

**T.C.
MANİSA CELAL BAYAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ
REKREASYON ANABİLİM DALI
REKREASYON PROGRAMI**

**MANİSA CELAL BAYAR ÜNİVERSİTESİ ÖĞRENCİLERİNİN AKILLI TELEFON
İNTERNET BAĞIMLILIĞI VE FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYLERİNİN
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**



MELEK BOZAN KAPLAN

**Danışman
Doç. Dr. Recep CENGİZ**

MANİSA- 2021

**T.C.
MANİSA CELAL BAYAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ
REKREASYON ANABİLİM DALI
REKREASYON PROGRAMI**

**MANİSA CELAL BAYAR ÜNİVERSİTESİ ÖĞRENCİLERİNİN AKILLI
TELEFON İNTERNET BAĞIMLILIĞI VE FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYLERİNİN
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

MELEK BOZAN KAPLAN

**Danışman
Doç. Dr. Recep CENGİZ**

MANİSA – 2021

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans tezi olarak sunduğum “Manisa Celal Bayar Üniversitesi öğrencilerinin akıllı telefon internet bağımlılığı ve fiziksel aktivite düzeylerinin arasındaki ilişkinin incelenmesi” adlı çalışmanın, tarafımdan bilimsel ahlaka ve kurallara aykırı düşecek bir desteğe başvurmadan yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilen eserlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanmış olduğumu belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

ÖZET

Bu araştırma Manisa Celal Bayar Üniversitesi öğrencilerinin Akıllı telefon, İnternet bağımlılığının ve Fiziksel Aktivite düzeyleri arasındaki ilişkinin bazı demografik değişkenler (yaş, cinsiyet, fakülte vb.) açısından farklılaşıp farklılaşmadığını incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırmanın çalışma grubunu; 2018-2019 Eğitim öğretim yılı Manisa Celal Bayar Üniversitesinin Mühendislik fakültesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Spor Bilimleri Fakültesi ve Uygulamalı Bilimler Yüksekokulunda eğitim öğretim faaliyetlerine devam eden 868 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır.

Araştırmada katılımcılara “Kişisel Bilgi Formu”, “Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği (ATBÖ)”, “İnternet Bağımlılığı Ölçeği (İBÖ)” ve “Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (UAFAA)” uygulanmıştır. Parametrik dağılan veriler için, demografik değişkenlere ilişkin farklılıkların tespit edilebilmesinde Independent Sample T-Test ve ANOVA testi kullanılmıştır. Gruplar arasında tespit edilen istatistiksel farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlenmesinde Post-hoc testlerinden LSD testi kullanılmıştır. Ölçekler arasındaki ilişkinin belirlenmesinde Pearson Korelasyon testi kullanılmıştır. UAFAA-KF ile ATBÖ-KF ve İBÖ arasındaki ilişkiyi tespit etmek için korelasyon analizi uygulanmıştır. Analiz sonuçlarına göre, UAFAA-KF ile ATBÖ-KF ($r = -0.075$; $p < 0.05$) ve İBÖ ($r = -0.076$; $p < 0.05$) arasında düşük seviyede ve negatif yönde bir ilişkinin olduğu, ayrıca ATBÖ-KF’nun ile İBÖ ($r = 0.660$; $p < 0.05$) arasında orta seviyede ve pozitif yönde bir ilişkinin olduğu, İBÖ ve UAFAA-KF toplam puanlarının erkek katılımcılarda daha yüksek olduğu, serbest zamanlarını kampüs dışında değerlendiren katılımcıların ATBÖ-KF puanlarının daha yüksek olduğu, spor kulübüne üye olan katılımcıların UAFAA-KF puanlarının daha yüksek olduğu, gelir düzeyi değişkenine göre çok “kötü” ve “çok iyi” grubunda olan katılımcıların UAFAA-KF’na ilişkin toplam ortalama puanlarının daha yüksek olduğu, yurttan kalan katılımcıların UAFAA-KF puanlarının daha düşük olduğu ve haftalık serbest zaman süresi “1-5 saat” olan katılımcıların ATBÖ-KF puanlarının daha yüksek olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır. Sonuç olarak, Fiziksel aktivite yapan bireylerin akıllı telefon bağımlılığı üzerinde pozitif etkisi olduğu aynı zamanda akıllı telefon bağımlılığı düzeylerinin arttıkça internet bağımlılığı düzeylerinin de arttığı görülmüştür. Fiziksel aktivite etkinliklerinin çeşit ve içeriğinin artırılarak üniversite öğrencilerinin bağımlılık riskinin düşürülmesi açısından önemli olduğu düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Bağımlılık, İnternet bağımlılığı, Akıllı telefon bağımlılığı, Fiziksel aktivite

ABSTRACT

This research aims to examine whether the relationship between smartphone, Internet addiction and Physical Activity levels of Manisa Celal Bayar University students differ in terms of some demographic variables (age, gender, faculty, etc.). The study group of the research; The 2018-2019 academic year consists of 868 university students who continue their education activities in Manisa Celal Bayar University's Faculty of Engineering, Faculty of Economics and Administrative Sciences, Faculty of Arts and Sciences, Faculty of Sport Sciences and School of Applied Sciences. In the research, "Personal Information Form", "Smartphone Addiction Scale (ATBI)", "Internet Addiction Scale (IAD)" and "International Physical Activity Questionnaire (IAFAA)" were applied to the participants. For parametrically distributed data, Independent Sample T-Test and ANOVA test were used to detect differences in demographic variables. The LSD test, one of the Post-hoc tests, was used to determine between which groups the statistical difference between the groups was. Pearson Correlation test was used to determine the relationship between the scales. Correlation analysis was applied to determine the relationship between UAFAA-SF and ABI-SF and IAD. According to the results of the analysis, there was a low and negative correlation between UAFAA-SF and ABI-SF ($r = -0.075$; $p < 0.05$) and IAS ($r = -0.076$; $p < 0.05$). There is a moderate and positive relationship between IAQ ($r = 0.660$; $p < 0.05$), the total scores of IAQ and UAFAA-SF are higher in male participants, participants who spend their free time outside the campus have higher ATBÖ-SF scores, they are members of a sports club. Participants who are in the "very bad" and "very good" groups according to the income level variable have higher UAFAA-SF scores, the total average scores of UAFAA-SF were higher, the UAFAA-SF scores of the participants living in dormitories were lower, and It was concluded that the participants with a weekly free time period of "1-5 hours" had higher ABI-SF scores. As a result, it has been seen that individuals who do physical activity have a positive effect on smartphone addiction, and at the same time, as the level of smartphone addiction increases, the level of internet addiction also increases. Increasing the variety and content of physical activity activities is thought to be important in reducing the addiction risk of university students.

Key words: Addiction, Internet addiction, Smartphone addiction, Physical activity

TEŞEKKÜR

Çalışmamın her aşamasında bilgi ve deneyimleri ile yol gösteren destek olan danışman hocam Sayın Doç. Dr. Recep Cengiz'e,

Lisansüstü öğrenim hayatımda ve tez yazma sürecinde hiçbir zaman desteğini esirgemeyen bana ve tezime önemli katkılarda bulunan sayın hocam Doç. Dr. Hamdi Alper Güngörmüş'e,

Lisansüstü eğitimim boyunca bilgi ve tecrübelerini esirgemeyen tüm hocalarıma,

Sevgi ile büyütüp destekleyen bu günlere gelmemi sağlayan her zaman maddi ve manevi desteklerini hissettiğim her koşulda yanımda olan ve olacaklarını bildiğim, hayattaki en büyük destekçilerim annem Gülsema Bozan'a, babam Ömer Bozan' a ve kardeşim Onur Bozan'a,

Sevgisini ve desteğini her zaman hissettiren hayat arkadaşım İsmail Kaplan'a,

Çalışmanın planlanması ve yürütülmesi ve veri toplama süreçlerinde hiç bıkmadan ellerinden gelen desteği veren kendimi çok şanslı hissettiren arkadaşlarım Zümra Bayram ve Burcu Özdemir'e,

Gönüllü olarak çalışmaya katılan tüm öğrencilere,

Sonsuz teşekkür ederim...

Melek BOZAN KAPLAN

MANİSA, 2021

İÇİNDEKİLER

TEZ ONAY SAYFASI	HATA! YER İŞARETİ TANIMLANMAMIŞ.
TEZ VERİ GİRİŞ VE YAYINLAMA İZİN FORMU.....	HATA! YER İŞARETİ TANIMLANMAMIŞ.
YEMİN METNİ	i
ÖZET.....	ii
ABSTRACT	iii
TEŞEKKÜR	iv
İÇİNDEKİLER.....	v
SİMGELER VE KISALTMALAR.....	viii
TABLOLAR LİSTESİ	ix
ŞEKİLLER	x
EKLER LİSTESİ.....	xii
1. GİRİŞ	1
1.1 ARAŞTIRMANIN AMACI	2
1.2 ÖNEM	3
1.3 ALT PROBLEMLER	4
1.4 ARAŞTIRMANIN VARSAYIMLARI.....	5
1.5 ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI	5
1.6 TANIMLAR	6
İKİNCİ BÖLÜM	7
2. GENEL BİLGİLER.....	7
2.1. BAĞIMLILIK.....	7
2.2. TELEFONUN TARİHSEL GELİŞİMİ	8
2.2.1. AKILLI TELEFON VE AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞI	9
2.2.2. AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞI HAKKINDA YAPILAN ÇALIŞMALAR.....	10
2.3. İNTERNETİN TARİHSEL GELİŞİMİ	12
2.3.1. World Wide Web	13

2.3.2. Türkiye’de İnternet.....	13
2.3.3. İnternet Bağımlılığı	15
2.3.4. İnternet Bağımlılığının Önerilen Tanı Ölçütleri.....	16
2.3.4.1. Young tarafından oluşturulan internet bağımlılığı tanı ölçütleri.....	16
2.3.4.2. Beard ve Wolf tarafından önerilen tanı ölçütleri.....	17
2.3.4.3. Griffiths’e Göre Bağımlı Davranış Ölçütleri	17
2.3.4.4. Tao ve Arkadaşlarının Geliştirdiği İnternet Bağımlılığı Tanı Ölçütleri.....	18
2.3.5. İnternet bağımlılığı ile ilgili yapılan çalışmalar.....	19
2.4. FİZİKSEL AKTİVİTE.....	20
2.4.1. Fiziksel Aktivitenin Şiddeti.....	22
2.4.1.1. Hafif şiddetli fiziksel aktivite	23
2.4.1.2. Orta şiddetli fiziksel aktivite	23
2.4.1.3. Yüksek şiddetli fiziksel aktiviteler	23
2.4.2. FİZİKSEL AKTİVİTE İLE İLGİLİ YAPILAN ÇALIŞMALAR	23
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM.....	25
3. MATERYAL VE YÖNTEM	25
3.1. ÖRNEKLEM GRUBU	25
3.2. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI	25
3.2.1. Kişisel Bilgi Formu	25
3.2.2. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği Kısa Formu (ATBÖ-KF)	25
3.2.3. İnternet Bağımlılığı Ölçeği (İBÖ)	26
3.2.4. Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi Kısa Formu (UFAA-K)	26
3.3. VERİLERİN TOPLANMASI	26
3.4. VERİLERİN ANALİZİ.....	27
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM.....	28
4. BULGULAR	28
4.1. DEMOGRAFİK ÖZELLİKLERE İLİŞKİN BULGULAR.....	28
4.2. UYGULANAN ÖLÇEKLERE İLİŞKİN BULGULAR	29
BEŞİNCİ BÖLÜM.....	38
5. TARTIŞMA VE SONUÇ.....	38
5.1. KATILIMCILARIN CİNSİYET DEĞİŞKENİNE GÖRE T-TESTİ SONUÇLARININ TARTIŞILMASI..	38

5.2. KATILIMCILARIN ÖĞRENİM GÖRME DEĞİŞKENİNE GÖRE T-TESTİ SONUÇLARININ TARTIŞILMASI	39
5.3. KATILIMCILARIN SERBEST ZAMAN DEĞERLENDİRME YER DEĞİŞKENİNE GÖRE T- TESTİ SONUÇLARININ TARTIŞILMASI	40
5.4. KATILIMCILARIN SPOR KULÜBÜNE ÜYELİK DURUMU DEĞİŞKENİNE GÖRE T-TESTİ SONUÇLARININ TARTIŞILMASI	41
5.5. KATILIMCILARIN GELİR DÜZEYİ DEĞİŞKENİNE GÖRE ANOVA SONUÇLARININ TARTIŞILMASI	42
5.6. KATILIMCILARIN İKAMET YERİ DEĞİŞKENİNE GÖRE ANOVA SONUÇLARININ TARTIŞILMASI	43
5.7. KATILIMCILARIN HAFTALIK SERBEST ZAMAN SÜRESİ DEĞİŞKENİNE GÖRE ANOVA SONUÇLARININ TARTIŞILMASI	44
5.8. KATILIMCILARIN SERBEST ZAMANI DEĞERLENDİRME DURUMU DEĞİŞKENİNE GÖRE ANOVA SONUÇLARININ TARTIŞILMASI	44
ALTINCI BÖLÜM	46
6. ÖNERİLER	46
YEDİNCİ BÖLÜM	47
7. KAYNAKÇA	HATA! YER İŞARETİ TANIMLANMAMIŞ.
EKLER	60
Ek 1: Etik Kurul Onay Belgesi.....	60
Ek 2: Kişisel Bilgi Formu	61
Ek 3: Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi Kısa Form	62
Ek 4: İnternet Bağımlılığı Ölçeği.....	63
Ek 5: Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği- Kısa Formu	64
Ek 6: Ölçek İzin Formları.....	66

SİMGELER VE KISALTMALAR

WHO	Dünya Sağlık Örgütü
GSM	Global System for Mobile Communication
SMS	Short Messaging Service (Kısa Mesaj Servisi)
GPS	Global Positioning System (Küresel Konumlama Servisi)
Wi-Fi	Wireless Fidelity (Kablosuz Bağlantı Alanı)
UCLA	University of California at Los Angeles
NSFNET	National Science Foundation Network (Ulusal Bilim Vakfı)
ADSL	Asymmetric Digital Subscriber Line (Asimetrik Sayısal Abone Hattı)
PİK	Patolojik İnternet Kullanımı
MET	Metabolik Eşdeğer Görev Yöntemi
ACSM	ABD Spor Hekimliği Koleji
ATBÖ-KF	Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği Kısa Formu
İBÖ	İnternet Bağımlılığı Ölçeği
UFAA-KF	Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi Kısa Formu
LSD	Least Significant Difference (Asgari önemli Fark)
LMS	Öğrenim Yönetim Sistemi

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1. Ölçek Puanlarının Dağılımı	27
Tablo 2. Araştırma Grubunun Demografik Özelliklerine Göre Frekans Dağılımları	28
Tablo 3. Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre t-Testi Sonuçları	29
Tablo 4. Katılımcıların Öğrenim Görme Değişkenine Göre t-Testi Sonuçları	29
Tablo 5. Katılımcıların Serbest Zaman Değerlendirme Yer Değişkenine Göre t-Testi Sonuçları... ..	30
Tablo 6. Katılımcıların Spor Kulübüne Üyelik Durumu Değişkenine Göre t-Testi Sonuçları.....	30
Tablo 7. Katılımcıların Gelir Düzeyi Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları.....	31
Tablo 8. Katılımcıların İkamet Yeri Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.
Tablo 9. Katılımcıların Haftalık Serbest Zaman Süresi Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları.....	33
Tablo 10. Katılımcıların Serbest Zamanı Değerlendirme Durumu Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları	35
Tablo 11. UAFAA-KF ile ATBÖ-KF ve İBÖ Arasındaki Korelasyon Sonuçları	37

ŞEKİLLER

Şekil 1. Hane halkı bilişim teknolojileri kullanımına ilişkin temel göstergeler.....17



EKLER LİSTESİ

EK 1: Etik Kurul Onay Formu

EK 2: Kişisel Bilgi Formu

EK 3: Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi Kısa Formu

EK 4: İnternet Bağımlılığı Ölçeği

EK 5: Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği Kısa Formu

EK 6: Ölçek İzin Formları



BİRİNCİ BÖLÜM

1. GİRİŞ

Teknoloji, hızla gelişmesiyle beraber iyileştirici ve kolaylaştırıcı yönleri ile yaşam kalitesini artırdığı da düşünülerek hayatımızın ayrılmaz bir parçası haline gelmiştir. Teknoloji Kontrollü ve yararlı kullanıldığında bilgiye ulaşmanın en kolay ve en hızlı yolu olarak gösterilmektedir. Fakat Teknolojinin ölçsüz ve sınırsız kullanılması ise çeşitli sorunlara yol açabilmektedir. Bu sorunlardan bir tanesi teknolojinin içine doğan ve rol model olunan bir neslin sürekli teknolojik aletlere maruz kalması ve bütün bunların sonucunda da bağımlı bir nesil yetişmesi olabilir. Bir diğer sorun ise; bireylerin teknolojik gelişmelerle oturduğu yerden hızlı bir şekilde her türlü kolaylığı yaşamalarının bir sonucu olarak hareketsiz bir yaşama itilmesi denilebilir. Genç nüfus hareket etmek yerine teknolojik gelişmelerin berberinde getirdiği hareketsiz yaşamla zihinsel, fiziksel ve sosyal olarak etkilenmektedir Dinç ve arkadaşları (2018). Teknolojinin bu denli hayatımıza girmesinin ilk aşaması şüphesiz ki telefonlarla olmuştur.

Mobil telefonlar 90'lı yıllarda konuşma ve sms atma gibi kısıtlı işlevleriyle hayatımıza girmiş, teknolojik gelişmelere paralel olarak sürekli yenilenen cep telefonlarına zamanla video çekebilme, fotoğraf çekebilme, internete bağlanma, belge aktarımı yapabilme, harita üzerinden yol tarifi alma gibi hayatımızı kolaylaştıracak birçok özellik eklenmiş, kolay taşınabilen boyutu, hayat kolaylaştıran özellikleri ve rahat erişilebilir olmasıyla zamanla hayatımızın vazgeçilmez bir parçası haline gelmiştir (Süler, 2016).

Dünyada olduğu gibi Türkiye'de de akıllı telefon kullanımı hızla yayılmış ve beraberinde getirdiği problemlerden biri olan akıllı telefon bağımlılığı sorunu ortaya çıkmıştır. Akıllı telefon bağımlılığı daha çok davranışsal bağımlılıklar grubunda değerlendirilir ve aynı grupta sosyal medya bağımlılığı, internet bağımlılığı, bilgisayar oyunu bağımlılığı gibi teknolojik bağımlılıklar yer almaktadır (Demircan Uza, 2019).

İnternet'in hayatımıza hızla adapte olması ile birlikte bireyler, istedikleri her tür bilgiye hızla erişebilmekte, iletişim kurabilmekte, alışveriş yapabilmekte, film/dizi izleyebilmekte, gazete okuyabilmekte, müzik dinleyebilmekte, sohbet edebilmekte, fatura ödeyebilmekte, oyun oynayabilmekte, ders çalışabilmekte, uzaktan bir eğitim programına

katılıp üniversite okuyabilmekte, yüksek lisans, doktora derecesi alabilmekte ve bir danışma merkezine gitmeden istediği şehir ya da ülkedeki bir psikolojik danışman, psikolog ya da psikiyatristten çevrimiçi psikolojik danışma yardımı alabilmektedirler (Bulut, 2019). Tüm bu imkanlara online olarak ulaşmak hayatı büyük ölçüde kolaylaştırır da bireylerin fiziksel aktivitelerden uzak in aktif bir yaşam tarzını benimsemesine sebep olmaktadır. Fiziksel aktivitelerden uzak kalan bireylerin sağlığının olumsuz yönde etkilemektedir.

Gündelik yaşantı içerisinde eklem ve kas gruplarını kullanarak enerji harcanmasıyla ortaya çıkan solunum hızını artıran farklı güç seviyeleri kullanılarak yapılan aktiviteler fiziksel aktivite olarak tanımlanmıştır Savcı ve arkadaşları (2006).

Teknolojinin bu denli hayatımızın her alanına sınırsız şekilde dahil olmasıyla birlikte bireyler gerçek dünyadan uzaklaştırıp sanal dünyanın bir parçası haline gelmeye başlamıştır. Özellikle üniversite öğrencilerinin oldukça fazla oranda vakit geçirdikleri internet, öğrencilerin bağımlı olmalarını da beraberinde getirmiştir Dalbudak ve Evren (2014). Tüm bu bilgiler ışığında Akıllı telefon bağımlılığı, İnternet bağımlılığını ve Fiziksel Aktivite düzeylerinin arasındaki ilişkinin belirlenmesi önemini kazanmış ve araştırmanın amacını oluşturmuştur. Alan yazın incelendiğinde, internet bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı ve fiziksel aktivite ile ilgili çalışmalar genel olarak tek başlarına ya da farklı konularla birleştirilerek çalışıldığı görülmektedir. Farklı değişkenler arasındaki ilişkiyi inceleyen literatürde yeterli araştırma bulunmamaktadır. Bu araştırma ile literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu amaca ulaşmak için aşağıdaki hipotezler sınanmıştır.

1. İnternet bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığı olan katılımcıların fiziksel aktivite düzeyleri düşüktür.
2. İnternet bağımlılığı olan katılımcıların akıllı telefon bağımlılığı da vardır.
3. Fiziksel aktivite düzeyleri yüksek olan katılımcıların internet bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri düşüktür.

1.1 Araştırmanın Amacı

Araştırmanın temel amacı, Manisa Celal Bayar Üniversitesi bünyesinde dört fakülte ve bir yüksekokulda öğrenim gören öğrencilerin Akıllı telefon bağımlılığı, İnternet bağımlılığı ve Fiziksel Aktivite düzeylerinin arasındaki ilişkinin bazı demografik değişkenler (cinsiyet, öğrenim şekli, ikamet şekli, gelir düzeyi vb.) açısından farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemeye çalışmaktır.

Bulgular kapsamında araştırmamızın bir diğer amacı olarak günümüzde ciddi bir kullanım sayısına sahip olan akıllı telefon ve internet ile ilgili bilinçli tüketim sağlamak amacıyla özellikle üniversite öğrencilerine çeşitli seminer, sunum ve çalışmalar yapılabilir. Aynı zamanda fiziksel aktivitelerin artması veya düzenli hale getirilmesi için kampüs içi, kampüs dışı etkinliklerin üniversitemiz bünyemizde planlanması yapılabilir. Daha sonra bu konu üzerine yapılacak diğer çalışmalar için bu araştırmanın sonuçları birer fikir kaynağı olabilir.

1.2 Önem

Bireyler, genel olarak farklı amaçlar için fiziksel aktiviteye katılım sağlamakta, internet ve akıllı telefon kullanmaktadırlar. Ancak modern teknolojik gelişmelerin gün geçtikçe hızlanması ve özellikle küçük yaşlardan itibaren, gençlik döneminde edinilen alışkanlıklar, bireylerin hayatı boyunca şekillenerek yaşam tarzı haline gelmekte ve bu doğrultuda yaşam koşullarının değiştiği görülmektedir. Rekreatif etkinlikler, iş yaşantısı, ulaşım ve haberleşme gibi günlük işlerinde teknolojik gelişmelere paralel olarak halledilmesiyle in aktif bir yaşam biçiminin benimsenmesine olanak sağlamıştır. Aşırı internet ve aşırı akıllı telefon kullanımına bağlı olarak bu alışkanlıkların artmasıyla gelen hareketsiz yaşam tarzı bireylerin fiziksel ve zihinsel sağlık problemleri ile karşılaşma riskini artırmakta ve birçok sağlık sorununu da beraberinde getirmektedir (WHO, 2020).” Kalp ve damar hastalıkları, obezite, iskelet, kas ve eklem hastalıkları, çeşitli kanser türleri vb. hastalıkların yaygınlaşmasına sebep olarak gösterilmektedir. Bu bağlamda fiziksel olarak aktif olamama durumu sağlık açısından risk faktörü olarak görülmektedir (Vanhees ve arkadaşları, 2005). Literatürde genç bireylerin fiziksel aktivite düzeylerinin konu edildiği çalışmalara bakıldığında (Omar ve Rütten, 2008). Türkiye, Hırvatistan ve Avrupa Birliği üyesi 27 ülkede toplam 29.193 kişiye ulaşılarak yüz yüze yapılan araştırmada boş zamanda yapılan fiziksel aktivitelerin sağlığı destekleyici yüksek düzeyde ilişkilerinin olduğunu rapor edilmiştir. Fiziksel hareketsizlik, bulaşma riski olmayan hastalıklar ve dünya çapında ölüm riskini artıran faktörlerinden biridir. Kişilerin “istenilen” fiziksel aktivite seviyesinin sağlanamaması; kanser, kardiyovasküler hastalık, felç ve şeker hastalığı riskini %20 ile %30 oranında arttırmaktadır ve ortalama insan ömrünü 36 – 60 ay kısaltmaktadır. Bunlara ek olarak, fiziksel hareketsizlik topluma, artan sağlık harcamaları ve üretkenlik kaybı ile de yük olmaktadır (WHO, 2019).

1.3 Alt Problemler

1. Manisa Celal Bayar Üniversitesi öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri, akıllı telefon bağımlılık düzeyleri ve internet bağımlılığı düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Manisa Celal Bayar Üniversitesi öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri, internet bağımlılık düzeyleri ve fiziksel aktiviteye katılım durumlarının cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık var mıdır?
3. Manisa Celal Bayar Üniversitesi öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri internet bağımlılık düzeyleri ve fiziksel aktiviteye katılım durumlarının öğrenim şekli değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık var mıdır?
4. Manisa Celal Bayar Üniversitesi öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri internet bağımlılık düzeyleri ve fiziksel aktiviteye katılım durumlarının spor kulübüne üyelik değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık var mıdır?
5. Manisa Celal Bayar Üniversitesi öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri internet bağımlılık düzeyleri ve fiziksel aktiviteye katılım durumlarının gelir düzeyi değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık var mıdır?
6. Manisa Celal Bayar Üniversitesi öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri internet bağımlılık düzeyleri ve fiziksel aktiviteye katılım durumlarının ikamet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık var mıdır?
7. Manisa Celal Bayar Üniversitesi öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri internet bağımlılık düzeyleri ve fiziksel aktiviteye katılım durumlarının haftalık serbest zaman süresi değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık var mıdır?
8. Manisa Celal Bayar Üniversitesi öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri internet bağımlılık düzeyleri ve fiziksel aktiviteye katılım durumlarının Serbest zaman değerlendirme yerleri değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık var mıdır?
9. Manisa Celal Bayar Üniversitesi öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri internet bağımlılık düzeyleri ve fiziksel aktiviteye katılım durumlarının Serbest zaman değerlendirme yer değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık var mıdır?

1.4 Araştırmanın Varsayımları

1. Araştırmaya katılan Manisa Celal Bayar Üniversitesi Mühendislik fakültesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Spor Bilimleri Fakültesi ve Uygulamalı Bilimler Yüksekokulunda eğitimine devam eden bireylerin evreni belirgin özellikleriyle yansıttığı varsayılmaktadır.
2. Araştırmaya katkıda bulunan öğrencilerin araştırmada kullanılan sorulara dürüstlikle yanıt verdiği kabul edilmektedir.
3. Bu araştırmada veri toplama aracı olarak kullanılan “İnternet Bağımlılığı Ölçeği”, “Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği” ile “Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi’nin” geçerlik ve güvenirlik çalışmasının daha önce farklı çalışmalarda yapıldığı görülmüş, araştırmanın amacına uygun yetkinlikte olduğu varsayılmıştır.
4. Araştırmaya katılan Manisa Celal Bayar Üniversitesi öğrencilerinin, araştırmada kullanılan ölçme araçlarındaki sorulara gönüllü olarak katılım gösterdikleri varsayılmıştır.
5. Araştırmaya katılan Manisa Celal Bayar Üniversitesinde öğrenimleri devam eden öğrencilerin kişisel bilgi formunda yer alan sorulara ilişkin verdikleri bilgilerin doğruyu yansıttıkları öngörülmüştür.

1.5 Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Bu araştırma 2018-2019 eğitim öğretim yılı Manisa Celal Bayar Üniversitesinin Mühendislik fakültesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Spor Bilimleri Fakültesi ve Uygulamalı Bilimler Yüksekokulunda eğitim öğretim faaliyetlerine devam eden 868 üniversite öğrencisi ile sınırlıdır.
2. Bu araştırmada incelenen internet bağımlılığı kavramı Bayraktar (2001) tarafından geçerlik güvenirlik çalışması yapılan İnternet Bağımlılığı Ölçeğinin ölçtüğü özelliklerle, akıllı telefon bağımlılığı için Noyan ve arkadaşları (2015) tarafından geçerlik güvenirlik çalışması yapılan Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeğinin ölçtüğü özelliklerle, Fiziksel Aktivite kavramı ise Öztürk (2005) tarafından geçerlik güvenirlik çalışması yapılan Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi’nin ölçtüğü özelliklerle sınırlıdır.
3. Araştırma, cinsiyet, öğrenim şekli, ikamet şekli, gelir düzeyi, üniversitenin rekreasyon alanlarının yeterliliği, spor kulübüne üyelik durumu, serbest zamanları

değerlendirme yerleri, haftalık serbest zaman süresi, serbest zaman değerlendirmede güçlük çekme durumu değişkenleri ile sınırlı tutulmuştur. Bu bilgiler kişisel bilgi formundan elde edilen bilgiler ile sınırlıdır.

4. Araştırma sonuçları, Manisa Celal Bayar Üniversitesi öğrencilerinden elde edilen veri analizi ve yorumlanması ve literatür taraması sonucunda alan yazında ulaşılabilen bilgiler ile sınırlıdır.

1.6 Tanımlar

Bağımlılık: TDK bağımlılığın tanımını “farklı bir şeyin istemine, gücüne veya yardımına muhtaç olan, bağımsızlığı, özerkliği olmayan, tabi.” (TDK, 2020). Olarak yaparken, (Ünal, 2015), çalışmada bağımlılığı, herhangi bir davranış veya maddenin kişiyi fiziksel ve psikolojik olarak olumsuz anlamda etkilemesine rağmen kullanımına son verememesi, bahsi geçen etkinliğin tekrarlama isteğinin önüne geçeme durumu şeklinde tanımlamıştır.

İnternet bağımlılığı: İnternetin aşırı kullanma arzusunun önüne geçilememesi, internet kullanılmadan geçirilen vakitlerin önemini kaybetmesi, internetten uzak kalınan zaman zarfında aşırı asabi, kavgacı tavırlar göstermesi ve bireylerin çalışma ortamı, okul, sosyal yaşantısı ve aile hayatının zamanla bozulması olarak tanımlanabilir (Akt. Arısoy, 2009).

Akıllı telefon bağımlılığı: Bireylerin akıllı telefonun aşırı kullanılması ve kullanıcıların kontrollerini kaybetmesiyle beraber ruh sağlığı ve sosyal yaşamlarının zarar görmesine sebep olan davranışsal bir bağımlılık türüdür. Bağımlı olan kişiler mütemadiyen akıllı telefonlarını kontrol etme, ilgilenme ihtiyacı duyarlar, aynı zamanda akıllı telefon ile geçirilen zaman gün geçtikçe katlanarak devam etmektedir (Akt. Özata, 2019).

Akıllı telefon bağımlılığı; bireylerin günlük aktivitelerini boşlayarak farklı bağımlılık türlerinde de olduğu gibi akıllı telefonu kontrol edilmez şekilde kullanması bu nedenle günlük sorumluluklarını yerine getiremeyecek duruma gelmesi olarak tanımlanmıştır (Dirik,2016).

Fiziksel aktivite: Dünya Sağlık Örgütü fiziksel aktiviteyi, güç harcaması gerektiren iskelet kaslarının ürettiği rastgele bir bedensel eylemler olarak tanımlamaktadır (WHO, 2018).

İKİNCİ BÖLÜM

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Bağımlılık

Bağımlılık, bireylerin herhangi bir konuda kendi iradelerini kontrol edememe istek ve dürtülerine karşı koyamama durumu olarak tanımlanabilir (Egger ve Rauterberg, 1996).

Başka bir çalışmada ise bağımlılık, bireyin istenmeyen madde veya davranışı bırakmak isteyip bırakamaması, kullanmadığı süreç içinde aşırı yoksunluk çekmesi, tüm olumsuz etkilerine karşın gün geçtikçe vaktinin daha büyük bir kısmını bu etkinliklere ayırıyor olması olarak tanımlanmıştır (Ögel, 2001).

Griffits (1999), bağımlılığın alkol, tütün mamulleri, herhangi bir uyarıcı, kimyasal maddeler vb. şekilde sınırlandırılmaması gerektiğini; kumar, alışveriş gibi davranışsal bağımlılığında olabileceğini bildirmiştir. Doksanlı yıllarda bireylerin zamanlarını ekran önünde televizyon bağımlısı olarak geçirirken, aradan geçen süre zarfında teknolojinin de hızla gelişmesiyle şimdilerde durumun bilgisayar bağımlılığına evirildiğini rapor etmiştir. Marks (1990)'a göre davranışsal ve kimyasal bağımlılıkların kaygı bozukluğu ve yoksunluk dönemlerinde aşırı istek gibi ortak özelliklerin olduğu görülmektedir.

Dinç (2015) çalışmasında bağımlılığı, bireyin kullandığı bir şey veya davranış üzerinde kontrolünü sağlayamaması ve onsuz bir hayat idam ettirememeye durumuna gelmesidir. Şeklinde tanımlamıştır. Bireyler gayriihtiyari bağımlı kullanımı veya davranışı hayatında büyük bir yer kaplayarak mecburi işler dışında geriye kalan tüm zamanlarını ve fiziksel enerjisini büyük ölçüde bağımlılığı bulunan maddeye veya eyleme harcamaktadır. Dinç'e göre bağımlılığın başladığı ya da başlamak üzere olduğu aşağıdaki davranış biçimlerinden anlaşılabilir:

- Kullanılan herhangi bir şey veya davranışa harcanan zamanın giderek artması,
- Madde miktarı veya davranış yoğunluğu herhangi bir nedenle düşerse veya biterse rahatsızlık, uykusuzluk, sinirli olma gibi yoksunluk işaretlerinin oluşması,
- Psikolojik, toplumsal, adli ya da bedensel bir sorun oluşturmaya karşın madde kullanmaya ya da özel bir davranışı devam ettirmek,

- Bireyin madde veya özel davranış ile ilgili denetimi kaybetmesi ve düşünüldüğünden daha fazla madde kullanımı veya sorunlu davranışı devam ettirmesi,
- Yaşantısının büyük kısmını eylemsel olarak ya da zihnen madde veya davranış ile geçirmesi,
- Maddenin ya da özel davranışın bireysel ve sosyal sorumluluklarını yerine getirmesini engel olması (iş yaşantısı, eğitim, aile, vb.) (Dinç, 2015).
- Bağımlılık, enternasyonel alanyazında “addiction” ve “dependence” biçiminde kullanıldığı görülmektedir. Bağımlılıklar kimyasal ve eylemsel olarak ikiye ayrılır. Teknolojik bağımlılıklar eylemsel bağımlılıklar arasındadır (Kodaman ve Dinç, 2017).

2.2. Telefonun Tarihsel Gelişimi

Genel olarak telefon, farklı yerlerde olan bireyler arasında karşılıklı ve çabucak iletişime geçmelerine olanak sağlayan bir araç olarak tanımlanabilir (Uğurlu, 2013).

İlk çalışır telefonun 1860 yılında Johann Philipp Reis tarafından halka sunulması ve ilk ticari telefonun 1876 yılında Graham Bell tarafından yapılmasıyla telefon teknolojilerinin gelişim süreci başlamıştır (Aydemir, 2016).

Cep telefonunun buluş düşüncesi 1947 yılında Richard Frenkiel ve Joel Engel ortaya atmıştır. Daha sonra araçlarda kullanılan ve yakın yerlerdeki vericiler sayesinde iletişim kurulabilen telefonlar ortaya çıkmıştır. Fakat ilk mobil telefon 70’li yıllarda Martin Cooper tarafından bulunmuştur (Yücelten, 2016).

Coğrafi nedenlerden dolayı kablolu iletişim konusunda problem yaşayan, yüzlerce kilometre körfez ve binlerce adaya sahip olan Finlandiya ve İsveç gibi Kuzey Avrupa ülkelerinin kablosuz alternatif iletişim yöntemleri arayışı 1988 ve 1989 yıllarındaki yoğun uğraşlar sonucunda 90’lı yılların hemen başında Finlandiya’nın yerel GSM operatörü Radiolinja üzerinden ilk cep telefonu görüşmesi ile sağlanmıştır. 1991 yılında ilk SMS gönderilmiştir. 1994 yılı mart ayında ise Turkcell, Türkiye’de ilk hizmet vermeye başlayan GSM operatörü olarak hizmete girmiştir. Sesli görüşme ve veri hizmetlerinin daha seri aktarımına olanak sağlayan bir iletişim sistemi, 3G olarak tanımlanmaktadır. Günümüzde ise cep telefonları sadece ses aktarımı ile kalmamış, görüntü iletme, kısa mesaj yazma, seslerin kayda alınması, fotoğraf ve video çekme, internete bağlanma, televizyon

izleme, alışveriş yapma, online alışveriş yapma, oyun oynama, dosya alışverişi, bankacılık işlemleri, navigasyon gibi birçok özelliği kullanıcılarının hizmetine sunmakta her geçen gün gelişerek piyasaya sürülmeye devam etmektedir (Uğurlu, 2013).

2.2.1. Akıllı Telefon ve Akıllı Telefon Bağımlılığı

Birkaç yıl öncesine kadar yalnızca konuşma ve mesajlaşma özelliğine sahip olan cihazlar günümüze bakıldığında gelişen teknolojiyle birlikte bireylerin değişen yaşam şartları, ihtiyaçları ve tercihlerine göre şekillenmesine neden olmuştur. Akıllı telefonlar, gündelik yaşamda bireysel kullanım açısından vazgeçilmez bir araç haline gelmiştir. Sesli ve görüntülü görüşme yapmak senkron veya asenkron mesajlaşmak, sosyal medya kullanmak, bilgi ve belge alışverişi yapmak, oyun oynamak gibi pek çok şeyi her an ve her yerden aynı anda yapabilme imkânı sunduğu için yoğun olarak kullanıldığı görülmektedir (Kip Kayabaş, 2013).

Akıllı telefonlar (Smart Phone), basit telefon görüşmeleri yapılması dışında multimedya ve dijital alt yapısını kullanarak SMS, MMS, Wi-Fi, GPS, 3 G, 4,5G, Bluetooth gibi gelişmiş bağlantı seçenekleri; internet bağlantısı, bir çok ücretli ve ücretsiz uygulamaların cihaz içerisine indirilebileceği uygulama marketi, cihaz içerisindeki ileri düzey programların geliştirilmesine izin veren bir taşına bilir işletim sistemi, dokunmatik ekran, ürün içerisinde ya da arttırılabilir hafıza, video, navigasyon, ve ses kaydedebilme, fotoğraf çekebilme, görüntülü konuşa bilme gibi birçok özelliğe sahip olabilmektedir (Göktaş, 2019).

Üreticiler tarafından sürekli güncel, daha akıllı ve modern hale getirilen cep telefonları kullanıcıların ilgisini her geçen gün daha çok çekmeyi başarmaktadır. Öyle ki zaman zaman sosyal statülerin telefon markasına göre belirlendiği görülmektedir. Sürekli kendini yenilemeyi başaran akıllı telefonlar kolay erişim sağlanması, taşınabilir bataryalar, kablosuz kulaklıklar, temassız şarj aletleri, video çekim aksesuarları gibi yapılan eklemeler ile daha cazibeli hale gelmektedir (Körmendi ve arkadaşları, 2016).

Karaaslan ve Budak (2012) ise akıllı telefonu; Sürekli değişen ve gelişen teknolojinin günlük hayatın içerisinde var olmasıyla birlikte iletişim kolaylığı, her an ulaşılır olabilme gibi özelliklerini ön plana çıkaran cep telefonları, günümüzde bilgi, haber, ses ve görüntü aktarımı, internet erişimi gibi birçok farklı özelliği barındıran akıllı telefona evrilmiştir. Şeklinde tanımlamıştır. Mobil telefonlar, akıllı telefonların kullanımı yaygınlaşırken ve hayatı basitleştirirken bağımlılık veya içsel rahatsızlık gibi olumsuz etkiler de gösterebilmektedir (Adnan ve Gezgin, 2016).

Akıllı telefonlar, kişilerin özel ilgi alanları, beceri ve isteklerine göre kullanabilecekleri bir eğlence kaynağı, sosyal ilişkiler kurma ve sürdürülmesini destekleyen bir araçtır. Aynı zamanda akıllı telefonların kontrolsüz, uygunsuz veya aşırı kullanımı bireylerde sosyal, fiziksel, davranışsal ve duygusal sorunlara yol açabilir (Choliz, 2010). Akıllı telefonların kolay ulaşılabilir olması bireyleri gündelik yaşantıdan uzaklaştırıp gerçek dışı bir yaşamın içine girmesine olanak sağlamıştır. Bahsi geçen yaşam biçimi bireylerin, izole bir yaşam tarzına geçmesini sağlayarak gün geçtikçe yalnız ve bağımlı hale getirmektedir (Hayırcı 2019). Dirik (2016) çalışmasında akıllı telefon bağımlılığını; bireylerin günlük sorumluluklarını ihmal edip bu davranışın olumsuz etkilerini göz ardı ederek kontrolsüzce akıllı telefonu kullanması olarak tanımlamıştır. Aljomaa ve arkadaşları (2016), yaptıkları alinyazın çalışmalarıyla birlikte akıllı telefon bağımlılığının telefonun taşınabilir ve kolay erişilebilir olması nedeniyle diğer teknolojik bağımlılıklardan daha tehlikeli olabileceğini varsayımında bulunmuşlardır.

2.2.2. Akıllı Telefon Bağımlılığı Hakkında Yapılan Çalışmalar

Aktaş ve Yılmaz (2017) çalışmalarında; öğrencilerin, akıllı telefonu genel olarak internette dolaşmak, sosyal ağ seçeneklerini kullanmak ve müzik dinlemek gayesiyle kullanırken, oyun oynamak ve elektronik kitap okumak için daha az zaman ayırdıkları görülmüştür. Akıllı telefon bağımlılığı unsurları ile yalnızlık ve utangaçlık arasında pozitif anlamlı ilişkisi olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Chen ve arkadaşları (2017) de Üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığının irdelemek amacıyla yaptıkları, çalışmada Wannan'daki 1441 lisans öğrencisine ulaşılmış, Akıllı telefon bağımlılığı ölçeği kısa formu (SASSV) kullanılmış. Katılımcılar arasındaki akıllı telefon bağımlılığı yaygınlığı %29,8 (erkeklerde %30,3, kadınlarda %29,3) Erkek öğrencilerin daha çok oyun uygulaması kullandığı, kaygı düzeylerinin yüksek ve zayıf uyku kalitesine sahip oldukları, kadın öğrencilerin ise sosyal ağlar ve multimedya uygulamaları kullandığı aynı zamanda depresyon, endişe ve düşük uyku kalitesine sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır.

Hayırcı'nın (2019) ortaöğretim öğrencileriyle yaptığı çalışmada öğrencilerin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri ile sosyal kaygı ve yalnızlık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmanın sonucuna göre katılımcıların yaş, cinsiyet ve cep telefonu kullanımları ile bağımlılık seviyeleri arasında istatistiksel olarak

ilişkinin olup olmadığı sınanmış ve anlamlı bir ilişkinin olmadığı görülmüştür. Fakat bağımlılık ölçeğinin alt boyutlarına yönelik analizlerde pozitif beklentiler alt boyutuna yönelik görüşlerde 21-23 yaş aralığındaki bireylerin 27 yaş ve üzerindeki bireylere göre daha çok cep telefonlarına pozitif anlam yükledikleri sonucuna ulaşılmıştır. Dolayısıyla pozitif beklentiler alt boyutu açısından 21-23 yaş grubundaki öğrencilerinin 27 yaş ve üzerindeki öğrencilere olanlara göre akıllı telefonlarına daha çok bağlı oldukları sonucuna ulaşılmıştır (Kuyucu, 2017).

Sırakaya'nın (2018) üniversite öğrencileri ile birlikte yaptığı çalışmada elde edilen bulgulara göre; yanında şarj cihazı taşıyan, uyanır uyanmaz akıllı telefonunu kontrol eden, uyumadan hemen önce akıllı telefonu ile vakit geçiren ve uykuda bile akıllı telefonunu ulaşılabilir şekilde bulunduran bireylerin nomofobi seviyelerinin tüm bu eylemleri yapmayanlara göre anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur.

Alhassan ve arkadaşları (2018) akıllı telefon bağımlılığı ölçeği kısa formu ve Beck'in depresyon envanterini kullanarak yaptıkları çalışmada 935 kişiye ulaşılmış (619 kadın, 316 erkek). Yapılan analizler sonucunda bireylerin depresyon düzeyleri ve akıllı telefon bağımlılığı arasında pozitif doğrusal bir ilişki olduğu, daha genç kullanıcıların akıllı telefon bağımlılığının önemli ölçüde daha yüksek olduğu, üniversite eğitimi grubun ise depresyon ve akıllı telefon bağımlılığının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Yiğit (2019) ise çalışmasında, lise düzeyinde öğrenim gören katılımcıların yalnızlık ile akıllı telefon bağımlılığı arasında pozitif yönde az düzeyde ilişki olduğu sonucuna ulaşılmış ayrıca Katılımcıların yalnızlık ile akıllı telefon bağımlılığı ölçeğinin olumlu beklentiler, sosyal ağlara bağımlılık, fiziksel belirtiler alt boyutları arasında korelasyon ilişkisi saptanmamıştır. Çalışmaya katılan öğrencilerin yalnızlık ve akıllı telefon bağımlılığı puan ortalamaları ile cinsiyet, internet erişim yeri, başarı durumu, babanın mesleği, ailenin ekonomik durumu, akıllı telefon kullanım süresi, sınıf ve kullanılan telefon hattına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır.

Minaz ve Çatinkaya Bozkurt (2017) çalışmalarında akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin cinsiyet, eğitim ve yaş ile aralarında anlamlı bir fark bulunmamıştır. 385 üniversite öğrencisinin akıllı telefon kullanım sürelerinin günlük 4 saat ve üzeri olduğu, akıllı telefonu en çok sosyal iletişim ağlarına erişim için kullandıkları sonucuna ulaşılmıştır.

Işık ve Kaptangil (2018), Bitlis Eren Üniversitesinde öğrenimine devam eden 343 öğrenci ile yaptıkları çalışmada kişilik özellikleri ile akıllı telefon bağımlılığı ve sosyal medya kullanımları arasında istatistiki olarak anlamlı ilişkiler bulunmuş ek olarak akıllı telefon bağımlılığını sosyal medya kullanımının artırdığını tespit etmişlerdir.

2.3. İnternetin Tarihsel Gelişimi

International Network kelimelerinin birleşmesiyle oluşan internet kavramını, “bilgisayarlar arası dünya çapındaki ağ” olarak tanımlanmaktadır. Türkçe çevirisi ise genellikle, “uluslararası ağ” şeklinde yapılmaktadır. Milyonlarca bilgisayardan oluşan ve binlerce kilometre uzunluğundaki kablolar ve uydular aracılığıyla birbirlerine bağlanmış ağ olarak da karşımıza çıkmaktadır. Bu ağ bağlantıları sayesinde dünya üzerinde herhangi bir yerinde istenen bilgiye ulaşılabilen, kolay, hızlı ve çok düşük maliyetli iletişim kurulabilen, dünyanın en uzak noktalarına bile çok büyük miktarda bilgi ve belge transferi yapılabilmektedir (Bozkurt, 2011).

Bilgi ve iletişim teknolojileri içerisinde, en çok etkiye sahip olan internet ile ilgili kayda geçen ilk çalışma 1962 Ağustos ayında “Galactic Network” kavramıyla Massachusetts Teknoloji Enstitüsü çalışanlarından Licklider tarafından yapılmıştır. Licklider, insanların kolayca bilgi ve programlara ulaşabilecekleri küresel ağ düşüncesi ile 1962 yılının Ekim ayında, Defense Advanced Research Project Agency projesinde çalışmalarına başlamıştır (Leiner ve arkadaşları, 1997).

İnternetin ortaya çıkma serüveni incelendiğinde, kökeninin Amerika Birleşik Devletleri ve Rusya arasındaki soğuk savaş döneminde askeri bilgilerin istiflenmesi, saklanması ve olası saldırılar karşısında düşman erişimini zorlaştırmak amacıyla kısıtlı bir şebekesi olan Amerikan Savunma Bakanlığı Araştırma Projesi tarafından hayata geçirilmiştir (Trappel, 2019).

ARPANET projesi (Amerikan Savunma Bakanlığı Araştırma Projesi) içerisinde kurulan ilk bağlantı, University of California at Los Angeles (UCLA), Stanford Research Institute (SRI), University of Utah ve University of California at Santa Barbara (UCSB) dört merkezle 1969 yılında kurulmuştur. 1972 yılında ise bu sayı 23’e kadar yükselerek ilk kez e-posta kavramından bahsedilmiştir (Leiner ve arkadaşları, 1997). Daha sonra, e-posta, ağ haberleri gibi servisler belirli bir düzen oluşturmuş, 80’li yıllarda ise soğuk savaşın etkisini yitirmesiyle Amerika Birleşik Devletleri, İngiltere ve Japonya gibi ülkeler arasında akademik

alandan internet kullanımı artmaya başlayarak Janet, NFS Net gibi ulusal akademik ağlar kurulmuştur (İçel, 1998). Elektronik posta (e-mail), uzak veri tabanlarına erişim ve tartışma grupları, bilgi ve belge transferi gibi farklı farklı gayeler için kullanılan internet, 1980’li yıllarda tüm ağların birleşmesiyle bir “ağlar ağı” oluşturmak için bir protokol imzalayarak ARPANET ana şeklini alması sağlanmıştır (İnan, 2010).

2.3.1. World Wide Web

Yapısal olarak değişiklik gösteren verileri (video, animasyon, film, resim vb.) bir bütün olarak, etkileşime açık bir biçimde seçenekler halinde sunan internet sistemdir. Çoklu bir sistem olarak da ifade edilen web, bir dokümandan diğer bir dokümana, bir siteden başka bir siteye ve online ortamlarda aktarımların gerçekleştirilmesidir. Kullanıcılara kendi internet sayfalarını kurmak için kolay yolların sunulmasıyla daha fazla kişiye ulaşmış sunduğu kolaylıklar ile insanların aradıkları bilgi, belge, adres vb. şeyleri daha kolay bulabilmesi için güncellemeler yapılmış, bilgi ve belgelere erişimi daha kolay hale getirmiştir (Işık, 2007).

2.3.2. Türkiye’de İnternet

İnternet ağının Türkiye’ye gelişi; 1986 yılında tesis edilen European Academic and Research Network / Because it’s Time Network bağlantılı Türkiye üniversiteler ve Araştırma Kurumları Ağı olduğu görülmektedir. Bu ağın daha sonra kapasitesi teknolojik olarak yeterli gelmemesiyle birlikte 1991 yılının sonlarında Orta Doğu Teknik Üniversitesi ve TÜBİTAK yeni bir ağın hayata geçirilmesi için bir proje başlatmışlardır. Bunların sonucunda ilk bağlantı denemesi Ekim 1992’de X.25 üzerinden Hollanda ile gerçekleştirilmiştir, PTT’ye 1992 yılında yapılan başvurunun sonuçlanmasının ardından, 12 Nisan 1993’de 64 Kbps kapasiteli kiralık hat ile, ODTÜ Bilgi İşlem Daire Başkanlığı sistem salonundaki yönlendiriciler kullanılarak, ABD’de NSFNet’e TCP/IP protokolü üzerinden Türkiye’nin ilk İnternet bağlantısı gerçekleştirilmiştir (ODTÜ, 2005). Bu nedenle 12 Nisan 1993 Türkiye’de internetin doğum günü olarak kabul edilir (Türkiye Bilişim Derneği, 2020).

Ankara-Washington arasındaki 64 kbit/sn hızındaki kiralık hat uzun bir süre ODTÜ’den ülkemizin tek çıkış hattı olarak bilinir. 1994 yılından itibaren kurum ve kuruluşlara internet hesapları verilmesiyle birlikte Ege Üniversitesi (1994), Bilkent Üniversitesi (1995), Boğaziçi Üniversitesi (1996), İTÜ (1996) bağlantıları kurulmuştur (Erkan Seka, 2019).

Başlarda internet, tüm dünyada olduğu gibi Türkiye’de de bilgi aktarımı amacıyla kullanılmaya başlanmıştır. Dünyadaki üzerindeki gelişmelerle birlikte 1995 yılında Türk girişimcileri de gün geçtikçe artan ilgi ve ihtiyaçlarına cevap vermek amacıyla interneti, e-posta ve diğer servisleriyle, özellikle reklam ve pazarlama için kullanmaya başlamışlardır (Güvenir, 2005). Son teknolojik gelişmeleri de hızla bünyesine katıp 1996 yılında yeni teknolojileri ülkemizdeki hane halkı ve ticari kuruluşların kullanımına açılarak, WWW ağının geniş kitlelere ulaşmasına da imkân sağlamıştır (Koçoğlu, 2014).

Türkiye’de internetin gelişimiyle internete yüksek hızda erişimi ve hız kazandıran önemli bir gelişimi sağlayan ADSL modem teknolojisinin kullanılmaya başlanmıştır. 2000’li yılların başında başlayan E-Dönüşüm Türkiye Projesi ile internet kullanımını arttırmak, bilinçli internet kullanımını artırmak ve devlet hizmetlerin vatandaşlar tarafından internet ortamında daha hızlı ve güvenli yapılmasını sağlamaya yönelik olarak başlatılmıştır. Türkiye’nin Acil Eylem Planlarında artık internetle ilgili konular kendisine yer bulabilmektedir (Akgül, 2007).

2020 yılında yayınlanan Hane Halkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması’nın sonuçlarına göre Türkiye’de bilgisayar ve internet kullanımı 2020 yılında 16-74 yaş grubundaki bireylerde %79,0 olduğu gösterilmiştir. Bu oranlar 2019 yılı için %75,3 olarak bildirilmiştir. Cinsiyet değişkenine göre internet kullanımına bakıldığında; Erkeklerin %84,7, kadınlarda ise %73,3 olarak bildirildiği gösterilmektedir.

Şekil 1. Hane halkı bilişim teknolojileri kullanımına ilişkin temel göstergeler, 2009-2020



2020 yılında hane içerisinde internet erişim oranı %90,7 olarak bildirilmiştir. Bu oranın 2019 yılında %88,3 olarak kaydedildiği görülmektedir. Geniş bant ile internete erişim sağlayan haneler 2020 yılı itibari ile %89,9 olarak bildirilmiş, bu bilgiye göre evlerin %50,8i sabit geniş bant bağlantı (ADSL, kablolu internet, fiber vb.) İnternete erişim sağlarken %86,9'u mobil geniş bant bağlantı ile İnternete erişim sağladı. Geniş bant İnternet erişim imkanına sahip hanelerin oranı bir önceki yıl %87,9 olarak gözlemlendi (TÜİK, 2020).

2.3.3. İnternet Bağımlılığı

Modern dünyanın bir getirisi olan değişen ve gelişen teknoloji ile birlikte bağımlılık kavramı da yeni bir boyut kazanmış, eskiden sadece madde bağımlılığı olarak ele alınırken günümüzde ise akıllı telefon ve internet bağımlılığı kavramı da sıkça gündeme gelmeye başlamıştır (Hayırcı, 2019).

Amerikan Psikiyatri Birliği'nin 1994'te yayınladığı DSM-IV, Mental Bozuklukların Tanımsal ve Sayısal El Kitabı'nda "internet bağımlılığı" hastalık olarak geçmektedir (Çelebi, 1999). Bu tanımdan hareketle internet bağımlılığının hastalık olarak bir tanı ölçütünün bulunmadığı bu sebeple internet bağımlılığının aşırı yeme, cinsellik, çiftlerin birbirlerine aşırı bağlılığı, kumar oynama vb. gibi ölçütler dikkate alınarak saptandığı söylenebilir.

İnternetin birçok yönüyle hayatımızı kolaylaştırdığı yadsınamaz bir gerçektir. İnternet hayatımızı kolaylaştırırken insanları kendine bağımlı hale getirebilmektedir. İnternet kullanımını belirli sınırlar içinde tutan kişilerde sosyal, bireysel veya ailevi problemler yaşadığı gözlemlenmezken, internet kullanımını kısıtlayamayan, bitiremeyen kişilerce çeşitli problemler gözlemlenmektedir (Işık, 2007).

Young (1996) internet bağımlılığını, bireylerin kontrolünü kaybettiği uygunsuz madde içemeyen alışkanlıklar olarak tanımlamıştır.

"İnternet bağımlılığı" terimine farklı bir bakış açısı sunan Gönül (2002), internet'in patolojik boyutlardaki kullanımını internet bağımlılığı teriminin tam olarak karşılamadığını belirtmiş ve "PİK" teriminin daha uygun olacağını bildirmiştir. Aynı çalışmada bağımlılık yaratan şey internetin kendisi değil içerisinde bulunan birbirinden cazip, eğlenceli, farklı vs. geliştirilen ve kendisini sürekli yenileyen imkanlara karşı gelişmektedir. İnternet başlı başına bağımlılık yaratabileceği gibi daha önceki bağımlılık davranışları içinde zemin hazırlaya bilir.

Şans oyunları, kumar gibi davranışsal bağımlılıklara sahip bireyler her yerden kolayca ulaşabilecekleri internet ile de bu davranışlarını devam ettirebilmektedir.

Hayatın her alanında kendine yer bularak yaşantımızı daha kolay hale getiren internet, uzun ve kontrolsüz kullanılmaya başladığında özellikle genç bireyler üzerinde fiziksel ve psikososyal sorunlara yol açabilmektedir (Eftekin, 2015).

Çalışgan (2013) ise internet bağımlılığını: bireyleri zihinsel olarak alıkoyan, engellenemeyen ve sürekli artarak ilerleyen internette olma isteğinin, bu istek karşılanmadığında sinirlilik, endişe, mutsuzluk gibi duyguları tetikleyen ve bireylerin sosyal ortamlarıyla ilişkilerine zarar veren bir yapı olarak tanımlamıştır.

Teknolojik bağımlılıklar kategorize edilmek istenirse insan ve cihaz etkileşimi içeren kimyasal bağımlılıklar olarak incelenmektedir (Griffits, 1999).

Yapılan tanımlamalar incelendiğinde birbirinden farklı tanımlar olduğu görülmektedir. Bu farklılığın sebebi araştırmacıların internet bağımlılığını incelerken duygusal, davranışsal veya bilişsel öğelerden herhangi birine daha fazla odaklanmalarından kaynaklanmaktadır.

Tanımlamalarda ortaya çıkan bu farklılığın nedeni, araştırmacıların internet bağımlılığını incelerken duygusal, davranışsal veya bilişsel öğelerden daha çok birine odaklanmasından kaynaklanmıştır (Ceyhan, 2008).

2.3.4. İnternet Bağımlılığının Önerilen Tanı Ölçütleri

2.3.4.1. Young tarafından oluşturulan internet bağımlılığı tanı ölçütleri

1. Sürekli internette düşünme (aktif olarak internet kullanmazken bile daha önce yapılmış ya da yapılması planlanan dijital aktiviteyi düşünmek vb.)
2. İnternette yaşanan hazzı devam ettirmek için gün geçtikçe artarak devam eden internette olma isteği
3. İnternette uzak kalmayı deneyip başarısız sonuçlar almak
5. İnternette kullanımının kısıtlandığında veya tamamen bitirilmek istenildiğinde öfke, huzursuzluk, mutsuzluk gibi hislerin oluşması
6. Düşünüldüğünden daha fazla internette bulunma

7. İnternette geçirilen süreye bağlı olarak sosyal yaşantının tehlikeye girmesi (arkadaş, aile vb.) eğitim, iş kaybı gibi problemlerle karşılaşmak
8. İnternette kalma süresini konusunda çevreye (aile, arkadaş, doktor vb.) yalan söyleme
9. Gerçek yaşamın sıkıntılarından kaçmak veya uzaklaşmak için interneti kullanma (Young, 1996).

2.3.4.2. Beard ve Wolf tarafından önerilen tanı ölçütleri

Aşağıdakilerin hepsinin (1-5) mevcut olması:

1. İnternet kullanırken bir sonraki kullanımı, kullanmazken kullanacağı anı bekleme
2. İnternette kalınan süreyi artırarak alınan haz duygusunu artırmaya çalışmak
3. Defalarca internetten uzak kalmaya çalışıp başarısız olmak
4. İnternetten uzak kalmaya çalışıldığında sinirli, depresif, mutsuz olma
5. İnternet kullanımı için planlanan zamanın gün geçtikçe artması

Aşağıda belirtilenlerden en az birinin mevcut olması:

- a. Aşırı internet kullanımından kaynaklı olarak sosyal çevre, iş çevresi veya eğitim hayatıyla ilgili herhangi bir fırsatı kaçırmak
- b. İnternet kullanım süresini çevredeki insanlardan saklamak

Herhangi bir problemlili durumdan-duygudan kaçmak için internet kullanır (Beard ve Wolf, 2001).

2.3.4.3. Griffiths'e Göre Bağımlı Davranış Ölçütleri

1. Dikkat çekme: Herhangi bir eylemin bireyin yaşamının merkezi haline gelmesiyle başlar. Sürekli bilişsel meşguliyet, eylemin gerçekleşeceği anın hayalini kurmak gibi davranışlar hâkim olur.
2. Duygu durum değişikliği: kişinin ilgilendiği etkinlik boyunca kendini daha iyi hissetmesidir. Yaşantısıyla baş etme stratejisi olarak düşünülebilir.
3. Tolerans: Kişinin istediği mutluluk seviyesine ulaşması için gün geçtikçe aktivite veya eylem için ayırdığı zamanın arttırılması.
4. Yoksunluk: Sözü geçen eylem veya aktivitelerin birdenbire bitirilmesi ile ortaya çıkan istenmeyen durumlardır; titreme, kriz geçirme, sinirlenme gibi.

5. Çatışma: bireyin iş, aile, sosyal çevre ya da kendi içsel dünyasında yaşadığı sıkıntılar.
6. Nüks: daha önce var olan eylem veya aktivitelerin yıllar süren uzak durma sürecinin sonunda daha bağımlılık yaratan şekilde ortaya çıkmasıdır (Griffiths, 1999).

2.3.4.4. Tao ve Arkadaşlarının Geliştirdiği İnternet Bağımlılığı Tanı Ölçütleri

A. Semptom Kriterleri (aşağıdakilerin hepsi olmalıdır)

1. Zamanını internet düşünerek geçirme (internete bağlı olmanın hayalini kurma)
2. İnternet kesildikten sonra sıkılma, sinirlenme veya çeşitli ataklar geçirme

Aşağıdakilerden en az biri olması

1. Zihinsel haz ve doyum sağlamak için internet kullanım süresinin gözle görülür şekilde artış olması
2. İnternet kullanım süresini azaltmayı veya bitirmeyi deneyip her seferinde başarısız sonuçlar elde etme
3. İnternet kullanımından kaynaklar zihinsel ve bedensel olarak problemler yaşanmasına rağmen sürekli internet kullanımının bitirilmemesi
4. İnternet dışındaki her şeye ilginin azalması
5. İnternet kullanarak zihinsel bir boşluk yaratma isteği (suçluluk veya çaresizlik duygularından kaçmak gibi)

B. Dışlama kriteri

Günümüzde normalden fazla internet kullanımı ruhsal (psikotik veya bipolar) ve fiziksel açıdan birçok ciddi hastalığa davetiye çıkarmaktadır.

C. Klinik olarak önemli derecede bozulma kriteri

Aile, iş, okul, sosyal çevre ile bağlantılı önemli fırsatları kaybedecek kadar internette olma isteği

D. Süre kriteri

İş veya okul işleri haricinde internet kullanımının günlük en az 6 saat kullanım süresinin 3 ay boyunca devam etmesi (Tao ve arkadaşları, 2010).

2.3.5. İnternet bağımlılığı ile ilgili yapılan çalışmalar

Güney Kore'nin güney kesiminde 4 ve 6. Sınıf seviyesindeki 264 erkek ve 271 kız ilkokul öğrencisiyle yapılan dikkat eksikliği-hiperaktivite / dürtüsellik göstergeleri ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi değerlendirme çalışmasında erkek öğrencilerin daha yüksek dikkatsizlik, yüksek hiperaktivite puanlarına sahip oldukları, ayrıca yine erkek öğrencilerin kız öğrencilere oranla internet bağımlılığı puanlarının daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır (Yoo ve arkadaşları, 2004).

Kuss ve arkadaşları (2013), Ergenler üzerinde yaptığı çalışmada Hollanda da 3105 kişiye ulaşılmış örneklem grubunun %3,7 sinin potansiyel internet bağımlısı olduğu, sosyal ağlar ve online oyunların internet bağımlısı olma riskini artırdığı sonucuna varılmıştır. Aynı zamanda dışa dönüklük ve vicdanlılık, yüksek frekanslı çevrimiçi oyuncularda koruyucu, bağımlılığı önleyici faktörler olarak görülmektedir.

Bir başka çalışmada ise Selçuk Üniversite'sinde öğrenim gören 953 öğrenciden %23.2si internet bağımlısı belirtisi gösterdiği saptanmıştır. Belirti gösteren ve göstermeyen bireyler arasında cinsiyet ve bir ayda harcanan para miktarı gibi demografik özelliklerin ayırt edici bir özellik olmadığı ancak bağımlı olanların internet kullanım süresi ve internete duyulan güvenin daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Balcı ve Gülnar, 2009).

Bangladeş'te 19- 35 yaş aralığındaki genç yetişkinler arasında internet bağımlılığının yaygınlığını ölçmeyi amaçlayan bir çalışmada ise 247 erkek ve 207 kadın katılımcı ile yürütülen çalışmada katılımcıların 123ünün internet bağımlısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Erkek kullanıcıların kadın kullanıcılara oranla internet bağımlılığına daha yatkın olduğu, aileleriyle birlikte yaşayan bireylerin daha düşük yatkınlıkta olduğu, yaşam düzeni, fiziksel aktivite düzeyi de internet bağımlılığı ile önemli ölçüde ilişkili olduğu görülmüştür (Hassan ve arkadaşları, 2020).

1319 katılımcıyla gerçekleştirilen aşırı internet kullanımı ile depresyon arasındaki ilişkiyi sınanan çalışmada erkeklerin, kadınlardan daha fazla internet bağımlılığa yatkın oldukları, internet bağımlılığına yatkın olan bireylerin ise depresyon ile daha yakın bağları olduğu, gençlerin bağımlılık belirtilerinin ise yaşlılara oranla çok daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Morrison ve Gore, 2010).

2.4. Fiziksel Aktivite

Canlılar için vazgeçilmez olan fiziksel aktivite kavramı ile ilgili alan yazındaki ilgili çalışmalar incelendiğinde birbirinden farklı tanımların olduğu görülmektedir.

WHO (2020), fiziksel aktiviteyi enerji harcayarak iskelet kas sistemi tarafında üretilen hareketlerin bütünü olarak tanımlamıştır.

Sigmund ve arkadaşları (2012), tarafından yürütülen çalışmada fiziksel aktivite kavramını, rutin hayat içerisinde kas gruplarının ve eklemlerin enerji harcaması ile gerçekleşip, solunum ve kalp atım hızını artıran, yapıyla şiddetine bağlı olarak yorgunlukla sonuçlanan aktiviteler olarak tanımlamaktadır.

Başka bir tanımda ise fiziksel aktivite, vücudun enerji harcamasına neden olan iskelet sistemi hareketlerinin tümü olarak karşımıza çıkmaktadır (Caspersen, Pereira, ve Curran (1999); Akt. Şarvan Cengiz ve Delen, 2019).

Günlük hayattaki çeşitli aktiviteleri, ev işleri, trekking, bisiklet binmek, sıçramak, şınav, mekik, seyahat etmek vb. vücut hareketlerini fiziksel aktivite olarak kabul etmektedir (Bek, 2008).

Fiziksel aktivite, kişilerin bedensel ve psikolojik gelişimini tamamlayan temel öğelerden biridir (Topçu Yalçın, 2019).

Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberinde ise, “Gündelik yaşam içinde enerji harcayarak vücudun yaptığı tüm hareketlerin toplamı olarak kullanılan bir terimdir.” Şeklinde tanımlanmıştır (Demirel ve arkadaşları, 2014).

Yaşam kalitesini artırmak, sağlıklı yaşamak. Yaş ilerledikçe ortaya çıkan sağlık sorunlarının en aza indirilmesi için en önemli etmenler yeme-içme ve fiziksel aktivitedir (Vural ve arkadaşları, 2010). Çağımızın getirisi olan teknolojik gelişmelerin hız kesmeden devam etmesiyle, iş yaşantısı, ulaşım, haberleşme hatta serbest zaman aktivitelerinin bile çevrimiçi yapılmasıyla birlikte hareketsiz bir yaşam tarzına geçilmeye başlanmıştır. Teknolojik gelişmeler büyük ölçüde hayatı kolaylaştırırken fiziksel hareketsizliğin yaygınlaşmasıyla toplum sağlığını tehdit eden önemli sağlık sorunlarına da yok açtığı gözlemlenmektedir. (Sağlık Bakanlığı Halk Sağlık Kurumu, 2014). Aynı zamanda Dünya Sağlık Örgütü tüzüğünde sağlık,

spesifik olarak bir hastalığın veya fiziksel bir hasarın olmaması değil, psikolojik ve toplumsal yönden de iyi durumda olmayı da kapsadığı belirtilmektedir (WHO, 2006).

Sağlığa ve yaşam kalitesine olan tüm yararlarına rağmen hareketsiz yaşam tarzının dünya genelinde artmaya devam ettiği bilinmektedir Halhal ve arkadaşları (2012) ‘nin 122 ülkede yürüttükleri çalışmaya göre, dünya genelinde yetişkinlerin üçte biri önerilen fiziksel aktivite düzeyinde olmadıkları belirlenmiştir.

Türkiye genelinde, Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması 2010 yılı çalışmasına göre, 12 yaş üstü bireylerin %71,9’unun düzenli olarak fiziksel aktivite yapmadığı sonucuna ulaşılmıştır. (T.C. Sağlık Bakanlığı Halk Sağlık Kurumu, 2014). T.C. Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü (2019), güncel çalışmasına göre 15 yaş üstü bireylerin orta düzeyde fiziksel aktiflik durumu üç kişide bir kişi olarak raporlanmıştır. Tüm yaş gruplarında benzer sonuçlar gözlemlenmiştir. Tablolara bakıldığında ülkemizde fiziksel hareketsizliğin ciddi boyutlara ulaştığı söylenebilir.

Yeterli düzeyde fiziksel aktivite yapılmaması dünya çapında ölüm riski açısından önemli bir faktör olarak kabul edilmektedir. Düzenli fiziksel aktivitenin ise kas, kemik ve eklem hastalıkları gibi bulaşıcı olamayan hastalıklar için önemli koruyucu olduğu düşünülmektedir (WHO, 2018). Fiziksel in aktivite toplumun sağlık giderlerini artırmakta, bireylerin işgücü potansiyellerini düşürmekte ve erken ölümlere yol açarak topluma ekonomik, sosyal ve psikolojik olarak olumsuz etkilemektedir (U.S. Department of Health and Human Services ,1996) Bu bağlamda Bailey ve arkadaşları (2013), Yaptıkları çalışmada fiziksel aktivitenin yaygınlaşması evrensel sağlık ve refahı geliştireceği için kişilere erken yaşta yapılan fiziksel yatırımların kısa ve uzun vadede (fiziksel, ruhsal, sosyal) ülkeler için önemli kazanımlar sağlayabileceğinden bahsetmiştir.

Bireylerin serbest zamanlarında katıldığı fiziksel aktivitelerin, sosyal, fiziksel ve psikolojik olarak birçok yararı olmasına rağmen, rekreasyonel amaçlı yapılan fiziksel aktivitelere yeterince önem verilmediği görülmektedir (Dubbart, (1992); Sarol ve Çimen ,2015).

Fiziksel hareketsizlik maddi ve manevi olarak kişileri olumsuz yönde etkilemektedir. Türkiye’de sağlık harcamalarının %10’u hareketsiz yaşamdan kaynaklanıyor, hareketsizliğin topluma maliyeti yıllık 7 milyar TL. Avrupa’da her yıl 600.000 kişi hareket yetersizliği sebebi ile yaşamını yitirmektedir (Aktif Yaşam Derneği, 2020). DSÖ, fiziksel olarak aktif olmama

durumunun bulaşıcı olmayan hastalıklardan kaynaklanan ölümler için önemli bir risk faktörü olduğunu bildirmiştir. Küresel çapta bireyler daha aktif bir yaşam sürdürseydi 5 milyona yakın ölümün önlenebileceği ön görülmüş ve yeterince aktif bir yaşam sürdüren bireylerin %20 ila %30 daha düşük ölüm riskine sahip olduğu bildirilmiştir (WHO, 2020). Rekreasyon, fiziksel hareketliliğin artması, sporun daha geniş kitlelere ulaşması, aktivitelerin daha çok benimseyerek sportif anlamda başarılar kazanılması konusunda önemli rol oynayarak toplum sağlığına katkıda bulunduğu düşünülmektedir (Güngörmüş ve Yetim, 2006).

DSÖ bireylerin gün içinde bisiklete binmek, yürüyüş yapmak, spor yapmak, rekreasyon vb. aktivitelerle katılarak fiziksel aktiflik düzeyini kolay bir şekilde artırıp; kas ve iskelet sistemi sağlığını artırmak, kilo kontrolünü sağlamak, çeşitli kanser risklerini azaltmamaya ve ruhsal sağlığı korumaya yardımcı olacağı rapor edilmiştir (Word Health Organization, 2020).

2.4.1. Fiziksel Aktivitenin Şiddeti

Gerekli alan yazın incelenmesi yapıldığında, fiziksel aktivite şiddetini belirleme açısından yapılan çalışmalarda genel olarak;

- Düşük şiddetli fiziksel aktivite,
- Orta şiddetli fiziksel aktivite,
- Şiddetli fiziksel aktivite,
- Ağır veya çok şiddetli fiziksel aktivite,
- Aşırı yorucu fiziksel aktivite Pate ve arkadaşları (1995).

Kavramları kullanıldığı görülmüştür. Fiziksel aktivite şiddetinin sınıanmasının en kolay yollarından bir tanesi Metabolik Eşdeğer Görev (MET) yöntemidir. Aktivite sırasında bireyin oksijen kullanım miktarı izlenerek, birim zaman başına ortalama enerji alımı belirlenip, daha sonra dinlenik haldeki oksijen alımı ile karşılaştırılır. Bir MET, dinlenik halde harcanan enerji miktarıdır. İki MET harcanan enerjinin iki katına çıktığını, üç MET harcanan enerjinin üç katına çıktığını vb. gösterir (Word Health Organization, 2010). CDC (ABD Hastalık Koruma ve Kontrol Merkezleri) ve ACSM (ABD Spor Hekimliği Koleji) tarafından, yapılan şiddet tanımlamaları MET "e göre dört ayrı yapıda ele alınmıştır. Bunları;

- Hafif şiddetli <3 MET,
- Orta şiddetli 3 – 6 MET,

- Şiddetli 6 – 8 MET,
- Çok şiddetli 8 MET

Şeklinde sıralamak mümkündür (Pate ve arkadaşları, 1995).

2.4.1.1. Hafif şiddetli fiziksel aktivite

Kalp atım sayısının ve oksijen alımının alışılmışın biraz üstüne çıktığı, bilgisayar kullanma, yemek hazırlama, duş alma, tıraş olma gibi günlük sıklıkla yapılan aktivitelerdir.

2.4.1.2. Orta şiddetli fiziksel aktivite

Kalp atım sayısının ve oksijen alımının dinlenik halden yüksek olduğu, kas sisteminin hissedilir biçimde zorlanmaya başladığı aktivitelerdir. Dans etmek, yüzmek, hızlı yürüyüşler, bisiklete binmek, düşük tempodaki koşular gibi aktivitelerdir. Kişi söz konusu aktivitelere katıldığında konuşabilir ancak şarkı söyleyemez

2.4.1.3. Yüksek şiddetli fiziksel aktiviteler

Kalp atım sayısının ve oksijen alımının normalden oldukça üstünde ve kas gruplarının fazlaca zorlandığı, basketbol, hentbol, futbol oynamak, tempolu koşular yapmak, zumba vb. aktivitelerdir. Aktivitelere katıldıkları aktivite sırasında birkaç kelimeden fazla nefes kesintisi yaşamadan konuşamazlar (Demirel ve arkadaşları, 2014).

2.4.2. Fiziksel Aktivite ile İlgili Yapılan Çalışmalar

Spor merkezine üye olan 120 yetişkin ile yapılan bir çalışmada, kişilerin fiziksel aktiviteye katılım durumlarının iştah üzerinde olumlu etkilerinin olduğu aynı zamanda düzenli fiziksel aktiviteye katılan bireylerin beslenme alışkanlıklarının daha sağlıklı olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Yücel, 2019).

387 kadın ve 323 erkek katılımcıya ulaşılarak yapılan çalışmada erkek katılımcıların fiziksel ve zihinsel sağlık skorları kadın katılımcılara oranla yüksek bulunduğu ifade edilmiştir. Tüm katılımcıların, düşük, orta ve yüksek fiziksel aktivite seviyesindeki yüzde değerleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı fark bulunmuştur (Genç ve arkadaşları, 2011).

“COVID-19 Pandemisinin Amerika Birleşik Devletleri'nde Yaşayan Yetişkinlerde Fiziksel Aktivite Konumları ve Davranışları Üzerindeki Erken Etkileri” başlıklı çalışmada 18 yaşından büyük 52 erkek ve 215 kadın katılımcıya online olarak ulaşılmış fiziksel aktivitede değişiklikler etnik köken veya yıllık hane gelirine göre farklılık göstermediği, virüsün yayılmasını engellemek amacıyla alınan pandemi koşulları için her ne kadar gerekli olsa da yetişkinlerin salgının ilk iki ayda fiziksel aktivitelerinde düşüş gözlenmiş, sağlık ile ilgili davranışlarda istenmeyen sonuçlar olabileceği sonucuna ulaşılmıştır Dunton ve arkadaşları (2020).

Fiziksel aktivitenin yaşam kalitesine etkisinin araştırıldığı 172 kadın ve 141 erkek ile yürütülen çalışmada, katılımcıların fiziksel olarak yeterince aktif olmadıkları fakat bu durumun katılımcıların yaşam kalitesini olumsuz etkilemediği sonucuna ulaşılmıştır (Vural ve arkadaşları, 2010).

Otuzmlı çocuğa sahip ebeveynlerin serbest zaman ve fiziksel aktiviteyle ilgili düşüncelerinin incelendiği nitel bir çalışmada ise 10 aile ile görüşme sağlanmış, görüşmelerin sonucunda ailelerin, serbest zamanlarını sosyal ve fiziksel aktivitelere katılarak geçirdiği tespit edilirken, ailelerin çocukları için fiziksel aktivitenin zorunlu bir ihtiyaç olarak gördükleri sonucuna ulaşılmıştır (Sarol ve arkadaşları, 2020).

Bozdağ (2019) doktora tezinde üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile yaşam kaliteleri arasındaki ilişkiyi incelemiş, Ankara’da farklı üniversitelerde öğrenim gören 658 öğrenciye ulaşmış, çalışmanın sonucunda üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivitelere katılım süreleri arttıkça yaşam kalite skorlarında da anlamlı düzeyde artış olduğunu gözlemlemiştir.

“Amerikan spor hekimliği koleji fiziksel aktivite, hareketsiz davranış ve kanseri önleme ve kontrol yuvarlak masa raporu” adlı makale çalışmasında 2018 yılının mart ayında toplanan Egzersiz ve Kanser üzerine Uluslararası Multidisipliner Yuvarlak Masa’da elde edilen bulgular tartışılmış, Fiziksel aktivitenin birçok kanser türünü önlemede ve kanserden kurtulan bireyler arasında uzun ömürlülüğün ve iyileştirilmesinde önemli rol oynadığına dair önemli tutarlı bilgiler elde edilmiş, fiziksel olarak aktifken güneşten korunmanın da öneminden bahsedilmiştir (Pastel ve arkadaşları, 2019).

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. MATERYAL VE YÖNTEM

3.1. Örneklem Grubu

Çalışmanın evrenini 2018-2019 öğretim yılında Manisa Celal Bayar Üniversitesi'nde öğrenim gören öğrenciler oluştururken, örneklem grubu ise basit tesadüfi örneklem yöntemi ile seçilen 443 erkek ($Ort_{yaş} = 21.95 \pm 2.17$) ve 425 kadın ($Ort_{yaş} = 21.33 \pm 2.11$) olmak üzere 868 ($Ort_{yaş} = 21.65 \pm 2.16$) gönüllü öğrenci oluşturmuştur.

3.2. Veri Toplama Araçları

Araştırmada kullanılan veri toplama araçları 2 bölümden oluşmaktadır. Birinci bölüm, öğrencilerin demografik bilgilerini tanımlamaya yönelik oluşturulan kişisel bilgi formu, ikinci bölüm ise çalışmanın amacına yönelik uygulanan Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği (ATBÖ-KF), İnternet Bağımlılığı Ölçeği (İBÖ) ve Uluslararası Fiziksel Aktivite Ölçeği Kısa Formundan (UFAA-KF) oluşmaktadır.

3.2.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmada kişisel bilgi formu öğrencilerin demografik bilgilerini tespit etmek amacıyla kullanılmıştır.

3.2.2. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği Kısa Formu (ATBÖ-KF)

ATBÖ-KF, Kwon ve arkadaşları (2013) tarafından geliştirilen, Noyan ve arkadaşları (2015) tarafından Türkçeye uyarlanan 10 maddeden oluşan ve altılı Likert dereceleme ile değerlendirilen bir ölçektir. Ölçek maddeleri 1'den 6'ya doğru puanlandırılmıştır. Ölçek puanları 10-60 arasında değişmektedir. Ölçekten elde edilen puan arttıkça bağımlılık için riskin arttığı değerlendirilmektedir. Ölçek bir faktörlü olup alt ölçekleri yoktur. Kore örnekleminde erkekler için kesme puanı 31, kadınlar için 33 olarak belirtilmiştir. Özgün formunun iç tutarlılık ve eş zamanlı geçerliliğinin Cronbach alfa katsayısı 0.91'dir.

3.2.3. İnternet Bağımlılığı Ölçeği (İBÖ)

Kimberley Young (1998) tarafından, DSM-IV'ÜN “Psikoaktif Madde Bağımlılığı” ölçütlerinden uyarlanarak oluşturulmuş “Tanı Anketi” daha sonra geliştirilmiş ve 20 soruluk bir “İnternet Bağımlılık Ölçeği” oluşturulmuştur. Bayraktar (2001) tarafından Türkçe geçerlik güvenirliği yapılmıştır.

3.2.4. Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi Kısa Formu (UFAA-K)

Uluslararası geçerlik ve güvenirlik çalışmaları Craig ve arkadaşları (2003) tarafından yapılan bu anket için Türkiye’deki geçerlilik ve güvenirlik çalışmaları Öztürk (2005) tarafından üniversite öğrencilerine yapılmıştır. IPAQ kısa form ve uzun form olmak üzere iki form yapısına sahiptir. Çalışmada kısa form kullanılmıştır. Kısa form 7 sorudur. Anket oturma, yürüme, orta düzeyde şiddetli aktiviteler ve şiddetli aktivitelerde harcanan zaman hakkında bilgi sağlamaktadır. Oturma düzeyine ilişkin sorular kullanılmamıştır.

Bütün aktivitelerin değerlendirilmesinde her bir aktivitenin tek seferde en az 10 dk. yapılıyor olması ölçüt alınmaktadır. Dakika, gün ve MET değeri (istirahat oksijen tüketiminin katları) çarpılarak “MET-dakika/hafta” olarak bir skor elde edilmektedir. Fiziksel aktivite düzeyleri, fiziksel olarak aktif olmayan (<600 MET- dk/hafta), fiziksel aktivite düzeyi düşük olan (600 – 3000 MET-dk/hafta) ve fiziksel aktivite düzeyi yeterli olan (sağlık açısından yararlı olan) (>3000 MET-dk/hafta) şeklinde sınıflandırılmıştır.

Fiziksel aktivitelere ilişkin enerji tüketimlerinin hesaplanmasında her bir aktivitenin haftalık süresi (dakika) ile Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi için oluşturulan MET enerji değerleri çarpılmıştır. Böylece her bir birey için şiddetli, orta, yürüme, oturma ve toplam fiziksel aktivitelerine ilişkin enerji tüketimleri MET-dk/hafta biriminde elde edilmiştir.

3.3. Verilerin Toplanması

Çalışmada veriler araştırmacı tarafından üniversitenin merkez kampüsleri içerisinde öğrenim gören öğrencilere sosyal alanlarda, dinlenik olduğu süreler içerisinde çalışma konusu ile ilgili bilgiler verilerek elden uygulanmıştır.

Veri toplama süreci sonunda öğrencilerden toplam 883 katılımcıdan geri dönüş alınmış, eksik ve hatalı doldurulan veriler ayrıştırılarak; toplam 868 ölçek bilgisayar programına aktararak veriler analiz için hazır aşamaya getirilmiştir.

3.4. Verilerin Analizi

Öğrencilere ilişkin tanımlayıcı istatistik ve frekans analizleri yapılmıştır. Belirlenen hipotezlerin test edilmesi için öncelikle verilerin parametrik test varsayımlarını (normal dağılım ve homojenlik) karşılayıp karşılamadığı incelenmiştir. Parametrik dağılan veriler için, demografik değişkenlere ilişkin farklılıkların tespit edilebilmesinde Independent Sample T-Test ve ANOVA testi kullanılmıştır. Gruplar arasında tespit edilen istatistiksel farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlenmesinde Post-hoc testlerinden LSD testi kullanılmıştır. Verilerin istatistiksel analizinde ve yorumlarda, $p < 0.05$ anlamlılık düzeyi dikkate alınmıştır. Ölçekler arasındaki ilişkinin belirlenmesinde Pearson Korelasyon testi kullanılmıştır.

Tablo 1. Ölçek Puanlarının Dağılımı

Ölçekler	Madd e Sayısı	N	Min	Max	Ort.	SS	Çar .	Bas.	C. Alpha
ATBÖ-KF	10	868	10.00	60.00	27.86	10.912	.413	-.329	.905
İBÖ	20	868	.00	100.00	34.21	17.989	.532	-.172	.920
UAFAA- KF	7	868			3326.7 4	2750.5 4			

Araştırma kapsamında yer alan bireylerin ATBÖ-KF toplam ortalama puanının 27.86 ve İBÖ toplam ortalama puanının 34.21 olduğu ayrıca ölçeklerin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayıları sırasıyla; .905 ve .920 olarak hesaplanmıştır. Bu sonuçlardan veri toplama araçlarının eldeki çalışma için güvenilir ölçme yaptığı söylenebilir. Ayrıca UAFAA-KF toplam ortalama puanının ise 3326.73 olduğu tespit edilmiştir.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

4. BULGULAR

4.1. Demografik Özelliklere İlişkin Bulgular

Tablo 2. Araştırma Grubunun Demografik Özelliklerine Göre Frekans Dağılımları

Değişkenler	Alt Grup	N	%	Toplam
Cinsiyet	Erkek	443	51.0	868
	Kadın	425	49.0	
Öğrenim Şekli	Örgün	735	84.7	868
	II. Öğretim	133	15.3	
İkamet Şekli	Aile	408	47.0	868
	Arkadaş/Yalnız	197	22.7	
	Yurt	263	30.3	
Gelir Düzeyi	Çok Kötü	67	7.7	868
	Kötü	195	22.5	
	Normal	414	47.7	
	İyi	154	17.7	
	Çok İyi	38	4.4	
Üniversitenin Rekreasyonel Alanlarının Yeterliliği	Kesinlikle Yetersiz	222	25.6	868
	Yetersiz	345	39.7	
	Kısmen	232	26.7	
	Yeterli	69	7.9	
Spor Kulübüne Üyelik Durumu	Evet	381	43.9	868
	Hayır	487	56.1	
Serbest Zamanları Değerlendirme Yerleri	Kampüs İçinde	213	24.5	868
	Kampüs Dışında	655	75.5	
Haftalık serbest zaman Süresi	1-5 Saat	162	18.7	868
	6-10 Saat	204	23.5	
	11-15 Saat	138	15.9	
	16 + Saat	364	41.9	
Serbest Zaman Değerlendirmede Güçlük Çekme Durumu	Her Zaman	137	15.8	868
	Bazen	475	54.7	
	Hiçbir Zaman	256	29.5	

Tablo 2'ye bakıldığında katılımcıların %51.0'inin erkek, %84.7'sinin örgün öğrenim gördüğü, %47.0'sinin ailesinin yanında ikamet ettiği, %47.7' sinin gelir düzeyini normal olarak gördüğü, %39.7'sinin üniversitenin rekreasyonel alanlarını yetersiz olarak gördüğü, %56.1'inin

spor kulübüne üye olmadığı, %75.5'inin kampüs dışında serbest zamanlarını değerlendirdiği, %41.9'unun haftalık 16 saat ve üzeri serbest zamanının olduğu ve %54.7'sinin ise serbest zamanları değerlendirirken bazen güçlük çektiği görülmektedir.

4.2. Uygulanan Ölçeklere İlişkin Bulgular

Tablo 3. Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre t-Testi Sonuçları

Ölçekler	Cinsiyet	N	Ort.	SS	t	p
ATBÖ-KF	Erkek	443	27.48	11.09	-1.066	0.287
	Kadın	425	28.27	10.72		
İBÖ	Erkek	443	36.90	18.38	4.540	0.000*
	Kadın	425	31.42	17.15		
UAFAA-KF	Erkek	443	3918.65	2817.11	6.632	0.000*
	Kadın	425	2709.75	2539.54		

Tablo 3'deki veriler incelendiğinde, katılımcıların İBÖ'nin [$t_{(866)} = 4.540$; $p < 0.05$] ve UAFAA-KF'nun [$t_{(866)} = 6.632$; $p < 0.05$] toplam ortalama puanının “cinsiyet” değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği ve “erkek” katılımcıların İBÖ ve UAFAA-KF toplam ortalama puanı “kadın”lardan yüksektir. Ayrıca ATBÖ-KF ortalama puanının “cinsiyet” değişkenine göre anlamlı bir farklılığın olmadığı göstermektedir [$t_{(866)} = -1.066$; $p > 0.05$].

Tablo 4. Katılımcıların Öğrenim Görme Değişkenine Göre t-Testi Sonuçları

Ölçekler	Öğrenim Şekli	N	Ort.	SS	t	p
ATBÖ-KF	Örgün Öğrt.	735	27.82	10.92	-0.270	0.788
	II. Öğrt.	133	28.10	10.92		
İBÖ	Örgün Öğ	735	34.16	17.94	-0.225	0.822
	II. Öğrt.	133	34.54	18.31		
UAFAA-KF	Örgün Öğ	735	3304.39	2687.29	-0.562	0.574
	II. Öğrt.	133	3450.20	3084.96		

Tablo 4'e bakıldığında, katılımcıların ATBÖ-KF [$t_{(866)} = -0.270$; $p > 0.05$], İBÖ [$t_{(866)} = -0.225$; $p > 0.05$] ve UAFAA-KF'nun [$t_{(866)} = -0.562$; $p > 0.05$] toplam ortalama puanlarının

“öğrenim görme” değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmektedir.

Tablo 5. Katılımcıların Serbest Zaman Değerlendirme Yer Değişkenine Göre t-Testi Sonuçları

Ölçekler	SZ Değerlendirme	N	Ort.	SS	t	p
ATBÖ-KF	Kampüs içinde	213	29.75	10.56	2.920	0.004*
	Kampüs dışında	655	27.25	10.96		
İBÖ	Kampüs içinde	213	35.81	18.48	1.490	0.137
	Kampüs dışında	655	33.70	17.81		
UAFAA-KF	Kampüs içinde	213	3164.37	2705.06	-0.992	0.322
	Kampüs dışında	655	3379.54	2765.16		

T testi sonuçları incelendiğinde, katılımcıların ATBÖ-KF [$t_{(866)} = 2.920$; $p < 0.05$] toplam ortalama puanının “serbest zamanları değerlendirme durumu” değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği ve serbest zamanlarını “kampüs dışında” değerlendiren katılımcıların toplam ortalama puanı “kampüs içinde” değerlendirenlerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca İBÖ [$t_{(866)} = 1.490$; $p > 0.05$] ve UAFAA-KF’nun [$t_{(866)} = -0.992$; $p > 0.05$] toplam ortalama puanlarının “serbest zamanları değerlendirme durumu” değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmektedir.

Tablo 6. Katılımcıların Spor Kulübüne Üyelik Durumu Değişkenine Göre t-Testi Sonuçları

Ölçekler	Spor kulübüne üyelik durumu	N	Ort.	SS	t	p
ATBÖ-KF	Evet	381	28.03	11.24	0.390	0.697
	Hayır	487	27.74	10.66		
İBÖ	Evet	381	34.75	18.73	0.768	0.443
	Hayır	487	33.80	17.40		
UAFAA-KF	Evet	381	3936.54	3007.75	5.888	0.000*
	Hayır	487	2849.67	2429.69		

Analiz sonuçlarına göre, katılımcıların UAFAA-KF'nun [$t_{(866)} = 5.888$; $p < 0.05$] toplam ortalama puanının “spor kulübüne üyelik durumu” değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği ve herhangi bir spor kulübüne “üye olan” katılımcıların toplam ortalama puanı “üye olmayan” katılımcılardan daha yüksek olduğu belirlenmiştir. ATBÖ-KF [$t_{(866)} = 1.490$; $p > 0.05$] ve İBÖ'nin [$t_{(866)} = -0.992$; $p > 0.05$] toplam ortalama puanlarının “spor kulübüne üyelik durumu” değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmektedir.

Tablo 7. Katılımcıların Gelir Düzeyi Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları

Ölçekler	Gelir	N	Ort.	SS	F	p	Fark
ATBÖ-KF	Çok Kötü ¹	67	28.18	10.36	1.014	0.399	
	Kötü ²	195	27.92	11.07			
	Normal ³	414	28.00	10.70			
	İyi ⁴	154	26.66	11.17			
	Çok İyi ⁵	38	30.39	12.20			
	Toplam	868	27.86	10.91			
İBÖ	Çok Kötü ¹	67	32.99	17.19	0.726	0.574	
	Kötü ²	195	35.21	17.45			
	Normal ³	414	33.76	17.87			
	İyi ⁴	154	33.81	18.52			
	Çok İyi ⁵	38	37.97	21.28			
	Toplam	868	34.22	17.99			
UAFAA-KF	Çok Kötü ¹	67	4455.39	3634.69	5.116	0.000*	1-2, 1-3, 1-4, 2-5, 3-5, 4-5
	Kötü ²	195	3149.95	2838.20			
	Normal ³	414	3129.52	2557.25			
	İyi ⁴	154	3323.08	2438.57			
	Çok İyi ⁵	38	4407.38	3127.97			
	Toplam	868	3326.74	2750.54			

Yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçlarına göre, katılımcıların UAFAA-KF'ne ilişkin toplam ortalama puanları “gelir düzeyi” değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermiştir [$F_{(4-863)} = 5.116$; $p < 0.05$]. Çoklu karşılaştırma testi sonuçlarına göre, gelir düzeyi “çok kötü” (Ort.= 4455.39) ve “çok iyi” grubunda olan katılımcıların toplam ortalama puanları

(Ort.= 4407.38) ile “kötü” (Ort.= 3149.95), “normal” (Ort.= 3129.52) ve “iyi” (Ort.= 3323.08) grubundaki katılımcıların puanları arasında anlamlı farklılık olduğu ve “çok kötü” ve “çok iyi” grubunda olan katılımcıların UAFAA-KF’na ilişkin toplam ortalama puanlarının diğer üç gruptan daha yüksek olduğu görülmektedir

Analiz sonuçlarına bakıldığında, katılımcıların ATBÖ-KF [$F_{(4-863)}= 1.014$; $p> 0.05$] ve İBÖ’ne ilişkin toplam ortalama puanları [$F_{(4-863)}= 1.014$; $p> 0.05$] “gelir düzeyi” değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir.

Tablo 8. Katılımcıların İkamet Yeri Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları

Ölçekler	İkamet Yeri	N	Ort.	SS	F	p	Fark
ATBÖ-KF	Aile ¹	408	27.93	11.05	1.229	0.293	
	Arkadaş/Yalnız ²	197	26.89	11.49			
	Yurt ³	263	28.49	10.22			
	Toplam	868	27.86	10.91			
İBÖ	Aile ¹	408	34.44	18.39	0.344	0.709	
	Arkadaş/Yalnız ²	197	33.29	18.59			
	Yurt ³	263	34.57	16.92			
	Toplam	868	34.22	17.99			
UAFAA-KF	Aile ¹	408	3510.21	2903.08	3.747	0.024*	1-3, 2-3
	Arkadaş/Yalnız ²	197	3461.12	2627.70			
	Yurt ³	263	2941.45	2561.79			
	Toplam	868	3326.74	2750.54			

Tablo 8 incelendiğinde, katılımcıların UAFAA-KF’ne ilişkin toplam ortalama puanları “ikamet yeri” değişkenine göre anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir [$F_{(2-865)}= 3.747$; $p< 0.05$]. Sonuçlara göre, ikameti “yurt”ta (Ort.= 2941.45) olan katılımcıların toplam ortalama puanları ile “aile” (Ort.= 3510.21), ve “arkadaş/yalnız” (Ort.= 3461.12) grubundaki katılımcıların puanları arasında anlamlı farklılık olduğu ve “yurt”ta konaklayan katılımcıların UAFAA-KF’ne ilişkin toplam ortalama puanlarının diğer iki gruptan daha düşük olduğu görülmektedir.

Araştırma grubunun ATBÖ-KF [$F_{(2-865)}= 1.229$; $p< 0.05$] ve İBÖ [$F_{(2-865)}= 0.344$; $p> 0.05$] “ikamet yeri” değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir.

Tablo 9. Katılımcıların Haftalık Serbest Zaman Süresi Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları

Ölçekler	Serbest Zaman Süresi	N	Ort.	SS	F	p	Fark
ATBÖ-KF	1-5 saat ¹	162	33.57	12.16	24.834	0.000*	1-2, 1-3, 1-4, 2-4, 3-4
	6-10 saat ²	204	28.10	10.20			
	11-15 saat ³	138	28.23	9.13			
	16 ≤ saat ⁴	364	25.05	10.32			
	Toplam	868	27.86	10.91			
İBÖ	1-5 saat ¹	162	40.56	19.10	9.249	0.000*	1-2, 1-3, 1-4
	6-10 saat ²	204	33.89	18.44			
	11-15 saat ³	138	33.64	16.98			
	16 ≤ saat ⁴	364	31.80	16.97			
	Toplam	868	34.22	17.99			
UAFAA-KF	1-5 saat ¹	162	1760.10	2238.96	26.074	0.000*	1-2, 1-3, 1-4, 2-4
	6-10 saat ²	204	3286.56	2460.18			
	11-15 saat ³	138	3620.89	2374.90			
	16 ≤ saat ⁴	364	3934.97	2971.99			
	Toplam	868	3326.74	2750.54			

ANOVA sonuçlarına göre, katılımcıların ATBÖ-KF’na ilişkin toplam ortalama puanları “haftalık serbest zaman süresi” değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmıştır [$F_{(3-864)}= 24.834$; $p< 0.05$]. Çoklu karşılaştırma testi sonuçlarına göre, haftalık serbest zaman süresi “1-5 saat” olan katılımcıların ortalama puanları (Ort.= 33.57) ile “6-10 saat” (Ort.= 28.10), “11-15 saat” (Ort.= 28.23) ve “16 saat ve üzeri” (Ort.= 25.05) olan ortalama puanları arasında anlamlı farklılık olduğu ve haftalık serbest zaman süresi “1-5 saat” olan katılımcıların ATBÖ-KF’na ilişkin toplam ortalama puanları diğer üç gruptan daha yüksektir. Ayrıca haftalık serbest zaman süresi “16 saat ve üzeri” olan ortalama puanları ile “6-10 saat” ve “11-15 saat” olan katılımcılar arasında da bir farklılığın olduğu ve haftalık serbest zaman

süresi “16 saat ve üzeri” olan katılımcıların ATBÖ-KF’na ilişkin toplam ortalama puanlarının, “6-10 saat” ve “11-15 saat” olan katılımcılardan daha düşük olduğu görülmektedir.

Katılımcıların İBÖ’ne ilişkin toplam ortalama puanları “haftalık serbest zaman süresi” değişkenine göre anlamlı farklılık göstermiştir [$F_{(3-864)} = 9.249$; $p < 0.05$]. Haftalık serbest zaman süresi “1-5 saat” olan katılımcıların ortalama puanları (Ort.= 40.56) ile “6-10 saat” (Ort.= 33.89), “11-15 saat” (Ort.= 33.64) ve “16 saat ve üzeri” (Ort.= 31.80) olan ortalama puanları arasında anlamlı farklılık olduğu ve haftalık serbest zaman süresi “1-5 saat” olan katılımcıların İBÖ’ne ilişkin toplam ortalama puanları diğer üç gruptan daha yüksektir.

Elde edilen diğer bulgu katılımcıların UAFAA-KF’na ilişkin toplam ortalama puanları “haftalık serbest zaman süresi” değişkenine göre anlamlı farklılık olduğunu göstermiştir [$F_{(3-864)} = 26.074$; $p < 0.05$]. Çoklu karşılaştırma testi sonuçlarına göre, haftalık serbest zaman süresi “1-5 saat” olan katılımcıların ortalama puanları (Ort.= 1760.10) ile “6-10 saat” (Ort.= 3286.56), “11-15 saat” (Ort.= 3620.89) ve “16 saat ve üzeri” (Ort.= 3934.97) olan ortalama puanları arasında anlamlı farklılık olduğu ve haftalık serbest zaman süresi “1-5 saat” olan katılımcıların UAFAA-KF’na ilişkin toplam ortalama puanları diğer üç gruptan daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca haftalık serbest zaman süresi “16 saat ve üzeri” olan ortalama puanları ile “6-10 saat” olan katılımcılar arasında farklılığın olduğu ve haftalık serbest zaman süresi “16 saat ve üzeri” olan UAFAA-KF’na ilişkin toplam ortalama puanları, “6-10 saat” olan katılımcılardan daha yüksektir.

Tablo 10. Katılımcıların Serbest Zamanı Değerlendirme Durumu Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları

Ölçekler	Güçlük Çekme Durumu	N	Ort.	SS	F	p	Fark
ATBÖ-KF	Her Zaman ¹	137	32.34	11.07	31.722	0.000*	1-2, 1-3, 2-3
	Bazen ²	475	28.69	10.36			
	Hiçbir Zaman ³	256	23.92	10.61			
	Toplam	868	27.86	10.91			
İBÖ	Her Zaman ¹	137	39.97	17.14	12.721	0.000*	1-2, 1-3, 2-3
	Bazen ²	475	34.53	17.58			
	Hiçbir Zaman ³	256	30.55	18.38			
	Toplam	868	34.22	17.99			
UAFAA-KF	Her Zaman ¹	137	2545.00	2497.16	19.644	0.000*	1-2, 1-3, 2-3
	Bazen ²	475	3103.37	2404.90			
	Hiçbir Zaman ³	256	4159.54	3244.80			
	Toplam	868	3326.74	2750.54			

Tablo 10'daki ANOVA sonuçları incelendiğinde, katılımcıların ATBÖ-KF'na ilişkin toplam ortalama puanları “serbest zamanı değerlendirme durumu” değişkenine göre anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir [$F_{(4-863)} = 31.722$; $p < 0.05$]. Anlamlı farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla LSD çoklu karşılaştırma testi yapılmıştır. Sonuçlara göre, serbest zamanları değerlendirmede “hiçbir zaman” güçlük çekmeyen katılımcıların puanları (Ort.= 23.92) ile “bazen” (Ort.= 28.69) ve “her zaman” güçlük çeken (Ort.= 32.34) katılımcıların puanları arasında serbest zamanları değerlendirme durumlarına göre anlamlı farklılık olduğu ve serbest zamanları değerlendirmede “hiçbir zaman” güçlük çekmeyen katılımcıların ATBÖ-KF'na ilişkin toplam ortalama puanları, diğer iki gruptan daha düşüktür. Ayrıca, serbest zamanları değerlendirmede “bazen” güçlük çeken katılımcıların puanları ile “her zaman” güçlük çeken katılımcıların puanları arasında serbest zamanları değerlendirme durumlarına göre anlamlı farklılık olduğu ve serbest zamanları değerlendirmede “bazen” güçlük çeken katılımcıların ATBÖ-KF'na ilişkin toplam ortalama puanları, “her zaman” güçlük çeken katılımcılardan daha düşük olduğu görülmektedir.

Katılımcıların İBÖ'ne ilişkin toplam ortalama puanları “serbest zamanı değerlendirme durumu” değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermiştir [$F_{(4-863)}= 12.721$; $p < 0.05$]. LSD sonuçlarına göre, serbest zamanları değerlendirmede “hiçbir zaman” güçlük çekmeyen katılımcıların puanları (Ort.= 30.55) ile “bazen” (Ort.= 34.53) ve “her zaman” güçlük çeken (Ort.= 39.97) katılımcıların puanları arasında serbest zamanları değerlendirme durumlarına göre anlamlı farklılığın olduğu ve serbest zamanları değerlendirmede “hiçbir zaman” güçlük çekmeyen katılımcıların İBÖ'ne ilişkin toplam ortalama puanları, diğer iki gruptan daha düşüktür. Ayrıca, serbest zamanları değerlendirmede “bazen” güçlük çeken katılımcıların puanları ile “her zaman” güçlük çeken katılımcıların puanları arasında serbest zamanları değerlendirme durumlarına göre anlamlı farklılık olduğu ve serbest zamanları değerlendirmede “bazen” güçlük çeken katılımcıların İBÖ'ne ilişkin toplam ortalama puanları, “her zaman” güçlük çeken katılımcılardan daha düşüktür.

Tablo 10'daki UAFAA-KF'na ilişkin veriler incelendiğinde, katılımcıların toplam ortalama puanları “serbest zamanı değerlendirme durumu” değişkenine göre anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir [$F_{(4-863)}= 12.721$; $p < 0.05$]. Serbest zamanları değerlendirmede “hiçbir zaman” güçlük çekmeyen katılımcıların puanları (Ort.= 4159.54) ile “bazen” (Ort.= 3103.37) ve “her zaman” güçlük çeken (Ort.= 2544.00) katılımcıların puanları arasında serbest zamanları değerlendirme durumlarına göre anlamlı farklılığın olduğu ve serbest zamanları değerlendirmede “hiçbir zaman” güçlük çekmeyen katılımcıların UAFAA-KF'na ilişkin toplam ortalama puanları, diğer iki gruptan daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Serbest zamanları değerlendirmede “bazen” güçlük çeken katılımcıların puanları ile “her zaman” güçlük çeken katılımcıların puanları arasında da serbest zamanları değerlendirme durumlarına göre anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Serbest zamanları değerlendirmede “bazen” güçlük çeken katılımcıların UAFAA-KF'na ilişkin toplam ortalama puanları, “her zaman” güçlük çeken katılımcılardan daha yüksektir.

Tablo 11. UAFAA-KF ile ATBÖ-KF ve İBÖ Arasındaki Korelasyon Sonuçları

		UAFAA-KF	ATBÖ-KF	İBÖ
UAFAA-KF	Pearson Correlation	1		
	Sig. (2-tailed)			
	N	868		
ATBÖ-KF	Pearson Correlation	-0.075*	1	
	Sig. (2-tailed)	0.028		
	N	868	868	
İBÖ	Pearson Correlation	-0.076*	0.660**	1
	Sig. (2-tailed)	0.025	0.000	
	N	868	868	

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

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

UAFAA-KF ile ATBÖ-KF ve İBÖ arasındaki ilişkiyi tespit etmek için korelasyon analizi uygulanmıştır. Analiz sonuçlarına göre, UAFAA-KF ile ATBÖ-KF ($r = -0.075$; $p < 0.05$) ve İBÖ ($r = -0.076$; $p < 0.05$) arasında düşük seviyede ve negatif yönde bir ilişkinin olduğu, ayrıca ATBÖ-KF'nun ile İBÖ ($r = 0.660$; $p < 0.05$) arasında orta seviyede ve pozitif yönde bir ilişkinin olduğu sonucuna varılmıştır.

BEŞİNCİ BÖLÜM

5. TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırmanın bu bölümünde toplanan verilerden istatistiksel analiz yöntemleri ile elde edilen bulgular alanyazındaki çeşitli çalışmalar ile birlikte tartışılmıştır.

Manisa Celal Bayar Üniversitesi öğrencilerinin Akıllı telefon, İnternet bağımlılığının ve Fiziksel Aktivite düzeylerinin arasındaki ilişkinin bazı demografik değişkenlere göre incelenmesini amaçlayan çalışmanın sonucunda yapılan korelasyon analizine göre, UAFAA-KK ile ATBÖ-KF arasında düşük seviyede negatif yönde bir ilişkinin bulunduğu, ayrıca ATBÖ-KF ile İBÖ arasında orta seviyede ve pozitif yönde bir ilişkinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

5.1. Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre t-testi sonuçlarının tartışılması

Analiz sonuçları, “cinsiyet” durum değişkenine göre İBÖ ve UAFAA-KF için anlamlı farklılık göstermiş, “erkek” katılımcıların “kadın” katılımcılara oranla toplam ortalama puanlarının daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Alan yazın incelendiğinde bazı çalışmaların İBÖ ve UAFAA-KF cinsiyet değişkenine göre ortalama puanlarında çalışmamıza benzer özellikte erkek katılımcıların lehine Güleriyüz ve arkadaşları, (2020), İnan (2010), Doğan (2013), Kır ve Sulak (2014), Taştan (2020), Erdoğan ve Revan (2019), Kızar ve arkadaşları (2016), bazı çalışmalarda kadın katılımcıların lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu Bulut (2019); Kuzucu, Özçelik ve Soydemir, (2015) sonucunu bildirmiştir. Balcı ve Gülnar (2009) ve Baz (2019) ise çalışma sonucumuzdan farklı olarak “cinsiyet” değişkeninin internet bağımlılığı üzerinde anlamlı bir farklılığa yol açmadığı sonucunu bildirmiştir. ATBÖ-KF ortalama puanının “cinsiyet” değişkenine göre anlamlı bir farklılığın olmadığı göstermektedir Akyürek (2020). Gezgin ve arkadaşları (2018) çalışmalarında Akıllı telefon bağımlılığının “cinsiyet” değişkenine göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Taştan (2020) ise çalışmasında Erkeklerin ATB puanlarının daha yüksek olduğu, Ulutaş ve arkadaşları (2020) ise kadın katılımcıların puanlarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Çakır ve Oğuz (2017) tarafından yapılan araştırmada elde edilen sonuçlara göre cinsiyet değişkenine göre akıllı telefon bağımlılık düzeyi anlamlı farklılık göstermiştir. Tespit edilen anlamlı farklılık gerçekleştirilen bu çalışmanın aksine kadın bireylerin lehine gerçekleşmiştir. Kuyucu (2017) tarafından yapılan bir diğer çalışmada ise örneklem grubu İstanbul’da yaşayan

620 üniversite öğrencisi tarafından oluşturulmuş ve gençlerin akıllı telefon bağımlılık düzeyi ölçülmüştür. Sonuçlar incelendiğinde bağımlılık düzeyi ile cinsiyet değişkeni açısından herhangi bir anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Anlamlı farkın oluşmamasına rağmen kullanılan ölçeğe yönelik ortalama puanların erkek katılımcıların lehine olduğunu göstermektedir. İnternet bağımlılığı üzerine gerçekleştirilen bir başka çalışmada ise cinsiyet değişkeni açısından yapılan istatistik analiz sonuçları erkek bireylerin daha yüksek ortalama puana sahip olduğunu göstermektedir. Çalışmada yapılan regresyon analiz sonuçları erkek katılımcıların kadınlara oranla daha yüksek internet bağımlısı olma olasılığını içeren yordayıcı sonuçlar içermektedir Derin ve Bilge (2016). Saldıran (2021) tarafından üniversite öğrencilerine yönelik gerçekleştirilen araştırmada bireylerin cinsiyet değişkenine ilişkin fiziksel aktivite düzeyleri incelenmiş ve herhangi bir anlamlı farklılığa rastlanılmadığı tespit edilmiştir. Erkek katılımcılar kadın katılımcılara göre daha aktif bir fiziksel yaşam tarzının sergilediği çalışma sonucunda ortaya çıkmıştır. Ayrıca çalışmada, internet bağımlılık düzeyinin cinsiyet ve fiziksel aktivite düzeyi ile ilgili olmadığı sonucu da ortaya çıkmıştır.

5.2. Katılımcıların öğrenim görme değişkenine göre t-testi sonuçlarının tartışılması

ATBÖ-KF, İBÖ ve UAFAA-KF' nun Öğrenim görme" değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmektedir. Literatür incelendiğinde öğrenim görme değişkeninin kullanıldığı kısıtlı kaynak bulunduğu görülmüştür. (Kaysi, 2016) 358 üniversite öğrencisinin katılımıyla yürüttüğü çalışmada; üniversite öğrencilerinin öğrenim görme değişkenlerinin akıllı telefon kullanımı açısından anlamlı bir fark görülmediği bildirilmiştir. Mert ve Özdemir (2018) tarafından yalnızlık duygusunun akıllı telefon bağımlılığına etkisini incelemek amacı ile gerçekleştirilen araştırmada üniversite ve araştırmanın gerçekleştirildiği ilde bulunan 300 kişi örneklem grubuna dahil edilmiş ve öğrenim durumunun bağımlılığa yönelik ilişkisini incelemek amacı ile analiz yapılmıştır. Korelasyon analiz sonuçlarına göre akıllı telefon bağımlılık düzeyi öğrenim durumu değişkeni açısından anlamlı farklılık göstermemiştir. Bölükbaş (2003) tarafından gerçekleştirilen araştırmada internet bağımlılık düzeyinin kişilerin öğrenim durumu değişkenine bağlı olarak anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Işık ve arkadaşları, (2015) üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite uyku kalitesi ve depresyon ilişkisini incelemek amacı ile gerçekleştirilen çalışmada örneklem grubu 176 kadın ve 124 erkek olmak üzere 300 katılımcıdan oluşturulmuştur. Araştırmada öğrenim durumu ile fiziksel aktivite düzeyi arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Ortalama puanları incelendiğinde II.

öğrenime dahil olan bireylerin normal öğrenime kıyasla daha düşük ortalama puana sahip olduğu tespit edilmiştir.

5.3. Katılımcıların serbest zaman değerlendirme yer değişkenine göre t- testi sonuçlarının tartışılması

İBÖ toplam ortalama puanı serbest zamanı değerlendirme yeri değişkenine göre anlamlı farklılık göstermezken ATBÖ-KF toplam ortalama puanı anlamlı bir farklılık gösterdiği görülmüştür. Serbest zamanlarını “kampüs dışında” değerlendiren katılımcıların toplam akıllı telefon bağımlılık puanı “kampüs içinde” değerlendirenlerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu durumun kampüs içerisinde bulunan öğrencilerin yeteri kadar serbest zaman olanaklarına sahip olmadığının somut bir örneği olarak değerlendirilebilir. Şahin ve arkadaşları (2009) tarafından Eğirdir Meslek Yüksekokulu öğrencileri üzerine gerçekleştirilen bir araştırmada katılımcıların rekreasyon faaliyetlerine katılımları incelenmiştir. Elde edilen sonuçlara göre öğrencilerin çoğunlukla ilçe merkezinde serbest zaman etkinliklerine katıldıkları ifade edilirken kampüste bulunan etkinliklerin sınırlı sayıda olduğu vurgulanmaktadır. Akdeniz Üniversitesi öğrencileri üzerine gerçekleştirilen bir başka çalışmada da yine benzer bir sonuca rastlanılmış ve öğrencilerin serbest etkinliklerine katılım için çoğunlukla yerleşke dışını tercih ettiği görülmüştür (Lapa ve Ardahan, 2009). Serbest zamanı kampüs içerisinde değerlendiren bireylerin İBÖ ve ATBÖ-KF toplam ortalama puanlarının daha fazla olması yerleşkede yeterli imkana sahip olmayan öğrencilerin serbest zamanı değerlendirmek adına akıllı telefon ve internet kullanımına yönelttiği söylenebilir.

UAFAA-KF toplam ortalama puanının “serbest zamanları değerlendirme yeri” değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmektedir. Anlamlı farklılık olmamasına rağmen kampüs dışında serbest zamanı değerlendiren öğrencilerin sayısının yüksek olmasıyla beraber fiziksel aktiviteye ilişkin ortalama puanları da daha yüksektir. Üsküdar Üniversitesi öğrencilerine yönelik gerçekleştirilen bir araştırmada da benzer sonuçlara rastlanıldığı görülmüştür. Rekreatif etkinliklere katılımlarda engel olan faktörleri inceleyen araştırmada öğrencilerin sayıları itibari ile çoğunluk olarak kampüs dışında serbest zamanlarını değerlendirdikleri, aktivitelere katılım gösterdikleri ve bunun nedenini kampüs alanı içindeki rekreasyon alanlarının yeterli olmaması şeklinde ifade edilmektedir. Cengiz ve arkadaşları (2009) tarafından yapılan bir diğer araştırmada ise öğrencilerin yaşadıkları yer değişkeni ile fiziksel aktiviteye katılma durumları karşılaştırılmış ve yerleşke içinde yaşayan

bireylerin, yerleşke dışında yaşayanlara kıyasla fiziksel aktivite düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

5.4. Katılımcıların spor kulübüne üyelik durumu değişkenine göre t-testi sonuçlarının tartışılması

UAFAA-KF Herhangi bir spor kulübüne “üye olan” katılımcıların toplam ortalama puanı “üye olmayan” katılımcılardan daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Çalışmamıza paralel olarak Dede ve arkadaşları (2016) yaptıkları çalışmanın sonucuna göre, erkek katılımcıların kadın katılımcılara oranla daha çok Spor kulüplerine üye oldukları ve kadın katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerinin erkek katılımcılara oranla daha düşük olduğu belirtilmiştir. Yaraşır (2018) tarafından üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı ve fiziksel aktivite düzeylerini ölçmeye yönelik gerçekleştirilen araştırmada spor kulübüne üye olan katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerinin olmayanlara kıyasla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen bu sonuç araştırmanın bulgularını destekler nitelikte olmaktadır. Bireylerin herhangi bir spor kulübünde devamlılığı sağlaması fiziksel aktivite düzeyini anlamlı olarak doğrudan etkilemektedir. İlaslan ve arkadaşları (2020) tarafından gerçekleştirilen bir diğer çalışmada da benzer sonuçlara rastlanmıştır. Araştırmada spor salonunda haftada en az 3 gün spor yapan bireylerin hiç yapmayanlara kıyasla fiziksel aktivite düzeylerine ilişkin ortalama puanları daha yüksektir. Spor yapma durumu MET puan ortalamalarını anlamlı derecede etkilemektedir.

ATBÖ-KF ve İBÖ'nin istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmektedir Ergin ve arkadaşları (2013) ise çalışma sonucumuzdan farklı olarak spor kulübüne üye olan üniversite öğrencilerinin riskli bağımlılık oranlarının daha yüksek olduğunu, bunu da örneklem grubunun yüksek sosyoekonomik duruma sahip olduklarını göz önünde bulundurarak küçük yaşta kazanılan alışkanlıklardan kaynaklanabileceği sonucunu bildirmiştir. Bekar (2018) tarafından üniversite öğrencilerinde teknoloji bağımlılığına incelemeye yönelik gerçekleştirdiği araştırmada katılımcıların spor yapma durumu değişkenine göre internet ve akıllı telefon bağımlılık düzeylerini karşılaştırmış ve değişkenler arasında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Taştan (2020) spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinde internet bağımlılık düzeyini inceleyen araştırmada spor yapma durumu değişkeni internet bağımlılığı açısından anlamlı farklılık göstermiştir. Araştırmada spor yapma durumunu evet olarak belirten bireylerin internet bağımlılığına yönelik ortalama puanlarının daha yüksek olduğu ifade edilmiştir. Yaraşır (2018) fiziksel aktivite düzeyi in aktif olan bireylerin internet bağımlılığına yönelik eğilimlerinin daha fazla olduğu vurgulanmaktadır.

5.5. Katılımcıların gelir düzeyi değişkenine göre ANOVA sonuçlarının tartışılması

UAFAA-KF'ne ilişkin toplam ortalama puanları “gelir düzeyi” değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermiştir gelir düzeyi “çok kötü” ve “çok iyi” grubunda olan katılımcıların UAFAA-KF'ne ilişkin toplam ortalama puanlarının diğer üç gruptan daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Alan yazındaki benzer çalışmalar incelendiğinde, Oğuz ve arkadaşları (2018), Topsaç ve Bişgin (2014) katılımcıların aylık gelir düzeyleri arttıkça Fiziksel aktivitelere katılma durumunun da artış gösterdiğini bildirmişlerdir. Kara ve arkadaşları (2018), çalışmalarında ise gelir düzeyleri yüksek olan katılımcıların yaşam doyumlarının da yüksek olduğunu bildirmiş ve düzenli spor yapan üniversite öğrencilerinin gelecek zaman algılarının düzenli spor yapmayan öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğu görülmüştür. Demirel ve arkadaşları (2016). Bu durumu araştırmaların farklı bölgedeki bireylerle yapılmasından, yaşanan şehrin olanaklarından kaynaklandığı düşünülmektedir. Gelir düzeyi “çok kötü” olan katılımcılar ile ilgili benzer çalışma bulunamamıştır. Gelir düzeyi “çok iyi” olan katılımcıların, fiziksel aktivite çeşitliliği ve uygulama alanlarına erişim kolaylığından kaynaklı UAFAA-KF puanlarının yüksek olduğu, istenilen olanaklara sahip olunmasının artan yaşam doyumunu da beraberinde getirdiği ve gelecek zaman algılarının daha yüksek olduğu düşünülmektedir. Gelir düzeyi “çok kötü” olan bireylerin ise ücretsiz fiziksel aktivite alanlarının gün geçtikçe yaygınlaşması ve alanlara ilginin giderek artmasından kaynaklı toplam ortalama puanların daha yüksek olduğu düşünülmektedir.

ATBÖ-KF ve İBÖ gelir düzeyi” değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir. Dirik (2016) 93 erkek 107 kadın katılımcı ile yaptığı çalışmada katılımcıların akıllı telefon bağımlılığı puanlarının gelir düzeyine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farkın olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Çalışmamızdan farklı olarak, Ankara ve arkadaşları (2020) yüksek gelir grubundaki bireylerin kendinden daha düşük gelire sahip bireylere kıyasla daha yüksek akıllı telefon bağımlılık puanlarına sahip olduğu sonucuna ulaşmıştır. Telkök Şen (2015) Kocaeli Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde öğrenim gören 437 üniversite öğrencisinin katılımıyla gerçekleştirdiği çalışmada, sosyoekonomik düzey arttıkça internet bağımlılık ölçek puanlarının da arttığı bildirilmiştir. 620 üniversite öğrencisinin akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin belirlenmesi amacı ile yapılan bir çalışmada, düşük gelir grubuna sahip öğrencilerin bağımlılık düzeylerinin yüksek gelir grubuna sahip öğrencilerden daha düşük olmasını; dar gelirli öğrencilerin kullandıkları telefon modelleri ile alakalı olduğu akıllı telefon kullanımının bireylere yeterince keyif vermediğinden bağımlılık puanlarının düşük olduğu sonucu

bildirilmiştir. Kuyucu (2017) Akıllı telefonun ve internetin günümüzde zaruri bir ihtiyaç haline gelmesiyle, Uygun alım fırsatları, indirim günleri vs. akıllı telefon ve interneti daha ulaşılabilir olmasını sağlamış, GSM operatörleri ise yine uygun ödeme seçenekleri taahhüt sistemleri ile durumu desteklemiş ve her gelir grubuna hitap eden bir hal almalarından kaynaklı olarak araştırmamızın sonucunda gelir düzeyine göre akıllı telefon bağımlılığının ve internet bağımlılığı puanlarının anlamlı bir farklılık göstermediği düşünülmektedir.

5.6. Katılımcıların ikamet yeri değişkenine göre anova sonuçlarının tartışılması

UAFAA-KF'ne ilişkin toplam ortalama puanları “ikamet yeri” değişkenine göre anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. “yurt”ta konaklayan katılımcıların UAFAA-KF'ne ilişkin toplam ortalama puanlarının diğer iki gruptan daha düşük olduğu görülmektedir. Satti ve arkadaşları (2019) tarafından Rawalpindi Tıp Fakültesi'nde yapılan çalışma neticesinde çalışmamız sonuçlarına paralel olarak yurttan kalan üniversite öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılma motivasyonlarının daha düşük olduğu belirlenmiştir. Çalışmamızın sonucundan farklı olarak Cengiz ve arkadaşları (2009) yerleşke içinde yaşayan öğrencilerin daha yüksek fiziksel aktivite düzeyine sahip olduğu sonucunu bildirmiştir. Çalışmamızın diğer sonuçlarına bakıldığında kampüs içerisindeki rekreasyonel alanları “yetersiz” bulan serbest zamanlarını değerlendirmek için “kampüs dışını” tercih eden katılımcıların fazla olmasının sonucu etkilediği düşünülmektedir. Bir başka çalışmada, aileleri ile birlikte yaşayan öğrencilerin stres yönetiminin aileleri ile birlikte yaşamayan öğrencilere oranla daha düşük olduğu sonucu bildirilmiştir Cengiz ve arkadaşları (2016) bu durumun Yurttan kalan öğrencilerin ailelerinden uzakta olmaları fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarını azaltabileceği ayrıca, örneklem grubunun ikamet ettiği “yurtlarda” gerekli ve yeterli fiziki imkanların sunulmamasından kaynaklı toplam ortalama puanların düşük olabileceğini düşündürmektedir. Çalışma sonucunu desteklemek adına yurttan ikamet eden üniversite öğrencilerinin neden daha düşük fiziksel aktivite sahip olduğu başka bir çalışma ile araştırılabilir. Araştırma grubunun ATBÖ-KF ve İBÖ “ikamet yeri” değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir. Buna destek olarak Sadun (2018) katılımcıların ikamet yerlerinin akıllı telefon bağımlılığı arasında istatistiksel açıdan anlamlı bulunmadığını bildirmiştir.

5.7. Katılımcıların haftalık serbest zaman süresi değişkenine göre ANOVA sonuçlarının tartışılması

Haftalık serbest zaman süresi “1-5 saat” olan katılımcıların ATBÖ-KF’na ilişkin toplam ortalama puanları diğer üç gruptan daha yüksektir. Haftalık serbest zaman süresi “16 saat ve üzeri” olan katılımcıların ATBÖ-KF’na ilişkin toplam ortalama puanlarının, “6-10 saat” ve “11-15 saat” olan katılımcılardan daha düşük olduğu görülmektedir. Akıllı telefon kullanımı için özel bir zaman dilimine ihtiyaç duyulmadan meşgul olunan herhangi bir iş sırasında rahat kullanım sağlanmasından kaynaklı ölçek puanların yüksek, serbest zaman süreleri fazla olan bireylerin katıldıkları aktivitelerde akıllı telefon kullanmak yerine aktivitelere odaklandıkları için ölçek puanlarının düşük olduğu düşünülmektedir.

11-15 saat, 16 saat üzeri olan ortalama puanları arasında anlamlı farklılık olduğu ve haftalık serbest zaman süresi “1-5 saat” olan katılımcıların İBÖ’ne ilişkin toplam ortalama puanları diğer üç gruptan daha yüksektir. Bireylerin mevcut iş ve yaşam durumlarını kolaylaştırıcı olarak kullanılan internet kısıtlı zamanda çok iş yapma özelliğiyle kullanım sürelerini düşürmüş olabilir.

Haftalık serbest zaman süresi “1-5 saat” olan katılımcıların UAFAA-KF’na ilişkin toplam ortalama puanları diğer üç gruptan daha düşük olduğu “16 saat ve üzeri” olan UAFAA-KF’na ilişkin toplam ortalama puanları, “6-10 saat” olan katılımcılardan daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Salih (2019) 255 gönüllü üniversite öğrencisi ile yaptığı çalışmada, öğrencilerin %52si fiziksel aktivite yapmak için zamanlarının olmadığını sonucuna ulaşmıştır. Mansuroğlu (2002) ise Akdeniz Üniversitesi öğrencilerinin katılımıyla tamamladığı çalışmada, öğrencilerin serbest zaman aktivitelerine katılmak için zaman bulamadıklarını belirtmiştir.

5.8. Katılımcıların serbest zamanı değerlendirme durumu değişkenine göre ANOVA sonuçlarının tartışılması

Serbest zamanları değerlendirmede “hiçbir zaman” güçlük çekmeyen katılımcıların ATBÖ-KF’na ilişkin toplam ortalama puanları, diğer iki gruptan daha düşüktür. Ayrıca, serbest zamanları değerlendirmede “bazen” güçlük çeken katılımcıların ATBÖ-KF’na ilişkin toplam ortalama puanları, “her zaman” güçlük çeken katılımcılardan daha düşük olduğu görülmektedir.

“Hiçbir zaman” güçlük çekmeyen katılımcıların UAFAA-KF’na ilişkin toplam ortalama puanları, diğer iki gruptan daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Serbest zamanları değerlendirmede “bazen” güçlük çeken katılımcıların puanları ile “her zaman” güçlük çeken katılımcıların puanları arasında da serbest zamanları değerlendirme durumlarına göre anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Serbest zamanları değerlendirmede “bazen” güçlük çeken katılımcıların UAFAA-KF’na ilişkin toplam ortalama puanları, “her zaman” güçlük çeken katılımcılardan daha yüksektir.

ALTINCI BÖLÜM

6. ÖNERİLER

Tüm bu bilgiler ışığında mevcut araştırmada elde edilen bulguların hitap ettiği kitle genişletilerek yeni çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

Araştırma konusu farklı araştırma yöntemleri ile de çalışılmalıdır.

Durağan yaşam tarzının yaşam kalitesini olumsuz etkilediği yapılan çalışmalarca ortaya koyulmuştur. Bireylerin durağanlığı ortadan kaldırıp aktif, sağlıklı ve bilinçli olarak hayatlarına devam edebilmesi ve bunun yaşam tarzı haline getirilmesi için üniversitemiz bünyesinde planlamaların yapılması gereklidir.

Üniversitemiz bünyesindeki öğrencilerin rekreatif aktivite beklentilerinin araştırılarak sonuçları ışığında yeni faaliyet planlaması yapılmalıdır.

Üniversitemiz bünyesinde hali hazırda devam eden aktivitelere bireylerin katılımını zorlaştıran etkenlerin sebepleri araştırılmalıdır.

Kampüs içi ve kampüs dışında üniversitemiz tarafından düzenlenen etkinliklerin çeşit ve içeriklerini zenginleştirilip monotonluktan uzak çok daha ilgi çekici hale getirilebilir.

Rekreatif etkinliklerin etkin, kaliteli ve bilinçli yönetilmesi için uzman rekreasyon liderlerinin kampüs içi ve planlı kampüs dışı aktivitelerde görev alması sağlanmalıdır.

İçinde bulunduğumuz pandemi koşulları da göz önüne alınarak bireyleri daha sağlıklı yaşam tarzına yönlendirmek adına LMS sistemi üzerinden çevrim içi aktivitelerin çeşitliliği sağlanarak öğrencilere ulaşması için gerekli düzenlemeler yapılmalıdır.

YEDİNCİ BÖLÜM

7. KAYNAKÇA

Adnan, M ve Gezgin, D. M. (2016). Modern Çağın Yeni Fobisi: Üniversite Öğrencileri Arasında Nomofobi Prevelansı. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 141-158.

Aktaş, H. ve Yılmaz, N. (2016). Üniversite Gençlerinin Yalnızlık ve Utangaçlık Unsurları Açısından Akıllı Telefon Bağımlılığı. International Journal of Social Sciences and Education Research, 85-100.

Aktif Yaşam Derneği. (2020). Çevresel ve Toplumsal Değişimlerin Ekonomik Değerlemesi ve Türkiye Temsili Halk Sağlığı ve Hareket Araştırması Raporu. <https://aktifyasam.org.tr/wp-content/uploads/2020/07/halk-sagligi-ve-hareket.pdf>. (Erişim tarihi: 12.02.2021).

Akyürek, M. İ. (2020) Lise Öğrencilerinin Akıllı Telefon Kullanımı ve Bağımlılığı. Turkish Journal of Educational Studies, 7:(2): 42-63.

Akgül, M. (2007). “İnternet Yaşamdır !”, İnternet haftası açılış konuşması, 9-22 Nisan, Samsun. <https://m.bianet.org/bianet/siyaset/113820-internet-yasamdir>. (18.04.2019).

Alhassan, A.A., Alqadhib, E. M., Taha, N. W., Alahmari, R. A., Salam, M., & Almutairi, A.F. (2018). The Relationship Between Addiction to Smartphone Usage and Depression Among Adults: A Cross Sectional Study. Alhassan et al. BMC Psychiatry, 18: 148-156.

Aljomaa, S. S., Qudah, M. F., Albursan, I., Bakhiet, S. F., & Adel, A. S. (2016). Smartphone Addiction Among University Students In The Light Of Some Variables. Computers In Human Behavior, 61: 155-164.

Ankara, H. G., Tekin, B., & Öz, E. (2020). Elmayı En Çok Kim Isırıyor? Akıllı Telefon Bağımlılığını Etkileyen Sosyoekonomik Faktörlerin Tespiti. Bilişim Teknolojileri Dergisi, 13:(3): 235-242.

Arısoy, Ö. (2009). İnternet Bağımlılığı ve Tedavisi. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches In Psychiatry, 55-67.

Aydemir, Ö. (2016). Gazi Üniversitesi Öğrencilerinde Cep Telefonu Problemleri Kullanımı ile Akıllı Telefon ve İnternet Bağımlılığının Değerlendirmesi. (Uzmanlık Tezi). Ankara: Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı.

Bailey, R., Hillman, C., Arent, S., & Petitpas, A. (2013). Physical Activity: An Underestimated Investment in Human Capital? Human Kinetics Journals, 289-308.

Balcı, Ş., & Gülnar, B. (2009). Üniversite Öğrencileri Arasında İnternet Bağımlılığı ve İnternet Bağımlılığı Profili. Selçuk İletişim Dergisi, 6:(1) 5-21.

Bayraktar, F. (2001). İnternet Kullanımının Ergen Gelişimindeki Rolü. (Yüksek Lisans Tezi). İzmir: Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Baz, F. Ç. (2019). Üniversite Öğrencilerinin İnternet Bağımlılık Düzeyleri Üzerine Bir Çalışma. Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 3:(2) 209-220.

Bek, N. (2008). Fiziksel Aktivite ve Sağlığımız. Ankara: T.C. Sağlık Bakanlığı. <https://sbu.saglik.gov.tr/Ekutuphane/kitaplar/t43.pdf>. (Erişim tarihi:15.05.2019).

Bekar, T. (2018). Üniversite Öğrencilerinde Teknoloji ile İlgili Bağımlılıklar ve İlişkili Faktörler. (Uzmanlık Tezi). Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Bosna, O. Ş., Bayazıt, B., & Yılmaz, O. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Rekreatif Eğilimleri ve Rekreatif Etkinliklere Katılımlarına Engel Olan Faktörlerin İncelenmesi (Üsküdar Üniversitesi Örneği). CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 13:(2), 200-211.

Bozdağ, B. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri ile Yaşam Kaliteleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. (Doktora Tezi). Ankara: Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Bozkurt, H. (2011). İnternet Kötüye Kullanımı Olan Çocuklarda Psikiyatrik Eş Tanılar. (Uzmanlık Tezi). İstanbul: İstanbul Üniversitesi İstanbul Tıp Fakültesi Çocuk Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı.

Bölükbaş, K. (2003). İnternet Cafeler ve İnternet Bağımlılığı Üzerine Sosyolojik Bir Araştırma: Diyarbakır Örneği. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Bread, K.W., Wolf, E. M. (2001). Modification İn The Proposed Diagnostic Criteria For İnternet Addiction. *Cyberpsychology & Behavior*, 4(3): 377-383.

Bulut, E. (2019). Üniversite Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığının İnternet'in Cazibesi Ve Öğrenilmiş Güçlülük Açısından Yordanması. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul : Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık.

Cengiz, C., İnce, M.L. & Çiçek, Ş. (2009). Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri ve Fiziksel Aktivite Tercihleri. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2: 23-32.

Cengiz, R., Serdar, E., & Donuk, B. (2016). Aile Yanında ve Ailesinden Ayrı Yaşayan Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Karşılaştırılması. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 2(3): 1000-1011.

Ceyhan, E. (2008). Ergen Ruh Sağlığı Açısından Bir Risk Faktörü: İnternet Bağımlılığı. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 109-116.

Chen, B., Liu, F., Ding, S., Ying, X., Wang, L., & Wen, Y. (2017). Gender Differences İn Factors Associated. *Chen Et Al. BMC Psychiatry*, 17: 341-350.

Choliz, M. (2010). Mobile Phone Addiction: A Point Of İssue. *Addiction. Journal Compilation Society For The Study Of Addiction*, 373–375.

Çakır, Ö., & Ebru, O. (2017). Lise Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri ile Akıllı Telefon Bağımlılığı Arasındaki İlişki. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13:(1), 418-429.

Çalışgan, H. (2013). İlköğretim Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ve Siber Zorbalık. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Yönetim ve Denetimi Anabilim Dalı.

Çelebi, A. (1999). İstanbul Tabip Odası . İstanbul Tabip Odası Hekim Forumu: <https://www.istabip.org.tr/2050-hekim-forumu-ocak-ubat-1999.html> (Erişim Tarihi 12.21.2019).

Dede, C., Yiğit, Y., Alvur, T. M., & Çınar, N. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Çevrenin Fiziksel Aktivite Desteği ile İlgili Farkındalıkları. D International Symposium On Environment and Morality, 4-6 November: 401-405.

Demircan Uza, C. (2019). Üniversite Öğrencilerinde Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Nomofobi İle Mizaç Karakter Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. (Uzmanlık Tezi). Hatay.

Demirel, H., Kayıhan, H., Özmert, E. N., & Doğan, A. (2014). Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi. Ankara: T.C Sağlık Bakanlığı Türkiye Halk Sağlık Kurumu.

Demirel, M., Işık, U., Harmandar Demirel, D., Üstün, Ü. D., & Gümüşgil, O. (2016). Gelecek Zaman Algısı: Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerine Yönelik Bir Çalışma. İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 6(1): 10-20.

Derin, S., & Bilge, F. (2016). Ergenlerde İnternet Bağımlılığı ve Öznel İyi Oluş Düzeyi. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 6:(46), 35-51.

Dinç, M. (2015). Teknoloji ve Gençlik. Gençlik Araştırmaları Dergisi. 3(3):31-65.

Dirik, K. (2016). Ergenlerde Akıllı Telefon Bağımlılığı ile Öz- Güven Arasındaki İlişkilerin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Doğan, A. (2013). İnternet bağımlılığı yaygınlığı. (Yüksek Lisans Tezi). İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Aile Eğitimi ve Danışmanlığı Anabilim Dalı Aile Eğitimi ve Danışmanlığı Programı.

Dubbert, (1992); Sarol, H. ve Çimen, Z., (2015). The Effects of Adapted Recreational Physical Activity on the Life Quality of Individuals With Autism. Gazi University, School of Physical Education and Sport, 21(3): 522-527.

Dunton, G. F., Wang, S. D., Do, B., & Courtney, J. (2020). Early Effects Of The Covid-19 Pandemic On Physical Activity Locations and Behaviors in Adults Living in The United States. Elsevier Public Health Emergency Collection, 5: 1-26.

Eftekin, P. (2015). Ergenlik Dönemindeki Öğrencilerin İnternet Bağımlılığı ve Anne Baba Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.(Yüksek Lisans Tezi). Kayseri: Erciyes Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Eğitim Programları ve Öğretim Bilim Dalı.

Egger, O., & Rauterberg, M. (1996). Internet Behaviour and Addiction. Work and Organizational Psychology Unit (IfAP), Swiss Federal Institute of Technology (ETH) Zurich.

Erdoğan, B., & Revan, S. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Belirlenmesi. Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 3:(2) 1-7.

Erkan S. (2019). Yeni Medya Çalışmaları ve Türkiye İnternet Tarihi. İstanbul: Alternatif Bilişim.

Genç, A., Şener, Ü., Karabacak, H., & Üçok, K. (2011). Kadın ve Erkek Genç Erişkinler Arasında Fiziksel Aktivite ve Yaşam. Kocatepe Tıp Dergisi, 12: 145-150.

Gezgin, D. M., Hamutoğlu, N. B., Samur, Y., & Yıldırım, S. (2018). Genç Nesil Arasında Yaygınlaşan Bir Bağımlılık: Akıllı Telefon Bağımlılığının Cnsiyet, Akademik Başarı ve Mobil Oynama Değişkenleri Açısından İncelenmesi. Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama, 8:(2): 212-231.

Göktaş, H. (2019). Lise Öğrencilerinin Akıllı Telefon Bağımlılığı, Mobil Telefon Yoksunluğu Korkusu (Nomofobi) ve Akademik Başarıları Arasındaki İlişki. (Yüksek Lisans Tezi). Isparta: Süleyman Demirel Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi Anabilim Dalı.

Gönül, A. S. (2002). Patolojik İnternet Kullanımı İnternet Bağımlılığı/ Kötüye Kullanım. Yeni Symposium, 40(3):105-110.

Griffiths, M. (1999). Internet Addiction: Fact or Fiction. The Psychologist: Bulletin of the British Psychology Society, 12(5): 246-250.

Güleryüz, S., Esentaş, M., Yıldız, K., & Güzel, P. (2020). Sosyal İzalasyon Sürecindeki Bireylerin Serbest Zaman Değerlendirme Biçimleri: Sosyal Medya Kullanım

Amaçları ile Sosyal Medya Bağımlılığı İlişkisinin İncelenmesi. FOCUSS Spor Yönetimi Araştırmaları Dergisi, 1(1): 31-45.

Güngürmüş, H. A., & Yetim, A. A. (2006). Ankara'daki Beden Eğitimi ve Spor Öğrenimi Veren Yüksek Öğretim Kurumlarında Görev Yapan Öğretim Elemanların Boş Zamanlarını Değerlendirme Biçimlerinin Araştırılması. Kastamonu Eğitim Dergisi, 14(2): 653-666.

Güvenir, H. A. (2005). Türkiye'de İnternet. Bilkent Dergisi, 8-9.

Hallal, P., Andersen, L. B., Bull, F., Guthold, R., Haskell, W., Ekelund, U., & Lancet Physical Activity Series Working Group. (2012). Global Physical Activity Levels: Surveillance Progress, Pitfalls, and Prospects. Global Physical Activity Levels: Surveillance Progress, Pitfalls, And Prospects. The Lancet, 380(9838): 247-57.

Hassan, T., Alam, M. M., Wahab, A., & Hawlader, M. (2020). Prevalence and Associated Factors Of İnternet Addiction Among Young Adults in Bangladesh. Journal Of The Egyptian Public Health Association, 95:(3).

Hayırcı, B. (2019). Lise Öğrencilerinin Akıllı Telefon Bağımlılık Düzeyleri ile Sosyal Kaygı ve Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). Ordu: Ordu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı.

Işık, M., & Kaptangil, İ. (2018). Akıllı Telefon Bağımlılığının Sosyal Medya Kullanımı ve Beş Faktör Kişilik Özelliği İle İlişkisi: Üniversite Öğrencileri Üzerinden Bir Araştırma. İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırma Dergisi, 695-717.

Işık, Ö., Özarslan, A., & Bekler, F. (2015). Üniversite Öğrencilerinde Fiziksel Aktivite Uyku Kalitesi ve Depresyon İlişkisi. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 9(9): 65-73.

Işık, U. (2007). Medya Bağımlılığı Teorisi Doğrultusunda İnternet Kullanımının Etkileri ve İnternet Bağımlılığı. (Doktora Tezi). Konya: Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Halkla İlişkiler Vetanıtım Anabilim Dalı Araştırma Yöntemleri Bilim Dalı.

İnan, A. (2010). İlköğretim II. Kademe ve Ortaöğretim Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı. (Yüksek Lisans Tezi). Erzurum: Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı.

İnternet Haftası Billdirgesi. (2020, Nisan 12-22). İnternethaftası.Org.Tr: <https://internethaftasi.org.tr/2020/#site-header>. (Erişim tarihi: 05.09.2020).

Kara, F. M., Gübü, B., Küçük Kılınc, S., & Öncü, E. (2018). Beden Eğitimi Öğretmeni Adaylarının Serbest Zaman Sıkılma Algısı, Yaşam Doyumu ve Sosyal Bağımlılık Düzeylerinin İncelenmesi. Journal Of Computer and Education Ressearch, 6(12): 342-357.

Karaaslan, İ. A., & Budak, L.(2012). Üniversite Öğrencilerinin Cep Telefonu Özelliklerini Kullanımlarının ve Gündelik İletişimlerine Etkisinin Araştırılması. Journal of Yasar University, 26(7): 4525- 4548.

Kır, İ., & Sulak, Ş. (2014). Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin İnternet Bağımlılık Derecelerinin İncelenmesi. Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 13: (51) 150-167.

Kızar, O., Kargün, M., Togo, O. T., Biner, M., & Pala, A. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin İncelenmesi. Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 1:(1): 63-74.

Kip Kayabaş, B. (2013). Mobil Yaşam. E. G. Uğurlu, M. Kesim, B. İspir, G. Eby, Ö. Özöğüt Erorta, R. M. Okur., B. Kip Kayabaş İçinde, Yeni İletişim Teknolojileri (S. 176). Eskişehir: T.C. Anadolu Üniversitesi Açık Öğretim Fakültesi.

Koçoğlu, C. (2014). İnternet Reklamlarının Türekici Satın Alma Davranışları Üzerindeki Etkisi : Atılım Üniversitesi Örneği. (Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Atılım Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Yönetimi Anabilim Dalı.

Kodaman, U., & Dinç, M. (2017). Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programı. İstanbul: Türkiye Yeşilay Cemiyeti.

Körmendi, A., Brutoczki, Z., Petra Vegh, B., & Szekely, R. (2016). Smartphone use Can be Addictive? A Case Report. Journal of Behavioral Addictions 5(3): 548-552.

Kuss, D. J., Rooij, A. J., Shorter, G. W., Griffiths, M. D., & Mheen, V. (2013). Internet Addiction In Adolescents: Prevalence And Risk Factors. *Computers In Human Behavior*, 29 (5): 1987-1996.

Kuyucu, M. (2017). Gençlerde Akıllı Telefon Kullanımı ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Sorunsalı: "Akıllı Telefon (Kolik)" Üniversite Gençliği. *Global Media Journal TR Edition*, 328-359.

Kuzucu, Y., Özçelik, Ş., & Soydemir, F. M. (2015). Sosyal Destek Kontrol Edildiğinde Cinsiyetin İnternet Bağımlılığı Üzerine Etkisi. *Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6:(2): 11-19.

Lapa, T. Y., & Ardahan, F. (2009). Akdeniz Üniversitesi Öğrencilerinin Serbest Zaman Etkinliklerine Katılım Nedenleri ve Değerlendirme Biçimleri. *Spor Bilimleri Dergisi*, 20(4): 132-144.

Leiner, B. M., Cerf, V. G., Clark, D. D., Kahn, R. E., Kleinrock, L., Lynch, D. C., Wolff, S. S. (1997). The Past And Future History Of The Internet. *Communications Of The ACM*, 40(2): 102-108.

Marks, I. (1990). Behavioural (Nonchemical) Addictions. *British Journal Of Addiction*. Wiley Online Library, 85(11): 1389-1394.

Mert, A., & Özdemir, G. (2018). Yalnızlık Duygusunun Akıllı Telefon Bağımlılığına Etkisi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 8(1): 88-107.

Minaz, A., & Çetinkaya Bozkurt, Ö. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Akıllı Telefon Bağımlılık Düzeyleri ve Kullanım Amaçlarının Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 268-286.

Morrison, C., & Gore, H. (2010). The Relationship Between Excessive Internet Use and Depression: A Questionnaire-Based Study Of 1,319 Young People and Adults. *Psychopathology*, 43: 121-126.

Noyan, O. C., Enez Darçın, A., Nurmedov, S., Yılmaz, O., & Dilbaz, N. (2015). Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeğinin Kısa Formunun Üniversite Öğrencilerinde Türkçe geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması . *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 73-81.

ODTÜ. (2005). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Bilgi İşlem Daire Başkanlığı. Türkiye'de İnternet: <http://www.internetarsivi.metu.edu.tr/tarihce.php>. (Erişim tarihi: 01.01.2019).

Oğuz, S., Çamcı, G., & Yılmaz, R. K. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Yapma Durumu ve Fiziksel Aktivitenin Kalp Sağlığına Etkisini Bilme Durumu. Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 7(1):54-61.

Omar, A. K., & Rütten, A. (2008). Relation Of Leisure Time, Occupational, Domestic, and Commuting Physical Activity to Health İndicators İn Europe. Prev Med, 47(3): 319-323.

Öğel, K. (2001). İnsan, Yaşam ve Bağımlılık Tartışmalar ve Gerçekler. İstanbul: Iq Kültür Sanat Yayıncılık.

Özata, M. (2019). Akıllı Telefon Bağımlılığı Belirtilerinin Uyku Kalitesi ve Yaşam Kalitesi Üzerine Etkisi.(Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalı.

Öztürk, M. (2005). Üniversitede Eğitim- Öğretim Gören Öğrencilerde Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketinin Geçerliliği ve Güveniliği ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Belirlenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sağlık Billimleri Enstitüsü.

Pate, R. R., Pratt, M., Blair, S. N., Haskell, W. L., Macera, C. A., Bouchard, C., Wilmore, J. H. (1995). Physical Activity and Public Health A Recommendation From the Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine. JAMA, 273 (5): 402-407.

Patel, A. V., Friedenreich, C. M., Moore, S. C., Hayes, S. C., Silver, J. K., Campbell, K. L., Matthews, C. E. (2019). American College Of Sports Medicine Roundtable Report On Physical Activity, Sedentary Behavior, and Cancer Prevention and Control. Medicine and Science in Sports And Exercise, 51 (11): 2391-2402.

Saldıran, T.Ç. (2021) İnternet Bağımlılığında Cinsiyet, Fiziksel Aktivite ve Yaşam Kalitesinin Tahmini Etkileri: Üniversite Öğrenci Örnekleme. Bağımlılık Dergisi, 22(1): 10-19.

Salih, A. (2019). Edirne İlindeki Ön Lisans Öğrencilerinde Fiziksel Aktivite Düzeyi ile Depresyon ve Abksiyete İlişkisi. (Yüksek Lisans Tezi). Edirne: Trakya Üniversitesi Tıp Fakültesi Aile Hekimliği Anabilim Dalı.

Sarol, H., Aydın, İ., Gümüşboğa, İ., Güngörmüş, H. A., & Alıcı, Y. (2020). Otizmlı Çocuğa Sahip Ebeveyn Persektifi İle Serbest Zaman Ve Fiziksel Aktivite Anlamı. Spormetre, 18(1): 144-155.

Satti, M. Z., Khan, T. M., Qurat-Ul-Ain, Q.-U., Azharmuhammad, J., Javed, H., Yaseen, M., Hamza, M. (2019). Association Of Physical Activity and Sleep Quality With Academic Performance Among Fourth-Year MBBS Students Of Rawalpindi Medical University. Cureus Journal Of Medical Science, 11(7): 5086.

Savcı, S., Öztürk, M., Arıkan, H., İnal İnce, D., & Tokgözoğlu, L. (2006). Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri. Türk Kardiyoloji Arşivi : 34(3):166-172.

Sırakaya, M. (2018). Ön Lisans Öğrencilerinin Nomofobi Düzeylerinin Akıllı Telefon Kullanım Durumlarına Göre İncelenmesi. Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 714-727.

Sigmund, E., Ansari, W. E., & Sigmundova, D. (2012). Does School-Based Physical Activity Decrease Overweight And Obesity İn Children Aged 6–9 Years? A Two-Year Non-Randomized Longitudinal İntervention Study İn The Czech Republic. BMC Public Health, 12: 570.

Süler, M. (2016, Nisan). Akıllı Telefon Bağımlılığının Öznel Mutluluk Düzeyine Etkisinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). Sakarya.

Şahin, C. K., Akten, S., & Erol, U. E. (2009). Eğirdir Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinin Rekreatyon Faaliyetlerine Katılımlarının Belirlenmesi Üzerine Bir Çalışma. Artvin Çoruh Üniversitesi Orman Fakültesi Dergisi, 10(1), 62-71.

Şarvan Cengiz, Ş., & Delen, B. (2019). Gençlerde Fiziksel Aktivite Düzeyi. International Journal of Contemporary Educational Studies (IntJCES), 5: 110-122.

T.C Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü. (2019). Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması. Ankara: T.C Sağlık Bakanlığı.

T.C Sağlık Bakanlığı Halk Sağlık Kurumu. (2014). Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi. Ankara, İvedik/Ankara, Türkiye.

Tao, R., Huang, X., Wang, J., Zhang, H., Zhang, Y., & Li, M. (2010). Proposed Diagnostic Criteria For İnternet Addiction. Wiley Online Library, 105(3): 556-564.

Taştan, S. (2020). Spor Yapan Ve Yapmayan Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı Ve Nomofibi Düzeylerinin İncelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). Isparta: Süleyman Demirel Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Spor Bilimleri Anabikim Dalı.

TDK. (2020). Türk Dil Kurumu Sözlükleri: <https://sozluk.gov.tr/>. (Erişim tarihi: 17.02.2021).

Telkök Şen, A. (2015). Tıp Fakültesi Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı Yaygınlığı, İnternet Bağımlılığının Sosyodemografik Özellikler, Depresyon ve Sosyal Fobi ile İlişkisi. (Uzmanlık Tezi). Kocaeli: T.C Kocaeli Üniversitesi Tıp Fakültesi.

Topçu Yalçın, Ş. (2019). Okullarda Fiziksel Aktivite Arttırıcı Danışmanlık Hizmetlerinin Fiziksel Aktivite Düzeyi Üzerine Etkilerinin İncelenmesi. (Doktora Tezi). Antalya: Akdeniz Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hareket ve Antrenman Anabilim Dalı.

Topsaç, M., & Bişgin, H. (2014). Üniversitede Okutan Engelli Öğrencilerin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin İncelenmesi. Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 40: 163-174.

Trappel, J. (2019). Digital Media İnequalities. Göteborg: Ale Tryckteam AB.

Türkiye Bilişim Derneği. (2020). 23. İnternet Haftası Billdirgesi. 12-22. internethaftası.org.tr: <https://internethaftasi.org.tr/2020/#site-header> adresinden alındı.

Türkiye İstatistik Kurumu. (2020). Hanehalkı Bilişim Teknolojileri (BT) Kullanım Araştırması. [https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Survey-on-Information-and-Communication-Technology-\(ICT\)-Usage-in-Households-and-by-Individuals-2020-33679](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Survey-on-Information-and-Communication-Technology-(ICT)-Usage-in-Households-and-by-Individuals-2020-33679). (Erişim tarihi: 25.09.2020).

U.S. Department of Health and Human Services. (1996). Physical Activity and Health. Atlanta: U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion.

Uğurlu, E. G. (2013). İletişim Araçları Tarihi. M. Kesim, B. İspir, G. EBY, Ö. Özöğüt Erorta, R. M. Okur, N. Çetingöz, & B. Kip Kayabaş içinde, Yeni İletişim Teknolojileri (s. 8). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Açık Öğretim Fakültesi.

Ulutaş, E., Çilli, A., Aydın, A., Muratdağı, G., & Ekerbiçer, H. (2020). Sakarya Üniversitesi Öğrencilerinin Akıllı Telefon Kullanma Düzeyleri ve Yaşam Kalitesi Düzeyleri Arasındaki İlişkinin incelenmesi. Sakarya Tıp Dergisi, 10: 24-32.

Ünal, M. H. (2015). Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Tıp Fakültesi Öğrencilerinin Akıllı Telefon Bağımlılık Düzeylerinin Belirlenmesi. (Uzmanlık Tezi). Ankara: T.C Sağlık Bakanlığı Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Tıp Fakültesi Aile Hekimliği Anabilim Dalı.

Vanhees, L., Lefevre, J., Philippaerts, R., Martine, M., Huygens, W., Trooster, T., & Beunen, G. (2005). How To Assess Physical Activity? How to Assess Physical Fitness? Fitness. Eur J Cardiovasc Prev Rehabil, 12(2): 102-14.

Vural, Ö., Eler, S., Güzel Atalay N. (2010). Masa Başı Çalışanlarda Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Yaşam Kalitesi İlişkisi. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 8(2):69-75.

WHO. (2006, Ekim). Constitution of The World Health Organization. Basic Documents, Forty-fifth Edition, Supplement. https://www.who.int/governance/eb/who_constitution_en.pdf. (Erişim tarihi: 06.12.2020).

WHO. (2018, Şubat). Worl Health Organization/ Physical Activity. Worl Health Organization: <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity> (Erişim tarihi (15.02.2019).

WHO. (2020,Kasım). Word Health Organization. Physical Activity: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>. (Erişim tarihi: 20.04.2021)

WHO. (2020,Kasım). World Health Organization. How Much Of Physical Activity İs Recommended? : <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity> (Erişim tarihi: 24.04.2021).

Word Health Organization. (2020, Kasım). Physical Activity. Word Health Organization: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>. (Erişim tarihi: 24.04.2021).

World Health Organization. (2010). Global Recommendations On Physical Activity For Health. Geneva: World Health Organization: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44399/1/9789241599979_eng.pdf. (Erişim tarihi: 18.02.2019).

Yaraşır, E. (2018). Fırat Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Yüksekokulu Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Belirlenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Yiğit, Y. E. (2019). Ergenlerde Akıllı Telefon Bağımlılığının Yalnızlık Üzerine Etkisi. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Biruni Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Yoo, J. H., Cho, C. S., Ha, J., Yune, K. S., Kim, S. J., Hwang, J., Lyoo, K. (2004). Attention Deficit Hyperactivity Symptoms and Internet Addiction. Psychiatry and Clinical Neurosciences, 58: (5) 1441-1819.

Young, K. S. (1996). Internet Addiction: the Emergence of a New Clinical Disorder. Published in CyberPsychology and Behavior, 237-244.

Young, K. S. (1999). Internet Addiction: Symptoms. Evaluation, and Treatment. L. Vande Creek, T Jackson Ed. Internet Addiction: A Source Book Sarasota. FL: Professional Resource Press.

Yücel, E. B. (2019). Düzenli Fiziksel Aktivite Yapan Bireylerde Öğün Sıklığının ve Aşırı Besin İsteğinin Değerlendirmesi. (Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beslenme ve Diyetik Anabilim Dalı.

Yücelten, E. (2016). Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ve Akıllı Telefon Bağımlılığının Bağlanma Stilleri İle İlişkisinin İncelenmesi . (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

EKLER

Ek 1: ETİK KURUL ONAY BELGESİ

Evrak Tarih ve Sayısı: 21/12/2018-E.108399



T.C.
MANİSA CELAL BAYAR ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği
Kurulu

Sayı : -050.01.04-
Konu : Recep CENGİZ-Etik Kurul Başvurunuz-
Hk-

Sayın Dr. Öğr. Üyesi Recep CENGİZ

İlgi : 16/11/2018 tarihli ve 53901 sayılı yazı.

Üniversitemiz Spor Bilimleri Fakültesi Rekreasyon Anabilim Dalı Yüksek Lisans öğrencisi Melek BOZAN'ın "Manisa Celal Bayar Üniversitesi öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı, internet bağımlılığı ve fiziksel aktivite düzeylerinin arasındaki ilişkinin incelenmesi" konulu başvurunuz Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulu'nun 14.12.2018 tarih ve 2018/07 sayılı toplantısında görüşülmüş olup, araştırmanın etik yönden uygunluğuna karar verilmiştir.

Kurulumuzda alınan karar ekte gönderilmektedir.
Bilgilerinizi rica ederim.

e-imzalıdır
Prof. Dr. Muzaffer TEPEKAYA
Kurul Başkanı

Ek: 2-Nolu Karar (1 sayfa)

Adres:Şehit Prof. Dr. İlhan Varank Yerleşkesi 45140 - Yunusemre/Manisa
Telefon:(0 236) 201 1000 Faks:(0 236) 2372442
Elektronik Ağ:http://www.cbu.edu.tr

Bilgi İçin:Bülent Tekeli
Unvanı: Veri Hazırlama ve Kontrol İşletmeni



Bu belge, 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununa göre Güvenli Elektronik İmza ile imzalanmıştır

Ek 2: KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Sayın Katılımcı;

Elinizde bulunan bu anket formu “Akıllı telefon bağımlılığı, İnternet Bağımlılığı ve Fiziksel aktivite düzeylerinin arasındaki ilişkinin incelenmesi” yüksek lisans tez konusu amacıyla hazırlanmıştır. Elde edilen veriler sadece bu araştırma kapsamında kullanılacaktır. Vereceğiniz samimi cevaplarınız için teşekkür ederim.

Melek BOZAN

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Yaşınız:	Cinsiyetiniz:	Erkek ()	Kadın ()
Fakülteniz	Sınıfınız:	Örgün ()	İl. Öğretim ()

5. Toplumdaki kişilerin refah düzeyini düşündüğünüzde “1” en düşük basamak, “5” en yüksek basamak olmak üzere siz kendinizi bu refah düzeyinin kaçınıcı basamağında görüyorsunuz?

Çok Kötü	Kötü	Normal	İyi	Çok İyi
----------	------	--------	-----	---------

6. Şu an ikamet ettiğiniz yer?

Ailemle	Arkadaşlarımla/Yalnız	Yurtta
---------	-----------------------	--------

7. Sahip olduğunuz serbest zaman sürenizi haftalık (Saat) olarak belirtiniz?

1-5 saat	6-10 saat	11-15saat	16 saat ve üzeri
----------	-----------	-----------	------------------

12. Serbest zamanlarınızı değerlendirmekte ne sıklıkla güçlük çekiyorsunuz?

Her Zaman	Bazen	Hiçbir Zaman
-----------	-------	--------------

13. Serbest zamanlarınızı genellikle nasıl değerlendiriyorsunuz? (Birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz)

Ev içi aktivitelere katılarak	1
Fiziksel etkinliklere katılarak	2
Kültürel-Sanatsal-Sosyal etkinliklere katılarak	3
Açık alan etkinliklere katılarak	4
Turistik etkinliklere katılarak	5
Varsa diğer (Belirtiniz)	6

14. Üniversitenizin sahip olduğu rekreasyon alanlarının yeterliğini değerlendiriniz?

Kesinlikle Yetersiz	Yetersiz	Kısmen	Yeterli	Kesinlikle Yeterli
---------------------	----------	--------	---------	--------------------

15. Sahip olduğunuz serbest zamanı daha çok nere(ler)de değerlendiriyorsunuz?

Kampus içinde	Kampus dışında	Diğer (Belirtiniz)
---------------	----------------	--------------------

16. Haftalık, serbest 17. Herhangi bir kulübe/derneğe (sosyal-kültürel-sportif) üye misiniz?

Evet	Hayır
------	-------

Ek 3: ULUSLARARASI FİZİKSEL AKTİVİTE ANKETİ KISA FORM

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

Haftada _____ gün

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

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

Günde _____ saat

Günde _____ dakika

Bilmiyorum/ emin değilim

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

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

Haftada _____ gün

Orta dereceli fiziksel aktivite yapmadım. (5. Soruya geçiniz.)

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

Günde _____ saat

Günde _____ dakika

Bilmiyorum/ emin değilim.

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

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

Haftada _____ gün

Yürümedim (7. Soruya gidin)

6. Son bir hafta içinde yürüyerek genellikle ne kadar zaman geçirdiniz?

Günde _____ saat

Günde _____ dakika

Bilmiyorum / emin değilim

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

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

Günde _____ saat

Günde _____ dakika

Bilmiyorum / emin değilim

Ek 4: İNTERNET BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ

İnternet Bağımlılığı Ölçeği Lütfen her ifadeyi bir kez işaretleyiniz ve cevaplanmamış hiçbir ifade bırakmayınız.	Hiçbir	Nadiren	Arada	Çoğunlukla	Çok Sık	Devamlı
1. Ne sıklıkla planladığınızdan daha fazla süre internette kalıyorsunuz?						
2. Ne sıklıkla internette kalmak için günlük ev işlerini ihmal edersiniz?						
3. Ne sıklıkla arkadaşlarınızla birlikte olmak yerine interneti tercih edersiniz?						
4. Ne sıklıkla internet kullanan kişilerle yeni ilişkiler kurarsınız?						
5. Ne sıklıkla bir işe başlamadan önce e-postanızı (e-mail) denetlersiniz?						
6. Ne sıklıkla okula devamınız internetten dolayı olumsuz etkilenir?						
7. Herhangi biri internette ne yaptığınızı sorduğunda ne sıklıkla kendinizi savunur ve ne yaptığınızı gizlersiniz?						
8. Çevrenizdekiler ne sıklıkla internette harcadığınız zamanın fazlalığından şikâyet eder?						
9. Ne sıklıkla okuldaki ders notlarınız ve ödevleriniz internette kalma sürenizden olumsuz yönde etkilenir?						
10. Hayatınız hakkında sizi rahatsız eden düşünceleri dağıtmak için ne sıklıkla internete girersiniz?						
11. Ne sıklıkla internete girmek için sabırsızlanırsınız?						
12. Ne sıklıkla internetsiz hayatın, sıkıcı, boş ve eğlencesiz olacağını düşünürsünüz?						
13. Biri sizi internetteyken rahatsız ettiğinde ne sıklıkla kırıncı konuşur, bağırır veya kızgın davranışlar gösterirsiniz?						
14. Gece geç saatlerde internet kullanmaktan ötürü ne sıklıkla uykunuz kaçır?						
15. İnternette olmadığınız zamanlarda ne sıklıkla interneti düşünür veya internete girmeyi hayal edersiniz?						
16. Kendinizi ne sıklıkla internetteyken “yalnızca birkaç dakika daha” derken bulursunuz?						
17. Ne sıklıkla internette harcadığınız zamanın miktarını azaltmaya çalışır ve başarısız olursunuz?						
18. İnternette kaldığınız süreyi ne sıklıkla saklamaya çalışırsınız?						
19. Ne sıklıkla başkalarıyla dışarı çıkmak yerine internette daha fazla zaman geçirmeyi yeğlersiniz?						
20. Ne sıklıkla internette olmadığınızda kendinizi çökmüş, aksi veya sinirli hissedip, internete girince rahatlırsınız?						

Ek 5: AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ- KISA FORMU

Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği – Kısa Form Lütfen her ifadeyi bir kez işaretleyiniz ve cevaplanmamış hiçbir ifade bırakmayınız. Aşağıda akıllı telefon kullanımı ile ilgili çeşitli duygu ve düşünceleri içeren anlatımlar verilmiştir. Lütfen her anlatımın size ne kadar uyduğunu değerlendirerek en uygun seçeneği yuvarlak içine alınız.	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen katılmıyorum	Kısmen Katılıyorum	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1. Akıllı telefon kullanmaktan dolayı planladığım işleri aksatırım.						
2. Akıllı telefonu kullanmaktan dolayı derslerime odaklanmakta, ödevlerimi yapmakta ve işlerimi tamamlamakta güçlük çekerim.						
3. Akıllı telefon kullanmaktan dolayı el bileğimde veya ensemdede ağrı hissedirim.						
4. Akıllı telefonumun yanımda olmamasına tahammül edemem.						
5. Akıllı telefonum yanımda olmadığında sabırsız ve sinirli olurum.						
6. Kullanmasam da, akıllı telefonum aklımdadır.						
7. Günlük yaşamımı aksatmasına rağmen akıllı telefonumu kullanmaktan vazgeçemem.						
8. İnsanların twitter veya facebook üzerindeki konuşmalarını kaçırmamak için sürekli akıllı telefonumu kontrol ederim.						
9. Akıllı telefonumu hedeflediğimden daha uzun süre kullanırım.						
10. Çevremdeki insanlar akıllı telefonumu çok fazla kullandığını söylerler.						

Ek 6: ÖLÇEK İZİN FORMLARI

14.08.2021

Gmail - İnternet Bağımlılık Ölçeği



Melek Bozan

İnternet Bağımlılık Ölçeği
3 ileti

Melek Bozan
Alıcı:

5 Ekim 2018 18:57

Hocam Merhabalar ;

Ben Melek Bozan Manisa Celal Bayar Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Rekreasyon Bölümünde Yüksek Lisans öğrencisiyim Recep Cengiz hocanın danışmanlığında tezimde kullanmak için sizin tarafınızdan geliştirilmesi, geçerliliği ve güvenirliği yapılan "İnternet Bağımlılık Ölçeği" kullanım izni ve ölçeğin yönergesini paylaşabilir misiniz ?

Fatih Bayraktar
Alıcı: Melek Bozan

8 Ekim 2018 10:03

Merhaba Melek,

Türkçe uyarlamasını yaptığım "İnternet Bağımlılık Ölçeği"ni çalışmada gönül rahatlığıyla kullanabilirsin. Ekte ölçeği ve ölçek bilgilerinin yer aldığı yüksek lisans tezimi de gönderiyorum. İyi çalışmalar.

Doç. Dr. Fatih Bayraktar
Doğu Akdeniz Üniversitesi
Fen-Edebiyat Fakültesi
Psikoloji Bölümü
Mağusa-Kuzey Kıbrıs

From: Melek Bozan
Sent: Friday, October 5, 2018 8:57:52 PM
To: Fatih Bayraktar
Subject: İnternet Bağımlılık Ölçeği

[Ayrıntıların metin gizlendi]

2 eklenti

 **İNTERNET BAĞIMLILIK ÖLÇEĞİ.doc**
39K

 **fatihbayraktar2002.pdf**
2310K

Melek Bozan

8 Ekim 2018 11:22



Melek Bozan

Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği

2 ileti

Melek Bozan

30 Ekim 2018 15:50

Alıcı

Hocam Merhabalar ;

Ben Melek Bozan Manisa Celal Bayar Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Rekreasyon Bölümünde Yüksek Lisans öğrencisiyim Recep Cengiz hocanın danışmanlığında tezimde kullanmak için sizin tarafınızdan geçerliliği ve güvenilirliği yapılan "Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği" kullanım izni ve ölçeğin yönergesini paylaşabilir misiniz ?

C. Onur Noyan

5 Kasım 2018 17:14

Alıcı: Melek Bozan

Merhabalar

Elbette ki kullanabilirsiniz

İyi çalışmalar

Dr. Onur Noyan

[iOS için Outlook uygulamasını edinin](#)

Kimden: Melek Bozan

Gönderme tarihi: Salı Ekim 30, 2018 4:50 OS

Kim

Konu: Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği

[Alınıtılan metin gizlendi]



Melek Bozan

Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi

3 İletişim

Melek Bozan
Alıcı

10 Kasım 2018 12:06

Değerli hocam merhaba ;

Ben Manisa Celal Bayar Üniversitesi Rekreasyon bölümünde yüksek lisans öğrencisi Melek Bozan, tez çalışmamın gerekli başvurularının yapılması için tarafınıza ilettiğim geçerliliği ve güvenilirliği sizin tarafınızdan yapılmış "Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketinin" kullanım iznini vermenizi beklemekteyiz.

Saygılarımla,

13 Kasım 2018 12:52

Alıcı: Melek Bozan

Sayın Melek Bozan,

Yapacağınız yüksek lisans tez çalışmanızda Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketinin Türkçe versiyonunu kullanabilirsiniz. İyi çalışmalar.

Saygılarımla

Doç. Dr. Melda Sağlam
Hacettepe Üniversitesi
Sağlık Bilimleri Fakültesi
Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü
[Alınan metin gizlendi]

Melek Bozan
Alıcı:

13 Kasım 2018 16:05

Teşekkür ederim hocam. İyi çalışmalar

[Alınan metin gizlendi]

Gmail'i yazdı (13 Kas 2018 13:52):