olması gerektiği gibi kullanması gerektiği konusunda bilinçlendirmesi gerektiği söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Sosyal Medya, Bağımlılık, Fiziksel Aktivite, Motivasyon, Lise Öğrencisi

ABSTRACT

Investigation of the Effect of Social Media Addiction Levels of High School Students on Motivation to Participate in Physical Activity

This study aimed to examine the effects of high school students' social media addiction levels on their motivation to participate in physical activity.

The population of the study consists of 1350 high school students studying in Tunceli province in the 2024-2024 academic year. The sample of the study consists of 231 high school students. A 6-question personal information form, motivation to participate in physical activity scale and social media addiction scale for adolescents were used for data collection. Licensed SPSS 26 program was used to analyze the data obtained. Before starting the statistical analysis, normality distributions of the data were examined and it was seen that the data met the normality assumption. For this reason, independent sample t-test was used in the analysis of binary variables in the personal information form and one-way analysis of variance (ANOVA) was used in the analysis of more than two variables. Pearson correlation analysis was used to determine the relationship between the two scales. The significance level was based on $p < 0.05$ in determining the differences between the groups.

When the findings obtained are analyzed, a significant difference is observed between the motivation to participate in physical activity and the variables of class and income level. In this context, it is seen that the motivation to participate in physical activity decreases as the class level of the participants increases. At the same time, it is seen that participants whose family income level is relatively middle level have the lowest average score. It was seen that there was a significant difference between the social media addiction scale for adolescents, which is another data collection tool of the study, and the gender variable ($p < 0.05$). In this context, it can be said that female students have more social media addiction than male students. It can be said that there is a low level negative relationship between motivation to participate in physical activity and social media addiction scale. At the same time, it is seen that the most used social media platform among social media platforms is Whatsapp.

As a result, it is seen that high school students' motivation to participate in physical activity is above the medium level and their social media addiction is also at the medium level. In this context, it can be said that teachers, who are in the most relationship with high school students, should increase their participation in physical activity and raise awareness about the need to use social media as they should.

Keywords: Social Media, Addiction, Physical Activity, Motivation, High School Students

1. GİRİŞ

Günümüzde teknolojinin gelişmesiyle birlikte sosyal medya kullanımı yaygın hale gelmiş ve özellikle gençler arasında büyük bir ilgi görmüştür. Sosyal medyanın artan kullanımının aşırı boyutlara ulaşması ve bağımlılığa dönüşmesi, çeşitli olumsuz sonuçlar doğurabilir. Bu olumsuz etkiler arasında, fiziksel aktivite düzeyinin düşmesi ve yaşam memnuniyetinin azalması da yer almaktadır (Durmaz, 2017). Düzenli bir şekilde fiziksel aktivite yapılmaması, kalp rahatsızlıkları, yüksek tansiyon, kolesterol seviyelerinde artış ve obezite gibi sağlık problemleriyle karşılaşma riskini artırabilir (Yan, 2007).

Fiziksel aktiviteye katılımın azalmasının sebeplerinden biri, sosyal medyanın yaygınlaşmasıyla bireylerde meydana gelen hareketsizliktir (Çetiner, 2021). Bu çerçevede, sağlık ve sosyalleşme isteği, kilo yönetimi, özgüvenin artması, düzenli bir yaşam sürdürme, stresle baş etme, sosyal medya bağımlılığını azaltma, günlük sorunlardan uzaklaşma, eğlence, zararlı alışkanlıkları bırakma, olumlu düşünce geliştirme, kişisel gelişim ve boş zaman değerlendirme gibi unsurlar, fiziksel aktiviteye olan ilgiyi belirleyen önemli faktörlerdir (Acar, 2012).

Erken yaşlarda fiziksel aktivitelere başlanmasının, bireysel sağlığın korunması ve ileriki yaşlarda bağımlılık risklerinin azaltılması açısından son derece önemli olduğu bilinmektedir. Düzenli fiziksel aktiviteleri bir alışkanlık haline getirmek, egzersizi yaşam tarzının bir parçası olarak benimsemek ve günlük fiziksel aktivite miktarını artırmak, bağımlılık ve obezite gibi zararlı alışkanlıkların önlenmesinde önemli bir rol oynar (Acar, 2012). Fiziksel sağlığın korunup geliştirilmesinde düzenli egzersiz büyük bir etkindir ve bunun yanı sıra geniş çaplı psikolojik faydalar da sağlar. Örneğin, uyku bozukluğu yaşayan bireylerde, kaygı, üzüntü ve depresif rahatsızlıklar gibi klinik sorunların iyileştirilmesine katkıda bulunduğu, ayrıca stres ve anksiyete gibi olumsuz duyguları azalttığı belirtilmiştir (Artal ve Sherman, 1998). Sağlıklı bir yaşam tarzı için fiziksel aktivite en önemli unsurlardan biridir. Fiziksel aktivitelerin, sosyal medya bağımlılığını azaltabileceği ve bireylerin sosyalleşme fırsatlarını artırarak mutluluk seviyelerine olumlu katkı sağlayabileceği düşünülmektedir. Özellikle sosyal medyada aşırı vakit geçiren ve hareketsiz bir sosyal yaşamdan sıkılan gençlerin yaşamdan aldıkları tatmin ve hayata bakış açıları, fiziksel aktivitelere katılım motivasyonlarını etkileyebilir (Küçükali, 2016).

Fiziksel aktiviteden kopmamak ve fiziksel aktiviteye katılım sağlamak gibi unsurların temelinde, bireyin motivasyonel yaklaşım düzeylerinin etkili olduğu

bilinmektedir. Bu bağlamda, bireyin fiziksel aktiviteye katılma amacını güçlendiren önemli etkenlerden biri motivasyondur (Tekkurşun ve Cicioğlu, 2019). Literatürde motivasyon kavramına dair farklı tanımlar bulunmakla birlikte, en genel ve kabul gören tanımıyla motivasyon, insan davranışlarına yön ve enerji kazandıran ihtiyaçlar, düşünceler ve duyguların bir bütünü olarak tanımlanır (Toros, 2022). Araştırmalar, bireylerin fiziksel aktivitelere katılımını engelleyen faktörler arasında psikolojik, sosyo-kültürel ve bilişsel özellikler gibi demografik niteliklerin yer aldığını göstermektedir (Trost vd.,2002 ; Işıkgöz, Esentaş ve Şahin, 2018). Sosyal bir varlık olan insanın hem çevresel hem de fizyolojik etkenlerden etkilenmesi son derece doğal bir durumdur. Bunun yanı sıra, bireyin yaşadığı bölgenin çevresel düzenlemesi, arazinin yapısı, eğlence tesislerinin durumu, parkların konumu, ulaşım sisteminin işleyişi ve yol güvenliği gibi faktörler de fiziksel aktiviteye katılımı engelleyen nedenler arasında yer alır (Işıkgöz, Esentaş ve Şahin, 2018).

Fiziksel aktiviteye katılım motivasyonunu etkileyen birçok farklı neden olmasına karşın günümüzde gençlerin fiziksel aktiviteye katılımına engel olan ve motivasyonlarını etkileyen en büyük etken sosyal medya bağımlılıklarından dolayı olduğu söylenebilir. Bu bağlamda çalışmanın amacı, lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarını arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

1.1. Fiziksel Aktivite

Bireylerin günlük yaşamlarında belirli bir sportif amaç veya hedef gütmeyen, kas-iskelet sistemini kullanarak gerçekleştirdikleri hareketlilik durumu fiziksel aktivite olarak tanımlanabilir. Bu hareketlilik, basit bir yürüyüşten belli bir mesafeye ulaşma çabasına kadar çeşitlilik gösterebilir. Örneğin, bir iş sırasında eşya taşımak, okula ulaşmaya çalışan bir öğrenci, gün boyu balık avlayan bir balıkçı veya posta dağıtımını yapan kargo görevlileri fiziksel aktiviteye günlük hayattan örneklerdir. Bireyler, farkında olarak veya olmayarak aktivite düzeylerini zaman zaman artırıp azaltabilir ve buna bağlı olarak kas gruplarında gelişme, fiziksel görünüşte değişiklikler ya da vücut yağ oranında farklılıklar gözlemleyebilirler. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) fiziksel aktiviteyi, kas-iskelet sistemi kullanılarak gerçekleştirilen ve enerji harcamasını gerektiren bedensel hareketler olarak tanımlamaktadır (World Health Organization, 2022).

Fiziksel aktivite, genel anlamda bireyin kilo kontrolünü sağlamak veya vücudun enerji verimliliğini korumak amacıyla gerçekleştirdiği hareketler olarak tanımlanabilir

(Baltacı ve Düzgün, 2008). Vücudun hareketini içeren yürüme, koşma, oturma ve kalkma gibi tüm faaliyetler fiziksel aktivite kapsamına girer. Bunun yanı sıra, günlük yaşamda yer alan oyun ve eğlence etkinlikleri de fiziksel aktiviteye dahil edilmektedir (İşin ve Özcan, 2018). En basit haliyle fiziksel aktivite, iskelet kaslarının etkinliğiyle ortaya çıkan ve enerji tüketimiyle doğrudan bağlantılı bir süreçtir. Fiziksel aktivitenin her türü, belirli bir enerji harcamasını gerektirir (Zorba, 2017). Caspersen ve çalışma arkadaşları (1985), fiziksel aktiviteyi, dinlenme düzeyine kıyasla daha fazla enerji harcamasını sağlayan çizgili kas hareketleri olarak tanımlamışlardır.

Fiziksel aktivite, bireyin kas ve eklemlerini kullanarak sürekli hareket ettiği, enerji harcadığı, kalp ve solunum hızında artışa ve çeşitli düzeylerde yorgunluğa yol açan tüm eylemleri kapsar. Bu nedenle, günlük yaşamda gerçekleştirilen iş ve etkinlikler de fiziksel aktivite kapsamında değerlendirilir (Bek, 2008). Fiziksel sağlığın korunması ve birçok hastalığın önlenmesinde veya riskinin azaltılmasında fiziksel aktivite önemli bir rol oynar. Fiziksel aktivite, yağ dokusunu azaltarak kalp ve damar hastalıklarının oluşumunu engellemeye yardımcı olur. Ayrıca, yaş ilerledikçe vücutta biriken yağ miktarının fiziksel aktivite düzeyiyle doğru orantılı olarak azaldığı belirtilmektedir (Yabancı, 1999).

Fiziksel aktivite, her yaş grubunun farklı şiddet ve sürelerde gerçekleştirdiği, bedeni geliştirmeye yönelik hareketlerle sağlıklı ve mutlu bir yaşamın temel koşullarından biridir. Toplumlar, dezavantajlı grupların fiziksel aktiviteye katılımını artırmak için özel alanlar oluşturmayı ve bu alanlara erişimi kolaylaştırmak amacıyla pozitif ayrımcılık yapmayı benimsemiştir. Bu anlayış, birçok gelişmiş ülkede hayata geçirilmiştir. Engelli bireyler, yaşlılar, çocuklar ve hamileler gibi fiziksel aktiviteye daha fazla ihtiyaç duyan grupların, sağlık durumlarına ve kişisel özelliklerine uygun aktivitelerde bulunmaları, onlar için her zaman faydalı olacaktır. Fiziksel aktivite, mevcut sağlık durumunu korumanın yanı sıra bazı hastalıkların iyileşme sürecine destek olur ve belirli hastalıkların görülme sıklığını azaltır. Günlük yaşamda gerçekleştirilen ev işleri veya düşük efor gerektiren dans gibi etkinliklerin dahi ilerleyen yıllarda sağlık üzerinde olumlu etkiler yarattığı kanıtlanmıştır (Blair, Fletcher ve Chairman, 1992).

Kenyon (1968) fiziksel aktiviteyi aşağıdaki boyutlara göre sınıflandırmıştır:

- **Sosyal bir deneyim olarak fiziksel aktivite:** Toplumdaki bireylerle yakın bağ kurmak, yeni arkadaşlar edinmek, elit bir üye olmak ve sosyal ihtiyaçları karşılamak amacıyla yapılan fiziksel aktiviteler bu sınıfa girer.

- **Sağlık ve fiziksel kazanç elde etme amacıyla yapılan fiziksel aktiviteler:** Bu kategori, bedensel ve zihinsel sağlığı iyileştirmek amacıyla gerçekleştirilen egzersizleri kapsamaktadır.

- **Beden düzeni arayışıyla yapılan fiziksel aktivite:** Bazı aktiviteler, hızın artmasıyla birlikte kişiye yön değiştirme ve tehlikeli durumlarla karşılaşma heyecanı sunar. Bu tür aktiviteler, bireylere heyecan ve tehlike hissi yaratırken, aynı zamanda yaralanma riski de taşıyabilir. Kano, dağcılık ve paraşütle atlama gibi sporlar, bu kategoriye giren fiziksel aktiviteler arasındadır.

- **Estetik bir deneyim olarak fiziksel aktivite:** Günlük yaşamda, yıpranma veya zorlanma gibi birçok durumla karşılaşmaktadır. Fiziksel aktivite, bu tür durumların yarattığı kaygı ve gerginliği azaltmak için bir araç olarak işlev görür. Bu anlamda, fiziksel aktivite, bireylerin estetik bir deneyim yaşaması ve zihinsel rahatlama sağlaması için önemli bir rol oynar.

- **Mükemmeliyet ve üstünlük potansiyeli taşıyan fiziksel aktivite:** Sporcular, başarılarını daha yüksek seviyelere taşıyabilmek için yıllarca yoğun antrenmanlar yapar ve zorlu müsabakalara katılır. Bu süreç, sporcunun kendisini tamamen sporuna adanmasını ve çeşitli fedakarlıklar yapmasını gerektirir. Uzun vadeli performansın temelinde, branşında mükemmel olma ve diğer sporculardan üstün olma hedefi bulunabilir.

1.2. Fiziksel Aktiviteye Katılımın İnsan Üzerine Etkileri

Fiziksel aktivitenin sağlık üzerindeki etkilerini araştıran çalışmalar, düzenli olarak yeterli düzeyde fiziksel aktivite yapan ergenlerin, sedanter bir yaşam tarzı benimseyen akranlarına göre hem fiziksel hem de zihinsel sağlıklarının daha olumlu yönde desteklendiğini ortaya koymuştur. Bunun yanı sıra, düzenli fiziksel aktivitenin ergenlerin psikososyal gelişimine de önemli katkılar sağladığı belirlenmiştir (Davies vd., 2012; Suchert vd., 2015).

Egzersiz kas-iskelet sistemi üzerinde de olumlu etkileri olduğu saptanmıştır. Örneğin, kasları ve kemik yoğunluğunu güçlendirerek osteoporoz gibi yaşa bağlı hastalıkların önlenmesine destek olmaktadır (Donati Zeppa vd., 2020). Düzenli egzersiz, kalp atış hızını ve kan basıncını düşürerek kardiyovasküler hastalıklar ve diyabet gibi kronik rahatsızlıkların riskini azaltırken, HDL (yüksek yoğunluklu lipoprotein) kolesterolü artırıp LDL (düşük yoğunluklu lipoprotein) kolesterolü düşürmektedir. Egzersize katılım

sağlayan bireylerin bağışıklık sistemi güçlenmekte, enerji seviyeleri artmakta ve yorgunluk hissi azalmaktadır. Ayrıca, düzenli fiziksel aktivitenin uyku kalitesini artırdığı, uykuya geçiş süresini kısalttığı ve genel uyku düzenini iyileştirdiği ifade edilmiştir (Costa vd., 2018).

Zihinsel faydalar açısından fiziksel aktivite, stres hormonu kortizol seviyesini düşürüp endorfin salgısını artırarak stresi ve kaygıyı azaltmaktadır. Egzersiz, bireyin ruh halini iyileştirmekte, mutluluk gibi pozitif duyguları artırmakta ve depresyon, anksiyete gibi ruhsal sorunlar üzerinde antidepresan etkisi göstermektedir. Aynı zamanda hafıza, konsantrasyon ve öğrenme becerilerini geliştirerek bilişsel işlevlere olumlu katkı sağladığı gözlemlenmiştir. Düzenli fiziksel aktiviteye katılan bireylerde öz güven ve benlik saygısının yükseldiği, genel sağlık ve zindelik düzeyinin arttığı belirtilmektedir. Bu nedenle, düzenli egzersiz yapmak, bireylerin daha uzun, sağlıklı ve mutlu bir yaşam sürmesine katkıda bulunur (Köroğlu, 2006; Quinn, 2002).

Ayrıca, fiziksel aktiviteye düzenli katılımın bireylerin kendini ifade etme, özgüven ve nazik davranışlar geliştirme becerilerini artırdığı, mental yorgunluğu azalttığı ve sosyal ilişkileri güçlendirdiği düşünülmektedir (Alemdağ & Öncü, 2015). Spor faaliyetleri bireylere, başkalarıyla ortak bir amaç doğrultusunda çalışmayı, paylaşmayı, başarılarından ve hatalardan ders çıkarmayı, farklı fikirlere saygı duymayı ve centilmenliği öğrenme fırsatı sunar. Bununla birlikte, sosyal sorumluluk bilinci, topluma uyum sağlama ve sosyalleşme süreçlerini destekleyen bir ortam sağlar (Şahan, 2008).

1.2.1. Fiziksel aktivitelere katılımın fizyolojik etkileri

Fiziksel aktivite, vücudumuzdaki neredeyse tüm sistemleri etkileyebilen etkili bir araçtır. Düzenli egzersizin fizyolojik olarak birçok sistem üzerinde olumlu etkiler sağladığı bilinmektedir. Örneğin, düzenli fiziksel aktivite kalp kasını güçlendirerek, kalp atış hızını düzenleyip kan dolaşımını artırarak kalp ve damar sistemi üzerinde faydalı etkiler sunmaktadır (Demirel vd., 2014). Fiziksel aktivitenin fizyolojik etkileri arasında akciğer kapasitesini ve fonksiyonlarını artırma, enerji seviyelerini yükselterek yorgunluğu azaltma, kas kütlesi ve gücünü artırarak postür ve dengeyi iyileştirme yer almaktadır. Ayrıca, diyabet riskini azaltma, yağ yakımını hızlandırma, bağışıklık sistemini güçlendirme ve hastalıklara karşı direnci artırma gibi birçok avantajı bulunmaktadır (Alpözgen ve Özdinçler, 2016).

Özellikle çocukluk ve ergenlik dönemlerinde düzenli fiziksel aktivite, sağlıklı gelişimi desteklemek açısından kritik bir rol oynamaktadır. Günlük hareket ihtiyacını karşılayan çocuklarda kemik mineral yoğunluğu artar ve bu durum, ileri yaşlarda osteoporoz gibi kronik hastalıkların oluşma riskini düşürür. Fiziksel aktivite, kaslardaki kılcal damar yoğunluğunu artırarak kas, kemik ve tendonların güçlenmesine katkıda bulunur. Ayrıca, vücudun iş kapasitesini artırırken kan lipid profili üzerinde de olumlu etkiler sağlar; HDL ve HDL2 kolesterol seviyelerini yükseltirken trigliserid ve kolesterol/HDL oranlarını azaltır (Soyuer ve Soyuer, 2008). Haftada 2-3 gün, günde en az 10 dakika orta yoğunlukta fiziksel aktivitenin kemik mineral yoğunluğunu artırdığı yapılan çalışmalarda kanıtlanmıştır (Janssen ve Leblanc, 2010). Çocuklar ve ergenlerde kuvvet ve aerobik egzersizlerin tip 2 diyabet riskini azalttığı da ifade edilmektedir (Warburton ve ark., 2006).

Erken yaşlardan itibaren fiziksel aktiviteye düzenli olarak katılmak, egzersizi hayatın bir parçası haline getirmek ve günlük fiziksel aktivitelerin sıklığını artırmak, kişisel sağlığın korunması ve gelecekte ortaya çıkabilecek sağlık sorunlarının önlenmesi açısından büyük önem taşımaktadır (Bek, 2012). Hareketsiz bir yaşam tarzı sadece bireylerin sağlığını olumsuz etkilemekle kalmaz, aynı zamanda sağlıkla ilgili harcamaları da artırır. Düzenli fiziksel aktiviteye katılım sağlayan bireyler, hem kişisel hem de toplumsal sağlığı iyileştirirken, sağlık harcamalarını da minimum seviyeye indirebilir (Sağlık Bakanlığı, 2014).

1.2.2. Fiziksel aktiviteye katılımın sosyal etkileri

İnsan, belirli bir zaman diliminde, sosyal ve kültürel bir ortamda dünyaya gelir ve sosyalleşme sürecinde çevresine ve topluma uyum sağlama çabası gösterir. Bu uyum süreci, öncelikle aile ortamında başlar, ardından okul ve meslek hayatıyla devam eder. Beden eğitimi ve spor faaliyetleri yalnızca fiziksel gelişimi değil, aynı zamanda zihinsel ve sosyal gelişimi de destekleyen önemli bir role sahiptir. Bu özellik, diğer alanlardan ayrılarak beden eğitimi ve sporun tüm dünyada önem kazanmasını ve okul müfredatlarında yer almasını sağlamıştır. Modern spor anlayışı, fiziksel, zihinsel ve sosyal gelişimi teşvik ederek bireylerin yaşam kalitesini artırmayı hedefler. Bu bağlamda, fiziksel aktiviteler sağlık, boş zaman değerlendirme, performans geliştirme, özgüven kazanma, kişiler arası ilişkileri güçlendirme ve aktif yaşam alışkanlıklarını edinme amacıyla

gerçekleştirilmektedir (Aracı, 1999).

Fiziksel aktivite, yalnızca bir dizi hareketten ibaret olmayıp, aynı zamanda bireylere kişisel ve sosyal kimlik kazandıran ve grup üyeliği duygusu aşılayan bir olguyu ifade eder (Küçük ve Koç, 2004). Bu özellik, bireyleri bir ailenin, komşuluk ilişkilerinin, bir şehrin veya milletin takım üyeleri haline getirebilme potansiyeline sahiptir (Yıldıran ve Yetim, 1996). Tezcan (1977) ise fiziksel aktivitelerin bireyleri bir grup ya da takıma dahil ederek yalnızlık duygusundan kurtardığını belirtmektedir. İnsanlar bir spor takımını desteklerken, takımın başarılarını ve başarısızlıklarını kendi duygularıyla özdeşleştirir; yalnızken gösteremediği coşku ve heyecanı grup içinde yaşar. Bu nedenle, psikiyatristler spor alanlarını bir tür "duygusal boşalım" yeri olarak görmektedir. Spor alanları, bireylerin bastırılmış duygularını ifade etmelerine olanak sağlayarak bir tür terapi görevi görür (Tezcan, 1977).

Sporun ve fiziksel aktivitenin etkileri yalnızca fiziksel faydalarla sınırlı kalmaz; aynı zamanda bireylerin kimlik kazanımını ve toplumsal özelliklerinin gelişimini de destekler. Bu süreç sayesinde birey, bir grupla hareket etme ya da bir gruba uyum sağlama gibi toplumsal davranışları öğrenir (Küçük ve Koç, 2004). Çocuklar, oyun ve etkinlikler aracılığıyla toplumsal tutum ve davranışları öğrenir ve bu etkinlikler sosyalleşmelerine katkıda bulunur. Sportif faaliyetlere katılan çocuklar, liderlik, rol alma, disiplinli olma ve statü kazanma gibi beceriler geliştirir. Bu tür kazanımlar, çocukların toplumsal olarak ilerlemelerine ve topluma daha iyi uyum sağlamalarına olanak tanır (Yetim, 2005).

1.2.3. Fiziksel aktiviteye katılımın psikolojik etkileri

Birçok insan günlük aktivitelerini fiziksel aktivite olarak değerlendirerek hareketsiz bir yaşam tarzını benimsemektedir. Bu durum, kişilerin egzersiz yapmadan hayatlarını sürdürmelerine ve işlevsel kapasitelerini giderek azaltmalarına neden olmaktadır. Sonuç olarak, bireyler çeşitli sağlık sorunlarıyla karşı karşıya kalmakta, öncelikle fiziksel, ardından ruhsal problemler yaşamaktadır (Eroğlu, 2019). Fiziksel aktivite ve iyi ruh hali arasındaki ilişki, özellikle kanser, diyabet, obezite ve koroner kalp hastalıkları gibi ciddi sağlık sorunları bağlamında öne çıkmaktadır. Fiziksel aktivitenin depresyonu %15 oranında azaltılabileceği, olumlu duygular geliştirebileceği ve bireylerin kendini iyi hissetme halini artırabileceği belirtilmiştir. Ayrıca, fiziksel aktivite kişinin beden algısını olumlu yönde etkileyerek kendisiyle gurur duymasını ve fiziksel değerine önem vermesini

sağlamaktadır. Bunun yanında, fiziksel aktivitenin strese karşı dayanıklılığı artırdığı, stresi azalttığı ve hem uyku problemi yaşayanlarda hem de yaşamayanlarda uyku süresini ve kalitesini iyileştirdiği ifade edilmektedir (Akyol vd., 2008).

Araştırmalar, depresyon ve anksiyetenin çocuklar arasında oldukça yaygın görülen ruh sağlığı sorunları olduğunu ortaya koymaktadır. ABD'de yapılan bir çalışmada, 9-17 yaş arası çocukların yaklaşık %5'inin depresyon tanısı aldığı ve ilaç tedavisine başladığı belirlenmiştir. Fiziksel aktiviteye katılım, olumlu düşüncelerin gelişimini, fiziksel ve ruhsal sağlığın iyileştirilmesini ve bireylerin toplumda daha kolay kabul görmesini destekleyerek, ilaç tedavisi kadar etkili olabilmektedir (Meydanlıoğlu, 2015).

Fiziksel aktivitenin bireylere sağladığı faydalar şunlardır:

- Kendini mutlu hissetme ve olaylara olumlu bakış açısı geliştirme,
- Kendine vakit ayırma ve olumsuzluklardan uzaklaşma,
- Düzenli fiziksel görünüm sayesinde kendisiyle barışık olma ve toplum içinde kendini iyi hissetme,
- İyi iletişim becerileri kazanma,
- Stresle başa çıkabilme ve depresyondan uzaklaşma,
- Kendine güvenin artması, toplum içinde kendini rahat ifade edebilme ve özgüven gelişimi.

Bu faydalar, fiziksel aktivitenin bireylerin hem fiziksel hem de ruhsal sağlığı üzerindeki olumlu etkilerinin kapsamlı bir göstergesidir.

1.2.4. Fiziksel aktiviteye katılımın toplumsal etkileri

Millet olma bilincini oluşturan kültürel unsurlardan biri de spor kavramıdır. Spor, toplumsal ve sosyal bir olgu olarak, bireylerin sosyalleşmesinde önemli bir rol oynar (Güven, 1992). Bireyler arası ilişkilerin güçlenmesine ve sosyalleşmeye katkıda bulunan sportif faaliyetler, toplumsal bağların kurulmasında etkin bir araçtır (Erkal, Güven & Ayan, 1998). Tarih boyunca toplumların kültürlerini korumasında ve gelecek nesillere aktarmasında sporun da diğer araçlar kadar etkili olduğu görülmektedir. Sporun, bireyler arası ilişkileri güçlendiren ve toplumsal dayanışmayı artıran önemli bir rol oynadığı bilinmektedir (Öcalan ve Ramazanoğlu, 2003).

Spor ve toplum arasındaki etkileşim karşılıklı bir ilişki içerisinde. Spor, toplumların gelişimine katkı sağlarken, aynı zamanda toplumlar da sporun gelişmesine

destek olmaktadır. Bu nedenle, spor ve toplum bir bütünün ayrılmaz parçaları olarak değerlendirilir (Ramazanoğlu vd., 2005). Spor, bireyleri milliyet, dil ya da ırk gibi farklılıklar gözetmeksizin ortak bir amaç uğruna bir araya getiren, mücadele etmeyi ve kaynaşmayı sağlayan bir etkinliktir (Akgün, 1973). Günümüzde ise spor, birçok toplum için propaganda aracı olarak kullanılmakta; dil sınırlarını aşan bir iletişim aracı olarak geniş kitlelere ulaşmakta ve başarıların evrensel bir dili haline gelmektedir (Fişek, 1983).

Sportif faaliyetler, toplumların yaşam tarzlarını, gelenek ve göreneklerini, genel anlamda kültürel miraslarını tanıtmalarına olanak sağlar. Bu sayede ülkeler, kültürel tanıtımın yanı sıra çeşitli alanlarda gelişim sağlayabilir ve uluslararası düzeyde farkındalık yaratabilir (Ramazanoğlu vd., 2005). Spor, sadece bireyleri bir araya getirmekle kalmaz; aynı zamanda toplumların birbirlerini tanımalarına, ortak değerler oluşturmalarına ve kültürel zenginliklerini paylaşmasına da olanak tanır.

1.3. Fiziksel Aktiviteye Katılımı Etkileyen Faktörler

Fiziksel aktivitelere katılımı etkileyen çeşitli faktörler bulunmaktadır. Bu faktörler, demografik ve biyolojik özellikler, psikolojik, bilişsel ve duygusal durumlar, davranışsal nitelikler ve beceriler, sosyal çevre, kültürel etkiler ve fiziksel çevre gibi unsurları kapsamaktadır. Bireyler, yaş, cinsiyet, sosyal çevre, motivasyon ve yeterlilik gibi kişisel değişkenlerden etkilenebilmektedir (Işıkgöz ve ark., 2018). Fizyolojik, psikolojik ve davranışsal değişkenlerin yanı sıra, özellikle çalışan bireyler için zaman yetersizliği de fiziksel aktiviteye katılımı önemli bir engel olarak öne çıkmaktadır (Özbek, 2019).

Araştırmalar, aile ve arkadaş desteğinin fiziksel aktiviteye katılımı olumlu bir etkisi olduğunu göstermektedir. Aile ve arkadaşlarından destek gören bireylerin fiziksel aktivitelere daha sıcak baktığı ve aktif bir yaşam tarzı benimsedikleri belirtilmiştir (Çelik ve Terzioğlu, 2019). Ekonomik düzeyi yüksek bireylerin daha çeşitli ve güvenli rekreasyon alanlarına erişebilmesi, onların aktif bir yaşam biçimine yönelmesini kolaylaştırmaktadır. Ayrıca, güvenli rekreasyon alanlarına erişim imkânlarının yanı sıra yaş, cinsiyet ve çevre koşullarının da fiziksel aktivitelere katılımı önemli bir rol oynadığı vurgulanmıştır (Özbek, 2019).

Bu faktörler, bireylerin fiziksel aktivitelere katılımını artırmada veya engellemede temel belirleyicilerdir ve bireyin sosyal çevresi ile ekonomik koşulları bu süreçte belirleyici bir etkiye sahiptir.

1.3.1. Demografik ve biyolojik unsurlar

Demografik ve biyolojik faktörler arasında kalıtım, çocuk sahibi olma durumu, yaş, cinsiyet, kronik hastalık varlığı, ekonomik düzey ve kilo problemleri gibi unsurlar yer almaktadır. Bu faktörler, bireylerin fiziksel aktiviteye katılım düzeylerini ve tercihlerini etkileyen önemli belirleyiciler olarak değerlendirilmektedir (Humpel vd., 2002).

1.3.2. Psikolojik, bilişsel unsurlar

Fiziksel aktiviteyi etkileyen faktörler arasında, bireyin egzersize başlamaya karar vermesi, egzersizden keyif alması ve fayda görmesi, hareket alışkanlıkları, egzersize yönelik kısıtlamalar ve sağlık konusundaki bilgi seviyesi bulunmaktadır. Bunun yanı sıra, psikolojik rahatsızlıklar, kişisel inanışlar, fiziksel yetersizlikler, özgüven eksikliği, motivasyon düzeyi, stres yönetimi, psikolojik sağlık durumu ve kişilik değişiklikleri de fiziksel aktiviteye katılım üzerinde belirleyici bir etkiye sahiptir (Özer, 2001; Humpel ve ark., 2002).

1.3.3. Davranışsal nitelikler ve beceriler

Fiziksel aktivite geçmişi, egzersiz sürecine devam etme durumu, bağımlılık yapan maddelerin kullanımı, özdenetim yeteneği, bireyin beslenme alışkanlıkları, zorluklarla başa çıkma becerisi ve spora katılım düzeyi bu faktörler arasında sayılmaktadır (Humpel ve ark., 2002).

1.3.4. Sosyal ve kültürel unsurlar

Kültürel normlar, sosyal alanların fiziksel açıdan aktif ya da pasif olması, sosyal destek koşulları, grup içindeki uyum, bireylerin mensup olduğu sosyal sınıf, uygulanan egzersiz türleri ve alışkanlıkları, kişinin kültürel kimliği, kültüre dayalı aktiviteler ve dahil olduğu sosyal çevre, bu faktörler arasında yer almaktadır (Gür ve Küçüköğlu, 1992; Humpel ve ark., 2002).

1.3.5. Fiziksel aktiviteye katılımda ailelerin rolü

Çocukların hem sosyal hem de fiziksel aktivitelerinde ailelerin etkisi oldukça belirgindir, özellikle bu etki ortaokul döneminde daha da belirginleşmektedir. Ebeveynler, kendi geçmiş deneyimlerine veya çevresel etkilenimlerine dayanarak çocuklarını fiziksel aktivite ve spor etkinliklerine yönlendirebilir. Ancak, ebeveynin bu alanda bir deneyimi yoksa sporu gereksiz bir uğraş olarak görüp bu konuda çocuğuna rehberlik edememektedir. Ülkemizde fiziksel aktivite bilincinin henüz tam anlamıyla yaygınlaşmamış olması, çocukların spora yönlendirilmesinde bir engel oluşturmaktadır (Yavaşcı, 2020). İnsan sağlığına olan katkıları bilinmesine rağmen, kışın üşüme, yazın terleme veya yorgunluk gibi gerekçelerle çocukları spora teşvik etmekten kaçınılabilmektedir. Bu tür olumsuz tutumlar, çocukları fiziksel aktiviteden uzak ve düzensiz bir yaşam tarzına yönlendirebilmektedir. Bu durum, çocukların gelecekte ebeveyn olduklarında benzer bir yaklaşımı kendi çocuklarına da uygulayarak kısır bir döngünün sürmesine neden olabilir.

Fiziksel aktivitenin sosyal, fiziksel ve sağlık açısından önemine rağmen, çok az sayıda aile bu konuda destekleyici bir rol üstlenmektedir (Öztürk, 2021). Literatür, ailesinden destek gören çocukların fiziksel aktiviteye daha fazla katılım sağladığını ortaya koysa da, destek veren aile sayısının oldukça sınırlı olduğunu belirtmektedir. Aslan'ın (2002) araştırması, çocukların spora başlamamasının ailelerin bu konuda isteksizliğinden kaynaklandığını göstermiştir.

Kotan (2007), aile desteğinin çocukların spora başlamasında en önemli etken olduğunu vurgulamıştır. Kolukısa ve Büyükkalkan (2001) ise okul dışı spor etkinliklerine katılımı inceleyen çalışmalarında, ailelerin müsabaka ve yarışmalara seyirci olarak katılmasının, çocukların spora devamlılığı üzerinde önemli bir etkisi olduğunu tespit etmişlerdir. Araştırmalar, fiziksel aktivite sırasında çocukların yanında bulunup onları desteklemenin, spora yönlendirme kadar önemli bir motivasyon kaynağı olduğunu ortaya koymaktadır.

1.3.6. Fiziksel aktiviteye katılımda okulların rolü

Okullar, öğrencilerin büyük bir kısmını geçirdiği ve sosyal, fiziksel ve bilişsel gelişim süreçlerini destekleyen önemli mekanlardır. Bu alanlar, öğrencilerin kendilerini tanıyıp yeteneklerini keşfettikleri veya bir eğitimci tarafından bu yeteneklerin fark edildiği,

sosyal ilişkilerin kurulduğu ve rekabetin ortaya çıktığı yerlerdir. Ayrıca okullar, öğrencilerin fiziksel aktiviteye yönlendirildiği bir platform sunar. Ancak günümüzde birçok okulun fiziksel aktivite için yeterli lojistik donanımına sahip olmaması, eğitmeni kadrosunda spora yönelik uzmanların azlığı ve sporla ilgilenen öğretmenlerin eksikliği gibi nedenlerle çocuklar, bilinçli ve yeterli düzeyde hareket eğitimi alamamaktadır (Yavaşçı, 2020).

Erken çocukluk döneminde, özellikle üç yaş civarında başlanması gereken jimnastik gibi spor dallarını düşündüğümüzde, okul öncesi dönemde çocukların fiziksel aktiviteden ne kadar uzak olduğunu gözlemleyebiliriz. İlkokul düzeyinde ise müfredatta yer alan beden eğitimi ve oyun derslerinin, beden eğitimi ve spor öğretmenleri yerine sınıf öğretmenleri tarafından verilmesi, çocukların fiziksel aktiviteye katılımını olumsuz etkileyen bir diğer faktördür. Tıpkı okul öncesi dönemde olduğu gibi, ilkokulda da beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin istihdamı yasal düzenlemeler nedeniyle gerçekleşmemektedir (Özcan, 2021). Bu sorunlar, çocukların ortaokula gelene kadar fiziksel aktivite gereksinimlerini karşılayamamalarına yol açmaktadır.

Ortaokul düzeyinde, müfredat kapsamında haftada 2 saat zorunlu beden eğitimi ve spor dersi (İmam Hatip Ortaokullarında 1 saat) bulunmaktadır. Ayrıca tercih edilirse haftada 2 saat seçmeli spor ve fiziki etkinlikler dersi alınabilmektedir. Derslerin her biri 40 dakika süreyle işlenmekte ve bu derslere beden eğitimi ve spor öğretmenleri girmektedir. Ancak seçmeli dersler hariç toplam 80 dakikalık bu süre, hem öğretmenlerin beceri kazandırmada hem de öğrencilerin hareket ihtiyacını karşılamada yetersiz kalmaktadır (Yorulmaz, 2024). Bu durum, fiziksel aktivitenin çocukların gelişimi için gerekli bir bileşen olduğu gerçeğiyle örtüşmemekte ve mevcut sistemin yeniden değerlendirilmesini gerektirmektedir.

1.3.7. Fiziksel aktiviteye katılımında öğretmenlerin rolü

Çocukların zamanlarının büyük bir kısmını geçirdiği okullar, yeteneklerinin keşfedilmesi gereken önemli bir süreç sunar. Öğretmenlerin ilgisi ve yönlendirmesi, çocukların potansiyellerini fark etmelerinde ve onları spor aktivitelerine yönlendirmelerinde belirleyici bir rol oynar. Bu sayede birçok genç, sporla tanışma fırsatı bulmaktadır. Özellikle beden eğitimi ve spor derslerinde farklı konuların işlenmesi, öğrencilerin çeşitli yeteneklerini keşfetmeleri açısından büyük önem taşır. Her çocuğun

bireysel farklılıkları göz önüne alındığında, bu dersler sırasında uygulanan çeşitli branşlar, öğretmenlere öğrencilerin yeteneklerini gözlemleme ve değerlendirme imkanı sunar.

Beden eğitimi öğretmenleri, öğrencileri gerek okul içindeki bireysel veya takım sporlarına, gerekse dışarıdaki spor kulüplerine yönlendirme açısından kritik bir sorumluluk üstlenir (Yavaşçı, 2020). Bu bağlamda, beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin öğrencilerine olan yaklaşımı, onların yeteneklerini ortaya çıkarmada ve geliştirmede kilit bir etkiye sahiptir.

1.3.8. Fiziksel aktiviteye katılımı çevrenin rolü

Fiziksel aktiviteye (FA) katılımı etkileyen bir diğer önemli faktör, yapılı çevredir. Yapılı çevre; yaşam alanları, sokaklar, evler, okullar, parklar, oyun alanları ve diğer altyapı elemanlarını içeren fiziksel alanlar olarak tanımlanmaktadır (Laddu ve ark., 2021). FA ve ekolojik modeli ele alan bir araştırma, yapılı çevre özellikleri (örneğin kentsel tasarım, ulaşım altyapısı, arazi kullanım planlaması ve nüfus yoğunluğu) ile FA arasında güçlü korelasyonlar olduğunu göstermiştir. Bu araştırma, yapılı çevrenin birçok bireyin FA davranışını önemli ölçüde etkilediğine dair ikna edici kanıtlar sunmaktadır (Laddu ve ark., 2021; Sallis ve ark., 2008; Heath ve ark., 2012).

Yapılı çevre, fiziksel aktiviteleri ya kolaylaştırabilir ya da engelleyebilir. Yaşanılan özel ve kamu alanları, bireylerin aktivite yapma olanaklarını sınırlandırmada veya teşvik etmede önemli bir etkiye sahiptir (Bumin ve ark., 2019). Özellikle çocukların güvenli ve rahat hareket edebilmeleri için yapılı çevrenin bu gerekliliklere uygun olarak düzenlenmesi kritik bir öneme sahiptir. Eğlence ve oyun alanlarına erişimdeki zorluklar ve mahalle güvenliğine dair endişeler, çocukların ve ergenlerin FA katılımını olumsuz etkileyebilmektedir (Appelhans ve Li, 2016). Buna karşın, güvenliği yüksek mahallelerin çocuklarda aktif oyun oranını artırdığı bulunmuştur (Li ve ark., 2006).

Çevresel düzenlemelerin, ergenlerde FA'daki olumlu değişimlerle ilişkili olduğu belirtilmektedir (Bergh ve ark., 2012). Ayrıca, kaldırım bulunmayan mahallelerde yaşayan ergenlerin, yaşlılarına göre 1.3 kat daha fazla hareketsiz kalma olasılığı taşıdığı tespit edilmiştir (Li ve ark., 2006). Bu bulgular, yapılı çevrenin fiziksel aktiviteye katılım üzerinde ne kadar etkili bir rol oynadığını açıkça ortaya koymaktadır.

1.3.8. Fiziksel aktiviteye katılımda motivasyonun etkisi

Motivasyon, bireylerin bir amaca yönelmesini, bu amaç doğrultusunda çaba harcamasını ve harekete geçmesini sağlayan temel bir etkidir. Fiziksel aktivite ise genel sağlık, zindelik ve ruhsal iyilik hali üzerinde olumlu etkiler yaratır. Motivasyonun fiziksel aktivite üzerindeki etkisi; egzersize başlama isteği, düzenlilik, performans ve süreklilik gibi unsurlar üzerinden değerlendirilebilir (Ryan ve Deci, 2000). Kişinin fiziksel aktiviteye olan motivasyonu, sağlık hedefleri, yaşam tarzı, değerleri ve kişisel hedefleriyle doğrudan ilişkilidir. Örneğin, kilo verme hedefi olan bir bireyin egzersize duyduğu istek artabilir. Ayrıca, egzersizin ruh hali üzerinde olumlu etkileri olduğu da bilinmektedir. Bu bağlamda, kişisel motivasyon kaynakları, sosyal destek, dış faktörler ve motivasyonu sürdürme stratejileri, fiziksel aktiviteye devamlılığı etkileyen başlıca unsurlardır (Tekkurşun ve Cicioğlu, 2019).

Motivasyonu artırmaya yönelik stratejiler arasında hedef belirleme, planlama, egzersiz sırasında keyif almayı öğrenme, motivasyonel konuşmalar ve içsel motivasyonu güçlendirme çalışmaları bulunmaktadır. Sosyal destek almak da motivasyonu artırmada önemli bir rol oynar; bir egzersiz partneriyle birlikte spor yapmak ya da bir antrenörden yardım almak bu desteği sağlayabilir. Motivasyonun fiziksel aktivite üzerindeki etkisi, bireylerin sağlıklı bir yaşam tarzı benimsemelerini, stresle başa çıkmalarını, enerji seviyelerini artırmalarını ve genel refahlarını iyileştirmelerini destekler. Bu nedenle, motivasyonun fiziksel aktiviteyi düzenli bir alışkanlık haline getirmede kilit bir rol oynadığı söylenebilir (Fleer, 2014).

Fiziksel aktiviteye katılımı etkileyen faktörler yaş gruplarına göre değişiklik göstermektedir. Çocuklar ve ergenler eğlence, beceri geliştirme, yeterlilik duygusu ve zindelik gibi motivasyonlarla fiziksel aktiviteye katılabilirler (Özcan, 2021). Bununla birlikte, her yaş grubunun kendine özgü motivasyon unsurları ve engelleri bulunmaktadır:

- **Çocuklarda motivasyon unsurları:** Deneyim kazanma, sıra dışı aktiviteler, ebeveyn desteği ve güvenli bir çevre.
- **Çocuklarda motivasyon engelleri:** Rekabet odaklı sporlar ve aşırı yapılandırılmış aktiviteler.
- **Gençlerde motivasyon unsurları:** Fiziksel görünüm, kilo kontrolü, sosyal ilişkiler, akran ve aile desteği.
- **Gençlerde motivasyon engelleri:** Okuldaki olumsuz deneyimler, arkadaşlık

sorunları, kimlik çatışmaları, sınıftaki erkek baskısı, rekabetçi sınıflar ve öğretmenlerden algılanan destek eksikliği (Gümüş, 2022).

Bu faktörler, bireylerin fiziksel aktiviteye katılım düzeylerini anlamak ve onları desteklemek adına önemli ipuçları sunmaktadır.

1.4. Motivasyon Çeşitleri

Motivasyon, bireylerin belirli bir işi başarmak için ihtiyaç duydukları enerji ve çabayı ortaya koymalarını sağlayan bir süreç olarak tanımlanabilir (Güney, 2013). İnsanların bir işi yapmaya istekli olmalarını ve gerekli gayreti göstermelerini sağlayan bu kavram, bireylerin başarılarına doğrudan etki eder. Motivasyon, bireyleri belirli bir yönde davranmaya sevk eden içsel bir durumdur ve istenen düzeyde çaba ile enerjiyi harekete geçirir. Aynı zamanda, bireylerin görevlerini belirli bir kalite ve miktarda yerine getirmeleri için etkili bir güçtür (Aslan ve Doğan, 2020). İngilizce ve Fransızca kökenli "motive" kelimesinden türeyen bu kavram, Türkçede "güdü" veya "harekete geçirici" olarak ifade edilmektedir (Eren, 2004). Motivasyon, kişinin hedeflerine ulaşmasını sağlarken bu süreçte ona rehberlik eden ve enerji veren bir güçtür. Ayrıca, bireylerin ihtiyaç ve arzuları doğrultusunda belirli davranışlar sergilemelerini teşvik eder. Bu hedeflere ulaşıldığında, kişi kendisini duygusal açıdan daha iyi hisseder ve tatmin duygusu yaşar (Tekkurşun ve Cicioğlu, 2018).

Motivasyon kavramına yönelik literatür incelemelerinde, bu olgunun genel olarak **içsel** ve **dışsal** olmak üzere iki ana boyutta ele alındığı görülmüştür. Literatüre göre motivasyon, bireylerin davranışlarını harekete geçiren bir güç olarak tanımlanır ve iki farklı türde incelenir (Wang ve Guthrie, 2004). Her bireyin motivasyon seviyesi farklı olabileceği gibi, hangi tür motivasyondan etkilendiği de bireysel farklılıklar gösterebilir. Bu bağlamda, bireylerin sahip oldukları motivasyonlar, içsel ve dışsal motivasyon başlıkları altında açıklanabilir:

- **İçsel motivasyon:** Kişinin kendi istek ve ilgi alanları doğrultusunda, dışarıdan herhangi bir ödül ya da baskıya ihtiyaç duymadan bir işe yönelmesiyle oluşur.
- **Dışsal motivasyon:** Bireyin dış çevreden gelen ödül, teşvik, cezadan kaçınma ya da sosyal onay gibi unsurlarla harekete geçmesiyle ortaya çıkar.

Bu iki tür motivasyon, bireylerin hedeflerine ulaşma süreçlerinde farklı şekillerde rol oynayarak onların davranışlarını şekillendirmektedir.

1.4.1. İçsel motivasyon

İçsel motivasyonu tanımlarken, bu kavram bireyin yaptığı etkinlikleri yalnızca ilgi çekici bulduğu ve haz aldığı için gerçekleştirdiği bir durum olarak ifade edilebilir. İçsel eğilimlerden kaynaklanan bu motivasyon türünde, birey kendi ihtiyaçlarını karşılamak, yaptığı işten keyif almak ve merakını tatmin etmek amacıyla hareket eder (İlhan, 2010). Bu süreç, bireyin kendi kendine güdülenebilmesiyle ilişkilidir. Çevresindeki insanların varlığı ya da yokluğu, içsel motivasyonu olan bir birey için belirleyici değildir. Kişi, dışsal bir denetim olmaksızın davranışa yönelme kapasitesine sahiptir. Eğer birey, içsel bir şekilde motive olmayı başarmışsa düşüncelerini eyleme dönüştürür, hedeflerini netleştirir ve bu hedeflere ulaşmak için adım atar (Özsoy, 2022). İçsel motivasyona sahip bireyler genellikle yaptıkları faaliyetlerde başarı, ilgi, mutluluk, heyecan ve tatmin gibi olumlu duyguları deneyimler.

İçsel motivasyonda bireyin inançları, beklentileri ve gelişme arzusunu içeren bireysel faktörler etkili bir rol oynar. Bu faktörler, bazı belirgin özelliklerle öne çıkar:

- Bireyin istekli bir tutum sergilemesi,
- Teşvik edici görevlerin varlığı,
- Bireyin cesaretlendirilmesi,
- Bireyin kendisini değerli hissetmesinin sağlanması (Özsoy, 2022).

Bu motivasyonu artırmak adına; kişisel hedeflerin açık bir şekilde tanımlanması, bireyin ilgi alanlarını keşfetmesi, kendini ifade edebilmesi ve büyük hedeflerini daha küçük, yönetilebilir adımlara ayırması gibi stratejiler önerilmektedir.

1.4.2. Dışsal motivasyon

Amaca ulaşmak veya bir etkinliğin gerçekleştirilmesi için bireyi etkileyen dışsal faktörler, **dışsal motivasyon** kavramıyla açıklanır. Bu kavram, bireyin çevresel unsurlardan etkilenecek şekilde harekete geçmesini sağlayan etkenleri içerir (Tekkurşun ve Cicioğlu, 2018). Maddi ya da manevi pekiştirmeler, davranışların tekrarlanma olasılığını artıran dışsal unsurlar arasında yer alır. Örneğin, dışsal pekiştirmeler; para, kupa, plaket, madalya gibi somut ödüllerin yanı sıra, övgü, takdir veya onay gibi soyut ödüller de olabilir (Konter, 1995). Eğer bir davranış, yalnızca bir ödül kazanma amacıyla

gerçekleştiriliyorsa, bu davranış dışsal motivasyon kapsamında değerlendirilir.

Dışsal motivasyon, bireyin bir eylemi yalnızca sonucunda elde edeceği fayda için yapmasını ifade eder. Bu tür motivasyonda davranışın kendisinden ziyade, sonucunda sağlanacak kazanç ön plandadır. Çocukluk dönemlerinde bireyler genellikle davranışlarını içsel motivasyonla gerçekleştirirken, ilerleyen yaşlarda bu durum yerini dışsal motivasyona bırakabilir. Bu değişim, bireyin içsel tatmin arayışından uzaklaşıp ceza almamak veya ödül kazanmak için davranış sergilemesiyle sonuçlanır. Ancak bu durum, dışsal motivasyonun sürekli kullanılması halinde içsel motivasyona zarar verebilir ve performans düşüklüğüne neden olabilir (Aslan ve Doğan, 2020).

Özellikle yeni bir becerinin öğrenilmesi sırasında bireyin çabasının takdir edilmesi, dışsal motivasyonun önemli bir örneği olarak görülebilir. Örneğin, “güzel denemeydi” gibi bir ifadeyle bireyin teşvik edilmesi, başarısını tekrarlamasına destek olabilir. Ancak dışsal motivasyonun etkisinin devamlılığını sağlamak için, özellikle sporcu performansı açısından şu uygulamalar faydalı olabilir:

- Yeni beceriler öğretilirken dışsal motivasyonu öncelikli olarak kullanmak,
- Zamanla dışsal motivasyonu aşamalı olarak azaltmak (Özen ve Özmütlu, 2023).

1.5. Sosyal Medya Kavramı

İnternet, bilgiye hızlı, kolay ve düşük maliyetle erişim sağlarken aynı zamanda iletişimi de kolaylaştırmaktadır. Bu durum, insanların sosyal medya kullanımını artıran temel nedenlerden biridir. Sosyal medyanın önemi, özellikle son on yılda giderek artmış ve hayatımızda önemli bir yer edinmiştir. Günümüzde, sosyal medya kullanıcıları iletişimlerini büyük ölçüde bu platformlar üzerinden gerçekleştirmekte, neredeyse herkes en az bir sosyal medya uygulaması kullanmaktadır. Bu uygulamalar, bireylere dünya ile bağlantıda kalma ve iletişim kurma imkânı sunmaktadır.

Sosyal medyanın yaygınlaşmasında, internetin Web 1.0'dan Web 2.0'a geçişi etkili olmuştur. Web 1.0, internetin ilk dönemi olarak tanımlanır ve bu dönemdeki web sayfaları durağan olup, kullanıcıların etkileşimde bulunmasına olanak tanımazdı. 1989 yılında popülerlik kazanan bu teknoloji, 2004 yılı itibarıyla yerini Web 2.0'a bırakmıştır. Web 2.0, kullanıcılarına anlık ve eş zamanlı etkileşim fırsatı sunan daha dinamik bir internet ortamı sağlamıştır (Aksu, 2017; Menayes, 2014).

Sosyal medya, kullanıcıların içerik üretebileceği, inceleyebileceği ve paylaşımında

bulunabileceği platformları kapsayan, Web 2.0 temelli bir kavramdır. Bu platformlar; sosyal ağ siteleri, bloglar, sanal etkileşimli oyunlar ve video paylaşım siteleri gibi birçok alanı içermektedir (Aksu, 2017).

2004 yılında tanımlanan Web 2.0 teknolojisi, çift yönlü veri yönetimi sağlayarak bireylerin içerik oluşturma ve paylaşma sürecine aktif olarak katılmalarına imkân tanımıştır. Bu teknoloji, paylaşım ve etkileşim odaklı bir yapı sunarak sosyal medyanın temellerini oluşturmuştur. Sosyal medya, kullanıcıların geniş çaplı etkileşim kurmasını sağlayan; fotoğraf, video gibi içeriklerin bireyler tarafından hazırlanıp paylaşıldığı bir mecra olarak tanımlanabilir. Web 2.0'ın katkısıyla, sosyal medya bireylerin veya içeriklerin daha geniş kitlelere ulaşmasını mümkün kılmıştır. Bu platformlar, bireyleri pasif bir izleyici olmaktan çıkarıp aktif bir içerik üreticisi konumuna taşımıştır. Coğrafi sınırları aşarak dijital paylaşımları gerçek hayattaki etkileşimlerle bağdaştırmıştır (Karabulut, 2015).

Web 2.0 öncesinde internet, statik sayfalardan oluşuyordu ve bilgi yalnızca tek taraflı olarak sunuluyordu.

Bu durum, geleneksel medya modeline benzer bir yapı sunmaktaydı. Kullanıcıların herhangi bir etkileşimde bulunma veya yorum yapma imkânı bulunmuyordu. Ancak Web 2.0'ın sağladığı etkileşimli özelliklerle, kullanıcılar içerik üretme, yorumlama ve paylaşma süreçlerine dâhil olmaya başlamışlardır. Görsel ve etkileşimli içeriklerin cazibesi, kullanıcıların bu platformlara olan ilgisini artırmış ve site sahiplerini yeni teknolojiye geçmeye zorlamıştır. Böylece mikrobloglar, bloglar ve forumlar gibi etkileşim odaklı platformlar ortaya çıkmış; fikirlerin, düşüncelerin ve bilgilerin paylaşıldığı bir ortam oluşturulmuştur. Bu süreç, sosyal medyanın gelişimini tetiklemiştir (Tuncer, 2013).

Web 3.0, son yıllarda iletişim ve bilgisayar teknolojilerindeki gelişmelerle hayatımızın bir parçası haline gelmiştir. Web 2.0 ile bilgi paylaşımı yenilenmiş ve kolaylaştırılmıştır; ancak Web 3.0, bu süreci bir adım öteye taşımaktadır. Daha uyumlu hale getirilen arama motorları, kullanıcılara daha hızlı ve kolay bir şekilde hedef verilere ulaşma imkânı sunmaktadır. Ayrıca, kullanıcıların içeriğe daha etkin katkı sağlamasına olanak tanımaktadır. Bu teknoloji, internetin geleceği için önemli bir ilham kaynağı olmuştur (İnce, 2017).

Sosyal medyanın küresel ölçekte ve çeşitli sektörlerde artan kullanımı, bazı psikolojik, davranışsal ve sosyal sorunları da beraberinde getirmiştir. Babacan'a (2016) göre, bireylerin ihtiyaçlarını karşılayan sosyal medya, bağımlılık faktörünü de ön plana

çıkarmaktadır. Online sosyal ortamların yoğun kullanımı, bireylerde sosyal medyada sürekli bulunma arzusu yaratmaktadır. Sosyal medyaya erişim sağlayamadıklarında kişiler mahrumiyet ve rahatsızlık hissi yaşarken, erişim sağladıklarında rahatlama ve tatmin duygusu yaşamaktadırlar (Hazar, 2011). Sosyal medya, bireylerin kendini ifade etme ihtiyacını gidermede de etkili bir araç haline gelmiş ve bu durum kontrolsüz kullanımlarda bağımlılığa yol açabilmektedir (Goffman, 2009).

1.5.1. Sosyal medyanın yararları

Sosyal medyanın bireysel kullanıcı sayısındaki artış, toplumsal yaşamda önemli değişimlere yol açmıştır. Bu değişimlerin başında, sosyalleşmenin gerçek hayattan sanal dünyaya taşınması gelmektedir. Dijital ağlar üzerinden insanlar, güçlü iletişim bağları kurabilmekte ve bu bağlar sayesinde sosyal medyada farklı bir sosyalleşme ortamı oluşmaktadır (Buss ve Strauss, 2009). Benzer ilgi alanlarına sahip kullanıcılar, bu platformlarda gruplar oluşturarak, gerçek hayatta olduğundan daha samimi ve açık bir şekilde etkileşimde bulunabilmektedirler. Hatta, yalnızca profil fotoğrafları aracılığıyla iletişim kurdukları kişilerle sıkı ilişkiler geliştirebilmektedirler (Pfeil, 2009).

Sosyal medya, kullanıcılara birçok avantaj sağlamaktadır. Örneğin, bireyler bu platformlar sayesinde dünyadaki güncel olaylardan anında haberdar olabilmekte, benzer hobilere ve ilgi alanlarına sahip kişilerle kolayca tanışabilmekte ve bireysel web siteleri kurarak daha geniş bir arkadaş çevresi edinebilmektedir (Üney, 2017). Muntinga (2011), bireylerin Twitter, YouTube ve Facebook gibi platformları, bilgi paylaşmak, hikâyelerini anlatmak, etkileşimde bulunmak ve içerik oluşturmak amacıyla kullandıklarını belirtmektedir.

Bunun yanı sıra, sosyal medya kullanıcılarına farklı içerikleri bir arada sunarak bir eğlence ortamı yaratmaktadır. Bu platformlar, hem eğlenceli vakit geçirme hem de kişisel gelişmelerden haberdar olma fırsatı sunmaktadır. Sosyal medya kullanıcıları, gün içinde yaşanan olayları takip etmekle kalmaz, aynı zamanda bu olaylar hakkında kendi takipçilerini bilgilendirme imkânına da sahip olurlar (Alav, 2014).

1.5.2. Sosyal medya kullanımının zararları

Spor tutkunları arasında sosyal medyanın aşırı kullanımı, sporla ilgili olumsuz

etkiler doğurabilir. Özellikle, sporseverlerin boş zamanlarını spor içeriklerini takip ederek geçirmesi, gerçek dünyadaki fiziksel aktiviteleri aksatmalarına yol açabilir. Bu durum, bireylerin antrenmanlarına odaklanmasını zorlaştırarak performanslarını olumsuz etkileyebilir. Sporcular arasında sosyal medya bağımlılığı, duygusal sorunlara ve iletişim problemlerine neden olabilir; bu da takım içindeki uyumu zayıflatarak antrenman sürecine zarar verebilir (Andreassen, 2015).

Ayrıca, sporcuların sürekli olarak sporcu profillerini takip etme veya durum güncellemelerini kontrol etme alışkanlıkları, özel hayatlarını, sosyal ilişkilerini ve antrenman düzenlerini olumsuz etkileyebilir. Bu tür davranışlar, sporcuların antrenman öncesi hazırlıklarını ihmal etmelerine, rekabet öncesinde yüksek düzeyde stres yaşamalarına ve genel performanslarının düşmesine neden olabilir. Bu bağlamda, sosyal medya kullanımını dengede tutmak ve sporcuların temel hedeflerine odaklanmalarını sağlamak büyük önem taşımaktadır (Kuss ve Griffiths, 2017).

1.5.3. Sosyal medyanın kullanım amaçları

Sosyal medya, fikirlerin, düşüncelerin ve mesajların üretildiği ve yönlendirildiği; kullanıcıya bağlı ve karşılıklı iletişime dayalı bir platform olarak öne çıkmaktadır. Bu dijital medya ortamı, bireylerin özgürce düşüncelerini ifade ettiği ve kendilerini diledikleri şekilde anlatabildiği bir alan sunmakla birlikte bireysel, kurumsal ve toplumsal birçok farklı amaç için kullanılmaktadır. Geniş kullanım alanları ve sunduğu fırsatlar sayesinde sosyal medya, kullanıcı sayısını hızla artırmaktadır. İnternet kullanıcıları, sosyal medya sayesinde içerik üreticisi haline gelmiş ve 2004 yılında O'Reilly Medya tarafından ortaya atılan Web 2.0 tabanlı uygulamaların yaygınlaşmasıyla bu süreç ücretsiz ve erişilebilir bir boyuta taşınmıştır (Güçdemir, 2017).

Kullanım kolaylığı sağlayan ve sade bir yapıya sahip olan sosyal medya, bireylerin çift yönlü iletişim kurmasına imkân tanıyacak şekilde tasarlanmıştır. Yer ve zaman fark etmeksizin sosyal medya aracılığıyla iletişim kurulabilmektedir (Tekin, 2016). Ayrıca, pek çok sosyal medya ağı bağlantısal bir yapıya sahiptir; bu sayede kullanıcılar ilgili sitelere, insanlara ve kaynaklara erişebilir ve bu platformlarda bağlantılar paylaşabilir (Uysal, 2013).

Polat’a (2016) göre, sosyal medyanın tercih edilme nedenleri şunlardır:

- Ekonomik ve yaygın olması,
- Hızlı bir iletişim imkânı sunması,
- Etkileşime açık olması,
- Merak duygusunu tatmin etmesi,
- Eğlenceli bir ortam sağlaması,
- Bireyin benlik duygusunu beslemesi,
- Hedef kitleye ulaşımı kolaylaştırması.

1.5.4.Sosyal medyanın kişiler üzerindeki etkisi

Sosyal medya, sahip olduğu çeşitli özellikler sayesinde bireylerin yaşam alanlarından ayrılmadan toplumsal etkileşimde bulunmalarına olanak tanımaktadır (Hazar, 2011). Ancak, kullanım şekline bağlı olarak bazı bireyleri olumlu yönde etkilerken, bazılarını olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Küresel bir etkileşim ortamı sunan sosyal medya, ülke ya da şehir fark etmeksizin bireylerin fikir alışverişinde bulunmalarını desteklemektedir (Siddiqui ve Singh, 2016).

Özellikle genç kullanıcılar, sosyal medyanın sunduğu çeşitli içeriklerden yoğun şekilde etkilenmekte ve bu durum onları bilinçsiz tüketici konumuna getirebilmektedir. Sosyal medya uygulamalarında paylaşılan içeriklerin etkisi, bireylerin günlük yaşamlarını ve aile ilişkilerini olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Sosyal medyanın yoğun kullanımı, kullanıcıların aile içi iletişimlerinde zayıflamaya yol açabilir ve toplumsal dayanışma bağlarını zayıflatabilir (Siddiqui ve Singh, 2016).

Aşırı ve bilinçsiz kullanım, sosyal medyayı bir dijital bağımlılık ve ruhsal sorun kaynağı haline getirebilmektedir. Sosyal medya bağımlılığı, bireylerin günlük yaşamda karşılaştıkları sorunlardan kaçmak veya huzur arayışı gibi nedenlerle sosyal medya platformlarına yönelmesi sonucunda gelişmektedir. Bu tür bir bağımlılık, diğer bağımlılık türleri gibi ruhsal bir problem olarak değerlendirilmekte ve zamanla bireylerin yaşamlarını olumsuz etkileyebilmektedir (Tutgun Ünal, 2015).

1.6. Bağımlılık

Bağımlılık, bireyin bir madde, nesne ya da eylem üzerinde kontrolünü kaybetmesi ve buna rağmen kullanımını sürdürmesi olarak tanımlanabilir. Bu durum, bireyin fiziksel, zihinsel ve sosyal yaşamında olumsuz etkiler yaratmasına rağmen bu alışkanlığa devam etmesiyle kendini gösterir. Bağımlılık, zihinsel düzeyde kronik bir rahatsızlık olarak tanımlanır ve kişinin bu duruma karşı koyma isteğinin olmayışıyla karakterizedir (Uluğ, 2007).

Bağımlılık, yalnızca maddi unsurlarda (alkol, uyuşturucu vb.) değil, teknoloji, kumar, alışkanlıklar ve gündelik eylemler gibi daha sıradan durumlarda da ortaya çıkabilir. Örneğin, çay içmek gibi normal bir davranış dahi bazı kişiler için bağımlılık göstergesi olabilir (Field ve Cox, 2008).

Bağımlılığın, duygusal zorlukların önünde bir sorun olarak ortaya çıkması yaygındır. Bununla birlikte, bireyler bağımlılıktan kurtulmayı tek başlarına başarabileceği gibi profesyonel yardım alarak da bu süreçten geçebilirler. Ancak bu süreç, genellikle bir dizi denemeyi ve azim gerektiren bir süreci içerir, bu da bireylerde çaresizlik hissine yol açabilir. Yine de, karşılaşılan zorluklar bireyin öğrenme sürecini destekleyebilir ve hedeflerine ulaşmasını kolaylaştıran önemli bir deneyim sunar (Eryılmaz ve Deniz, 2019).

1.6.1. Bağımlılığın nedenleri

Bağımlılık, arkasında çeşitli biyolojik ve psikososyal faktörler barındıran karmaşık bir olgudur. Beyindeki ödül sistemlerini etkileyerek, kişinin kendini kontrol etmesini sağlayan bölgelerde değişiklikler meydana getiren bağımlılık, genetik yatkınlık, çevresel etkiler ve genel ruh sağlığı gibi birçok faktörden etkilenir (Griffiths, 1996). Bu nedenle, bağımlılığın doğru bir şekilde tanımlanması ve ortaya çıkış nedenlerinin anlaşılması, bu konuda etkili çözümler geliştirilmesi için oldukça önemlidir. Griffiths (1999) bağımlılığın nedenlerini şu şekilde sıralamıştır:

1.6.2. Genetik

Cinsiyet, etnik köken, genetik yapı ve diğer sağlık sorunları gibi kişisel özellikler bağımlılık riskini etkileyebilmektedir. Bu doğrultuda genetiğin bağımlılıkta önemli bir rol

oynadığına inanılmaktadır. Yapılan araştırmalar bağımlılığı etkileyen genlerin mevcut olduğunu ortaya koymaktadır. Örneğin alkol bağımlılığının yaklaşık %40 ile 60'ının kişinin DNA'sı tarafından belirlendiği kaydedilmiştir. Aynı şekilde, aynı soruna sahip 49 doğrudan bir akrabası olan bir kişinin uyuşturucu bağımlılığı geliştirme şansı yaklaşık %50 daha fazladır. Ancak bilinmelidir ki; bir kişinin genetik yatkınlığının olması bağımlı olacağı ya da yatkınlığının olmaması bağımlı olmayacağı anlamına gelmemektedir (Akkök,2022).

1.6.3. Çevre

Bir kişinin çevresi, yaşam kalitesini, aile ve arkadaş ilişkilerini, ekonomik durumunu ve kültürel bağlamını içerir. Çevresel faktörler, bağımlılık geliştirme riskini önemli ölçüde etkileyebilir. Akran baskısı, istismar, ihmal, uyuşturucuya erken maruz kalma, stres ve sosyal izolasyon gibi etmenler, bağımlılık gelişiminin öncüsü olabilen durumlar arasında yer alır (Akkök, 2022).

1.6.4. Akıl sağlığı

Yapılan araştırmalar, bağımlılık ile akıl hastalığı arasında sıkı bir bağlantı olduğunu göstermektedir. Özellikle travma sonrası stres bozukluğu veya kişilik bozukluğu gibi altta yatan zihinsel sağlık sorunları, depresyon, kaygı ve paranoya gibi duygusal bozukluklara yatkın olan bireylerde bağımlılık daha da kötüleşen bir duruma neden olabilir. Bu tür ruh sağlığı sorunları olan kişiler, genellikle olumsuz duygusal durumlar içinde olduklarından, bağımlılığa daha yatkın hale gelirler.

Bir bağımlı, genellikle maddeyi kullanmayı kendi başına bırakamaz ve kullanma arzusunu sürdürür. Bırakma kararı alsa dahi, yoksunluk belirtileri nedeniyle kendini kötü hissedebilir ve bu durum, kullanmaya geri dönmesine neden olabilir. Bağımlılar, sağlık, hukuk veya ilişki sorunları yaşasa dahi madde kullanmaya devam edebilirler. Geçmişteki davranışlarından farklı şekilde hareket edebilirler ve bu süreçte aşağıdaki belirtiler sıkça görülür (Akkök, 2022):

- Bağımlı bireyler toplumdan izole olur ve daha çok yalnız vakit geçirir.
- Eskiden keyif aldığı etkinliklere ve alışkanlıklara olan ilgisi azalır.
- Sürekli olarak üzgün ve yorgun hisseder.

- Alışılmadık bir hızla konuşabilir ya da anlamsız ifadeler kullanabilir.
- Hem mutlu hem de mutsuz olma duygusu aynı anda yaşanabilir.
- Uyku düzeni bozulur.
- Yeme içme alışkanlıklarında değişiklikler görülür.
- Sosyal ilişkilerde sorunlar ortaya çıkar.

1.6.5. Sosyal medya bağımlılığı

Sosyal medya bağımlılığı, literatürde davranışsal bağımlılık türlerinden biri olarak ele alınmaktadır (Andreassen, 2015). Davranışsal bağımlılıklar, herhangi bir madde kullanımını içermeyen, bağımlılık kriterlerini taşıyan çeşitli davranış sorunlarını kapsamaktadır (Griffiths, 2005). Bu kapsamda sosyal medyanın kişinin hayatında en önemli aktivite haline gelmesi ve düşünce, duygu, davranışları üzerinde yönetim gücüne sahip olması (zihinsel uğraş); kullanıcı deneyiminde heyecan verici veya kaçış ve uyuşma gibi duygusal rahatlama sağlayan etkiler (duygudurum değişikliği); bu etkiye ulaşmak için artan miktarlarda kullanım gereksinimi (tolerans); sosyal medya kullanımının durdurulamadığı veya kesildiğinde hoş olmayan duygular ya da titreme gibi fiziksel belirtiler yaşanması (yoksunluk); sosyal hayat, iş hayatı ve diğer etkinliklerde sosyal medya kullanımı nedeniyle çatışmaların ortaya çıkması (çatışma); ve sosyal medya kullanımını bırakma çabalarının başarısız olması (nüks) gibi durumlar sosyal medya bağımlılığı olarak tanımlanır (Griffiths ve ark., 2014).

Bazı araştırmacılar, sosyal medya bağımlılığının normal bir davranışın aşırı uçlara taşınarak hastalık olarak sınıflandırılması olduğunu öne sürse de, sosyal medya kullanımının aşırılığı ile bağımlılık arasındaki fark, bağımlılığın istenmeyen sonuçlar doğurması ve sosyal medyayla ilgili kontrol edilemeyen ve kompulsif davranışların olmasıdır (Andreassen, 2015). Sosyal medya bağımlılığının tanımlanmasına yönelik yaklaşımlardaki farklılıklar, araştırmalarda çeşitli terimlerin kullanılmasına neden olmuştur. “Sosyal medya bağımlılığı”, “problemlili sosyal medya kullanımı”, “aşırı sosyal medya kullanımı”, “sosyal medya bozukluğu” ve “patolojik sosyal medya kullanımı” gibi terimlerin birbirinin yerine kullanıldığı gözlemlenmiştir (Casale ve Banchi, 2020). Bu alanda bir fikir birliği olmamakla birlikte, bu çalışma boyunca "sosyal medya bağımlılığı" terimi kullanılmıştır.

1.6.6. Sosyal medya bağımlılığının nedenleri

Sosyal medya sitelerinin yoğun kullanımı, kişilerin gerçeklikten uzaklaşmasına ve kendilerini istedikleri gibi ifade edebilmesine olanak tanıyan bir ortam sunar. Bu platformlar, kullanıcıların sanal dünyada kendilerini daha iyi hissedebilecekleri, daha cesur ve kendine güvenen bir benlik geliştirme fırsatı verir. Sosyal medyada, kendini yalnız, başarısız, mutsuz veya onaylanmayan biri olarak hisseden kişiler, sosyal hayatta yaşadıkları olumsuz durumları bir kenara bırakıp, sanal ortamda bu olumsuzluklardan uzak, kendi arzu ettikleri kişi gibi davranma imkanı bulur (Akmeşe ve Deniz, 2008).

Ayrıca, sosyal medyada başkalarının yaşamlarını kontrol etme arzusu ve "kaçırma korkusu" (FOMO: Fear of Missing Out) gibi duygular, kullanıcıları sürekli olarak platforma çekebilir. Bu durum, kullanıcıların sosyal medya zorlaması nedeniyle sık sık "tıklamaya" yönelmesine neden olur. Sosyal medya kullanımı, ilk zamanlarda arkadaş edinme ve sosyalleşme amacı taşıırken, zamanla bu platformların kullanıcılar için ilişkileri sürdürme aracı haline geldiği gözlemlenmektedir. Bireyler, sosyal medyada arkadaşlık ve sosyal bağlarını devam ettirerek, bu platforma yönelmeye devam etmektedir (Koçak ve Traş, 2021).

1.6.7. Sosyal medya bağımlılığının tanılanması

İnternet kullanımının yaygınlaşması, sosyal medya bağımlılığının olası etkilerini gündeme getirmiştir. Araştırmalar, sosyal medya kullanımının bazı bireyler için kontrol edilemez hale gelebileceğini ve bu durumun genel yaşantıda olumsuz sonuçlar doğurabileceğini ortaya koymaktadır. Sosyal medya kullanımını belirli bir sınırdan tutabilen kişiler varken, bazıları bu sınırlandırmayı başaramamakta ve günlük yaşamlarında fazla kullanım nedeniyle çeşitli sorunlar yaşamaktadır (Bozkurt vd., 2016).

Sosyal medya bağımlılığı, Young'un tanımladığı 8 kriterden 5 tanesinin karşılanması halinde "internet/sosyal medya bağımlılığı" olarak tanımlanmaktadır. Bu kriterler şunlardır:

1. Sosyal medya ile ilgili aşırı zihinsel uğraş
2. Giderek daha fazla oranda sosyal medya kullanma ihtiyacı duyma
3. Sosyal medya kullanımını denetlemeye yönelik başarısız girişimler
4. Sosyal medya kullanımının azaltılması ya da kesilmesi sonucunda huzursuzluk,

çökkünlük ya da kızgınlık hissedilmesi

5. Sosyal medyayı planladığından uzun kullanma
6. Aile, okul, iş ve arkadaş çevresiyle sorunlar yaşama, eğitim veya kariyer ile fırsatları değerlendirememesi
7. Sosyal medyada geçirilen süre ile ilgili yalan söyleme
8. Sosyal medyayı problemlerden kaçmak veya negatif duygulardan azade olmak için kullanma

Bu kriterler, sosyal medya bağımlılığının belirtilerini ve kullanıcıların yaşam kalitesine olan olumsuz etkilerini tanımlamada yardımcı olmaktadır.

1.6.8. Sosyal medya bağımlılığın tedavisi

İnternetin kullanımı, günümüzde hem mesleki hem de kişisel yaşamın önemli bir parçası haline geldiğinden, sosyal medya bağımlılığına yönelik müdahaleler, çevrimiçi sosyal ağlarla aşırı meşguliyetin sonlandırılması yerine kontrol altına alınmasına odaklanmaktadır. Bağımlılık davranışları için etkili olduğu kanıtlanmış olan kendi kendine yardım stratejileri, terapötik uygulamalar, önlemler ve farmakolojik tedavi gibi çeşitli yaklaşımlar kullanılmaktadır (Andreassen, 2015).

Kendi kendine yardım stratejileri: Sosyal medya bağımlılığıyla başa çıkmada ilk adım, kullanıcıların kendi kendilerine sosyal medya kullanımını sınırlamalarıdır. İnsanlar, sosyal medya sitelerine sıkça akıllı telefonlarıyla erişim sağladığından, bu siteleri telefonlarından kapatabilir veya telefonlarını uçuş moduna alabilirler. Diğer stratejiler arasında iş yerinde veya okulda sosyal medya sitelerine giriş yapmamak, telefonları evde bırakmak, sosyal medya kullanımına yeterli molalar vermek, sosyal medya kullanımı sırasında düşünce kalıplarını değiştirmek, sınırlar koymak ve diğer sorumluluklarına yönelik hedefler belirlemek, çevrimdışı etkinlikler yapmak ve gevşeme teknikleri ile duygusal gerilimi azaltmak yer alır (Andreassen, 2015).

Terapötik uygulamalar ve önlemler: İnternet ve sosyal medya bağımlılığı tedavisinde en etkili yöntemlerden biri Bilişsel Davranış Terapisi (BDT) olarak önerilmektedir. Bunun yanında, Motivasyonel Görüşme (MG), Gerçeklik Terapisi (GT) gibi yöntemler ve BDT'nin bir araya gelmediği çok modellenli tedavi yaklaşımları da bulunmaktadır (Andreassen, 2015; Fradelos vd., 2016).

Farmakolojik tedavi: Bozkurt vd. (2016) araştırmasına göre, antidepresanlar,

duygu durum düzenleyicileri, anksiyolitikler ve naltrekson gibi ilaçlar farmakolojik tedavide tercih edilmektedir. En yaygın olarak seçici serotonin geri alım inhibitörleri (SSRI'lar) önerilmektedir. Bupropion, Escitalopram ve Metilfenidat gibi ilaçların tedavide etkili olduğu belirlenmiştir. Ancak, internet bağımlılığı tedavisiyle ilgili yapılan bir meta-analiz çalışmasında, farmakolojik ve psikoterapötik müdahaleler arasında anlamlı bir fark bulunmadığı bildirilmiştir ve bu çalışmaların yalnızca altısı randomize kontrollü çalışmalardır (Andreassen, 2015).



2. GEREÇ VE YÖNTEM

Bu bölümde yapılan çalışmanın evren ve örnekleme, veri toplama araçları, verilerin elde edilmesi, verilerin analizi hakkında bilgiler verilmiştir.

2.1. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı Tunceli ilinde Milli Eğitim Bakanlığına bağlı okullarda 2024-2025 yılında ortaöğretim seviyesinde öğrenim gören öğrencilerin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarına etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır.

2.2. Araştırmanın Konusu

Teknolojinin gelişmesi ile birlikte herkesin cebine kadar ulaşabilen internet, insanların çalışma zamanları dışında kalan vakitlerini değerlendirme şekillerini değiştirdiği söylenebilir. İnsanlar sadece boş zamanlarında değil, günün büyük bir çoğunluğunu cep telefonları, bilgisayar gibi aletlerle zaman geçirmektedirler. Bu durum zamanın büyük bir çoğunluğu sedanter şekilde geçiren bir toplumun oluşumuna yol açmaktadır.

İnternetin gelişmesi ile içerisinde birçok platform gelişmiş en çok kullanılan araç ise sosyal medya platformlarının olduğu bilinmektedir. Sosyal medya platformları ve diğer internet araçlarının kullanımı toplumu hareketsiz yaşama itmektedir.

Teknoloji ile en çok iç içe olan, sosyal medya platformlarında en fazla zaman geçiren kişilerin ise genç nesildir. Yapılan bu çalışmada genç yaşta hareketsiz yaşama sebep olan ve artık bir ‘bağımlılık’ olarak adlandırılan sosyal medya kullanımının fiziksel aktivitelere katılım motivasyonuna etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır.

2.3. Araştırma Yöntemi, Evreni ve Örnekleme

Araştırma betimsel bir çalışma olup çalışmanın yürütülmesinde tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın evrenini, Tunceli ilinde 2024-2025 eğitim ve öğretim yılında öğrenim gören lise öğrencilerinden oluşmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise,

araştırmaya katılan 231 lise öğrencisi oluşturmaktadır. Çalışmamıza katılımcıların gönüllülük esasıyla katılımları sağlanmıştır.

2.4. Veri Toplama Araçları

Araştırmaya 2024-2025 eğitim ve öğretim yılı içerisinde Milli Eğitim Bakanlığına bağlı lise düzeyinde öğrenim görmekte olan öğrenciler rastgele örnekleme yöntemiyle seçilmiştir. Araştırmaya katılan bireylere gönüllü onam formu doldurtulduktan sonra 5 soruluk kişisel bilgi formu, ‘Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği’ ve ‘Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği’ kullanılmıştır. Ölçek formları katılımcılara fiziksel olarak doldurtulmuştur (Özgenel ve ark., 2019; Demir ve Cicioğlu, 2018).

2.4.1. Fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ölçeği

Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği (FAKMÖ) Demir ve Cicioğlu tarafından geliştirilmiştir. Ölçek 3 alt boyuttan oluşmaktadır ve 1-6. maddeler bireysel nedenler, 7-12. Maddeler çevresel nedenler, 13-16. Maddeler ise nedensizlik boyutunu oluşturmaktadır. Ölçeğin 3.,9.,13.,14.,15.,16. Maddeleri ters puanlanan maddelerdir. Ölçek maddeleri; “Kesinlikle Katılıyorum, Katılıyorum, Kararsızım, Katılmıyorum, Kesinlikle Katılmıyorum” seçenekleri olan 5 dereceli likert tipinde hazırlanmıştır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 16, en yüksek puan 80’dir (Demir ve Cicioğlu, 2018)

2.4.2. Ergenler için sosyal medya bağımlılığı ölçeği

Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (ESMBÖ) Özgenel ve arkadaşları tarafından, APA DSM-5 kriterlerine göre geliştirilmiştir. Ölçek formu 5’li Likert olarak derecelendirilmiştir (Hiçbir zaman-1, Nadiren-2, Bazen-3, Çoğunlukla-4, Her zaman-5). Ölçekte ters puanlanan madde *bulunmamaktadır*. Ölçek 9 maddeden oluştuğu için bir katılımcı ölçekten en az 9 puan, en fazla 45 puan alınabilmektedir. Ölçekten toplam puan elde etmek için tüm maddelere verilen cevaplar toplanmaktadır. Ayrıca toplam puan madde sayısına bölünerek aritmetik ortalama da hesaplanmaktadır. Hesaplanan toplam puanın veya aritmetik ortalamanın yüksekliği bireyin sosyal medya bağımlılığının yüksek,

toplam puanın veya aritmetik ortalamanın düşüklüğü bireyin sosyal medya bağımlılığının düşük olduğına işaret etmektedir.

2.5. Verilerin Elde Edilmesi

Araştırmaya 2024-2025 eğitim ve öğretim yılında Milli Eğitim Bakanlığına bağılı lise düzeyinde öğrenim gören öğrencilerden elde edilmiştir. Elde edilen verilerin tamamı fiziksel olarak toplanmıştır.

2.6. Verilerin Analizi

Fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ölçeğı ve ergenler için sosyal medya bağımlılık ölçeklerinden alınan veriler SPSS 26.00 programına aktararak çalışma kapsamındaki değışkenlerin yüzde ve frekans değışleri hesaplanmıştır. Çalışmada kullanılacak uygun testlerin belirlenmesi için normallik analizi gerçekleştirilmiştir. Normallik testi sonucunda skewness (çarpıklık) ve kurtosis (basıklık) değışleri incelenmiş ve normallik kriterlerine göre parametrik testlerin kullanılması uygun bulunmuştur (Tabachnick,2013). Bu doğrultuda ikili değışkenler arasındaki ilişkilerin incelenmesinde t testi, ikiden fazla değışkenin olduğı değışkenlerde ise Anova testi kullanılmıştır. Fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ölçeğı ve ergenler için sosyal medya bağımlılık ölçekleri arasındaki ilişkiyi belirlemek için pearson korelasyon testi kullanılmıştır. Ölçekler arasındaki etkinin tespit edilmesi için ise lineer regresyon testi kullanılmıştır. Elde edilen veriler ile yapılan istatistiksel analiz sonucunda gruplar arasında ki farklılığın tespiti amacıyla anlamlılık seviyesi $p<0,05$ olarak kabul edilmiştir.

Tablo 2.1. Ölçeklerin Normallik Sınaması

		Statistic	Std. Error
ESMBÖT	X	21,9607	,56240
	Çarpıklık	1,094	,134
	Basıklık	1,498	,167
Bireysel Nedenler	X	19,9456	,33257
	Çarpıklık	-,434	,134
	Basıklık	-,315	,267
Çevresel Nedenler	X	17,8761	,27409
	Çarpıklık	,233	,134
	Basıklık	-,045	,267
Nedensizlik	X	13,8580	,24544
	Çarpıklık	-,356	,134
	Basıklık	-,618	,267
FAKMÖT	X	51,6798	,63124
	Çarpıklık	,007	,134
	Basıklık	,926	,267

3. BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde, katılımcıların demografik değişkenlere ışığında fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ölçeği ve ergenler için sosyal medya bağımlılığı ölçeği alt boyutları ve ortalama puanları ile tablolastırılarak sunulmuştur.

Tablo 3.1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Dağılımları

		N	%
Cinsiyet	Kadın	114	34,4
	Erkek	217	65,6
Sınıf	9. sınıf	104	31,4
	10.sınıf	65	19,6
	11.sınıf	56	16,9
	12.sınıf	106	32,0
Gelir Düzeyi	12000 tl ve altı	51	15,4
	12001-25000 tl arası	122	36,9
	25001-40000 tl arasın	103	31,1
	40001 tl ve üzeri	55	16,6
Kendinize Ait Telefonunuz Var mı?	Evet	320	96,7
	Hayır	11	3,3
	Toplam	331	100,0

Araştırmaya katılan öğrencilerden 114 kişi (%34,4) kadın, 217 kişi (%65,6) erkek, 104 kişi 9. Sınıfta (%31,4), 65 kişi 10. Sınıfta kişi (%19,6), 11. Sınıfta 56 kişi (%16,9), 12 sınıfta 106 kişi (%32,0) olduğu görülmektedir. Katılımcıların aile gelir düzeylerine ilişkin dağılımları incelendiğinde, 12 bin tl ve altı olan 51 kişi (%15,4), 12 bin tl ve 25 bin tl arasında olan 122 kişi (%36,9), 25 bin tl ve 40 bin tl arasında olan 103 kişi (%31,1), 40 bin tl ve üzeri olan 55 kişi (%16,6) kişi olduğu görülmektedir. Ayrıca 320 kişinin (%96,7) kendine ait telefonu varken 11 kişinin (%3,3) kendine ait telefonun olmadığı görülmektedir.

Tablo 3.2. Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine İlişkin Dağılımları

	Cinsiyet	N	X	Ss	t	p
Bireysel Nedenler	Kadın	114	20,30	6,16	,787	,432
	Erkek	217	19,75	5,99		
Çevresel Nedenler	Kadın	114	17,33	4,38	-1,438	,151
	Erkek	217	18,16	5,26		
Nedensizlik	Kadın	114	14,21	3,81	1,041	,299
	Erkek	217	13,67	4,76		
FAKMÖT	Kadın	114	51,85	11,48	,196	,845
	Erkek	217	51,58	11,50		

Katılımcıların cinsiyet değişkenine ilişkin dağılımları incelendiğinde, bireysel nedenler, çevresel nedenler, nedensizlik ve ortalama puanlar arasında anlamlı farklılığın olmadığı görülmektedir ($p>0,05$).

Tablo 3.3. Katılımcıların Sınıf Değişkenine İlişkin Dağılımları

		N	X	Ss	F	p	Anlamlı Fark
Bireysel Nedenler	9. sınıf ^a	104	21,08	5,20	6,027	,001*	d-a,b,c
	10.sınıf ^b	65	20,76	5,80			
	11.sınıf ^c	56	20,66	6,56			
	12.sınıf ^d	106	17,94	6,27			
	Toplam	331	19,94	6,05			
Çevresel Nedenler	9. sınıf ^a	104	17,79	4,71	,165	,920	
	10.sınıf ^b	65	17,56	4,61			
	11.sınıf ^c	56	18,14	5,04			
	12. sınıf ^d	106	18,00	5,46			
	Toplam	331	17,87	4,98			
Nedensizlik	9. sınıf ^a	104	14,39	3,72	1,543	,203	
	10.sınıf ^b	65	14,29	4,20			
	11.sınıf ^c	56	13,07	4,81			
	12. sınıf ^d	106	13,48	5,02			
	Toplam	331	13,85	4,46			
FAKMÖT	9. sınıf ^a	104	53,27	10,62	2,213	,086	
	10.sınıf ^b	65	52,63	10,48			
	11.sınıf ^c	56	51,87	12,73			
	12. sınıf ^d	106	49,42	11,98			
	Toplam	331	51,67	11,48			

Katılımcıların sınıf değişkenine ilişkin dağılımları incelendiğinde, fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ölçeğinin alt boyutlarından bireysel nedenler alt boyutu ile

sınıf değişkeni arasında anlamlı farklılığın olduğu görülmektedir ($p<0,05$). Ortaya çıkan anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek amacıyla Tukey testi kullanılmıştır. Bu bağlamda 12 sınıf öğrencileri ile 9,10 ve 11 sınıf öğrencileri arasında anlamlı farklılığın olduğu görülmektedir.

Diğer taraftan çevresel nedenler, nedensizlik ve ölçeğin toplam puanları ile sınıf değişkeni arasında anlamlı farklılığın olmadığı görülmektedir ($p>0,05$). Ölçeğin ortalama puanları incelendiğinde en yüksek puanı 9. Sınıf öğrencilerinin ($x=53,27$) aldığı, en düşük puanı ise 12. Sınıf öğrencilerinin ($x=49,42$) aldığı görülmektedir.

Tablo 3.4. Katılımcıların Gelir Düzeyi Değişkenine İlişkin Dağılımları

		N	X	Ss	f	p	Anlamlı Fark
Bireysel Nedenler	12000 tl ve altı ^a	51	21,11	6,73	4,182	,006*	d-b,c
	12001-25000 tl arası ^b	122	18,45	5,71			
	25001-40000 tl arası ^c	103	20,50	6,11			
	40001 tl ve üzeri ^d	55	21,10	5,42			
	Toplam	331	19,94	6,05			
Çevresel Nedenler	12000 tl ve altı ^a	51	19,25	6,00	4,441	,004*	a-b
	12001-25000 tl arası ^b	122	16,90	4,25			d-b
	25001-40000 tl arası ^c	103	17,62	5,38			
	40001 tl ve üzeri ^d	55	19,23	4,16			
	Toplam	331	17,87	4,98			
Nedensizlik	12000 tl ve altı ^a	51	15,37	4,30	4,086	,007*	a-d
	12001-25000 tl arası ^b	122	14,07	4,32			
	25001-40000 tl arası ^c	103	13,60	4,40			
	40001 tl ve üzeri ^d	55	12,45	4,65			
	Toplam	331	13,85	4,46			
FAKMÖT	12000 tl ve altı ^a	51	55,74	14,48	3,964	,008*	a-b
	12001-25000 tl arası ^b	122	49,43	9,63			
	25001-40000 tl arası ^c	103	51,72	12,12			
	40001 tl ve üzeri ^d	55	52,80	9,86			
	Toplam	331	51,67	11,48			

Katılımcıların aile gelir düzeyine ilişkin dağılımları incelendiğinde, fiziksel aktivite katılım motivasyonu ölçeği alt boyutlarından olan bireysel nedenler, çevresel nedenler, nedensizlik ve ölçeğin ortalama puanları arasında anlamlı farklılığın olduğu görülmektedir ($p<0,05$). Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla Tukey testi kullanılmıştır. Bu bağlamda, bireysel nedenler alt boyutunda, 40 bin tl gelir seviyesine

sahip olan aileler ile 12001-25000tl ve 25001-40000 tl gelir seviyesine sahip katılımcılar arasında anlamlı farklılığın olduğu görülmektedir.

Çevresel nedenler alt boyutunda ki anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğu incelendiğinde, 12000tl ve altı olan grup ile 12001-25000 tl arasında ki grup arasında, 25001-40000 tl arasında olan grup ile 40001 tl ve üzeri olan grup arasında anlamlı farklılığın olduğu görülmektedir.

Nedensizlik alt boyutunda ki anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğu incelendiğinde, 12000tl ve altı gelir seviyesine sahip katılımcılar ile 40000 tl ve üzeri gelir seviyesine sahip olan katılımcılar arasında olduğu görülmektedir.

Ölçeğin ortalama puanları ile aile gelir düzeyine ilişkin dağılımlar incelendiğinde, 12000 tl ve altı aile gelir seviyesine sahip olan katılımcılar ile 12001-25000 tl arasında aile gelir seviyesine sahip olan katılımcılar arasında olduğu görülmektedir.

Tablo 3.5. Katılımcıların Kendilerine Ait Telefon Olması Değişkenine İlişkin Dağılımları

	Kendinize Ait Cep Telefonunuz Var mı?	N	X	Ss	t	p
Bireysel Nedenler	Evet	320	19,91	6,03	-,537	,592
	Hayır	11	20,90	6,71		
Çevresel Nedenler	Evet	320	17,82	4,98	-1,068	,286
	Hayır	11	19,45	4,98		
Nedensizlik	Evet	320	13,80	4,48	-1,138	,256
	Hayır	11	15,36	3,66		
FAKMÖT	Evet	320	51,54	11,47	-1,190	,235
	Hayır	11	55,72	11,61		

Katılımcıların kendilerine ait cep telefonu olma değişkenine ilişkin dağılımlar incelendiğinde, bireysel nedenler, çevresel nedenler, nedensizlik ve ölçeğin ortalama puanları arasında anlamlı farklılığın olmadığı görülmektedir ($p>0,05$).

Tablo 3.6. Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine İlişkin Dağılımları

	Cinsiyet	N	X	Ss	t	p
ESMBÖT	Kadın	114	24,29	9,69	3,050	,002
	Erkek	217	20,73	10,31		

Katılımcıların ergenler için sosyal medya bağımlılığı ölçeği ile cinsiyet değişkenine ilişkin dağılımları incelendiğinde anlamlı farkın olduğu görülmektedir ($p<0,05$). Ölçekten alınan ortalama puanlar incelendiğinde ise kadınların erkeklerden daha yüksek puan ortalamasına sahip oldukları görülmektedir.

Tablo 3.7. Katılımcıların Sınıf Değişkenine İlişkin Dağılımları

		N	X	Ss	F	p
ESMBÖT	9. sınıf	104	22,17	9,39		
	10.sınıf	65	23,55	10,65		
	11.sınıf	56	23,14	9,03	1,910	,128
	12.sınıf	106	20,15	11,17		
	Toplam	331	21,96	10,23		

Katılımcıların ergenler için sosyal medya bağımlılığı ölçeği ile sınıf değişkenine ilişkin dağılımları incelendiğinde anlamlı farkın olduğu görülmemektedir ($p>0,05$). Ölçekten alınan ortalama puanlar incelendiğinde ise en yüksek puanı 10.sınıf öğrencilerinin sahip oldukları görülmektedir.

Tablo 3.8. Katılımcıların Aile Gelir Durumu Değişkenine İlişkin Dağılımları

		N	X	Ss	F	p
ESMBÖT	12000 tl ve altı	51	19,27	8,01		
	12001-25000 tl arası	122	22,46	9,38	1,822	,143
	25001-40000 tl arasın	103	23,10	12,26		
	40001 tl ve üzeri	55	21,18	9,41		
	Toplam	331	21,96	10,23		

Katılımcıların ergenler için sosyal medya bağımlılığı ölçeği ile aile gelir düzeyi değişkenine ilişkin dağılımları incelendiğinde anlamlı farkın olduğu görülmemektedir ($p>0,05$). Ölçekten alınan ortalama puanlar incelendiğinde ise en yüksek puanı 25001-40000 tl arasında aile gelir seviyesine sahip olan katılımcıların ($x=23,10$) sahip oldukları görülmektedir.

Tablo 3.9. Katılımcıların Kendilerine Ait Cep Telefonu Olma Değişkenine İlişkin Dağılımları

	Kendinize Ait Cep Telefonunuz Var mı?	N	X	Ss	t	p
ESMBÖT	Evet	320	22,02	10,33	,616	,538
	Hayır	11	20,09	6,74		

Katılımcıların ergenler için sosyal medya bağımlılığı ölçeği ile kendilerine ait cep telefonu olma değişkenine ilişkin dağılımları incelendiğinde anlamlı farkın olduğu görülmemektedir ($p>0,05$). Ölçekten alınan ortalama puanlar incelendiğinde ise en yüksek puanı kendilerine ait cep telefonu olan katılımcıların sahip oldukları görülmektedir.

Tablo 3.10. Katılımcıların Kullandıkları Sosyal Medya Platformlarına İlişkin Dağılımları

		N	%
Instagram	Hayır	25	7,6
	Evet	306	92,4
Facebook	Hayır	248	74,9
	Evet	83	25,1
Twitter (X)	Hayır	196	59,2
	Evet	135	40,8
YouTube	Hayır	41	12,4
	Evet	290	87,6
Tiktok	Hayır	104	31,4
	Evet	227	68,3
Snapchat	Hayır	113	34,1
	Evet	218	65,9
WhatsApp	Hayır	19	5,7
	Evet	312	94,3

Katılımcıların kullandıkları sosyal medya platformlarına ilişkin yüzde frekans analizi incelendiğinde, instagram kullanan 306 kişi (%92,4), kullanmayan 25 kişi (%7,6), facebook kullanan 83 kişi (%25,1), kullanmayan 248 kişi (%74,6), Twitter kullanan 135 kişi (%40,8), kullanmayan 196 kişi (%59,2), YouTube kullanan 290 kişi (%87,6), kullanmayan 41 kişi (%12,4), Tiktok kullanan 227 kişi (%68,3) kullanmayan 104 kişi (%31,4), Snapchat kullanan 218 kişi (%65,9) kullanmayan, 113 kişi (34,1), WhatsApp kullanan 312 kişi (%94,3), kullanmayan 19 kişi (%5,7) olduğu görülmektedir.

Tablo 3.11. Katılımcıların Sosyal Medya Kullanımlarına İlişkin Dağılımları

		N	%	%
Sosyal Medya^a	Facebook	83	5,3%	25,1%
	Twitter	135	8,6%	40,8%
	Youtube	290	18,5%	87,6%
	Tiktok	227	14,4%	68,6%
	Snapchat	218	13,9%	65,9%
	Whatsapp	312	19,9%	94,3%
	Instagram	306	19,5%	92,4%
Toplam		1571	100,0%	474,6%

Araştırmaya katılan öğrencilerin *birden fazla işaretledikleri cevapların*, %5,3' ü Facebook, %8,6'sı Twitter, %18,5'i YouTube, %14,4'ü TikTok, %13,9'u Snapchat, %19,9'u Whatsapp ve %19,5'i Instagram kullandıkları görülmektedir. Bu kapsam da en çok kullanılan sosyal medya platformunun Whatsapp olduğu söylenebilir.

Tablo 3.12. Ölçeklere İlişkin Kolerasyon Analizi Sonuçları

			Bireysel	Çevresel		
		ESMBÖT	Nedenler	Nedenler	Nedensizlik	FAKMÖT
ESMBÖT	r	1	-,129*	-,104	-,074	-,142**
	p		,019	,060	,178	,010
Bireysel	r	-,129*	1	,659**	,224**	,900**
	p	,019		,000	,000	,000
Çevresel	r	-,104	,659**	1	-,031	,769**
	p	,060	,000		,574	,000
Nedensizlik	r	-,074	,224**	-,031	1	,493**
	p	,178	,000	,574		,000
FAKMÖT	r	-,142**	,900**	,769**	,493**	1
	p	,010	,000	,000	,000	

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Ergenler için sosyal medya bağımlılığı ölçeği ile bireysel nedenler alt boyutu arasında negatif yönde düşük düzeyde bir ilişki vardır ($r=-129$, $p<0,05$).

Ergenler için sosyal medya bağımlılığı ölçeği ile çevresel nedenler alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki yoktur ($r=-104$, $p>0,001$).

Ergenler için sosyal medya bağımlılığı ölçeği ile nedensizlik alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki yoktur ($r=-0,74$, $p>0,001$).

Ergenler için sosyal medya bağımlılığı ölçeği ile fiziksel aktivite katılım motivasyonu ölçeği arasında negatif yönde düşük düzeyde bir ilişki vardır ($r=-0,142$, $p<0,05$).

Tablo 3.13. Ölçeklerden Alınan Ortalama Puanla İlişkin Dağılımlar

	ESMBÖT	Bireysel Nedenler	Çevresel Nedenler	Nedensizlik	FAKMÖT
x	21,96	19,94	17,87	13,85	51,67
Ss	10,23	6,05	4,98	4,46	11,48

Katılımcıların fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ölçeği ortalama puanları ile alt boyutları ve ergenlerde sosyal medya bağımlılık ölçeğinden aldıkları puanlara ilişkin dağılımlar incelendiğinde, bireysel nedenler alt boyutunda $x=19,94$, çevresel nedenler alt boyutunda $x=17,87$, nedensizlik alt boyutunda $x=13,85$ ve fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ortalama puanı ise $x=51,67$ olduğu görülmektedir. Ergenlerde sosyal medya bağımlılık ölçeği ortalama puanları incelendiğinde $x=21,96$ olduğu görülmektedir.

4. TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu bölümde, Tunceli ilinde öğrenim gören lisen öğrencilerin çeşitli değişkenler ışığında toplam ölçek puanları ve alt boyut puanlarında farklılaşma gösterip göstermediği ile ilgili bulgular tartışılmıştır.

Katılımcıların cinsiyet değişkeni ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ölçeği alt boyutlarına ilişkin analiz sonuçları incelendiğinde, bireysel nedenler, çevresel nedenler, nedensizlik ve ölçeğin ortalama puanlarına ilişkin dağılımları arasında anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir ($p>0,05$). Ölçekten alınan ortalama puanlar incelendiğinde, kadınların ($x=51,85$) erkeklerden ($x=51,58$) daha fazla puan ortalamasına sahip olduğu görülmektedir. Aslan'ın lise öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonuna ilişkin yapmış olduğu çalışmasında da cinsiyet değişkeni ile anlamlı bir farklılık görülmüştür. Çalışmada alt boyutların etki büyüklüğü de hesaplanmış ve fiziksel aktiviteye katılımı etkileyen en büyük unsurun çevresel nedenler olduğu görülmüştür (Aslan, 2023). Metin ve arkadaşlarının spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu üzerine yapmış olduğu çalışmasında cinsiyet değişkenine ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ölçeği alt boyutlarından bireysel nedenler, nedensizlik ve ortalama puanlar arasında anlamlı farklılığın olduğu görülmektedir. Aynı zamanda cinsiyetin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu üzerinde orta düzeyde bir etki büyüklüğüne sahip olduğu söylenebilir. Ölçekten alınan ortalama puanlar incelendiğinde ise kadınların erkeklerden daha yüksek ortalama puana sahip oldukları söylenebilir (Metin ve ark., 2023). Yılmaz'ın lise öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarına ilişkin yapmış olduğu çalışmasında, lise öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ölçeğinin alt boyutlarından olan bireysel nedenler alt boyutu ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı farklılığın olduğu görülmektedir. Ölçekten alınan ortalama puanlar incelendiğinde ise erkeklerin kadınlardan daha fazla puan ortalamasına sahip olduğu görülmektedir (Yılmaz, 2023). Güvendi ve Serin'in sınıf öğretmenliği adaylarının fiziksel aktiviteye katılım motivasyonunu çeşitli değişkenlerce incelediği çalışmasında cinsiyet değişkeni ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu açısından anlamlı farklılığın olmadığı görülmektedir. Bu kapsamda Güvendi ve Serinin kadınların erkeklerden daha az puan ortalamasına sahip olduğu görülmektedir (Güvendi ve Serin, 2019). Bu konuda yapılan çalışma ile paralellik göstermediği söylenebilir. Diğer taraftan literatür

incelendiğinde çalışma ile paralelik göstermeyen çalışmalarında olduğu görülmektedir (Kolçak ve Çakır, 2022; Gümüş ve Çakır, 2023; Özkurt ve ark., 2024).

Katılımcıların sınıf değişkeni ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ölçeği alt boyutlarına ilişkin analiz sonuçları incelendiğinde bireysel nedenler alt boyutunda anlamlı farklılık olduğu görülmektedir ($p<0,05$). Ortaya çıkan anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu incelemek amacıyla Tukey testi uygulanmıştır. Bu bilgiler ışığında, 12 sınıf öğrencileri lehine olarak 9 sınıf, 10 sınıf ve 11 sınıf öğrencileri arasında olduğu görülmektedir. Diğer taraftan çevresel nedenler, nedensizlik ve ölçeğin ortalama puanlarına ilişkin dağılımları arasında anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir ($p>0,05$). Ölçeğin ortalama puanları incelendiğinde, en yüksek puanı 9 sınıf öğrencilerinin ($x=53,27$) aldığı görülmektedir. Çakır'ın lise öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarını incelediği çalışmasında, sınıf değişkeni ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu alt boyutlarından olan bireysel nedenler ve nedensizlik alt boyutlarında anlamlı farklılığın olduğu görülmektedir. Çalışmada ki anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğu incelendiğinde ise 12.sınıf lehine 10 sınıf ve 9. Sınıflar arasında olduğu görülmektedir (Çakır, 2019). Lise öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonuna ilişkin yapılan başka bir çalışmada ise, sınıf değişkeni ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ölçeğin alt boyutları arasında bireysel nedenler, çevresel nedenler ve ölçeğin ortalama puanları arasında anlamlı farklılığın olduğu görülmektedir (Kılıç, 2020) Aynı zamanda Bozdağ ve Özbek'in lise öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları üzerine yapmış olduğu çalışmasında, sınıf düzeyi ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu alt boyutları arasında anlamlı farklılığın olduğu görülmüştür. Ölçeğin ortalama puanları incelendiğinde ise en yüksek puanı 10.sınıf öğrencilerinin sahip olduğu görülmüştür (Bozdağ ve Özbek, 2020). Fiziksel aktiviteye katılım motivasyonun 9 ve 10 sınıflarda fazla olması ve 12.sınıfların fiziksel aktiviteye katılım motivasyonun daha az olmasının en büyük nedeninin sınav senesinden dolayı olduğu söylenebilir. Öğrencilerin önünde olan üniversite sınavlarından dolayı hissettikleri stres, kaygı ve ders çalışma zorunluluğu gibi nedenler öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarına etki ettiği söylenebilir.

Katılımcıların gelir düzeyi değişkeni ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ölçeği alt boyutlarına ilişkin analiz sonuçları incelendiğinde bireysel nedenler, çevresel nedenler, nedensizlik alt boyutları ile ölçeğin ortalama puanları arasında anlamlı farklılık olduğu görülmektedir ($p<0,05$). İstatistiksel olarak ortaya çıkan anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu incelemek amacıyla Tukey testi kullanılmıştır. Bireysel nedenler

alt boyutunda ki anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğu incelendiğinde, 4000 tl ve üzeri gelir seviyesine sahip katılımcılar ile 12001-25000 tl ve 25001-40000 tl arasında gelir seviyesine sahip katılımcıların sahip olduğu görülmektedir. Çevresel nedenler alt boyutunda ki anlamlı farklılığın nedeni incelendiğinde ise 12000tl ve altı gelir seviyesine sahip katılımcılar ile 12001-25000 tl arasında gelire sahip katılımcılar arasında olduğu görülmektedir. Aynı zamanda 40001 tl üzeri gelir seviyesine sahip katılımcılar ile 12001-25000 tl arasında gelir seviyesine sahip katılımcılar arasında olduğu görülmektedir. Nedensizlik alt boyutunda ki anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğu incelendiğinde 12000 tl ve altı geliri olan katılımcılar ile 40001 ve üzeri gelir seviyesine sahip katılımcılar arasında olduğu görülmektedir. Katılımcıların ölçekten aldıkları ortalama puana ilişkin anlamlı farklılığın sebebi incelendiğinde, 12000 tl ve altı olan katılımcılar ile 12001-25000 tl arasında olan katılımcılar arasında olduğu görülmektedir. Ölçekten alınan ortalama puanları incelendiğinde ise en yüksek puanı $x=55,74$ tl ve altı aile gelirine sahip katılımcıların sahip oldukları görülmektedir. Uğurlu ve arkadaşlarının yetişkin bireylerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonuna ilişkin yapmış oldukları çalışmada, gelir düzeyi ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ölçeği alt boyutlarından bireysel nedenler ve nedensizlik alt boyutunda anlamlı farklılığın olduğu görülmektedir. Bireylerin ölçekten aldıkları ortalama puanlara ilişkin dağılımlar incelendiğinde ise en yüksek puanı 10000 tl ve 20000 tl arasında aylık gelire sahip bireylerin en yüksek puan ortalamasına sahip oldukları görülmüştür (Uğurlu vd.,2024). Pandemi döneminde üniversite öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının incelendiği çalışmada, katılımcıların gelir düzeylerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonunda etkili bir değişken olduğu görülmüştür. Bu bağlamda aylık geliri diğerlerinden fazla olan katılımcıların daha fazla fiziksel aktiviteye katılım motivasyonuna sahip oldukları, aylık geliri daha az olanların fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının diğerlerine göre daha düşük olduğu görülmüştür (Ceylan ve ark., 2021). Adölesanların fiziksel aktiviteye motive ediciler ile ilgili yapmış olduğu çalışmasında, fiziksel aktiviteye katılım motivasyonuna ilişkin ölçek puanları ile algılanan gelir düzeyine ilişkin analiz sonuçları incelenmiştir. Bu bağlamda bireysel nedenler ve fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ölçeği toplam puanları ile gelir düzeyi arasında anlamlı farklılığın olduğu görülmektedir. Ölçekten alınan ortalama puanlar incelendiğinde en yüksek puanı algılanan gelir düzeyinin en yüksek olan katılımcıların sahip olduğu görülmektedir (Güllü ve Yapıcı, 2022). Diğer taraftan lise öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları hakkında yapmış olduğu çalışma incelendiğinde

gelir düzeyi ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu arasında anlamlı farklılığın olmadığı görülmektedir. Buna rağmen ölçekten alınan ortalama puanlar incelendiğinde ise orta seviyede gelir düzeyine sahip katılımcıların motivasyon puanının diğer gelir seviyesine sahip katılımcılara göre daha fazla olduğu görülmektedir (Kılıç,2020). Ortaya çıkan sonuçlar incelendiğinde genel olarak gelir seviyesinin ya da aile gelir seviyesinin yüksek olduğu bireylerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının daha yüksek olduğu çünkü belirli fiziksel aktivitelere katılabilmek için belirli bir gelir seviyesine sahip olunması gerektiği söylenebilir. Bir fitness salonuna kaydolmak, hobi olarak olsa bile bir spor branşı ile uğraşmak için çeşitli ekipmanlar almak için belirli bir gelir seviyesine ihtiyaç olduğu söylenebilir.

Katılımcıların kendilerine ait telefonlarının olmasına ilişkin dağılımları incelendiğinde, bireysel nedenler, çevresel nedenler, nedensizlik ve toplam ölçek puanlarında anlamlı farklılık görülmemiştir ($p>0,05$). Ölçeğin ortalama puanları incelendiğinde, kendine ait cep telefonu olmayanların olanlara göre ortalama puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Literatür incelendiğinde ‘kendilerine ait cep telefonu olma durumu’ değişkenine ilişkin bir demografik bilgi ile karşılaşılmamıştır. Bu nedenden dolayı benzer demografik bilgilerle mevcut bulgular tartışılmıştır. Lise öğrencilerinin kendilerine ait telefonlarının olma durumunda ya daha fazla telefonla ilgilenecekleri ya da daha az fiziksel aktivite yapacakları tahmin edilerek bu kapsamda ki demografik bilgiler ile tartışılması uygun görülmüştür. Bu bağlamda Kolçak’ın ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım ve dijital oyun oynama motivasyonlarına ilişkin yapmış olduğu çalışmasında dijital oyun oynama dakikaları ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyonuna ilişkin analizler incelenmiştir. Bu bağlamda fiziksel aktiviteye katılım motivasyonuna ilişkin herhangi bir alt boyutta anlamlı farklılık görülmemektedir. Aynı çalışmanın başka bir değişkeni olan ‘günlük fiziksel aktiviteye katılıyor musunuz’ sorusuna ilişkin analiz sonuçları incelendiğinde nedensizlik alt boyutunda anlamlı farklılık görülmektedir (Kolçak, 2020). Gülbetekin ve arkadaşlarının adolesanların dijital oyun bağımlılığı ve fiziksel aktivite tutum ve davranışlarını etkileyen faktörleri incelediği çalışmasında ‘teknolojik cihazları gün içinde ortalama kaç saat kullanıyorsunuz’ değişkenini fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu açısından incelemiş ve günlük teknolojik cihaz kullanım süresinin fiziksel aktivite motivasyonuna etki ettiği görülmüştür (Gülbetekin ve ark.,2021). Tekkurşun ve arkadaşlarının fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ve dijital oyun oynama motivasyonunu incelediği çalışmasında, günlük dijital oyun oynama durumuna

göre analiz sonuçlar ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu arasında anlamlı bir farklılık olduğu gözlenmiştir. Fiziksel aktivite katılım motivasyonu ölçeğinden alınan ortalama puanlar incelendiğinde en yüksek puan ortalaması 0-60 dakika dijital oyun oynayan katılımcıların sahip olduğu görülmektedir (Tekkurşun,2019). Literatür incelendiğinde, internet kullanımının, haftalık dijital oyun oynama sürelerinin ve haftalık fiziksel aktivite düzeylerinin fiziksel aktivite katılımına etki ettiği çalışmalar da mevcuttur (Kolçak ve Çakır, 2022; Ulukan, 2020; Altay ve Koç, 2022; Yılmaz, 2023, Yılmaz ve Yanık, 2024). Aynı zamanda en düşük puanı da günde 121 dakika ve daha fazla dijital oyun oynayan katılımcıların sahip olduğu gözlenmiştir. Bu durumda fiziksel aktiviteye katılım motivasyonunu kişinin cep telefonu/tablet gibi aletlere sahip olmasının etki ettiği söylenebilir.

Katılımcıların ergenler için sosyal medya bağımlılık ölçeği ile cinsiyet değişkenine ilişkin dağılımları incelendiğinde anlamlı farklılığın olduğu görülmektedir ($p<0,05$). Ortalama puanlar incelendiğinde, kadınların ($x=24,29$) erkeklerden ($x=20,73$) daha yüksek puan ortalamasına sahip oldukları görülmektedir. Yapılan çalışmaya benzer olarak Güney ve Taştepe'nin ergenlerde sosyal medya kullanımı ve bağımlılığını incelendiği çalışmasında cinsiyet değişkeni ile ergenler için sosyal medya bağımlılık ölçeği arasında anlamlı farklılığın olduğu görülmektedir. Ölçekten alınan ortalama puanlar incelendiğinde ise kadınların erkeklerden daha fazla puan ortalamasına sahip olduğu görülmüştür (Güney ve Taştepe, 2020). Ortaokullardaki öğrencilerin sosyal medya bağımlılığının incelendiği bir diğer çalışmada ise benzer bir şekilde anlamlı farklılığın olduğu görülmekle birlikte kadınların erkeklerden daha fazla puan ortalamasına sahip olduğu görülmektedir (Bolat ve Korkmaz, 2021). Yayman'nın ergenlerde sosyal medya bağımlılığını incelediği çalışmada da cinsiyet açısından anlamlı farklılığın ortaya çıktığı ve kadınların erkeklerden daha fazla puan ortalamasına sahip oldukları görülmektedir (Yayman, 2019). Diğer taraftan literatür de sosyal medya bağımlılığının cinsiyet açısından değişmediği, etkilemediği çalışmalar da mevcuttur (Karabulut ve Atasoy, 2024; Cuma, 2020). Genel olarak literatürde sosyal medya bağımlılığı konusunda yapılan çalışmalarda kadınların erkeklerden daha fazla puan ortalamasına sahip olduğu veya kadınların lehine anlamlı farklılıkların ortaya çıktığı görülmektedir. Bu alanyazına göre beklenen bir durum olduğu bilinmektedir. Sosyal medya veya internet bağımlılığının her ne kadar erkekler arasında yaygın olduğu bilinse de kadınların sosyal medyada olanları daha fazla merak ettiğinden ve sosyal medya da daha fazla zaman geçirdiği yapılan çalışmalarda karşılaşılan sonuçlar olduğu söylenebilir.

(Gürültü, 2016; Balcı ve Gülnar, 2009).

Katılımcıların ergenler için sosyal medya bağımlılık ölçeği ile sınıf değişkenine ilişkin dağılımları incelendiğinde anlamlı farklılığın olmadığı görülmektedir ($p>0,05$). Ortalama puanlar incelendiğinde en yüksek puanı 10.sınıf öğrencilerinin ($x=23,55$) aldıkları görülmektedir. Gürültü'nün lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıklarına ilişkin yapmış olduğu çalışmasında sınıf değişkeni ile sosyal medya bağımlılıkları arasında anlamlı farklılığın olmadığı gözlenmiştir (Gürültü, 2016). Benzer bir şekilde ilköğretim öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıklarını incelediği çalışmasında da sınıf düzeyi bakımında sosyal medya bağımlılıklarının anlamlı farklılığa sebep olmadığı görülmektedir (Akdemir,2023). Diğer taraftan literatür incelendiğinde Atalay ve Arın'nın lise öğrencileri üzerinde yapmış oldukları çalışmasında sosyal medya bağımlılıkları ile sınıf düzeyi arasında anlamlı bir farklılığın olduğu görülmektedir (Atalay,2014; Arın,2013). Alanyazında sınıf düzeyi ile sosyal medya bağımlılıkları arasında anlamlı farklılıkların olduğu ve olmadığı çalışmalar mevcut olsa da çoğunlukla öğrencilerin sınıf düzeyinin sosyal medya bağımlılıkları etkilemediği söylenebilir. Bu durumun her yaşta cep telefonuna sahip olabilme ve her an internete ulaşılabilir şekilde olduğundan dolayı ortaya çıktığı söylenebilir.

Katılımcıların ergenler için sosyal medya bağımlılık ölçeği ile aile gelir durumu değişkenine ilişkin dağılımları incelendiğinde anlamlı farklılığın olmadığı görülmektedir ($p>0,05$). Ölçekten alınan ortalama puanlar incelendiğinde ise en yüksek puanı 25001-40000 tl arasında gelir seviyesine sahip ($x=23,10$) olan katılımcıların olduğu görülmektedir. Lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ve şiddet eğilimlerinin incelendiği çalışmada aile gelir düzeyi ile sosyal medya bağımlılığı arasında anlamlı farklılık görülmemektedir. Ölçekten alınan ortalama puanlar incelendiğinde ise en yüksek puanı en alt gelir seviyesine sahip katılımcıların sahip olduğu görülmektedir (Kurt,2024). Aynı zamanda Teyfur ve arkadaşlarının eğitim fakültesi öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıklarına ilişkin yapmış olduğu çalışmasında aile gelir düzeyi ile sosyal medya bağımlılıkları arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığını tespit etmişlerdir (Teyfur ve ark.,2017). Coşar ve Gedik'in öğretmen adaylarının sosyal medya bağımlılıkları ile akademik erteleme davranışlarını incelediği çalışmasında, aile gelir düzeyi ile sosyal medya bağımlılık ölçeği arasında anlamlı farklılığın olduğu görülmektedir. Ortaya çıkan anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu incelendiğinde gelir seviyesi yüksek olan katılımcılar ile düşük ve orta seviye gelire sahip olan katılımcılar arasında olduğu

görülmektedir (Coşar ve Gedik,2019). Bu bağlamda gelir düzeyinin fazla olanların zaman geçirmek için sosyal medya dışında farklı seçeneklerinin olduğundan kaynaklandığı söylenebilir.

Katılımcıların ergenler için sosyal medya bağımlılığı ölçeği ile kendilerine ait cep telefonlarının olma durumuna ilişkin dağılımları incelendiğinde anlamlı farklılığın olmadığı görülmektedir ($p>0,05$). Ölçekten alınan ortalama puanlar incelendiğinde ise en yüksek puanı kendilerine ait cep telefonu olan ($x=22,02$) katılımcıların sahip olduğu görülmektedir. Alanyazın incelendiğinde sosyal medya bağımlılığı ile kişilerin kendilerine ait cep telefonu olma değişkenine ilişkin bir bulguya rastlanmamıştır. Bu nedenle benzer değişkenlerle tartışması amaçlanarak literatürdeki diğer bulgularla tartışılmıştır. Türkdoğan' nın sosyal medya bağımlılığı ve gençlik konulu çalışmasında, sosyal medya bağımlılığının sosyal medyaya bağlanılan cihaz türüne göre anlamlı farklılığın olmadığı görülmektedir (Türkdoğan,2019). Çiftçi'nin üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı incelendiğinde, internet kullanım sıklıklarına göre sosyal medya bağımlılığı incelendiğinde anlamlı farklılık olduğu görülmektedir (Çiftçi, 2018).

Sonuç olarak, lise öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının yüksek seviyede olduğu ve sosyal medya bağımlılıklarının ise orta düzeyde olduğu görülmektedir.

Öneriler

- Lise öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının yüksek olması iyi bir durum olarak gözükmekle birlikte bu motivasyonun devamlılığını sağlamak amacıyla okul öğretmenlerinin bu konuda bilgilendirmesi gerektiği,
- Her branştaki öğretmenlerin fiziksel aktiviteye katılımın faydalarından ve sosyal medya bağımlılığın kişiyi ne yönde etkilediğine yönelik çalıştaylar, eğitim seminerleri ile bilinçlendirilmesi gerektiği,
- Öğrencilerin belirli aralıklarla fiziksel aktiviteye katılımlarının sağlanması gerektiği,
- Öğrencilerin sabah derslerine başlamadan önce beden eğitimi öğretmenleri tarafından okullarda '*sabah sporu*' yapılması gerektiği,
- Öğrencilere sosyal medya bağımlılığına ilişkin üst kurumlarca seminerler verilmesi gerektiği önerilebilir.

5. KAYNAKLAR

- Acar, Z.** 2012. İlköğretim öğrencilerinin beden eğitimi ve ders dışı etkinliklere katılım motivasyonlarının incelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*, Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara.
- Akdemir, N. T.** 2013. İlköğretim öğrencilerinin facebook tutumları ile akademik erteleme davranışları ve akademik başarıları arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*, Marmara Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı.
- Akgün, T.** 1973. Beden eğitimi ve sporun sorunları. *Beden Eğitimi Dergisi*, (28), 15.
- Akkök, İ. C.** 2022. Sosyal medya bağımlılığı ile sosyal medya haberlerine güven arasındaki ilişki: cinsiyetin düzenleyici rolü. *Yüksek Lisans Tezi*, Erzurum: Atatürk Üniversitesi.
- Aksu O.** 2017. Yeni toplumsal hareketler bağlamında sosyal medya kullanımı analizi: kadın dernekleri. *Açıköğretim Uygulamaları ve Araştırmaları Derg.* 3 (3):146–159.
- Akyol, A., Bilgiç, P., Ersoy, G.** 2008. *Fiziksel aktivite, beslenme ve sağlıklı yaşam*. Ankara.
- Alav, O.** 2014. Sosyal medyanın birey ve toplumsal yapıya etkileri. *Aksaray Üniversitesi Elektronik Sosyal Bilgiler Eğitimi Dergisi*, 1 (1), 1-22.
- Alemdağ, S., Öncü, E.** 2015. Öğretmen adaylarının fiziksel aktiviteye katılım ve sosyal görünüş kaygılarının incelenmesi. *International Journal of Science Culture and Sport*, 3 (3), 287-300.
- Al-Menayes JJ.** 2014. The relationship between mobile social media use and academic performance in university students. *New Media Mass Commun.* 25:23–29.
- Alpözgen, A. Z., Özdinçler, A. R.** 2016. Fiziksel aktivite ve koruyucu etkileri: Derleme. *Sağlık Bilimleri ve Meslekleri Dergisi*, 3 (1), 66-72.
- Altay, A., Koç, H.** 2022. Fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ile dijital oyun oynama motivasyonu arasındaki ilişkinin kadın ve erkek öğrenciler arasındaki farklılıklar açısından incelenmesi. *Düzce Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2 (1), 45-60.
- Andreassen, C. S.** 2015. Online social network site addiction: A comprehensive review. *Current Addiction Reports*, 2 (2), 175–184
- Appelhans B. M, Li H.** 2016. Organized sports and unstructured active play as physical activity sources in children from low-income Chicago households. *Pediatr. Exerc. Sci*, 2016; 28, 381–387. doi: 10.1123/pes.2015-0249.
- Aracı, H.** 1999. *Okullarda beden eğitimi*. Ankara: Bağırhan.
- Artal, M., Sherman, C.** 1998. Exercise Against Depression, *The Physician and Sports Medicine*. 26 (10).
- Aslan, M.H.** 2002. Kocaeli bölgesi ilköğretim okullarında okuyan öğrencilerin spora yönelmelerinde ailenin beden eğitimi öğretmeni ve çevrenin etkileri.

- Aslan, M., Doğan, S.** 2020. Dışsal motivasyon, içsel motivasyon ve performans etkileşimine kuramsal bir bakış. *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi*, 11 (26), 291-301.
- Aslan, T. V.** 2023. Lise öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının incelenmesi. *Journal of Global Sport And Education Research*, 6 (2), 40-53.
- Atalay, R.** 2014. Lise öğrencilerinin sosyal medyaya ilişkin tutumları ile algıladıkları sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişki (Bahçelievler ilçesi örneği). *Yüksek Lisans Tezi*, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Babacan, M.E.** 2015. Gençliğin sosyal medya kullanım pratikleri ve sosyal sermaye ilişkisi. *Gençlik ve Spor Bakanlığı Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 3 (6), 37-65.
- Balcı, Ş., Gülnar, B.** 2009. Üniversite öğrencileri arasında internet bağımlılığı ve internet bağımlılarının profili. *Selçuk İletişim*, 6 (1), 5-22.
- Baltacı, G., Düzgün, İ.** 2008. *Adolesan ve egzersiz*, 1. Basım. Ankara, Klasmat Matbaacılık ve Yayınevi.
- Bek N.** *Fiziksel aktivite ve sağlığımız* [İnternet]. 2008 Erişim Tarihi 15.11.2024. Erişim adresi: <http://www.netdata.com/UserFilesCenter3/613819aa-abf5-4ca0-b155-6ba4ecdabb262/ProjectsCenter1/e903343c-0648-4473-9e7ab0a55f9db737/FileCenter/148.pdf>
- Bek, N.** 2012. *Fiziksel aktivite ve sağlığımız*. Sağlık Bakanlığı Yayın, 730. Beslenme ve Fiziksel Aktiviteler Daire Başkanlığı, Yayın No: 730.
- Bergh, I. H., Van Stralen, M.M., Grydeland, M.** 2012. Mediators of accelerometer assessed physical activity in young adolescents in the health in adolescents study—A group randomized controlled trial. *BMC Public Health*. 12, 1. doi: 10.1186/1471-2458-12-814.
- Bolat, D., Korkmaz, Ö.** 2021. Ortaokullarda ergenlik çağındaki öğrencilerin siber zorbalık davranışları, sosyal medya bağımlılıkları ve sosyal medya bozuklukları. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 25 (1), 253-268.
- Bozdağ, B., Özbek, S.** 2020. Lise öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 3 (2), 395-406.
- Bozkurt, H., Şahin, S., Zoroğlu, S.** 2016. İnternet bağımlılığı: Güncel bir gözden geçirme. *Çağdaş Tıp Dergisi*, 6 (3), 235-247.
- Bumin G, Akel S. B, Öksüz Ç.** 2019. *Ergoterapi teoriler, modeller ve uygulama yaklaşımları* Ankara: Hipokrat Kitabevi. s.49-58.
- Buss, A., Strauss, N.** 2009. *Online Communities Handbook: Building Your Business and Brand OnThe Web*. USA: New Riders Press, 16.
- Casale, S., Banchi, V.** 2020. Narcissism and problematic social media use: A systematic literature review. *Addictive Behaviors Reports*, 11, 100252.
- Caspersen, C.J., Powell K.E., Christenson G.M.** 1985. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Rep.* 1985; 100 (2): 126-131.

- Ceylan, L., Çebi, M., Eliöz, M., Yamak, B.** 2021. Pandemi döneminde üniversite öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonunun incelenmesi. *Ondokuz Mayıs University Journal Of Education Faculty*, 40 (2), 963-987.
- Costa, E. C., Hay, J. L., Kehler, D. S., Boreskie, K. F., Arora, R. C., Umpierre, D., Duhamel, T. A.** 2018. Effects of high-intensity interval training versus moderate-intensity continuous training on blood pressure in adults with pre-to established hypertension: a systematic review and meta-analysis of randomized trials. *Sports Medicine*, 48, 2127-2142.
- Coşar, H. A., Gedik, H.** 2019. Öğretmen adaylarının sosyal medya bağımlılığı ve akademik erteleme davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Bayterek Uluslararası Akademik Araştırmalar Dergisi*, 4 (1), 32-65.
- Cuma, Y.** 2020. Ergenlerde sosyal medya bağımlılığı, ruhsal sorunlar ve sosyal beceri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı.
- Çakır, E.** 2019. Lise Öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları ile vücut kitle indeksi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 21 (1), 30-39.
- Çetiner, H.** 2021. Taekwondo sporcularının sporda zihinsel dayanıklılık düzeyinin antrenör-sporcu ilişkisine olan etkisinde temel psikolojik ihtiyaçların aracılık rolü. *Yüksek Lisans Tezi*, Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Çiftçi, H.** 2018. Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7 (4).
- Davies, C. A., Vandelanotte, C., Duncan, M. J. Van Uffelen, J., G.** 2012. Associations of physical activity and screen-time on health related quality of life in adults. *Prev Med.* 55 (1), 46-9.
- Demir Türkdoğan, R.** 2019. Sosyal medya bağımlılığı ve gençlik: cumhuriyet üniversitesi örneği *Yüksek Lisans Tezi*, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sivas
- Demir, G. T., Cicioğlu, H. İ.** 2019. Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu İle Dijital Oyun Oynama Motivasyonu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17 (3), 23-34.
- Donati Zeppa, S., Agostini, D., Gervasi, M., Annibalini, G., Amatori, S., Ferrini, F., Stocchi, V.** 2019. Mutual interactions among exercise, sport supplements and microbiota. *Nutrients*, 12 (1), 17.
- Durmaz, E. E.** 2017. Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktiviteden hoşlanma yaşam doyumu ve umutsuzluk durumlarının karşılaştırılması, *Yüksek Lisans Tezi*, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Eren, E.** 2004. *Örgütsel davranış ve yönetim psikolojisi*. Beta Yayınevi.
- Erkal, M. Güven, Ö. Ayan D.** 1998. *Sosyolojik açıdan spor*. İstanbul: Der Yayınları.
- Eroğlu, İ.** 2019. Türk ve yabancı uyruklu ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk düzeylerinin belirlenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü. Aksaray.

- Eryılmaz, A., Deniz, M. E.** 2019. *Tüm Yönleriyle Bağımlılık*. Ankara: Pagem Akademi.
- Field, M., Cox, W. M.** 2008. Attentional Bias in Addictive Behaviors: A Review of its Development, Causes, and Consequences. *Drug and Alcohol Dependence*, 97 (12), 120.
- Fişek, K.** 1983. Devlet politikası ve toplumsal yapılarıyla ilişkileri açısından spor yönetimi. İstanbul: YGS Yayınları.
- Fletcher, G. F., Chairman, M. D., Blair, S. N.** 1992. Statement on Exercise" was approved by the *American Heart Association Steering Committee*.
- Fradelos, EC., Kourakos, M., Velentza, O., Polykandriotis, T., Papathanasiou JV.** 2016. Internet addiction in children and adolescents: Etiology, signs of recognition and implications in mental health nursing practice. *Medico Research Chronicles*, 3 (4): 264-272, 2016.
- Goffman, E.** 2009. *Günlük yaşamda benliğin sunumu*. İstanbul: Metis Yayınları.
- Griffiths, M.** 1996. Behavioural Addiction: an Issue for Everybody? *Nottingham: Employee Counselling Today*.
- Griffiths, M.** 1999. Internet Addiction: Fact or Fiction?, *The Psychologist*, 12 (5), 246250.
- Griffiths, M. D., Kuss, D. J., Demetrovics, Z.** 2014. Social Networking Addiction: An Overview of Preliminary Findings. *Behavioral addictions*, 119141.
- Güçdemir, Y.** 2017. *Sosyal Medya: Hakla İlişkiler, Reklam ve Pazarlama*. İstanbul: Derin Yayınları.
- Gülü, M., Yapıcı, H.** 2022. Adölesanların fiziksel aktivite motive edicilerine ilişkin bakış açıları: kesitsel bir çalışma. *Kırıkkale Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 24 (2), 388-396.
- Gümüş, B.** 2022. Elâzığ depremi yaşayan genç bireylerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu sağlıklı beslenme düzeyinin incelenmesi. *Yüksek lisans tezi*, Bitlis Eren Üniversitesi.
- Gümüş, B., Çakır, E.** 2023. Deprem yaşayan genç bireylerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ve sağlıklı beslenme düzeyinin incelenmesi. *Doktora Tezi*, Kafkas University.
- Güney, M., Taştepe, T.** 2020. Ergenlerde sosyal medya kullanımı ve sosyal medya bağımlılığı. *Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi*, 9 (2), 183-190.
- Güney, S.** 2013. *Davranış bilimleri*. Nobel Akademik Yayıncılık.
- Gür, H. ve Küçüköğlu, S.** 1992. *Yaşlılık ve fiziksel aktivite*, Roche Yayınları, 9.
- Gürültü, E.** 2016. Lise Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılıkları Ve Akademik Erteleme Davranışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Güven, Ö.** 1999. *Türklerde spor kültürü, Türk kültüründen görüntüler dizisi* (2. bs.. Ankara: Atatürk Kültür Merkezi Başkanlığı Yayınları.

- Güvendi, B., Serin, H.** 2019. Sınıf öğretmenliği adaylarının oyun ve fiziksel etkinlikler dersine yönelik tutumları ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 18 (72), 1957-1968.
- Hazar, M.** 2011. Sosyal medya bağımlılığı- bir alan çalışması. *Gazi Üniversitesi İletişim Fakültesi İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, (32), 151-177
- Hazar, M.** 2011. Sosyal medya bağımlılığı: Bir alan çalışması. *İletişim, Kuram ve Araştırma Dergisi*, 32, 151-175
- Heath G. W, Parra D. C, Sarmiento O. L.** 2012. Evidence-based intervention in physical activity: lessons from around the world. *Lancet*, 2012; 380, 272-281.
- Humpel, N., Owen, N., Leslie, E.** 2002. Environmental factors associated with adults' participation in physical activity: a review. *American journal of preventive medicine*, 22 (3), s: 188-199.
- Ince, D.** 2017. *A Dictionary of the Internet*. Oxford University Press. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 14 (3).
- Işıkgöz, E, Esentaş, M., Şahin, H.M.** 2018) Beden eğitimi ve spor alanında öğrenim gören öğrencilerin fiziksel aktivite mekân seçimini ve fiziksel aktiviteye katılımını etkileyen faktörlerin incelenmesi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5 (1) 21-32.
- İlhan, E. L.** 2010. Hareketsiz yaşamlar kültürü ve beraberinde getirdikleri, *Milli Prodüktivite Merkezi Verimlilik Dergisi*, 10 (3), 195-210.
- İşin, V., Özcan, F.** 2018. Kırsal kesimdeki bir aile sağlığı merkezine başvuran erişkinlerin fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi. *Ortadoğu Tıp Dergisi*, 10 (3), 322-30.
- Janssen, I, Leblanc A.G.** 2010. Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutritionand Physical Activity*, 7: 40.
- Karabulut, E. O., Atasoy, M.** 2024. Ergen Voleybolcularda Ostrasizm (Sosyal Dışlanma) Yordayıcısı Olarak Sosyal Medya Bağımlılığı. *Sportive*, 7 (1), 88-104.
- Kenyon, G. S.** 1968. A conceptual model for characterizing physical activity. Research quarterly. american association for health, *Physical Education And Recreation*, 39 (1), 96-105.
- Kılıç, S. K.** 2020. Lise öğrencilerinde sosyal görünüş kaygısı ve fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ilişkisi. *International Journal Of Active Learning*, 5 (2), 69-85.
- Koçak, M., Traş, Z.** 2021. Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ile sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ve yaşamın anlamı arasındaki yordayıcı ilişkiler. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 10 (3), 1618-1631.
- Kolçak, S.** 2020. Ortaokul öğrencilerinin dijital oyun oynama motivasyonunun fiziksel aktiviteye katılım üzerine etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Kolçak, S., Çakır, E.** 2022. Ortaokul öğrencilerinin dijital oyun oynama motivasyonunun fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu üzerine etkisi. *Research in Sport Education And Sciences*, 24 (4), 113-118.

- Kolukisa, Ş., Büyükkalkan, F.** 2001. Okullarda yapılan spor faaliyetlerinde aile-okul ve kulüp açısından karşılaşılan sorunlar. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 1 (2), 11-18.
- Konter, E.** 1995. *Sporda motivasyon*, Saray Tıp Kitabevi.
- Kotan, Ç.** 2007. İlköğretim okullarında okuyan sporcu öğrencilerin spor yapmalarında okul ve aile faktörünün etkisi. *Yüksek Lisans Tezi*. Sakarya Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Kurt, R. T.** 2024. Lise Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılığı Ve Şiddet Eğilimi İlişkisi: Spor Lisesi Öğrencileri Üzerine Bir Çalışma. *Yüksek Lisans Tezi*. Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Kuss, D., Griffiths, M.** 2017. Social Networking Sites and Addiction: Ten Lessons Learned.
- Küçük, V., Koç, H.** 2004. Psiko-sosyal gelişim süreci içerisinde insan ve spor ilişkisi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. 10, 131-141.
- Küçükali, A.** 2016. Üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanımı: Atatürk Üniversitesi örneği. *Bartın Üniversitesi İİBF Dergisi*, 7 (13), 531-546. London 1998. s. 57-61. Cilt 10.
- Laddu D, Paluch A. E, LaMonte, M. J.** 2021. The role of the built environment in promoting movement and physical activity across the lifespan: Implications for public health. *Progress in cardiovascular diseases*. 64, 33–40.
- Li M, Dibley M. J, Sibbritt D.** 2006. Factors associated with adolescents' physical inactivity in Xi'an City, China. *Med. Sci. Sports Exer*, 2006; 38, 2075–2085.
- Litt, D. M., Iannotti, R. J., Wang, J.** 2011. Motivations for adolescent physical activity, *Journal of Physical Activity and Health*, 8 (2), 220-226.
- Meltem, A.** 2020. Lise öğrencilerinin sosyal medyaya ilişkin tutumlarının incelenmesi (tarsus örneği). *Yüksek Lisans Tezi*, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Metin, S. N., Başkaya, G., Öcal, T., Erdoğan, A., Tunç, G. T.** 2023. spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin giyilebilir teknolojik ürün kullanımlarının fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları üzerine etkisi. *Yalova Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2 (3), 1-18.
- Meydanlıoğlu A** (2015) Çocuklarda fiziksel aktivitenin biyopsikososyal yararları. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 2015; 7 (2), 125-135.
- Muntinga, Daniël G., Moorman, M., Smit, E.G.** 2010. Introducing COBRAs: Exploring Motivations for Brand-Related Social Media Use. *International Journal of Advertising*, 30 (1), 13-46.
- Öcalan, M., Ramazanoğlu, F.** 2003. Bazı demografik özelliklerine göre seyircilerin futbol izleme sıklıklarının incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Sporda Sosyal Alanlar Kongresi'nde sunulmuş bildirisi*, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Özbek, S.** 2019. Lise öğrencilerinin fiziksel aktivitelere katılımını engelleyen faktörler ölçeğinin geliştirilmesi. *Doktora Tezi*, Kırıkkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kırıkkale.

- Özcan, T. A.** 2021. Suriyeli sığınmacı çocuklar ile Türk çocukların fiziksel aktiviteye katılım motivasyonunun araştırılması, *Yüksek Lisans Tezi*. Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde.
- Özen, G., Özmutlu, İ.** 2023. *Spor & Bilim*. Efe Akademi Yayınları.
- Özer K.** 2001. *Fiziksel Uygunluk*. 5. Baskı. Ankara, Nobel Yayın Dağıtım.
- Özkurt, B., Küçükbiş, H. F.** 2024. 12-18 yaş aralığındaki öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi. *Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5 (1), 27-37.
- Özsoy, D.** 2022. Organizasyonlarda görev almış bireylerin boş zaman yönetimi, motivasyon ve iletişim becerilerinin yaşam memnuniyetine etkisi: Gençlik ve spor gönüllüleri derneği. *Doktora tezi*, Marmara Üniversitesi.
- Öztürk M, A.** 2019. Üniversite Öğrencilerinin Rekreatif Fiziksel Aktivitelere Katılım Engellerinin Karşılaştırılması. *Gelecek Vizyonlar Dergisi*, 3 (1): 12-19.
- Pfeil, U., Raj, A., Panayiotis, Z.** 2009. Age Differences in Online Social Networking-A Study of User Profiles and the Social Capital Divide among Teenagers and Older, 56.
- Polat, D.** 2016. *Sosyal medya ile başım dertte*. İstanbul: Yediveren Yayınları
- Quinn, B.** 2002. *Herkes İçin Depresyon El Kitabı*. (A.E. Danacı, Çev.). Ankara: HYB Yayıncılık.
- Ramazanoğlu, F., Karahüseyinoğlu, M. F., Demirel, E. T., Ramazanoğlu, M. O., Altungül, O.** 2005. Sporun toplumsal boyutlarının değerlendirilmesi. *Fırat Üniversitesi Doğu Araştırmaları Dergisi*, 3 (3), 153-157.
- Ryan, R. M., Deci, E. L.** 2000. Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25 (1), 54-67,
- Sallis J. F, Owen N, Fisher E. B.** 2008. Ecological models of health behavior. In: Glanz K, Rimer B.K., Viswanath K., editors. *Health Behavior and Health Education: Theory, Research, and Practice*. Jossey-Bass; San Francisco, CA, USA.
- Sevimli Çelik, S., Terzioğlu, T.E.** 2019. Investigating the Factors that Influence Pre-service Teachers' Physical Activity Participation. *Kastamonu Education Journal*, 27 (6).
- Siddiqui, S. ve Singh, T.** 2016. Social Media Its Impact With Positive and Negative Aspects, *International Journal of Computer Applications Technology and Research*, 5 (2), 71-75.
- Soyuer F, Soyuer A.** 2008. Yaşlılık ve fiziksel aktivite. *İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*. 15 (3): 219-224.
- Suchert V, Hanewinkel R. & Isensee B.** 2015. Sedentary behavior and indicators of mental health in school-aged children and adolescents: A systematic review. *Prev Med*. 76, 48–57.
- Şahan, H.** 2008. Üniversite öğrencilerinin sosyalleşme sürecinde spor aktivitelerinin rolü. *Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 10 (15), 261-278.
- Şardağ Karabulut, M.** 2015. Küçük ve orta büyüklükteki işletmelerde sosyal medya pazarlaması: sinop ilinde bir araştırma. *Yüksek Lisans Tezi*, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Şeker, V.** 2018. Sosyal medya bağımlılığı ile depresyon ve anksiyete arasındaki ilişki: *Yüksek Lisans Tezi*, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Tekin, H.** 2016. Ortaokul öğrencilerinin sosyal medya kullanımı ile algılanan insani değerlerin incelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. Adıyaman Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adıyaman.
- Tekkurşun Demir, G., Cicioğlu, H.İ.** 2019. Fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ile dijital oyun oynama motivasyonu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17 (3): 23-34.
- Teyfur, M., Akpunar, B., Safalı, S., Ercengiz, M.** 2017. Eğitim Fakültesi Öğrencilerin Akademik Erteleme Davranışları İle Sosyal Medya Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Electronic Turkish Studies*, 12 (33).
- Tezcan, M.** 1977. *Boş zaman sosyolojisi*. Ankara.
- THSK,** 2014. Sağlık Bakanlığı Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, 2014. Çocuk ve ergenlerde fiziksel aktivite. Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi. Ankara: Kuban Matbaacılık.
- Toplu Özcan, A.** 2021. Suriyeli sığınmacı çocuklar ile Türk çocukların fiziksel aktiviteye katılım motivasyonunun araştırılması, *Yüksek Lisans Tezi*. Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde.
- Toros, T, Öğraş E.B.** 2022. *Spor Psikolojisine Giriş*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Trost, S. G., Owen, N., Bauman, A. E., Sallis, J. F., Brown, W.** 2002. Correlates of adults' participation in physical activity: review and update. *Medicine & science in sports & exercise*, 34 (12), 1996-2001.
- Tuncer, S.** 2013. *Sosyal Medyanın Gelişimi*, Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları
- Tutgun Ünal, A.** 2015. Sosyal Medya Bağımlılığı: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma, Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, *Doktora Tezi*, İstanbul.
- Uğurlu, D., Ünver, R., Yapıcı, H., Bulut, Y.** 2024. Fiziksel aktiviteye katılım motivasyon etkilerinin farklı değişkenlere göre incelenmesi. *Journal Of Rol Sport Sciences*, 5 (2), 239-256.
- Uluğ, B.** 2007. *Alkol kullanımı ile ilişkili bozukluklar*. Psikiyatri Temel Kitabı, içinde (Ed. Güleç, C. Ve Köroğlu, E.), 161-172. Ankara, HYB Basım Yayın.
- Ulukan, M.** 2020. Ortaöğretim Öğrencilerinin Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonları Ve Sürekli Umut Düzeylerinin İncelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 3 (1), 202-218.
- Uysal, S.** 2013. Meslek lisesi öğrencilerinin sosyal medya kullanım amaçları ile eğitsel sosyal medya kullanımlarının değerlendirilmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. Bahçeşehir Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, İstanbul. Bahçeşehir Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Üney, H.** 2021. *Sosyal Medyanın Faydaları ve Zararları*, <http://www.hurriyet.com.tr/sosyalmedyanin-faydaları-ve-zararları-40194571>

- Warburton, D.E., Nicol, C.W., Bredin, S.S.** 2006. Health benefits of physical activity: the evidence. *CMAJ: Canadian Medical Association Journal* 14; 174 (6): 801-809.
- Yabancı, N.** 1999. Adölesanlarda fiziksel aktivite düzeyi ile beslenme durumunun kemik mineral yoğunluğu ve vücut bileşimi üzerine etkisi. *Bilim Uzmanlığı Tezi*, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Yan, Y.** 2007. 10–13 Yaş Çocuklarda Sosyo-ekonomik yapının fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk düzeyine etkisi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, *Yüksek Lisans Tezi*, İstanbul.
- Yavaşçı, N.** 2020. Ortaokul Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeylerini Etkileyen Faktörler, *Yüksek Lisans Tezi*, İstanbul Gedik Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Yeşilay** 2024. *Bağımlılık Nedir?* <https://www.yesilay.org.tr/tr/bagimlilik/bagimlilik-nedir>
- Yetim, A.** 2005. *Sosyoloji ve spor*. Morpa Kültür Yayınları, İstanbul.
- Yıldıran, İ., Yetim, A. A.** 1996. Ortaöğretimde beden eğitimi ve spor dersinin öncelikli amaçları üzerine bir araştırma. *Gazi Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1 (3), 1996.
- Yılmaz, N.** 2023. Lise Öğrencilerinin Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu İle Katılım Engellerinin İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*, Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Yılmaz, N., Yanık, M.** 2024. Lise Öğrencilerinin Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ve Katılım Engellerinin İncelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18 (2), 274-286.
- Yorulmaz, B. H.,** (2024. Ortaokul Öğrencilerinin Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonlarının Belirlenmesi, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, *Yüksek Lisans Tezi*.
- Zorba, E., Saygın, Ö.** 2017. Fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk. 4. Baskı. Ankara: Perspektif.

EKLER

EK1. Kişisel Bilgi Formu

Değerli Katılımcı;

Aşağıdaki anket veri ölçeği lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonuna etkisinin incelenmesi amacıyla oluşturulmuştur. Bu bilgiler başka hiçbir amaç için kullanılmayacaktır.

Vereceğiniz cevaplar için şimdiden çok teşekkür ederim.

Yüksek Lisans Öğrencisi
İbrahim Halil CİHANTİMUR

Kişisel Bilgi Formu

1. **Cinsiyetiniz** () Kadın () Erkek
2. **Sınıfınız** () 9. Sınıf () 10. Sınıf () 11. Sınıf () 12. Sınıf
3. **Aile Gelir Durumunuz**
() 12000 tl ve altı () 12001- 25000tl arası () 25001-40000 tl 40001 tl ve üzeri
4. **Spor Lisesi Öğrencisi misiniz?**
() Evet () Hayır
5. **Kendinize ait cep telefonunuz var mı?**
() Evet () Hayır
6. **Hangi sosyal medya uygulamasını kullanıyorsunuz (birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz)**
() Instagram
() Facebook
() Twitter
() Youtube
() Tik Tok
() Snapchat
() Whatsapp

EK2. Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği

Fiziksel Aktiviteye Katılmak;		Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
1	Kendimi iyi hissettirir.					
2	Derslere daha kolay motive olmamı sağlar.					
3	Beni huzursuz eder.					
4	Beni çok eğlendirir.					
5	Kendime olan güveni artırır.					
6	Olumsuz düşüncelerden uzaklaştırır.					
7	Okulda adımın tanınmasını sağlar.					
8	Okuldaki idareciler ve öğretmenlerle ilişkilerimi iyileştirir.					
9	Derslerdeki akademik başarıyı düşürür.					
10	Arkadaşlarıma yeteneklerimi ispatlamamı sağlar.					
11	Okuldaki spor malzemelerini kullanmak için bir fırsattır.					
12	Öğretmenlerimin hakkımdaki olumsuz düşüncelerini yok etme olanağı verir.					
13	Bilmiyorum, boşa zaman harcamak gibi geliyor.					
14	Benim için avantaj sağlar mı bilmiyorum.					
15	Önemli mi, bir türlü anlam veremiyorum.					
16	Emin değilim, aslında çok da umrumda değil.					

EK 2. Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (ESMBÖ)

Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (ESMBÖ)						
Açıklama; Saygıdeğer katılımcı, aşağıda verilen ifadeleri son 1 yıldaki sosyal medya (MySpace, Facebook, Bebo, LinkedIn, Tumblr, Bloglar, Instagram, WhatsApp, Viber, Line, Tango, Snapchat, Wikipedia, Podcast Apple iTunes, Forumlar, YouTube, Twitter, vb.) kullanımınızı düşünerek işaretleyiniz.		Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen/Arasıra	Çoğunlukla	Her Zaman
1	Sosyal medyayı kullanmadığımda sinirli, endişeli veya üzgün olurum.					
2	Aklımda sürekli sosyal medyada yaptığım veya yapacağım etkinlikler vardır.					
3	Sosyal medyayı çok kullandığım için sinema, tiyatro, müzik, spor gibi diğer etkinliklere veya hobilerime zamanım kalmıyor.					
4	Sosyal medyada gezinirken “biraz daha” diyerek süreyi uzatırım.					
5	Sosyal medya iş, okul veya aile hayatımı olumsuz etkilemesine rağmen sosyal medyayı kullanmaya devam ediyorum.					
6	Sosyal medya kullanımımı kontrol etmeye, azaltmaya veya durdurmaya çalışırken zorlanıyorum.					
7	Kendimi mutlu hissetmek için sosyal medyayı daha fazla kullanırım.					
8	Sosyal medyada harcadığım zaman miktarını ailemden veya çevremdeki insanlardan gizlerim.					
9	Sosyal medyada harcadığım süre yüzünden insanlarla (aile, arkadaş ve sosyal çevre) ilişkilerimde ciddi çatışmalar yaşarım.					