



**SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN
İNTERNET BAĞIMLILIĞI, FİZİKSEL
ETKİNLİKLERE KATILIM VE SPORTİF YAŞAM
DOYUMLARININ İNCELENMESİ**

Emre BİLGİN

Yüksek Lisans Tezi

Beden Eğitimi ve Spor

Ana Bilim Dalı

Dr. Öğr. Üyesi Zekai ÇAKIR

2025

(Her Hakkı Saklıdır)

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

**SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN İNTERNET BAĞIMLILIĞI,
FİZİKSEL ETKİNLİKLERE KATILIM VE SPORTİF YAŞAM DOYUMLARININ
İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Emre BİLGİN

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Zekai ÇAKIR

BAYBURT- 2025

KABUL VE ONAY

Dr. Öğr. Üyesi Zekai ÇAKIR danışmanlığında, Emre BİLGİN tarafından hazırlanan “Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı, Fiziksel Etkinliklere Katılım ve Sportif Yaşam Doyumlarının İncelenmesi” başlıklı bu çalışma, 30.07.2025 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oy birliği ile başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan : Doç. Dr. Mevlüt GÖNEN

Üye : Dr. Öğr. Üyesi Barış BAYDEMİR

Üye : Dr. Öğr. Üyesi Zekai ÇAKIR

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

Doç. Dr. Bünyamin ALIM
Enstitü Müdürü

BEYANNAME

Bayburt Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü tez yazım kılavuzuna göre Dr. Öğr. Üyesi Zekai ÇAKIR danışmanlığında hazırlamış olduğum “Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı, Fiziksel Etkinliklere Katılım ve Sportif Yaşam Doyumlarının İncelenmesi” başlıklı yüksek lisans tezimin bilimsel etik değerlere ve kurallara uygun, özgün bir çalışma olduğunu, aksinin tespit edilmesi halinde her türlü yasal yaptırımını kabul edeceğimi beyan ederim.

30.07.2025

Emre BİLGİN



ÖN SÖZ

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum bu çalışmayı, değerli bilgi ve katkıları ile yöneten, çalışmamın her aşamasında yardımlarını esirgemeyen hocam, Sayın Dr. Öğr. Üyesi Zekai ÇAKIR'a en derin saygı ve şükranlarımı sunarım.

Çalışmalarım sırasında ilgi ve desteklerini esirgemeyen bu zorlu süreç boyunca beni büyük bir sabırla destekleyen, her daim yanımda olan kıymetli aileme teşekkür ederim.

Emre BİLGİN



ÖZET

YÜKSEK LİSANS TEZİ

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN İNTERNET BAĞIMLILIĞI, FİZİKSEL ETKİNLİKLERE KATILIM VE SPORTİF YAŞAM DOYUMLARININ İNCELENMESİ

Emre BİLGİN

Bayburt Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Zekai ÇAKIR

Bayburt-2025, Sayfa: 71

Bu araştırmanın amacı, Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin internet bağımlılığı, fiziksel etkinliklere katılım düzeyleri ve sportif yaşam doyumları arasındaki ilişkileri incelemektir. Çalışmada ayrıca cinsiyet, sınıf düzeyi, bölüm, gelir durumu, spor türü ve günlük internet kullanım süresi gibi demografik değişkenlerin bu ilişkiler üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Böylece üniversite öğrencilerinde dijital bağımlılık riskleri ile fiziksel ve psikososyal iyi oluş arasındaki etkileşimlerin daha iyi anlaşılması hedeflenmiştir. Araştırma, betimsel ilişkisel tarama modeli çerçevesinde yürütülmüştür. Araştırmanın örneklemini, Bayburt Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde 2024–2025 akademik yılında öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Katılımcıların %53,2'si (n = 200) erkek, %46,8'i (n = 176) kadın toplam 376 kişidir. Veri toplama aracı olarak Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği (YİBÖ), Fiziksel Etkinlik Katılım Ölçeği (FATÖ) ve Sportif Yaşam Doyumu Ölçeği (SYDÖ) kullanılmıştır. Ayrıca öğrencilerin bölüm, sınıf düzeyi, gelir durumu ve internet kullanım alışkanlıklarını belirlemek amacıyla kişisel bilgi formu uygulanmıştır. Elde edilen verilerin analizinde SPSS yazılımı kullanılmış; tanımlayıcı istatistiklerin yanı sıra bağımsız örneklem t-testi, ANOVA ve gerektiğinde Post Hoc testi gibi parametrik analizler uygulanmıştır. Ölçeklerin iç tutarlılığı Cronbach's Alpha katsayısı ile test edilerek araştırmanın bilimsel güvenilirliği desteklenmiştir. Bulgular, erkek öğrencilerin internet bağımlılığı ve fiziksel etkinlik katılım puanlarının anlamlı biçimde daha yüksek olduğunu; ancak yaşam doyumu ve sosyal-duygusal boyutta cinsiyet farklılığı olmadığını göstermiştir. Spor amaçlı mobil uygulamaları kullanan öğrencilerin hem fiziksel aktivite tutumu hem de yaşam doyumu yüksek bulunmuş; fakat aynı zamanda bağımlılık düzeylerinin de arttığı belirlenmiştir. Takım sporu yapan öğrenciler, bireysel sporculara kıyasla daha yüksek sportif doyum ve tutum sergilemiş, bölümler arasında ise özellikle rekreasyon öğrencilerinin diğerlerine göre daha olumlu sonuçlar aldığı görülmüştür. Ayrıca birinci sınıf öğrencilerinde internet bağımlılığı yüksek iken, son sınıfta fiziksel aktivite tutumunun daha olumlu olduğu bulunmuştur. Gelir düzeyi yükseldikçe fiziksel aktiviteye yönelik tutum ve sportif doyum artmış, internet bağımlılığı azalmıştır. Günlük internet kullanım süresi arttıkça bağımlılığın arttığı, fiziksel aktiviteye yönelik tutumun azaldığı da dikkat çekici bulgular arasındadır. Korelasyon analizleri, sportif yaşam doyumu ile

internet bağımlılığı arasında negatif, sportif yaşam doyumu ile fiziksel aktivite tutumu arasında ise pozitif yönlü anlamlı ilişkiler olduğunu ortaya koymuştur. Bu sonuçlar, fiziksel aktivite ve sportif katılımın öğrencilerin psikolojik sağlamlıklarını ve yaşam doyumlarını güçlendirirken, dijital bağımlılığa karşı koruyucu bir rol üstlendiğini göstermektedir. Bununla birlikte, spor amaçlı dijital uygulamaların aşırı kullanımının bağımlılık riskini artırabileceği sonucuna ulaşılmıştır. Sonuç olarak bu araştırma, Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinde internet bağımlılığı, fiziksel aktivite ve yaşam doyumunun birbirini çok boyutlu etkileyen yapılar olduğunu göstermektedir. Düzenli fiziksel aktivite öğrencilerin hem sağlığını hem de yaşam kalitesini güçlendirirken, internet bağımlılığı akademik ve sosyal işlevsellik açısından risk oluşturabilmektedir. Bu doğrultuda üniversitelerde dijital bağımlılığı azaltmaya yönelik bilinçlendirme programlarının geliştirilmesi, spor ve rekreatif etkinliklerin yaygınlaştırılması, gelir düzeyi düşük öğrencilerin sportif faaliyetlere erişimlerinin desteklenmesi ve stres yönetimi ile psikolojik sağlamlığı artıran uygulamalara ağırlık verilmesi önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: İnternet bağımlılığı, üniversite öğrencileri, fiziksel etkinlik katılımı, sportif yaşam doyumu.



ABSTRACT

M. SC. THESIS

AN EXAMINATION OF INTERNET ADDICTION, PARTICIPATION IN PHYSICAL ACTIVITIES, AND SPORTS LIFE SATISFACTION AMONG FACULTY OF SPORTS SCIENCES STUDENTS

Emre BİLGİN

Bayburt University

Institute of Graduate Studies

Department of Physical Education and Sports Teaching

Thesis Advisor: Assist. Prof. Dr. Zekai ÇAKIR

Bayburt-2025, Pages: 71

The aim of this research is to investigate the relationships among internet addiction, levels of participation in physical activity, and sport-related life satisfaction among students in Faculties of Sport Sciences, while also examining the influence of gender, year of study, department, income level, type of sport, and daily internet usage on these relationships. Conducted within the framework of a descriptive correlational survey model, the study sample consisted of 376 students enrolled at Bayburt University's Faculty of Sport Sciences in the 2024–2025 academic year (53.2% male, $n = 200$; 46.8% female, $n = 176$). Data were collected using the Young Internet Addiction Test (YIAT), the Physical Activity Participation Scale (PAPS), the Sport Life Satisfaction Scale (SLSS), and a personal information form, and analyzed with SPSS software through descriptive statistics, independent samples t -tests, ANOVA, and Tukey Post Hoc tests when appropriate, while internal consistency was verified with Cronbach's Alpha coefficients. The findings revealed that male students had significantly higher internet addiction and physical activity participation scores, although no gender differences were observed in life satisfaction or socio-emotional dimensions; students using sport-related mobile applications reported greater physical activity orientation and life satisfaction but also higher addiction levels; team-sport athletes scored higher in satisfaction and attitudes than individual athletes, and recreation students outperformed their peers from other departments. Additionally, first-year students displayed higher internet addiction, whereas final-year students had more positive attitudes toward physical activity; higher income levels were associated with stronger physical activity orientation and greater life satisfaction, alongside lower internet addiction; and longer daily internet use correlated positively with addiction but negatively with physical activity attitudes. Correlation analyses further showed that sport life satisfaction was negatively associated with internet addiction and positively associated with physical activity attitudes, indicating that sport participation strengthens psychological resilience and life satisfaction while protecting against digital dependency, though excessive use of sport-related digital applications may elevate addiction risks. In conclusion, the study demonstrates that internet addiction, physical activity, and life satisfaction are multidimensional, interrelated constructs

among sport sciences students, highlighting the dual role of physical activity in promoting health and quality of life while mitigating risks of digital dependency, and recommending that universities implement awareness programs to reduce digital addiction, expand sport and recreational opportunities, support access for students with lower incomes, and foster stress management and psychological resilienceönerilmektedir.

Keywords: Internet addiction, university students, physical activity participation, sportive life satisfaction.



İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY.....	II
BEYANNAME.....	III
ÖN SÖZ.....	IV
ÖZET.....	V
ABSTRACT.....	VII
İÇİNDEKİLER.....	IX
TABLOLAR.....	XI
KISALTMALAR.....	XII
GİRİŞ.....	1
Araştırmanın Konusu ve Problemi	2
Araştırmanın Amacı	3
Araştırmanın Hipotezleri	4
Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi	5
Araştırmanın Sınırlılıkları	6
Varsayımlar	6
BİRİNCİ BÖLÜM.....	7
1. KURAMSAL ÇERÇEVE.....	7
1.1. İNTERNET KAVRAMI.....	8
1.1.1. Dijital İletişim Teknolojileri ve İnternet Kullanımı.....	8
1.1.2. Dijital Teknolojilerin Fiziksel ve Psikolojik Etkileri.....	10
1.1.2.1. Aşırı internet kullanım ve sosyal medya.....	10
1.1.3. İnternet Bağımlılığının Alt Tipleri.....	11
1.1.4. İnternet Bağımlılığı Belirtileri	11
1.1.5. İnternet Bağımlılığının Sıklığı	12
1.1.6. Çocuklarda İnternet Bağımlılığı	13
1.2. FİZİKSEL ETKİNLİKLERE KATILIMIN BOYUTLARI	14
1.2.1. Fiziksel Aktivitenin Tanımı ve Katılım Önemi	14
1.2.2. Fiziksel Aktivite ve İnternet Kullanım Alışkanlıkları	15
1.3. YAŞAM DOYUMU VE SPORTİF YAŞAM DOYUMU	16
1.3.1. Fiziksel Etkinlik ve Sportif Yaşam Kalitesi	17
1.3.2. Dijital Riskler ve Yaşam Doyumu.....	18
İKİNCİ BÖLÜM	19
2. YÖNTEM	19
2.1. ARAŞTIRMA MODELİ	19
2.2. EVREN VE ÖRNEKLEM.....	19
2.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI	19
2.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	19
2.3.2. Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği (YİB).....	20
2.3.3. Fiziksel Aktivite Tutum Ölçeği- FAT	20
2.3.4. Sportif Yaşam Doyumu Ölçeği (SYDÖ)	21
2.4. SÜREÇ.....	22
2.5. VERİ ANALİZİ.....	22
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM.....	24

3. BULGULAR.....	24
SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER.....	34
Sonuç ve Tartışma	34
Öneriler	50
KAYNAKÇA.....	51
EKLER	67
Ek 1: Etik Kurul İzni	67
Ek 2: Young İnternet Bağımlılığı Testi-YİBT	68
Ek 3: Sportif Yaşam Doyum Ölçeği-SYDÖ	69
Ek 4: Fiziksel Aktivite Tutum Ölçeği- FAT.....	70
ÖZ GEÇMİŞ	71



TABLÖLAR

Tablo 1: Katılımcıların Demografik Özellikleri.....	24
Tablo 2: Cinsiyete Göre Katılımcılara Uygulanan Ölçek ve Alt Boyutlarının Independent Samples Test Sonuçları	25
Tablo 3: Spor Amaçlı Akıllı Telefon Uygulamalarını Aktif Kullanma Durum Değişkenine Göre Katılımcılara Uygulanan Ölçek ve Alt Boyutlarının Independent Samples Test Sonuçları	26
Tablo 4: Katılımcıların Yapmış Oldukları Spor Türü Değişkenine Göre Uygulanan Ölçek Ve Alt Boyutlarının Independent Samples Test Sonuçları	27
Tablo 5: Katılımcılara Uygulanan YİBT Ve SYDÖ Ve FAT Ölçek Puanlarının Bölüm Değişkenine Göre Anova Testi Analizi Sonuçları	28
Tablo 6: Katılımcılara Uygulanan YİBT Ve SYDÖ ve FAT Ölçek Puanlarının Sınıf Değişkenine Göre Anova Testi Analizi Sonuçları	29
Tablo 7: Katılımcılara Uygulanan YİBT Ve SYDÖ ve FAT Ölçek Puanlarının Gelir Durumu Değişkenine Göre Anova Testi Analizi Sonuçları	30
Tablo 8: Katılımcılara Uygulanan YİBT Ve SYDÖ ve FAT Ölçek Puanlarının Günlük İnternet Kullanım Süresi Değişkenine Göre Anova Testi Analizi Sonuçları	31
Tablo 9: Katılımcılara Uygulanan YİBT, SYDÖ, FAT Ölçek Toplam Puanları ve Alt Boyutlar Arasındaki Korelasyon Testi Sonuçları.....	32

KISALTMALAR

$\bar{x}$	: Aritmetik Ortalama (Mean)
f	: F Değeri (F-Statistic)
Df	: Fark (Difference) Veya Ortalamalar Arasındaki Fark
FAT	: Fiziksel Aktivite Tutum Ölçeği
n	: Her Bir Grubun İçinde Bulunan Katılımcı Sayısı (Sample Size)
t	: Hesaplanan Test İstatistiği (T-Statistic)
N	: Örneklem Büyüklüğü (Sum Of Squares, Ss)
p	: P-Value, Anlamlılık Değeri
df	: Serbestlik Derecesi (Degrees Of Freedom)
Sd	: Serbestlik Derecesi- (Degrees Of Freedom, Df)
SYDÖ	: Sportif Yaşam Doyum Ölçeği
Ss	: Standart Sapma (Standard Deviation)
YİBT	: Young İnternet Bağımlılığı Testi

GİRİŞ

İnternet, başlangıçta yalnızca bilgi paylaşımı ve iletişim amacıyla kullanılan statik bir yapı iken, günümüzde dinamik, etkileşimli ve veri odaklı bir platforma dönüşmüştür (Baffaour, 2024). Bu dönüşüm, teknolojik ilerlemelerle birlikte interneti yalnızca bir iletişim aracı olmaktan çıkararak sosyal, ekonomik ve kültürel alanlarda küresel bir ekosistem hâline getirmiştir. Özellikle yeni nesil iletişim teknolojilerinin entegrasyonu bu dönüşümün temel dinamiklerinden biridir. 5G ve geleceğe dönük kuantum internet projeleri, yüksek hız ve düşük gecikme süreleriyle kullanım biçimlerini yeniden tanımlarken; bulut bilişim ve edge computing çözümleri, verinin dağıtık biçimde işlenmesini sağlayarak interneti güçlü bir işlem platformu hâline getirmiştir (Golec & Gill, 2024).

İnternetin gelişiminde öne çıkan bir diğer kavram ise Nesnelerin İnterneti (IoT)'dir. IoT, yalnızca insanlar arasında değil, aynı zamanda cihazlar, makineler ve sensörler arasında da otonom veri alışverişini mümkün kılarak yeni kullanım alanları ortaya çıkarmaktadır. Akıllı evler, sağlık hizmetleri, ulaştırma sistemleri ve endüstriyel otomasyon bu gelişimin en belirgin örnekleri arasında yer almaktadır. Literatürde IoT'nin, internetin “her yerde hazır bulunma” özelliğini güçlendirdiği vurgulanmaktadır (Choudhary, 2024; Amin vd., 2024). Bununla birlikte, çevrimiçi medya da bu teknolojik dönüşümden etkilenmiş; yalnızca metin ve görsel tabanlı içerikler yerine etkileşimli, üç boyutlu ve artırılmış gerçeklik (AR) destekli veri görselleştirme tekniklerini kullanmaya başlamıştır (Zormati vd., 2024).

Ancak modern dünyada internet teknolojilerinin hızlı gelişimi, beraberinde çeşitli sorunları da getirmiştir (Çakır, 2022; Coşkuntürk, 2023). Bu sorunların başında bağımlılık olgusu yer almaktadır. Bağımlılık, bireyin davranışları üzerinde kontrolünü kaybetmesi olarak tanımlanmakta ve psikoloji, nörobilim, genetik ve sosyoloji gibi pek çok disiplinin çalışma alanına girmektedir (Kranzler & Li, 2008). İnternet ekosistemindeki içerik çeşitliliği (çevrimiçi oyunlar, alışveriş, pornografi, sosyal medya vb.) bireylerde sorunlu kullanım biçimlerinin ortaya çıkmasına zemin hazırlamaktadır (Griffiths, 2009).

Bu bağlamda literatürde özellikle öne çıkan konu sosyal medya bağımlılığıdır. Sosyal medya bağımlılığı, internet bağımlılığının alt boyutlarından biri olarak değerlendirilmekte; bireylerin sürekli güncellemeleri takip etme, çevrimiçi ilişkiler kurma ve sosyal ağlara bağlanma isteği ile tanımlanmaktadır (Ceyhan & Çakır, 2021; Dalbudak vd., 2013; Monacis vd., 2017). Araştırmalara göre bu bağımlılığın üç temel özelliği bulunmaktadır: (a) sosyal medyaya aşırı zihinsel ve duygusal yatırım, (b) kullanım için güçlü bir motivasyon, (c) gündelik

yaşamın iş, okul ve sosyal ilişkiler gibi rutinlerini olumsuz etkileyecek ölçüde yoğun kullanım (Andreassen & Pallesen, 2014).

Sosyal medyanın bağımlılık düzeyine ulaştığını belirlemek için madde bağımlılığında kullanılan kriterlere benzer şekilde altı ölçüt geliştirilmiştir: önem verme, ruh hâli değişiklikleri, tolerans, yoksunluk belirtileri, kişilerarası çatışmalar ve nüksetme (Griffiths, 2005; vd, 2019). Bu ölçütler doğrultusunda yapılan çalışmalar, sosyal medya kullanımının bireylerde ruh hâli değişikliklerine, kişilerarası çatışmalara, yaşam doyumunda düşüşlere ve psikolojik sorunlara yol açabileceğini ortaya koymuştur (Frost & Rickwood, 2017; Vannucci & Ohannessian, 2019).

Sonuç olarak, sosyal medya bağımlılığı bireylerin yalnızca psikolojik sağlıklarını değil, aynı zamanda sosyal ilişkilerini ve yaşam kalitelerini de olumsuz etkilemektedir. Bu nedenle literatürde sosyal medya bağımlılığının, yalnızca davranışsal bir sorun değil; sosyal, teknolojik, psikolojik ve bilişsel faktörlerin etkileşimiyle ortaya çıkan çok boyutlu bir olgu olduğu ifade edilmektedir (Shoshani vd., 2021; Kuss & Griffiths, 2011a).

Bu çerçevede, özellikle spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin internet bağımlılığı düzeyleri, fiziksel etkinliklere katılımları ve sportif yaşam doyumları arasındaki ilişkinin araştırılması önem arz etmektedir. Çünkü öğrencilerin dijital bağımlılık davranışları, fiziksel aktivitelere katılım motivasyonlarını ve spor yoluyla elde ettikleri doyumu doğrudan etkileyebilmektedir.

Araştırmanın Konusu ve Problemi

Günümüzde internet ve akıllı telefonların yaygınlaşması, bireylerin günlük yaşamlarının ayrılmaz bir parçası hâline gelmiştir. Özellikle genç yetişkinler arasında dijital cihazların kullanım sıklığının artması, bu teknolojilerin yalnızca bilgiye erişim ve iletişim amacıyla değil; eğlence, sosyalleşme ve akademik etkinlikler için de yoğun biçimde kullanılmasına yol açmaktadır. Ancak kontrolsüz ve aşırı kullanım, internet ve sosyal medya bağımlılığı gibi davranışsal sorunların ortaya çıkmasına neden olabilmektedir. Bu durum, bireylerin psikolojik iyi oluşlarını, sosyal ilişkilerini ve yaşam doyumlarını olumsuz etkileyebilmektedir.

Üniversite öğrencileri, özellikle de spor bilimleri fakültelerinde öğrenim gören gençler, dijital bağımlılık açısından riskli bir grup olarak değerlendirilmektedir. Zira bu öğrenciler, bir yandan akademik ve mesleki eğitimlerinin bir parçası olarak fiziksel etkinliklere aktif katılım göstermeleri beklenen bir topluluktur; öte yandan, çağın gereklilikleri doğrultusunda yoğun biçimde dijital teknolojilerle iç içe yaşamaktadırlar. İnternet bağımlılığının, öğrencilerin

fiziksel etkinliklere katılım motivasyonlarını azaltarak hareketsiz yaşam tarzını teşvik edebileceği ve bunun sonucunda sportif yaşam doyumlarını düşürebileceği düşünülmektedir.

Mevcut literatür, internet bağımlılığının psikolojik sağlık, sosyal ilişkiler ve akademik başarı üzerinde olumsuz etkiler yarattığını ortaya koysa da (Kuss & Griffiths, 2017; Xin vd., 2018), spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin bu bağlamda ele alınmasına yönelik araştırmalar sınırlıdır. Ayrıca fiziksel aktiviteye katılımın yaşam doyumunu artırıcı etkileri olduğu bilinmesine rağmen (Zayed vd., 2018; Mandic vd., 2017), bu ilişkinin internet bağımlılığı ile birlikte nasıl şekillendiği yeterince incelenmemiştir.

Dolayısıyla bu araştırmanın temel problemi, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin internet bağımlılığı düzeyleri ile fiziksel etkinliklere katılımları ve sportif yaşam doyumları arasındaki ilişkinin belirlenmesidir. Bu çerçevede şu sorulara yanıt aranacaktır:

1. Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin internet bağımlılığı düzeyleri nasıldır?
2. Öğrencilerin fiziksel etkinliklere katılım durumları ile internet bağımlılığı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
3. Öğrencilerin sportif yaşam doyumları, internet bağımlılığı ve fiziksel etkinliklere katılım düzeyleri arasında ne düzeyde bir ilişki vardır?

Bu sorulara verilecek yanıtların, gençlerin dijital bağımlılıktan korunması, fiziksel aktiviteye yönlendirilmesi ve sportif yaşam doyumlarının artırılması için geliştirilecek stratejilere önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir.

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın temel amacı, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin internet bağımlılığı, fiziksel etkinliklere katılım düzeyleri ve sportif yaşam doyumları arasındaki ilişkileri incelemektir. Dijital teknolojilerin yaygınlaşmasıyla birlikte genç yetişkinler arasında artan internet bağımlılığı, bireylerin fiziksel aktivite alışkanlıklarını ve yaşam doyumlarını doğrudan etkilemektedir. Spor bilimleri fakültesi öğrencileri, akademik eğitimleri gereği fiziksel etkinlikleri yaşamlarının merkezine alan bir grup olmalarına rağmen, yoğun internet kullanımı bu dengeyi olumsuz yönde değiştirebilmektedir.

Bu doğrultuda araştırmanın alt amaçları şunlardır:

- Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin internet bağımlılığı düzeylerini belirlemek.
- Öğrencilerin fiziksel etkinliklere katılım düzeylerini ortaya koymak.
- Öğrencilerin sportif yaşam doyumlarını incelemek.

- İnternet bağımlılığı ile fiziksel etkinliklere katılım arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirlemek.
- İnternet bağımlılığı ile sportif yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını incelemek.
- Fiziksel etkinliklere katılım ile sportif yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi ortaya koymak.

Bu amaçlar doğrultusunda elde edilecek bulguların, üniversite öğrencilerinde dijital bağımlılığın azaltılması, fiziksel aktiviteye katılımın teşvik edilmesi ve sportif yaşam doyumunun artırılması için geliştirilecek program ve stratejilere katkı sağlaması beklenmektedir

Araştırmanın Hipotezleri

Çalışmanın amacına uygun aşağıdaki hipotezlere yer verilmiştir.

H1: Katılımcıların cinsiyetine göre akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri anlamlı farklılık göstermektedir.

H1: Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin internet bağımlılığı düzeyi arttıkça fiziksel etkinliklere katılım düzeyleri azalır.

H2: Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin internet bağımlılığı düzeyi arttıkça sportif yaşam doyumları azalır.

H3: Fiziksel etkinliklere düzenli katılım gösteren öğrencilerin sportif yaşam doyumu düzeyleri, düzensiz katılım gösterenlere göre daha yüksektir.

H4: Fiziksel etkinliklere katılım düzeyi arttıkça internet bağımlılığı düzeyi azalır.

H5: Spor Bilimleri Fakültesi erkek öğrencilerinin fiziksel etkinliklere katılım düzeyleri, kız öğrencilere göre anlamlı düzeyde daha yüksektir.

H6: İnternet bağımlılığı düzeyi, öğrencilerin cinsiyetine göre anlamlı farklılık göstermektedir.

H7: Sportif yaşam doyumu düzeyi, öğrencilerin spor branşına (bireysel vs. takım sporu) göre anlamlı farklılık göstermektedir.

H8: Sportif yaşam doyumu, internet bağımlılığı ve fiziksel etkinlik düzeyleri birlikte ele alındığında anlamlı düzeyde yordayabilmektedir.

H9: Düzenli fiziksel etkinlik yapan öğrencilerin internet bağımlılığı düzeyleri, düzenli yapmayanlara göre anlamlı düzeyde daha düşüktür.

H10: Öğrencilerin haftalık spor yapma süresi arttıkça, sportif yaşam doyum düzeylerinde anlamlı bir artış gözlemlenir.

Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi

İnternet, modern toplumlarda bilgiye erişim, iletişim ve eğlence olanaklarını artırmakla birlikte bireylerin yaşam biçimlerini köklü şekilde dönüştürmüştür. Özellikle genç nüfusun yoğun internet kullanımı, bazı durumlarda bağımlılık düzeyine ulaşmakta ve bireylerin psikolojik, sosyal ve fiziksel yaşamlarını olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Kuss & Griffiths, 2011a). Üniversite öğrencileri, dijital teknolojileri en sık kullanan yaş gruplarından biri olmaları nedeniyle internet bağımlılığı açısından riskli bir grubu temsil etmektedir.

Ayrıca, Pew Research Center (2024) verilerine göre ABD’de yetişkinlerin %90’ı akıllı telefon sahibidir; bu oran özellikle genç yetişkinlerde daha da yüksektir. Özellikle 18–29 yaş arasındaki genç yetişkinlerde bu oran daha da yüksektir. Bu durum, dijital bağımlılık ve yaşam doymu arasındaki ilişkinin araştırılması açısından günümüzde kritik bir önlem teşkil etmektedir.

Spor bilimleri fakültesi öğrencileri bu bağlamda özel bir konuma sahiptir. Akademik ve mesleki eğitimleri gereği fiziksel etkinliklere katılımı ve sportif faaliyetleri hayatlarının merkezine alan bu öğrencilerde, internet bağımlılığının artması fiziksel etkinliklere katılımı azaltabilmekte, hareketsiz yaşam biçimini teşvik edebilmekte ve sportif yaşam doymunu olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Nitekim önceki araştırmalar, yoğun internet kullanımının genç bireylerde hem fiziksel sağlık hem de yaşam doymu üzerinde olumsuz etkiler yarattığını ortaya koymuştur (Zhou vd, 2014).

Literatürde internet bağımlılığı ile fiziksel aktivite ve yaşam doymu arasındaki ilişki farklı örneklemeler üzerinde incelenmiş olsa da, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin bu bağlamda ele alınması oldukça sınırlıdır. Oysa bu öğrenci grubu, genç yetişkinlik döneminde olmaları ve gelecekte sporu mesleki yaşamlarının merkezine koyacak olmaları nedeniyle dikkatle incelenmesi gereken bir örnektir. Fiziksel aktiviteye katılımın bireylerin sportif yaşam doymunu artırdığı yönündeki bulgular da (Koivula, 1999), bu konunun araştırılmasını daha anlamlı kılmaktadır.

Bu bağlamda yapılan çalışmanın, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin internet bağımlılığı, fiziksel etkinliklere katılım ve sportif yaşam doymu arasındaki ilişkiyi ortaya koyarak literatüre katkı sağlayacağı öngörülmektedir. Ayrıca elde edilecek bulguların, gençlerin sağlıklı yaşam biçimlerini teşvik etmeye, sportif yaşam doymalarını artırmaya ve

internet bağımlılığını önlemeye yönelik stratejilerin geliştirilmesine katkıda bulunması beklenmektedir.

Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Öncelikle çalışma yalnızca bir üniversitenin Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri üzerinde yürütülmüş olup, elde edilen sonuçlar tüm üniversite öğrencilerine genellenemez. Araştırmada kullanılan veriler katılımcıların öz-bildirimlerine dayalı olduğu için, yanıtların sosyal beğenirlik ya da hatırlama yanlılığı gibi etkenlerden etkilenmesi mümkündür. Çalışma kesitsel (cross-sectional) tasarımda gerçekleştirildiğinden, değişkenler arasındaki ilişkiler neden-sonuç ilişkisi şeklinde yorumlanamaz. İnternet bağımlılığı, fiziksel etkinlik katılımı ve sportif yaşam doyumu değişkenleri dışında kalan aile yapısı, psikolojik sağlamlık ya da akademik stres gibi faktörler araştırma kapsamına dâhil edilmemiştir. Ayrıca veri toplama süreci yalnızca anket yöntemiyle sınırlı olup, nitel görüşme veya gözlemsel yöntemler kullanılmamıştır. Son olarak kullanılan ölçekler daha önce Türkçe'ye uyarlanmış ve geçerlik-güvenirlik çalışmaları yapılmış olmasına rağmen, kültürel ve bağlamsal farklılıkların sonuçları etkileme olasılığı da bu araştırmanın sınırlılıkları arasında yer almaktadır.

Varsayımlar

Bu araştırmada, katılımcıların anket ve ölçeklere verdikleri yanıtların içten, doğru ve samimi olduğu varsayılmaktadır. Kullanılan ölçeklerin (Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği, Fiziksel Etkinlik Katılım Ölçeği ve Sportif Yaşam Doyumu Ölçeği) araştırmanın amacına ve Türk üniversite öğrencileri örneklemine uygun, geçerli ve güvenilir ölçme araçları olduğu kabul edilmektedir. Ayrıca katılımcıların günlük internet kullanım alışkanlıklarını, fiziksel etkinlik katılım düzeylerini ve sportif yaşam doyumlarını doğru biçimde yansıttıkları varsayılmıştır. Araştırmaya gönüllü katılım ve bilgilendirilmiş onam çerçevesinde yapıldığı için, öğrencilerin cevaplarının herhangi bir dış baskı altında olmadığı düşünülmektedir. Bunun yanı sıra elde edilen verilerin, istatistiksel analizlerde gerekli olan normallik, homojenlik ve bağımsızlık varsayımlarını sağladığı kabul edilmektedir.

BİRİNCİ BÖLÜM

1. KURAMSAL ÇERÇEVE

İnternet, 1950’li yıllarda Amerika’da temelleri atılan ve 1980’li yıllarda bugünkü formunu kazanan bir teknoloji olarak gelişmeye devam etmektedir. Digital 2024 Raporu’na göre dünya genelinde yaklaşık 5,44 milyar kişi (%67,1) internete erişim sahibi olup, sosyal medya kullanıcı sayısı 5,07 milyara (%62,6) ulaşmıştır. İnternet kullanıcı sayısı son bir yılda %3,4 oranında artarken, sosyal medya kullanım için günde ortalama 2 saat 23 dakika harcanmaktadır (DataReportal / We Are Social, 2024).

Bu veriler, internetin günlük yaşam üzerindeki etkisinin boyutunu açıkça göstermektedir. Günümüzde bilgiye erişim, iletişim, ticaret ve eğlence gibi birçok alanda vazgeçilmez hale gelen internetin kullanım oranları hızla artmaktadır. Günümüzün dijital dünyasında, akıllı telefonlar artık sadece bir iletişim aracı olmanın ötesine geçmiş; hayatlarımızın vazgeçilmez bir parçası hâline gelmiştir. Özellikle genç yetişkinler arasında bu cihazların kullanımı oldukça yaygındır (Çakır & Erbaş, 2022). Bilgiye ulaşma, sosyalleşme ve eğlence gibi birçok alanda kolaylık sağlayan akıllı telefonlar, aşırı ve kontrolsüz kullanıldığında bireylerin ruh sağlığını tehdit eden bir unsura dönüşebilmektedir (Tandon vd., 2021; Ceyhan & Çakır, 2021). Teknolojiyle kurulan bu bağımlı ilişki, telefonun yaşamın merkezine yerleşmesiyle şekillenir ve çoğu zaman sosyal kaygı, yalnızlık hissi, düşük benlik algısı gibi çeşitli psikososyal sorunlarla birlikte görülür (Chen vd., 2025; Tandon vd., 2021). Bu durum, bireylerin yüz yüze iletişimde zorlanmalarına ve sosyal ortamlardan uzak durmalarına neden olabilir; dolayısıyla sosyal kaygı düzeylerini artırabilir.

Ancak bu tablo her birey için aynı şekilde sonuçlanmaz. Bazı insanlar, karşılaştıkları zorluklara rağmen daha dirençli kalmayı başarırlar. İşte bu noktada psikolojik sağlık devreye girer. Psikolojik sağlık, kişinin stres, travma ya da hayattaki diğer zorluklarla başa çıkabilme ve toparlanma becerisini ifade eder (Southwick vd., 2014). Araştırmalar, psikolojik sağlamlığı yüksek bireylerin dijital internet bağımlılık eğiliminden daha az etkilendiğini ve sosyal kaygı düzeylerinin daha düşük olduğunu göstermektedir (Yam vd., 2024). Özellikle sanatla veya sporla uğraşmak gibi bireyin içsel dayanıklılığını güçlendiren etkinliklerin, çocuklarda ve gençlerde dijital bağımlılığı azalttığı ve psikolojik esnekliği artırdığı bulgulanmıştır (İme vd., 2024).

Bu nedenle, akıllı telefon bağımlılığı, sosyal kaygı ve psikolojik sağlık arasındaki ilişkiyi daha derinlemesine anlamak, sadece bireysel müdahaleler açısından değil, aynı zamanda ruh sağlığı profesyonelleri ve psikolojik danışma hizmetleri için de yol gösterici

olabilir. Bu ilişkileri ortaya koymak, dijital çağda daha sağlıklı bireyler ve daha dirençli bir toplum inşa etme yolunda önemli bir adımdır.

1.1. İNTERNET KAVRAMI

İnternet, başlangıçta yalnızca bilgi paylaşımı ve iletişim amacıyla kullanılan statik bir yapı iken, günümüzde dinamik, etkileşimli ve veri odaklı bir platforma dönüşmüştür (Jindal, 2018; Hasan, 2014; Khan, 2018). Bu dönüşüm, teknolojik ilerlemelerle birlikte interneti yalnızca bir iletişim aracı olmaktan çıkararak sosyal, ekonomik ve kültürel alanlarda küresel bir ekosistem hâline getirmiştir.

Son yıllarda yaşanan gelişmelerden biri, yeni nesil iletişim teknolojilerinin internet altyapısına entegrasyonudur. Özellikle 5G ve geleceğe dönük kuantum internet projeleri, yüksek hız ve düşük gecikme süreleriyle internetin kullanım biçimlerini yeniden şekillendirmektedir (Elyasi vd., 2025). Bunun yanı sıra, bulut bilişim ve edge computing çözümleri, verinin yalnızca merkezi sunucular yerine dağıtık biçimde işlenmesini sağlayarak interneti güçlü bir işlem platformu hâline getirmiştir (Golec, 2024).

İnternet kavramını dönüştüren bir diğer önemli gelişme Nesnelerin İnterneti (IoT) olmuştur. IoT, yalnızca insanlar arasında değil; cihazlar, makineler ve sensörler arasında da otonom veri alışverişi gerçekleştiren bir ağ yapısı kurmuştur (Ficili, 2025; Suresh vd., 2014). Böylelikle akıllı evler, sağlık sistemleri, ulaştırma ağları ve endüstriyel otomasyon gibi pek çok alanda internet destekli yeni kullanım alanları ortaya çıkmıştır. Literatürde IoT'nin, internetin “her yerde hazır bulunma” (ubiquitous connectivity) özelliğini güçlendirdiği vurgulanmaktadır (Reipschlagel, 2020; Li & Sun, 2020).

Güncel medya ortamı da internetin bu dönüşümünden doğrudan etkilenmektedir. Çevrimiçi medya, yalnızca metin ve görsel sunumla sınırlı kalmayıp, etkileşimli, üç boyutlu ve artırılmış gerçeklik (AR) tabanlı veri görselleştirme tekniklerini kullanmaya başlamıştır (Olshannikova, 2015; Çakır vd., 2022a). Özellikle haber siteleri ve dijital platformlar, veri temelli içerikleri AR destekli sunumlarla aktararak bilgiyi daha anlaşılır hâle getirmekte ve kullanıcıların katılımını artırmaktadır. Bu bağlamda internet, yalnızca bir iletişim aracı değil, aynı zamanda kavramsal ve teknolojik bir medya ekosistemi olarak değerlendirilmektedir (Tong vd, 2022).

1.1.1. Dijital İletişim Teknolojileri ve İnternet Kullanımı

İletişim teknolojilerinin serüveni, 1876'da Alexander Graham Bell'in telefonu icat etmesiyle başlamış ve sabit hatlardan kablosuz iletişime, oradan da cep telefonlarına uzanan köklü bir dönüşüm yaratmıştır. 1970'li yıllardan itibaren günlük yaşama giren cep telefonları,

2007’de ilk iPhone’un tanıtılmasıyla birlikte yalnızca bir iletişim aracı olmanın ötesine geçerek küresel ölçekte hızla yayılmıştır. Günümüzde dünya genelinde yaklaşık 7,2 milyar aktif akıllı telefon kullanıcısı bulunmakta ve bu sayı neredeyse küresel nüfusun %90’ına karşılık gelmektedir (Kumar, 2025). Özellikle pandemi süreci, bu cihazların eğitimden sağlığa, sosyal iletişimden profesyonel işleyişe kadar birçok alanda ne denli kritik bir rol üstlendiğini ortaya koymuştur (Çakır, 2020; Gökçearsan, 2023; Iyengar, 2020). Böylelikle akıllı telefonlar, bireysel yaşamı kolaylaştıran araçların ötesinde, toplumsal dönüşümleri şekillendiren başat teknolojik aktörler hâline gelmiştir (Sohn, 219).

Ancak bu hızlı yaygınlaşma, beraberinde bazı riskleri de getirmiştir. Amerikan Pediatri Akademisi’nin (Rosen, 2014) erken çocuklukta ekran kullanımına sınırlama önerisi, dijitalleşmenin gelişimsel etkilerine dair endişeleri yansıtmaktadır. Nitekim ergenlik döneminde artan ekran süresinin, dikkat dağınıklığı, sosyal etkileşimlerde azalma ve ruh sağlığı sorunlarıyla ilişkili olduğu gösterilmiştir (Knipp, 2025; Loenhardt & Overå, 2023). Günümüzde gençlerin akıllı telefonlara bağımlı hale gelmesi, yalnızca bireysel alışkanlıkları değil, aynı zamanda sosyal uyum ve kültürel katılımları da şekillendirmektedir.

Akıllı telefon kullanımının nörobiyolojik temelli bir bağımlılık döngüsü yaratabileceği de literatürde öne çıkan bir görüştür. Ödül merkezinde dopamin salınımının sürekli uyarılması, bağımlılık davranışlarının pekişmesine ve sosyal anhedoni gibi olumsuz psikososyal sonuçlara yol açabilmektedir (Koob & Volkow, 2010; Robinson & Berridge, 2003; Brand vd., 2016; Telles-Correia & Sampaio, 2016). Haidt’in (2024) “endişeli nesil” kavramsallaştırması bu bağlamda dikkat çekicidir; gençlerin sanal dünyada aşırı korunmasız, gerçek yaşamda ise aşırı korunaklı bir gelişim süreci yaşadığını vurgulamaktadır (Haidt, 2024).

Türkiye’de internetle ilgili ilk çalışmalar 1980’lerin ortalarında başlamış, 12 Nisan 1993’te TÜBİTAK ve ODTÜ iş birliği ile TR-NET projesi kapsamında NSFNet’e bağlanılarak internetin gerçek anlamda kullanımı başlamıştır (Baykal, 2018). Türkiye İstatistik Kurumu’nun (TÜİK, 2023) Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması verilerine göre, 2023 yılında hanelerin %95,5’inde internet erişim imkânı bulunmaktadır. 16–74 yaş grubundaki bireylerde internet kullanım oranı %87,1’e yükselmiş; bu oran erkeklerde %90,9, kadınlarda ise %83,3 olarak kaydedilmiştir.

TÜİK Araştırma sonuçları, bireylerin yalnızca bilgiye erişim ve iletişim amacıyla değil, aynı zamanda kamu hizmetlerinden yararlanmak ve ticari işlemler gerçekleştirmek için de interneti yoğun biçimde kullandıklarını göstermektedir. Bireylerin %73,9’u e-devlet hizmetlerini kullanırken, internet üzerinden mal veya hizmet satın alma oranı %49,5’e

yükselmiştir. En çok tercih edilen ürün grupları giyim (%75,5), yemek teslimatları (%47,6) ve gıda ürünleri (%37,1) olmuştur.

Sosyal medya ve mesajlaşma uygulamaları incelendiğinde, WhatsApp (%84,9), YouTube (%69,0) ve Instagram (%61,4) en yaygın kullanılan platformlar olarak öne çıkmaktadır. Bunun yanı sıra bireylerin %18,7'si son üç ay içerisinde çevrim içi öğrenme faaliyetlerine katılmıştır (TÜİK, 2023).

1.1.2. Dijital Teknolojilerin Fiziksel ve Psikolojik Etkileri

Günümüzde teknoloji kullanımındaki hızlı artış, dijital bağımlılığı küresel bir sorun haline getirmiştir. Araştırmalar, dijital bağımlılığın çocuklarda kaygı, depresyon ve saldırganlık ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Bu bağlamda, sanatsal ve sportif etkinliklerin çocukların psikolojik sağlamlığını artırarak dijital bağımlılık ve saldırganlığı azaltmada önemli bir koruyucu faktör olabileceği vurgulanmaktadır (Qiu vd., 2023; Park vd., 2021; Hazar & Hazar, 2019; Zotova & Tarasova, 2022).

Psikolojik sağlamlığı yüksek bireylerin dijital bağımlılık eğiliminden daha az etkilendiğini ve sosyal kaygı düzeylerinin daha düşük olduğunu göstermektedir. Özellikle sanatla veya sporla uğraşmak gibi bireyin içsel dayanıklılığını güçlendiren etkinliklerin, çocuklarda dijital bağımlılığı azalttığı ve psikolojik esnekliği artırdığı bulgulanmıştır (Yıldırım vd., 2024).

1.1.2.1. Aşırı internet kullanım ve sosyal medya

Sosyal ağ siteleri (SAS), kullanıcıların profil oluşturmaya, arkadaşlarıyla iletişim kurmasına ve benzer ilgi alanlarına sahip bireylerle etkileşime girmesine imkân tanıyan sanal topluluklardır (Griffiths, 2012; Kuss & Griffiths, 2011a; Kuss & Griffiths, 2011b). Araştırmalar, aşırı SAS kullanımının kaygı ve uykusuzluk gibi sorunlara yol açabileceğini ve internet bağımlılığının bir alt türü olarak değerlendirilebileceğini göstermektedir (Karaiskos, vd., 2010). Yapılan bazı çalışmalar, kimlik ve aidiyet duygusunun SAS bağımlılığını yordadığını ortaya koymuştur (Pelling & White, 2009; Wilson vd., 2010).

Griffiths'in (2005) "bağımlılığın bileşenleri modeli" sosyal ağ bağımlılığına da uygulanabilmektedir. Bu modele göre bağımlılık; ruh hâli değişikliği, önem verme, tolerans, yoksunluk, çatışma ve nüksetme gibi unsurlarla açıklanmaktadır. Bununla birlikte bazı araştırmacılar günlük davranışların kolayca bağımlılık olarak tanımlanmasının risklerine dikkat çekmiştir (Billieux vd., 2015).

Sosyal ağ bağımlılığını ölçmek amacıyla Bergen Facebook Bağımlılık Ölçeği (Andreassen vd., 2012) ve Facebook Intrusion Questionnaire (Elphinston & Noller, 2011) geliştirilmiş, ancak bu araçlar tek bir platforma odaklandığı için eleştirilmiştir (Griffiths, 2012, 2013).

Sonraki araştırmalar, SAS bağımlılığının internet oyun bağımlılığı (Andreassen, Billieux vd., 2016; Monacis vd., 2016; Wegmann, vd., 2015), kişilik özellikleri (Wilson vd., 2010; Andreassen vd., 2013), dürtüsellik (Wu vd, 2013), narsisizm (Buffardi & Campbell, 2008; Mehdizadeh, 2010) ve özellikle bağlanma stilleri (Mikulincer & Shaver, 2007; Rom & Alfasi, 2014; Schimmenti vd 2014) ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Bulgulara göre güvenli bağlanan bireyler daha geniş sosyal ağlara sahipken, kaygılı bağlanan bireyler sosyal medyayı daha yoğun kullanmakta, kaçınmacı bağlananlar ise daha az ilgi göstermektedir.

1.1.3. İnternet Bağımlılığının Alt Tipleri

İnternet bağımlılığı, farklı kullanım biçimlerinden kaynaklanan çeşitli alt türler halinde incelenmektedir. Bazı araştırmacılar, kontrolsüz biçimde internet kullanan bireylerin aslında doğrudan internete değil; internet aracılığıyla yapılan belirli etkinliklere bağımlı olduklarını ifade etmektedir (Griffiths, 2000; Young, 1999). Young'un (1999) öncü çalışması, internet bağımlılığını beş alt tip altında sınıflandırmıştır. Bunlardan ilki, pornografik ya da erotik içeriklere yoğun biçimde erişim ve tüketim davranışlarını içeren sanal cinsel bağımlılıktır. İkinci tür, çevrimiçi ortamlarda kurulan ilişkilerin gerçek hayattaki ilişkilerden daha önemli görülmesiyle tanımlanan sanal ilişki bağımlılığıdır. Üçüncü olarak, kumar oynama, borsa takibi veya çevrimiçi alışveriş gibi kontrolsüz etkinlikleri kapsayan internet kompülsiyonları yer almaktadır. Dördüncü tür, bilgi toplama amacıyla internette aşırı zaman harcama davranışına işaret eden aşırı bilgi yüklemedir. Son olarak, bireylerin internetten ziyade bilgisayar oyunlarına patolojik biçimde yönelmesini tanımlayan bilgisayar bağımlılığı öne çıkmaktadır. Bu sınıflama, internet bağımlılığının tek boyutlu bir olgu olmadığını; bireylerin farklı ihtiyaç, motivasyon ve davranış örüntülerinden kaynaklanan çeşitlilik gösterdiğini ortaya koymaktadır.

1.1.4. İnternet Bağımlılığı Belirtileri

Dijitalleşmenin beraberinde getirdiği Problemlili veya patolojik internet bağımlılığı, bireylerin yaşamlarını çok boyutlu biçimde etkileyen psikolojik, davranışsal ve fiziksel semptomlarla karakterize edilmektedir. Literatür, internet bağımlılığının temel belirtilerini aşırı meşguliyet (Kamate vd., 2019; Gavurová vd., 2022), kontrol kaybı (Khosa vd., 2020), yoksunluk belirtileri (Khan vd., 2021), tolerans gelişimi (Gao vd., 2018; Thakur vd., 2017) ve sorumlulukların ihmal edilmesi (Mohammadkhani vd., 2017; Mak vd., 2014) şeklinde

sınıflandırmaktadır. Bu belirtiler, bireylerin çevrim içi etkinliklere sürekli yönelmesine, internet kullanımını sınırlama girişimlerinde başarısız olmasına ve erişim kısıtlandığında yoğun huzursuzluk yaşamasına yol açmaktadır.

Ayrıca internet bağımlılığı sosyal izolasyon (Shek vd., 2008; Christakis, 2010), duygu düzenleme güçlükleri (Diotaiuti vd., 2022; Türkmen vd., 2023), fiziksel sağlık sorunları (Thakur vd., 2017; Mohammadkhani vd., 2017; Christakis, 2010), davranışsal riskler (Sechi vd., 2020) ve eşlik eden psikolojik bozukluklarla (örneğin depresyon, anksiyete ve DEHB) ilişkili bulunmuştur (Mohammadkhani vd., 2017). İnternetin duygusal kaçış veya uyumsuz başa çıkma stratejisi olarak kullanılması, bu semptomların daha da pekişmesine neden olabilmektedir.

İnternet bağımlılığı, yalnızca bireysel düzeyde değil, aynı zamanda akademik, sosyal ve fiziksel işlevsellik üzerinde ciddi riskler barındıran çok boyutlu bir olgu olarak değerlendirilmektedir. Özellikle çocuklar ve ergenler gibi hassas gruplarda görülen bu belirtilerin anlaşılması, hem önleyici hem de müdahale edici stratejilerin geliştirilmesi açısından büyük önem taşımaktadır.

1.1.5. İnternet Bağımlılığının Sıklığı

İnternet bağımlılığına dair standart bir tanım ve ölçüt bulunmadığından, yaygınlık oranları ülkeler, yaş grupları ve kullanılan yöntemlere göre değişkenlik göstermektedir. Genel olarak bağımlılık sıklığının %6 ile %14 arasında olduğu bildirilmekle birlikte (Moreno vd., 2011; Durkee vd., 2012) bazı araştırmalar bu oranın daha geniş bir aralıkta seyrettiğini ortaya koymaktadır. Örneğin ABD’de lise ve üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada problemlili internet kullanımı %0 ile %26,3 arasında rapor edilmiştir (Moreno vd., 2011). Avrupa’da 11 ülkede yürütülen geniş ölçekli bir çalışmada patolojik kullanım oranı %4,4 bulunmuş; erkeklerde bu oran %5,2, kadınlarda ise %3,8 olarak belirlenmiştir (Durkee vd., 2012.). Norveç’te yapılan bir araştırmada yaygınlık %1 seviyesinde saptanmış ve en yüksek oran 16–29 yaş grubunda gözlenmiştir (Bakken vd., 2009). Türkiye’de lise öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen sınırlı sayıdaki araştırmada da oran %4,5 civarında bulunmuştur (Cömert & Ögel, 2009). Çin’de yapılan bir araştırmada erkek öğrencilerde (%14,8) ve kırsal bölgelerde yaşayanlarda (%12,1) internet bağımlılığı oranı; kız öğrencilerde (%7,0) ve kentsel bölgelerde yaşayanlara (%10,6) kıyasla daha yüksek çıkmıştır. İlkokul öğrencilerinde (%11,5) ve ortaokul öğrencilerinde (%11,9) bağımlılık oranları arasında anlamlı bir fark görülmemiştir. İnternet kullanım sıklığı ve haftalık çevrim içi geçirilen sürenin artışıyla bağımlılık oranları da yükselmiştir. Kullanım amaçları açısından ise en yüksek bağımlılık oranları, internet kafelerde vakit geçiren (%18,1) ve çevrim içi oyun oynayan (%22,5) olduğu tespit edilmiştir (Li, 2014).

Bangladeş'te genç yetişkinlerde yapılan çalışmada internet kullanım sıklığı %27,1 (Hassan vd., 2020) ve yine in'de yapılan başka bir çalışmada %26,50 olarak rapor edilmiştir (Xin vd., 2018). Xin ve arkadaşlarının (2018) in'de ilkokul ve ortaokul öğrencileriyle gerçekleştirdiği araştırmada internet bağımlılığının genel yaygınlığı %26,5, ağır bağımlılık düzeyi ise yalnızca %0,96 olarak saptanmıştır. Erkek öğrencilerde oran kızlara kıyasla daha yüksek bulunmuş (%30,6 – %21,2). Ayrıca sınıf düzeyi arttıkça bağımlılık oranının da yükseldiği belirlenmiştir. evrim içi etkinlikler arasında en yaygın olanlar sosyal ağ kullanımı (%94,7), okul çalışmaları (%86,5) ve eğlence amaçlı kullanım (%82,4) olmuştur. İnternet bağımlılığı ile öğretmenlerle olumsuz ilişkiler, ebeveynler arasındaki sorunlar ve düşük akademik başarı arasında anlamlı ilişkiler gözlenmiştir. İnternet kullanımında artış oranı 2000-2007 yılları arasında Avrupa genelinde %231 iken Türkiye'de %700'olduğu belirtilmiştir (Yalçın & Kondolot, 2008). Bu bilgiler internet bağımlılığının yaygınlığının kültürel ve demografik farklılıklardan da etkilendiğini söylenebilir.

1.1.6. Çocuklarda İnternet Bağımlılığı

İnternet bağımlılığı, özellikle çocukluk ve ergenlik dönemlerinde giderek artan bir sorun olarak tanımlanmaktadır. Bu dönemde özdenetim becerilerinin tam olarak gelişmemiş olması ve sosyal çevreye uyum arayışları, çocukları internet kullanımına daha duyarlı hale getirmektedir. Literatürde internet bağımlılığının yalnızca bireysel değil, aynı zamanda akademik, ailevi ve sosyal yaşam üzerinde olumsuz etkiler yarattığı belirtilmektedir.

Xin vd. (2018), in'de ilkokul ve ortaokul öğrencileriyle yürüttükleri araştırma, bu duruma dikkat çekici veriler sunmaktadır. Çalışmada internet bağımlılığının genel yaygınlığı %26,5, ağır bağımlılık düzeyi ise %0,96 olarak belirlenmiştir. Erkek öğrencilerde bağımlılık oranı %30,6 iken, kız öğrencilerde bu oran %21,2'de kalmıştır. Ayrıca sınıf düzeyi yükseldikçe bağımlılık oranında artış gözlenmiştir. Çocukların internet kullanım amaçlarının başında sosyal ağ kullanımı (%94,7), okul çalışmaları (%86,5) ve eğlence (%82,4) gelmektedir. Bu bulgular, internet bağımlılığının gelişimsel ve sosyal faktörlerle yakından ilişkili olduğunu göstermektedir.

Benzer şekilde Kuss ve Griffiths (2017), internet bağımlılığını sosyal ilişkilerde bozulma, akademik başarıda düşüş ve psikolojik sorunlarla ilişkilendirmiştir. Türkiye'de yapılan araştırmalar da bu görüşü desteklemektedir (Ceyhan & Ceyhan; 2008). Yapılan alışmalar Üniversite ğrencilerinde internetin aşırı kullanımının yalnızca akademik başarıyı değil, aynı zamanda bireylerin psikososyal uyumlarını da olumsuz yönde etkilediğini ortaya koymuştur.

Bu veriler, internet bağımlılığının sadece yetişkinlerde değil ergenler ve çocuklarda da yalnızca bireysel bir sorun olarak değil, aynı zamanda aile, okul ve sosyal çevre ile etkileşim halinde şekillenen çok boyutlu bir olgu olduğunu göstermektedir.

1.2. FİZİKSEL ETKİNLİKLERE KATILIMIN BOYUTLARI

1.2.1. Fiziksel Aktivitenin Tanımı ve Katılım Önemi

Fiziksel aktivite, bireylerin çocukluktan yetişkinliğe kadar olan gelişim süreçlerinde önemli bir rol oynamakta; yalnızca bedensel sağlık değil, aynı zamanda bilişsel, psikolojik ve sosyal işlevlerin gelişimine de katkı sağlamaktadır (Giorgio vd., 2018). Düzenli fiziksel aktiviteye katılan bireyler, katılmayanlara göre kendilerini daha sağlıklı hissetmekte ve yaşam kalitelerinin daha yüksek olduğunu bildirmektedirler (Mandic vd., 2017). Nitekim fiziksel aktivitenin hafızayı güçlendirdiği, öğrenme süreçlerini desteklediği ve bilişsel kapasiteyi artırdığı da ortaya konulmuştur. Bu olumlu etkiler yalnızca bireysel algılarla sınırlı değildir; ampirik araştırmalar da benzer şekilde düzenli fiziksel aktivitenin bilişsel işlevler ve akademik performans üzerinde kritik etkiler yarattığını göstermektedir. Fedewa ve Ahn'ın (2011) meta-analizi, 1947–2009 yılları arasında yürütülen 59 çalışmayı kapsayarak fiziksel aktivitenin çocukların akademik başarıları ve bilişsel çıktıları üzerinde anlamlı ve olumlu etkiler oluşturduğunu ortaya koymuştur. Çalışmada özellikle aerobik egzersizlerin akademik performans üzerinde en güçlü etkiye sahip olduğu belirlenmiş, ayrıca yaş, cinsiyet, fiziksel aktivitenin yoğunluğu ve süresi gibi moderatör değişkenlerin bu ilişkiyi önemli ölçüde şekillendirdiği gösterilmiştir.

Türkiye’de gerçekleştirilen araştırmalar da bu bulgularla tutarlı sonuçlar sunmaktadır. Düzenli fiziksel aktiviteye katılımın öğrencilerin yalnızca fiziksel uygunluk düzeylerini değil, aynı zamanda motivasyon ve öğrenme süreçlerini de olumlu etkilediği ortaya konulmuştur (Alpözgen & Özdiçler, 2016; Can vd., 2014; Cengiz & Delen, 2019; Yüceant, 2023; Yel vd., 2024). Bu bilgiler, fiziksel aktivitenin hem uluslararası hem de ulusal bağlamda çocukların akademik gelişimleri açısından vazgeçilmez bir unsur olduğunu göstermektedir.

Fiziksel aktivite ile yaşam doyumu arasındaki ilişki de literatürde sıklıkla vurgulanan bir diğer önemli boyuttur. Zayed vd. (2018) çalışmasında, egzersiz davranışlarının yaşam doyumu, ruh sağlığı ve beden kitle indeksi (BKİ) üzerindeki etkileri incelenmiş; düzenli egzersiz yapan bireylerin daha yüksek yaşam doyumuna ve ruh sağlığına sahip oldukları belirlenmiştir. Özellikle normal BKİ değerine (20–25) sahip bireylerin, obez bireylere (BKİ > 25) kıyasla daha yüksek yaşam doyumuna ulaştıkları saptanmıştır. Benzer şekilde, Baştuğ ve Duman'ın (2010) araştırması da düzenli egzersiz yapan bireylerin hem fiziksel hem de

psikolojik sağlıklarının daha iyi olduğunu ve yaşam doyumlarının daha yüksek düzeyde olduğunu ortaya koymuştur.

Bu olumlu etkiler farklı kuramsal düzeylerde açıklanmaktadır. Fizyolojik açıdan, egzersiz sırasında salgılanan endorfinler bireylerde sakinlik ve olumlu ruh hâli oluşturmakta (Basso & Suzuki, 2017), ayrıca sinaptik iletimdeki artışın antidepresan etkiler sağladığı ifade edilmektedir (Ransford, 1982). Psikolojik açıdan, fiziksel aktivitenin bireylerde öz-yeterlik algısını geliştirdiği, stresle başa çıkma becerilerini güçlendirdiği ve öz disiplin sağladığı belirtilmektedir (North vd., 1990). Sosyopsikolojik düzeyde ise, fiziksel aktivitenin bireylere sosyal etkileşim fırsatları sunduğu, akran ilişkilerinin kalitesini artırdığı ve sosyal destek mekanizmalarını güçlendirdiği rapor edilmektedir (Smith vd., 2017).

Fiziksel etkinlik yalnızca bireyin bedensel gücünü kullanarak yaptđı hareketler olarak değil, aynı zamanda bütüncül bir sağlık davranışı olarak değerlendirilmektedir. Düzenli fiziksel aktivite; kas ve kemik sağlığını desteklemenin yanı sıra kardiyovasküler sistemi güçlendirmekte, stresi azaltmakta ve uyku kalitesini artırmaktadır (akır & Erbaş, 2021; Kurt vd., 2010). Bununla birlikte günümüzde teknolojinin sunduğu kolaylıklar, özellikle genç bireylerin hareketli yaşamdan uzaklaşmasına neden olmakta; akademik sorumluluklar ve dijital cihazlara olan yoğun ilgi, fiziksel etkinliklere ayrılan zamanı sınırlamaktadır. Oysa düzenli spor yapan bireyler, zgven, sosyal uyum, stresle başa çıkma ve aidiyet gibi beceriler geliştirmekte; bu da hem yaşam kalitesini hem de yaşam doyumunu artırmaktadır (eker vd., 2013).

Fiziksel aktiviteye düzenli katılım, bireylerin hem fiziksel hem de psikolojik açıdan daha sağlıklı ve dengeli bir yaşam sürmeleri için kritik önemdedir (Yel vd., 2024). Özellikle genç nüfusun hareketsiz yaşam tarzından uzaklaştırılması ve spora yönlendirilmesi, yalnızca bireysel değil, toplumsal sağlık açısından da stratejik bir gereklilik olarak değerlendirilmektedir.

1.2.2. Fiziksel Aktivite ve İnternet Kullanım Alışkanlıkları

Günümüzde ocuklar ve gençler arasında internet kullanımının yaygınlaşması, fiziksel aktiviteye ayrılan zamanı önemli ölçüde etkilemektedir. Dijital cihazların günlük yaşamın merkezine yerleşmesi, özellikle oyun, sosyal medya ve çevrim içi etkileşimler yoluyla bireylerin hareketsiz kalma sürelerini artırmaktadır. Literatürde, yüksek düzeyde internet kullanımının fiziksel aktiviteye katılım oranlarını azalttığı, bu durumun obezite, kas-iskelet sistemi sorunları ve düşük kardiyorespiratuvar kapasite gibi sağlık risklerini artırdığı vurgulanmaktadır (Xin vd., 2018; Shek vd., 2008). İnternet bağımlılığı yaşayan çocukların spor ve oyun gibi aktif yaşam biçimlerinden uzaklaştıkları, bunun da akademik ve sosyal

gelişimlerine olumsuz yansıdığı belirtilmektedir (Ceyhan & Ceyhan, 2008; Kuss & Griffiths, 2017).

Öte yandan, internetin tümüyle olumsuz etkiler doğurduğu söylenemez. Eğitim amaçlı kullanılan çevrim içi kaynaklar, egzersiz programları ve dijital uygulamalar, fiziksel aktiviteye yönelik farkındalığı artırabilmektedir. Ancak araştırmalar, çocukların büyük çoğunluğunun interneti daha çok sosyal medya (%94,7), oyun (%82,4) ve eğlence amaçlı kullandığını, eğitim veya spor içeriklerine sınırlı düzeyde yöneldiğini göstermektedir (Xin vd., 2018).

Bu kapsamda internet kullanımının dengeli bir biçimde yönetilmediğinde fiziksel aktiviteye katılımı engelleyici bir faktör olabileceğini; buna karşın bilinçli yönlendirme ile fiziksel ve bilişsel gelişim süreçlerine katkı sağlayabilecek potansiyel bir araç olarak değerlendirilebileceği söylenebilir.

1.3. YAŞAM DOYUMU VE SPORTİF YAŞAM DOYUMU

Yaşam doyumu, bireylerin yaşamlarını genel olarak nasıl değerlendirdiklerini ve yaşamdan elde ettikleri tatmin düzeyini ifade eden öznel bir kavramdır (Spector, 1997). Sosyal davranışlar, iş performansı, psikolojik ve ruhsal sağlık üzerinde belirleyici olması nedeniyle, yaşam doyumu hem bireysel hem de toplumsal açıdan önemli bir değişken olarak ele alınmaktadır (Hutchinson vd., 2004).

Literatürde yaşam doyumu ile iş doyumu arasındaki ilişkiyi açıklamak üzere üç temel kuramsal yaklaşım geliştirilmiştir: taşma, telafi ve ayrışma hipotezleri (Judge & Watanabe, 1994; Rain vd., 1991; Staines, 1980; Unanue vd., 2017). Bu modeller özünde bir alandaki doyumun diğer alana nasıl yansıdığını ele almakta olup, farklı doyum alanlarına da uyarlanabilmektedir. Bu bağlamda, sportif yaşam doyumu ile genel yaşam doyumu arasındaki etkileşim de benzer bir bakış açısıyla değerlendirilebilir. Tasma hipotezi, spor ve fiziksel aktivite yoluyla elde edilen doyumun bireylerin yaşam doyumuna olumlu biçimde yansıyabileceğini; telafi hipotezi, düşük sportif doyuma sahip bireylerin tatmini yaşamın diğer alanlarında arayabileceklerini; ayrışma hipotezi ise sportif doyum ile yaşam doyumu arasında doğrudan bir ilişki bulunmadığının düşünülebileceğini öne sürmektedir. Bu kuramsal yaklaşımlar, spor bilimleri öğrencilerinin sportif doyum, internet kullanımı ve yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesinde açıklayıcı bir çerçeve sunmaktadır.

Spor bağlamında, antrenörlerin ve sporcuların yaşam doyumları, onların mesleki davranışlarını, antrenman süreçlerindeki performanslarını ve spordan elde ettikleri verimi doğrudan etkileyebilmektedir. Literatürde, özellikle antrenör davranışlarının sporcuların tatmin düzeyleri ve motivasyonları üzerinde belirleyici olduğu, bunun da dolaylı olarak performans

çıktıları ve yaşam doyumuna yansıdığı vurgulanmaktadır (Balaguer vd., 2008; Gaudreau & Antl, 2008; Riemer & Chelladurai, 1995).

Öznel iyi oluşun üç temel bileşeninden biri olan yaşam doyumuna; yaşamdan genel tatmin, olumlu duygular ve olumsuz duygular olarak tanımlanmaktadır (Mroczek & Spiro, 2005). Bunun ölçümü kimi zaman tek bir soruyla yaşamdan genel tatmin düzeyi üzerinden yapılırken, kimi zaman da sağlık, maddi refah, duygusal iyi oluş ve toplumsal aidiyet gibi farklı alanları kapsayan çok boyutlu ölçeklerle değerlendirilmektedir (Campbell vd., 1976; Diener, 1984). Evlilik (Lucas vd., 2003) gibi bireysel özelliklerin yaşam doyumunu artırıcı etkileri olduğu gösterilmiştir.

1.3.1. Fiziksel Etkinlik ve Sportif Yaşam Kalitesi

Fiziksel yaşam doyumunu açıklamaya yönelik çeşitli teoriler geliştirilmiştir. Disengagement teorisi, yaşlı bireylerin sosyal rollerden çekilmelerini doğal bir süreç olarak görürken (Cumming & Henry, 1961); akış teorisi (flow theory), bireylerin kendilerini tamamen kaptırdıkları etkinliklerde daha yüksek iyi oluş yaşadıklarını savunur (Csikszentmihalyi, 1990). Öz-belirleme teorisi (self-determination theory), bireylerin özerklik, yeterlik ve ilişkisellik ihtiyaçlarının karşılanmasıyla yaşam doyumunu artırdığını ileri sürmektedir (Ryan & Deci, 2000). Son olarak “bottom-up spillover” teorisi, iş, sağlık, boş zaman ve gelir gibi farklı yaşam alanlarındaki deneyimlerin genel yaşam doyumuna kademeli biçimde yansıdığını öne sürmektedir (Diener, 1984; Newman vd., 2014).

Bu bağlamda, boş zaman ve spor etkinlikleri öznel iyi oluşun önemli belirleyicilerinden biri olarak kabul edilmektedir. Newman vd. (2014) geliştirdiği DRAMMA modeli, boş zamanın iyi oluşa katkısını “ayırışma-dinlenme (detachment-recovery), özerklik (autonomy), ustalık (mastery), anlam (meaning) ve aidiyet (affiliation)” mekanizmaları üzerinden açıklamaktadır. Benzer şekilde, Kuykendall vd. (2015) boş zaman müdahalelerinin öznel iyi oluşu artırdığını göstermiştir.

Yapılan diğer araştırmalarda, spor katılımının yaşam doyumunu anlamlı ölçüde artırdığını göstermektedir (Becchetti vd., 2008; Lechner, 2009; Ruseski vd., 2014).

Güncel çalışmalara göre fiziksel aktivite, özellikle egzersiz ve düzenli yürüyüş gibi etkinlikler dijital bağımlılık riskini azaltmaktadır (Lee & Song, 2025; Sun vd., 2025). Ayrıca, aile bağlarının güçlendirilmesi ve prososyal davranışlar bu etkiyi artıran faktörler olarak dikkate alınmıştır (Zhihao vd., 2024). Ergenlerde yapılan çalışmalar, fiziksel aktivitenin sosyal ağ bağımlılığı, kaygı ve ego tükenmesi arasındaki ilişkiyi azaltmada etkili olduğunu göstermiştir (Wang vd., 2025). Üniversite düzeyindeki bir çalışma da fiziksel egzersizin mobil bağımlılık

düzeyini belirgin biçimde düşürdüğünü ortaya koymuştur (Zhihao vd., 2025). Bu kapsamda, dijital risklerin azaltılmasında fiziksel etkinliğin ve sağlıklı sosyal dinamiklerin kritik koruyucu faktörler olduğunu işaret etmektedir.

1.3.2. Dijital Riskler ve Yaşam Doyumu

Dijital teknolojilerin günlük yaşama entegrasyonu, bilgiye erişim ve iletişim açısından önemli fırsatlar sunarken, beraberinde çeşitli riskler de getirmektedir. Özellikle internet ve akıllı cihazların aşırı ve kontrolsüz kullanımı, bireylerde bağımlılık davranışlarının gelişmesine yol açabilmekte; bu durum yalnızca fiziksel sağlık açısından değil, aynı zamanda psikososyal iyi oluş üzerinde de olumsuz sonuçlar doğurmaktadır (Kuss & Griffiths, 2017). Dijital bağımlılığın artışı, özellikle gençler arasında dikkat dağınıklığı, uyku bozukluğu ve akademik performansta düşüş gibi sonuçlarla yaşam doyumunu olumsuz etkileyebilir. Örneğin, lise öğrencileri üzerine yapılan bir çalışmada, internet ve akıllı telefon bağımlılığı düzeylerinin uyku kalitesini azalttığı ve akademik başarıyı düşürdüğü bulunmuştur (Göçlü vd., 2024). Dijital riskler yalnızca bağımlılık boyutuyla sınırlı kalmamakta; çevrimiçi zorbalık, kişisel verilerin gizliliğine ilişkin kaygılar ve sosyal medya baskısı gibi etkenler de bireylerin ruhsal sağlıklarını ve sosyal ilişkilerini olumsuz yönde etkilemektedir (Livingstone & Smith, 2014). Araştırmalar, siber zorbalığa maruz kalan gençlerin sosyal kaygı ve yalnızlık düzeylerinin arttığını, bunun da yaşam doyumlarını belirgin biçimde düşürdüğünü ortaya koymaktadır (Kowalski vd., 2014; Çakır, 2022). Bu çerçevede dijital risklerin yalnızca teknik bir güvenlik meselesi olmadığı; aynı zamanda bireylerin ruh sağlığı, sosyal ilişkileri, fiziksel etkinliklere katılımı ve sportif yaşam doyumları üzerinde doğrudan etkiler yarattığı söylenebilir.

İKİNCİ BÖLÜM

2. YÖNTEM

2.1. ARAŞTIRMA MODELİ

Bu tez çalışması tez çalışması, betimsel ilişkisel tarama modeli çerçevesinde yürütülmüştür. Tarama modeli, geçmişte ya da hâlihazırda var olan bir durumu olduğu gibi tanımlamayı ve betimlemeyi amaçlayan bir araştırma yaklaşımıdır (Karasar, 2009). Betimsel ilişkisel tarama modeli ise değişkenler arasındaki ilişkiyi ve bu ilişkinin yönünü ya da düzeyini incelemeye olanak sağlar.

Araştırmada, üniversitelerin Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin internet bağımlılığı düzeyleri, fiziksel etkinliklere katılımları ve sportif yaşam doyumları arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bu kapsamda internet bağımlılığı bağımsız değişken; fiziksel etkinlik katılımı ve sportif yaşam doyumuna ise bağımlı değişkenler olarak ele alınmıştır. Ayrıca öğrencilerin cinsiyet, yaş, sınıf ve bölüm gibi demografik özelliklerine göre bu değişkenlerde farklılık gösterip göstermedikleri de değerlendirilmiştir.

2.2. EVREN VE ÖRNEKLEM

Bu araştırmanın evrenini, Bayburt Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde 2024-2025 akademik yılında öğrenim gören tüm öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise, fakültenin farklı bölüm ve sınıflarında öğrenim gören ve çalışmaya gönüllü olarak katılan öğrenciler oluşturmaktadır.

2.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Bu çalışmada, internet bağımlılığı, fiziksel etkinlik katılımı ve sportif yaşam doyumunu düzeylerini ölçmek amacıyla, geçerlilik ve güvenilirliği daha önce yapılmış çalışmalarla kanıtlanmış ölçekler kullanılmıştır. Kullanılan bu ölçekler, katılımcıların dijital alışkanlıklarını, fiziksel aktivitelere katılım düzeylerini ve sporla ilişkili yaşam doyumlarını değerlendirmek adına etkili ölçme araçları olarak işlev görmüştür.

2.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Bu araştırmada, katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin verileri toplamak amacıyla kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Bu form aracılığıyla öğrencilerin bölüm ve sınıf düzeyleri, düzenli olarak spor yapma durumları, ekonomik durumları ve internete erişim süreleri gibi çeşitli demografik ve yaşam tarzı bilgileri elde edilmiştir. Kişisel bilgi formu, yalnızca araştırma amaçları doğrultusunda kullanılmış; katılımcıların anonimliği ve gizliliği en

yüksek düzeyde korunmuştur. Formun uygulanması sırasında tüm katılımcılara bilgilerin gönüllülük esasına göre toplandığı açıkça belirtilmiş ve formda yer alan herhangi bir soruyu yanıtlamama haklarının bulunduğu ifade edilmiştir.

2.3.2. Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği -YİB

Katılımcıların internet kullanım alışkanlıklarını ve bağımlılık düzeylerini ölçmek amacıyla kullanılacaktır. Bu ölçek, bireylerin internet kullanım süreleri ve bu kullanımın bağımlılık düzeyini belirlemeyi amaçlamaktadır (Kutlu vd., 2016).

2.3.3. Fiziksel Aktivite Tutum Ölçeği- FAT

Bu çalışmada katılımcıların fiziksel aktivitelere yönelik tutumlarını belirlemek amacıyla Fiziksel Aktivitelere Yönelik Tutum Ölçeği (FAT) kullanılmıştır. Ölçeğin geliştirilme süreci, geçerlilik ve güvenirlik analizleri sonucunda elde edilen bulgular, alan yazında güvenilir bir ölçüm aracı olduğunu göstermektedir.

Ölçeğin ilk formu 35 maddeden oluşmuş, ancak açımlayıcı faktör analizi (AFA) sonucunda düşük faktör yüklerine sahip veya ölçeğin yapısına uygun olmayan 10 madde çıkarılmıştır. Nihai formda ölçek 25 maddeden oluşmaktadır. Ölçek maddeleri 5’li Likert tipi derecelendirme ile puanlanmakta olup; “Kesinlikle Katılmıyorum” (1), “Katılmıyorum” (2), “Kararsızım” (3), “Katılıyorum” (4) ve “Kesinlikle Katılıyorum” (5) seçeneklerinden oluşmaktadır. Bu sayede katılımcıların tutumları düşükten yükseğe doğru sayısal olarak değerlendirilebilmektedir.

FAT, üç alt boyut altında toplanmıştır:

- Ekipman – Düzen Boyutu (9 madde): Fiziksel aktivitelere katılım için gerekli ortam, araç-gereç ve düzenle ilgili tutumları ölçmektedir.
- Sağlık Boyutu (9 madde): Fiziksel aktivitenin sağlık ve bedensel yararlarına yönelik tutumları değerlendirmektedir.
- Sosyal – Duygusal Boyutu (7 madde): Fiziksel aktivitelerin bireylere sağladığı sosyal ilişkiler, duygusal faydalar ve psikolojik katkılar üzerine odaklanmaktadır.

Yapılan faktör analizi sonucunda, ölçeğin toplam varyansın %42,6’sını açıkladığı bulunmuştur. Bu oran, ölçeğin yapısal geçerliliğinin yeterli olduğunu göstermektedir. Ölçeğin güvenirliği için yapılan Cronbach’s Alpha iç tutarlılık katsayısı hesaplanmış ve ölçeğin geneli için 0,87 olarak bulunmuştur. Alt boyutlar için Cronbach’s Alpha değerleri ise sırasıyla; 0,79 (Ekipman-Düzen), 0,80 (Sağlık) ve 0,79 (Sosyal-Duygusal) olarak rapor edilmiştir. Bu değerler, ölçeğin yüksek derecede güvenilir olduğunu ortaya koymaktadır.

Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama ve geçerlik–güvenirlik çalışmaları, Ölçek, Savaş ve Çelik-Kayapınar (2013) tarafından geliştirilmiş ve geçerlilik–güvenirlik çalışmaları Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi öğrencileri üzerinde 2012–2013 eğitim–öğretim yılında gerçekleştirilmiştir. Yapılan analizler, ölçeğin Türk kültürüne uygun ve kullanılabilir bir ölçme aracı olduğunu ortaya koymuştur.

Bu bağlamda, FAT bireylerin fiziksel aktivitelere yönelik tutumlarını çok boyutlu şekilde ölçebilen geçerli ve güvenilir bir araçtır. Katılımcıların ölçekten aldıkları puanlar yükseldikçe, fiziksel aktivitelere yönelik olumlu tutumlarının da arttığı kabul edilmektedir.

2.3.4. Sportif Yaşam Doyumu Ölçeği -SYDÖ

Bu araştırmada öğrencilerin spora ilişkin yaşam doyumlarını belirlemek amacıyla Sportif Yaşam Doyumu Ölçeği (SYDÖ) kullanılmıştır. Ölçeğin orijinali, Diener vd. (1985) tarafından geliştirilen Yaşam Doyumu Ölçeği'nin (SWLS) spora uyarlanmış biçimidir. Spor özelinde ilk uyarlama çalışması Mangan (2018) tarafından yapılmıştır.

Türkçe'ye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları Somoğlu ve Cihan (2022) tarafından gerçekleştirilmiştir

Bu kapsamda ölçek, Trabzon Spor Lisesi'nde öğrenim gören 239 öğrenci (52 kız, 187 erkek) üzerinde uygulanmış; dilsel eşdeğerlik, kapsam, yapı ve ölçüt geçerliği analizleri yapılmıştır.

Ölçek 5 maddeden oluşmakta ve 7'li Likert tipi derecelendirme ile puanlanmaktadır:

1 = Kesinlikle Katılmıyorum

2 = Katılmıyorum

3 = Kısmen Katılmıyorum

4 = Kararsızım

5 = Kısmen Katılıyorum

6 = Katılıyorum

7 = Kesinlikle Katılıyorum

Açımlayıcı Faktör Analizi (AFA) sonucunda ölçeğin tek faktörlü bir yapıya sahip olduğu ve toplam varyansın %81,73'ünü açıkladığı bulunmuştur. Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) sonuçları ise mükemmel uyum indeksleri ($\chi^2/sd=1.78$; RMSEA=0.057; CFI=0.996; GFI=0.986) göstermektedir.

Güvenirlik çalışmaları sonucunda ölçeğin Cronbach's Alpha iç tutarlılık katsayısı 0.87, test-tekrar test güvenirlik katsayısı ise $r=0.89$ olarak bulunmuştur. Bu bulgular, ölçeğin hem geçerli hem de güvenilir olduğunu ortaya koymaktadır.

Sonuç olarak, SYDÖ öğrencilerin spora ilişkin yaşam doyumlarını ölçmek üzere kısa, kullanışlı ve güvenilir bir ölçme aracıdır. Katılımcıların puanlarının yüksek olması, spora yönelik yaşam doyumlarının da yüksek olduğunu göstermektedir.

2.4. SÜREÇ

Araştırma süreci, etik kurallar doğrultusunda yürütülmüştür. Katılımcılar gönüllülük esasına göre belirlenmiş, araştırmanın amacı, kapsamı ve gizlilik ilkeleri hakkında gerekli bilgilendirme önceden yapılmıştır. Çalışmanın örneklemini, Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim görmekte olan ve düzenli olarak fiziksel etkinliklere katılan öğrenciler oluşturmuştur. Araştırmaya katılım süreci, öğrencilerin ders programlarına ve antrenman saatlerine uygun şekilde planlanmış, veri toplama işlemi ders öncesi veya sonrası zaman dilimlerinde gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların araştırmaya dâhil edilmeden önce, çalışmanın etik boyutunu güvence altına almak amacıyla aydınlatılmış onam formları alınmıştır. Her bir katılımcıya araştırmanın amacı, kullanım şekli ve veri gizliliği konusunda açıklayıcı bilgi verilmiş ve katılım için yazılı onayları alınmıştır. Öğrencilerin gönüllülük temelli olarak katıldıkları bu süreçte, kişisel bilgiler gizli tutulmuş ve elde edilen veriler yalnızca bilimsel amaçlarla kullanılmıştır. Veri toplama süreci, katılımcıların öğrenim gördükleri fakültede, uygun ve sessiz bir sınıf ortamında gerçekleştirilmiştir. Anket ve ölçeklerin uygulanması, araştırmacının gözetiminde bireysel olarak yapılmış; gerekli durumlarda açıklamalar sağlanmıştır. Fakülte öğretim elemanlarının ve danışmanların sürece desteği, öğrencilerin kendilerini daha rahat hissetmelerini sağlamış ve uygulamanın düzenli şekilde tamamlanmasına katkı sunmuştur. Bu sayede, hem güvenli hem de akademik açıdan tutarlı bir veri toplama ortamı oluşturulmuştur.

2.5. VERİ ANALİZİ

Araştırmada elde edilen verilerin analizi, SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) programı kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin kategorik değişkenler için frekans (f) ve yüzde (%) dağılımları hesaplanmış; sürekli değişkenlerin dağılımı ise mod, medyan, standart sapma, çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleri dikkate alınarak değerlendirilmiştir. Bu temel istatistiksel işlemler, verilerin yapısını anlamada ve uygun analiz yöntemlerini belirlemede yol gösterici olmuştur.

Verilerin normal dağılım gösterdiği tespit edildiği için, analiz sürecinde parametrik testler tercih edilmiştir. İki grup arasındaki farkları incelemek amacıyla Bağımsız Örneklem

t-Testi (Independent Samples t-Test) uygulanmıştır. Üç veya daha fazla grup arasında anlamlı fark olup olmadığını belirlemek amacıyla ise Tek Yönlü Varyans Analizi (One Way ANOVA) kullanılmıştır. ANOVA sonucunda gruplar arasında anlamlı bir fark tespit edildiğinde, hangi gruplar arasında bu farkın ortaya çıktığını belirlemek üzere Tukey Post Hoc Testi uygulanmıştır.

Kullanılan ölçeklerin güvenilirliğini test etmek amacıyla Cronbach's Alpha katsayısı hesaplanmıştır. Ölçeklerin güvenilirliğine ilişkin değerlendirme Özdamar (2002) tarafından belirtilen kriterlere göre yapılmıştır:

$0,00 \leq \alpha < 0,40$ aralığında ise ölçek güvenilir değildir, $0,40 \leq \alpha < 0,60$ aralığında ise ölçek düşük güvenilirliktedir, $0,60 \leq \alpha < 0,80$ aralığında ise ölçek oldukça güvenilirdir, $0,80 \leq \alpha < 1,00$ aralığında ise ölçek yüksek derecede güvenilir bir ölçektir sonucunu ifade etmektedir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. BULGULAR

Bu bölümde ise çalışmaya katılan katılımcıların demografik bilgileri ile analiz sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 1: Katılımcıların Demografik Özellikleri

Değişkenler	Gruplar	frekans	%
Cinsiyet	Erkek	200	53,2
	Kadın	176	46,8
	Toplam	376	100
Yapılan Spor Türü	Bireysel Sporlar	135	35,9
	Takım Sporları	241	64,1
	Toplam	376	100
Akıllı telefon Uygulamalarını aktif Kullanırmısın Sahibimisiniz	Evet	217	57,7
	Hayır	159	42,3
	Toplam	376	100
Günlük Ortalama İnternet Kullanım Süresi	<1 Saat	27	7,2
	1-3 Saat	137	36,4
	4-6 Saat	95	25,3
	7+Saat	117	31,1
	Toplam	376	100
Ailenin Ekonomik Gelir Durumu	İyi	77	20,5
	orta	180	47,9
	Zayıf	119	31,6
	Toplam	376	100
Bölüm	Beden Eğitimi ve Spor	58	15,4
	Spor Yöneticiliği	101	26,9
	Antrenörlük	99	26,3
	Rekreasyon	118	31,4
	Toplam	376	100
Sınıf	1.Sınıf	106	28,2
	2.Sınıf	102	27,1
	3.Sınıf	79	21
	4.Sınıf	89	23,7
	Toplam	376	100

Tablo 1’de araştırma kapsamında elde edilen veriler doğrultusunda, katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin dağılımlar aşağıda sunulmuştur. Cinsiyet değişkenine göre katılımcıların %53,2’si (n = 200) erkek, %46,8’i (n = 176) kadındır.

Yapılan spor türü incelendiğinde, katılımcıların %35,9’unun (n = 135) bireysel sporlarla, %64,1’inin (n = 241) takım sporlarıyla ilgilendiği görülmektedir.

Spor amaçlı akıllı telefon uygulamalarını aktif kullanma durumu değişkenine göre, katılımcıların %57,7'si (n = 217) bu tür uygulamaları aktif olarak kullandığını, %42,3'ü (n = 159) ise kullanmadığını belirtmiştir.

Günlük ortalama internet kullanım süresi değişkeni açısından katılımcıların %7,2'si (n = 27) günde 1 saatten az, %36,4'ü (n = 137) 1-3 saat, %25,3'ü (n = 95) 4-6 saat ve %31,1'i (n = 117) 7 saat ve üzeri süreyle internet kullandıklarını ifade etmiştir.

Ailenin ekonomik gelir durumu değişkenine göre, katılımcıların %20,5'i (n = 77) gelir düzeyini "iyi", %47,9'u (n = 180) "orta" ve %31,6'sı (n = 119) "zayıf" olarak belirtmiştir.

Öğrenim görülen bölüm dağılımı incelendiğinde, katılımcıların %15,4'ü (n = 58) Beden Eğitimi ve Spor, %26,9'u (n = 101) Spor Yöneticiliği, %26,3'ü (n = 99) Antrenörlük ve %31,4'ü (n = 118) Rekreasyon bölümlerinde öğrenim görmektedir.

Sınıf düzeyi bakımından katılımcıların %28,2'si (n = 106) 1. sınıf, %27,1'i (n = 102) 2. sınıf, %21'i (n = 79) 3. sınıf ve %23,7'si (n = 89) 4. sınıf öğrencisidir.

Tablo 2: Cinsiyete Göre Katılımcılara Uygulanan Ölçek ve Alt Boyutlarının Independent Samples Test Sonuçları

*	Cinsiyet	N	$\bar{x}$	ss	t	df	p
YİBT	Erkek	200	3,29	0,581	3,256	370,585	0,001*
	Kadın	176	3,10	0,563			
SYDÖ	Erkek	200	4,50	1,227	-1,486	353,525	0,135*
	Kadın	176	4,70	1,375			
FAT	Erkek	200	3,71	0,511	2,878	373,209	0,004*
	Kadın	176	3,56	0,471			
Ekipman Donanım Kullanım	Erkek	200	3,41	0,734	3,277	373,003	0,001*
	Kadın	176	3,17	0,680			
Sağlık	Erkek	200	3,57	0,757	2,485	36,776	0,013*
	Kadın	176	3,38	0,758			
Sosyal Duygusal	Erkek	200	4,27	0,587	-0,686	372,023	0,493
	Kadın	176	4,31	0,480			

*p<0,05; YİB: Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği, SYDÖ: Sportif Yaşam Doyumu Ölçeği, FAT: Fiziksel Aktivite Katılım Ölçeği

Tablo 2'de Araştırma kapsamında, katılımcıların cinsiyetlerine göre İnternet Bağımlılığı Ölçeği (YİBT), Fiziksel Etkinlik Ölçeği (FAT) ve Sportif Yaşam Doyumu Ölçeği (SYDÖ) puanları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığı bağımsız örneklem t-testi ile incelenmiştir. Elde edilen bulgular aşağıda yorumlanmıştır. Katılımcıların cinsiyetlerine göre Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği (YİBT), Sportif Yaşam Doyumu Ölçeği (SYDÖ), Fiziksel Etkinlik Katılım Ölçeği (FAT) ve bu ölçeklerin alt boyutlarına ilişkin puan ortalamaları

karşılaştırıldığında, YİBT puan ortalamaları erkeklerde ($\bar{x}=3,29$, $ss=0,581$), kadınlardan ($\bar{x}=3,10$, $ss=0,563$) anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur ($t=3,256$; $df=370,585$; $p=0,001$). SYDÖ puan ortalamalarında ise erkek ($\bar{x}=4,50$, $ss=1,227$) ve kadın ($\bar{x}=4,70$, $ss=1,375$) katılımcılar arasında anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir ($t=-1,486$; $df=353,525$; $p=0,135$). FAT puanlarında erkek katılımcılar ($\bar{x}=3,71$, $ss=0,511$), kadın katılımcılara ($\bar{x}=3,56$, $ss=0,471$) göre anlamlı düzeyde daha yüksek puan almıştır ($t=2,878$; $df=373,209$; $p=0,004$). Ekipman Donanım Kullanımı alt boyutunda erkeklerin ($\bar{x}=3,41$, $ss=0,734$) puan ortalaması, kadınların ($\bar{x}=3,17$, $ss=0,680$) ortalamasından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur ($t=3,277$; $df=373,003$; $p=0,001$). Sağlık alt boyutunda da erkeklerin ($\bar{x}=3,57$, $ss=0,757$) ortalaması, kadınlardan ($\bar{x}=3,38$, $ss=0,758$) anlamlı olarak yüksek çıkmıştır ($t=2,485$; $df=36,776$; $p=0,013$). Son olarak, Sosyal Duygusal alt boyutunda erkek ($\bar{x}=4,27$, $ss=0,587$) ve kadın ($\bar{x}=4,31$, $ss=0,480$) katılımcılar arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür ($t=-0,686$; $df=372,023$; $p=0,493$).

Tablo 3: Spor Amaçlı Akıllı Telefon Uygulamalarını Aktif Kullanma Durum Değişkenine göre Katılımcılara Uygulanan Ölçek ve Alt Boyutlarının Independent Samples Test Sonuçları

*	Grub	N	$\bar{x}$	ss	t	df	p
YİBT	Evet	217	3,39	0,593	7,98	374	<,001*
	Hayır	159	2,94	0,448			
SYDÖ	Evet	217	4,83	1,209	4,263	374	<,001*
	Hayır	159	4,27	1,353			
FAT	Evet	217	3,79	0,457	7,295	322,242	<,001*
	Hayır	159	3,44	0,477			
Ekipman Donanım Kullanım	Evet	217	3,48	0,699	6,164	349,001	<,001*
	Hayır	159	3,04	0,668			
Sağlık	Evet	217	3,69	0,714	6,514	334,706	<,001*
	Hayır	159	3,20	0,736			
Sosyal Duygusal	Evet	217	4,32	0,528	1,333	331,689	0,183
	Hayır	159	4,25	0,553			

* $p<0,05$; YİB: Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği, SYDÖ: Sportif Yaşam Doyumu Ölçeği, FAT: Fiziksel Aktivite Tutum Ölçeği

Araştırmada, Katılımcıların spor amaçlı akıllı telefon uygulamalarını aktif kullanma durumlarına göre Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği (YİBÖ), Sportif Yaşam Doyumu Ölçeği (SYDÖ), Fiziksel Aktivite Tutum Ölçeği (FATÖ) ve diğer alt boyutlara ait puan ortalamaları arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Yapılan bağımsız örneklem t-testi sonuçlarına göre:

YİBÖ puanları açısından “Evet” diyen grubun ($\bar{x}=3,39$, $ss=0,593$) ortalaması, “Hayır” diyen gruba ($\bar{x}=2,94$, $ss=0,448$) göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur, $t(374)=7,98$,

$p<0,001$. SYDÖ puanlarında “Evet” grubu ($\bar{x}=4,83$, $ss=1,209$) ile “Hayır” grubu ($\bar{x}=4,27$, $ss=1,353$) arasında anlamlı fark saptanmıştır, $t(374)=4,263$, $p<0,001$.

FAT puanları açısından da “Evet” grubunun ortalaması ($\bar{x}=3,79$, $ss=0,457$), “Hayır” grubuna göre ($\bar{x}=3,44$, $ss=0,477$) istatistiksel olarak anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur, $t(322,242)=7,295$, $p<0,001$. Ekipman Donanım Kullanımı alt boyutunda “Evet” grubu ($\bar{x}=3,48$, $ss=0,699$), “Hayır” grubuna ($\bar{x}=3,04$, $ss=0,668$) göre anlamlı fark göstermiştir, $t(349,001)=6,164$, $p<0,001$. Sağlık alt boyutunda da “Evet” grubunun ($\bar{x}=3,69$, $ss=0,714$) puan ortalaması, “Hayır” grubuna ($\bar{x}=3,20$, $ss=0,736$) göre anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur, $t(334,706)=6,514$, $p<0,001$. Sosyal Duygusal alt boyutunda ise iki grup arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. “Evet” grubu ortalaması ($\bar{x}=4,32$, $ss=0,528$) ile “Hayır” grubu ortalaması ($\bar{x}=4,25$, $ss=0,553$) karşılaştırıldığında, $t(331,689)=1,333$, $p=0,183$ olup, bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p>0,05$).

Tablo 4: Katılımcıların Yapmış Oldukları Spor Türü Değişkenine Göre Uygulanan Ölçek ve Alt Boyutlarının Independent Samples Test Sonuçları

*	Spor Branş	N	$\bar{x}$	ss	t	df	p
YİBT	Bireysel Sporlar	135	3,09	0,620	-2,813	250,013	0,005*
	Takım Sporları	241	3,26	0,548			
SYDÖ	Bireysel Sporlar	135	4,39	1,256	-2,266	298,245	0,026
	Takım Sporları	241	4,70	1,314			
FAT	Bireysel Sporlar	135	3,48	0,464	-4,892	291,679	<,001*
	Takım Sporları	241	3,73	0,493			
Ekipman Donanım Kullanım	Bireysel Sporlar	135	3,12	0,657	-3,579	303,988	<,001*
	Takım Sporları	241	3,39	0,734			
Sağlık	Bireysel Sporlar	135	3,23	0,752	-5,04	270,994	<,001*
	Takım Sporları	241	3,63	0,731			
Sosyal Duygusal	Bireysel Sporlar	135	4,26	0,493	-734	309,926	0,48
	Takım Sporları	241	4,31	0,564			

* $p<0,05$; YİB: Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği, SYDÖ: Sportif Yaşam Doyumu Ölçeği, FAT: Fiziksel Aktivite Tutum Ölçeği

Tablo 4’te katılımcıların yaptıkları spor türlerine göre İnternet Bağımlılığı Ölçeği (İBÖ), Fiziksel Aktivite Tutum (FAT) ve Sportif Yaşam Doyumu Ölçeği (SYDÖ) puanlarının farklılık gösterip göstermediği bağımsız örneklem t-testi ile analiz edilmiştir.

Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği (YİBT) puanları açısından bireysel spor yapan katılımcıların ortalaması ($\bar{x}=3,09$, $ss=0,620$), takım sporları yapanlara göre ($\bar{x}=3,26$, $ss=0,548$) anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur ($t(250,013)= -2,813$, $p=0,005$). Sportif Yaşam Doyumu Ölçeği (SYDÖ) puanlarında bireysel spor yapan katılımcıların ortalaması ($\bar{x}=4,39$, $ss=1,256$),

takım sporları yapan katılımcılardan ($\bar{x}=4,70$, $ss=1,314$) istatistiksel olarak anlamlı şekilde daha düşüktür ($t(298,245)= -2,266$, $p=0,026$). Fiziksel Aktivite Tutum Ölçeği (FAT) puanları açısından bireysel spor yapan katılımcıların ortalaması ($\bar{x}=3,48$, $ss=0,464$), takım sporları yapanlara göre ($\bar{x}=3,73$, $ss=0,493$) anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur ($t(291,679)= -4,892$, $p<0,001$).

Ekipman Donanım Kullanımı alt boyutunda bireysel spor yapanların ortalaması ($\bar{x}=3,12$, $ss=0,657$), takım sporları yapanlardan ($\bar{x}=3,39$, $ss=0,734$) anlamlı düzeyde daha düşüktür ($t(303,988)= -3,579$, $p<0,001$). Sağlık alt boyutunda da bireysel spor yapanların ortalaması ($\bar{x}=3,23$, $ss=0,752$), takım sporları yapan katılımcılardan ($\bar{x}=3,63$, $ss=0,731$) anlamlı düzeyde daha düşüktür ($t(270,994)= -5,040$, $p<0,001$). Sosyal Duygusal alt boyutunda bireysel spor yapanların ($\bar{x}=4,26$, $ss=0,493$) ve takım sporları yapanların ($\bar{x}=4,31$, $ss=0,564$) puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t(309,926)= -0,734$, $p=0,480$).

Tablo 5: Katılımcılara Uygulanan YİBT ve SYDÖ ve FAT Ölçek Puanlarının Bölüm Değişkenine Göre Anova Testi Analizi Sonuçları

*	Bölüm	n	$\bar{x}$	Ss	Varyansın Kaynağı	KT	sd	KO	F	P	Anlamlı Fark
YİBT	Beden Eğitimi ve Spor ⁽¹⁾	58	4,76	1,153	Between G.	33,018	3	11,006	6,812	0,00*	4-1,2
	Spor Yöneticiliği ⁽²⁾	101	4,14	1,301	Within G.	601,078	372	1,616			
	Antrenörlük ⁽³⁾	99	4,59	1,136	Toplam	634,096	375				
	Rekreasyon ⁽⁴⁾	118	4,89	1,401							
	Toplam	376	4,59	1,300							
SYDÖ	Beden Eğitimi ve Spor ⁽¹⁾	58	3,04	0,398	Between G.	5,173	3	1,724	5,304	0,00*	1-2; 4-2
	Spor Yöneticiliği ⁽²⁾	101	3,09	0,519	Within G.	120,951	372	0,325			
	Antrenörlük ⁽³⁾	99	3,23	0,641	Toplam	126,124	375				
	Rekreasyon ⁽⁴⁾	118	3,34	0,618							
	Toplam	376	3,20	0,580							
FAT	Beden Eğitimi ve Spor ⁽¹⁾	58	3,66	0,581	Between G.	3,777	3	1,259	5,268	0,001*	4-2
	Spor Yöneticiliği ⁽²⁾	101	3,49	0,476	Within G.	88,910	372	0,239			
	Antrenörlük ⁽³⁾	99	3,66	0,457	Toplam	92,688	375				
	Rekreasyon ⁽⁴⁾	118	3,75	0,476							
	Toplam	376	3,64	0,497							

* $p<0,05$; YİB: Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği, SYDÖ: Sportif Yaşam Doyumu Ölçeği, FAT: Fiziksel Etkinlik Katılım Ölçeği,

Katılımcıların öğrenim gördükleri bölüme göre Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği (YİBT), Sportif Yaşam Doyumu Ölçeği (SYDÖ) ve Fiziksel Aktivite Tutum Ölçeği (FAT) puan ortalamaları karşılaştırıldığında anlamlı farklılıklar saptanmıştır.

YİBT açısından yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda gruplar arasında anlamlı fark bulunmuştur ($F(3, 372)=6,812, p=0,00$). Anlamlı fark Rekreasyon bölümü ile Beden Eğitimi ve Spor ile Spor Yöneticiliği bölümleri (4-1, 4-2) arasında görülmüştür.

SYDÖ puanları için yapılan analiz sonucunda da gruplar arasında anlamlı farklılık elde edilmiştir ($F(3, 372)=5,304, p=0,00$). Anlamlı fark Beden Eğitimi ve Spor ile Spor Yöneticiliği (1-2) ve Rekreasyon ile Spor Yöneticiliği (4-2) bölümleri arasında saptanmıştır.

FAT puanlarına ilişkin analizde bölümler arasında anlamlı fark bulunmuştur ($F(3, 372)=5,268, p=0,001$). Anlamlı farklılık Rekreasyon ile Spor Yöneticiliği (4-2) bölümleri arasında tespit edilmiştir.

Tablo 6: Katılımcılara Uygulanan YİBT ve SYDÖ ve FAT Ölçek Puanlarının Sınıf Değişkenine Göre Anova Testi Analizi Sonuçları

*	Sınıf	n	$\bar{x}$	Ss	Varyansın Kaynağı	KT	sd	KO	F	P	Anlamlı Fark
YİBT	1.Sınıf ⁽¹⁾	106	3,41	0,669	Betwen	6,696	3	2,232	6,953	0,000*	1-2,3,4
	2.Sınıf ⁽²⁾	102	3,12	0,541	Within G.	119,428	372	0,321			
	3.Sınıf ⁽³⁾	79	3,07	0,510	Toplam	126,124	375				
	4.Sınıf ⁽⁴⁾	89	3,16	0,507							
	Toplam	376	3,20	0,580							
SYDÖ	1.Sınıf ⁽¹⁾	106	4,35	1,247	Betwen	11,919	3	3,973	2,375	0,07	-
	2.Sınıf ⁽²⁾	102	4,57	1,381	Within G.	622,177	372	1,673			
	3.Sınıf ⁽³⁾	79	4,85	1,113	Toplam	634,096	375				
	4.Sınıf ⁽⁴⁾	89	4,67	1,389							
	Toplam	376	4,59	1,300							
FAT	1.Sınıf ⁽¹⁾	106	3,70	0,497	Betwen	2,637	3	0,879	3,632	0,013	4-3
	2.Sınıf ⁽²⁾	102	3,58	0,528	Within G.	90,050	372	0,242			
	3.Sınıf ⁽³⁾	79	3,53	0,432	Toplam	92,688	375				
	4.Sınıf ⁽⁴⁾	89	3,75	0,492							
	Toplam	376	3,64	0,497							

* $p<0,05$; YİB: Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği, SYDÖ: Sportif Yaşam Doyumu Ölçeği, FAT: Fiziksel Aktivite Tutum Ölçeği

Katılımcıların öğrenim gördükleri sınıf düzeyine göre Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği (YİBT), Sportif Yaşam Doyumu Ölçeği (SYDÖ) ve Fiziksel Aktivite Tutum Ölçeği (FAT) puan ortalamaları karşılaştırıldığında aşağıdaki bulgular elde edilmiştir:

Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği (YİBT) puanlarında sınıflar arasında anlamlı fark bulunmuştur ($F(3,372)=6,953, p=0,000$). Anlamlı fark 1. sınıf ile 2., 3. ve 4. sınıf öğrencileri arasında belirlenmiştir (1-2, 1-3, 1-4).

Sportif Yaşam Doyumu Ölçeği (SYDÖ) puanlarında sınıflar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır ($F(3,372)=2,375, p=0,07$).

Fiziksel Aktivite Tutum Ölçeği (FAT) puanlarına ilişkin analizde sınıflar arasında anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir ($F(3,372)=3,632, p=0,013$). Anlamlı fark 4. sınıf ile 3. sınıf öğrencileri arasında bulunmuştur (4-3).

Tablo 7: Katılımcılara Uygulanan YİBT ve SYDÖ ve FAT Ölçek Puanlarının Gelir Durumu Değişkenine Göre Anova Testi Analizi Sonuçları

*	Bölüm	n	$\bar{x}$	Ss	Varyansın Kaynağı	KT	sd	KO	F	P	Anlamlı Fark
YİBT	İyi ⁽¹⁾	77	3,10	0,496	Between G.	10,547	2	5,274	17,02	<,001	1-3
	Orta ⁽²⁾	180	3,37	0,601	Within G.	115,577	373	0,310			
	Zayıf ⁽³⁾	119	3,00	0,523	Toplam	126,124	375				
	Toplam	376	3,20	0,580							
SYDÖ	İyi ⁽¹⁾	77	4,85	1,334	Between G.	13,190	2	6,595	3,962	0,02	2-1
	Orta ⁽²⁾	180	4,40	1,399	Within G.	620,906	373	1,665			
	Zayıf ⁽³⁾	119	4,71	1,072	Toplam	634,096	375				
	Toplam	376	4,59	1,300							
FAT	İyi ⁽¹⁾	77	4,06	0,330	Between G.	25,945	2	12,973	72,499	<,001	1-2,3
	Orta ⁽²⁾	180	3,67	0,491	Within G.	66,742	373	0,179			
	Zayıf ⁽³⁾	119	3,32	0,361	Toplam	92,688	375				
	Toplam	376	3,64	0,497							

* $p<0,05$; YİB: Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği, SYDÖ: Sportif Yaşam Doyumu Ölçeği, FAT: Fiziksel Aktivite Tutum Ölçeği

Katılımcıların gelir durumu değişkenine göre Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği (YİBT), Sportif Yaşam Doyumu Ölçeği (SYDÖ) ve Fiziksel Aktivite Tutum Ölçeği (FAT) puan ortalamaları arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur.

YİBT puanları açısından yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda gruplar arasında anlamlı fark saptanmıştır ($F(2,373)=17,02, p<0,001$). Anlamlı fark, “İyi” gelir düzeyine sahip bireylerle “Zayıf” gelir düzeyine sahip bireyler arasında tespit edilmiştir (1-3).

SYDÖ puanlarına ilişkin analizde gruplar arasında anlamlı fark olduğu görülmüştür ($F(2,373)=3,962, p=0,02$). Anlamlı fark, “Orta” gelir grubundaki katılımcılar ile “İyi” gelir grubundaki katılımcılar arasında belirlenmiştir (2-1).

FAT puanları için yapılan analizde gelir grupları arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ($F(2,373)=72,499, p<0,001$). Anlamlı fark “İyi” gelir grubundaki katılımcılar ile hem “Orta” hem de “Zayıf” gelir gruplarındaki katılımcılar arasında ortaya çıkmıştır (1-2, 1-3).

Tablo 8: Katılımcılara Uygulanan YİBT ve SYDÖ ve FAT Ölçek Puanlarının Günlük İnternet Kullanım Süresi Değişkenine Göre Anova Testi Analizi Sonuçları

*	Bölüm	n	$\bar{x}$	Ss	Varyansın Kaynağı	KT	sd	KO	F	P	Anlamlı Fark
YİBT	<1 Saat ⁽¹⁾	27	2,94	0,377	Between G.	5,872	3	1,957	6,055	0,000*	
	1-3 Saat ⁽²⁾	137	3,09	0,545	Within G.	120,252	372	0,323			
	4-6 Saat ⁽³⁾	95	3,28	0,564	Toplam	126,124	375				
	7- Saat ⁽⁴⁾	117	3,32	0,631							
	Toplam	376	3,20	0,580							
SYDÖ	<1 Saat ⁽¹⁾	27	4,35	1,180	Between G.	3,027	3	1,009	0,595	0,619	
	1-3 Saat ⁽²⁾	137	4,69	1,171	Within G.	631,070	372	1,696			
	4-6 Saat ⁽³⁾	95	4,55	1,534	Toplam	634,096	375				
	7- Saat ⁽⁴⁾	117	4,57	1,271							
	Toplam	376	4,59	1,300							
FAT	<1 Saat ⁽¹⁾	27	3,34	0,454	Between G.	3,299	3	1,100	4,57	0,004*	
	1-3 Saat ⁽²⁾	137	3,67	0,489	Within G.	89,389	372	0,240			
	4-6 Saat ⁽³⁾	95	3,60	0,527	Toplam	92,688	375				
	7- Saat ⁽⁴⁾	117	3,71	0,468							
	Toplam	376	3,64	0,497							

* $p<0,05$; YİB: Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği, SYDÖ: Sportif Yaşam Doyumu Ölçeği, FAT: Fiziksel Aktivite Tutum Ölçeği

Katılımcıların günlük internet kullanım süresine göre Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği (YİBT), Sportif Yaşam Doyumu Ölçeği (SYDÖ) ve Fiziksel Aktivite Tutum Ölçeği (FAT) puan ortalamaları arasında farklılık olup olmadığı incelenmiştir. Yapılan tek yönlü varyans (ANOVA) analizi sonuçlarına göre aşağıdaki bulgular elde edilmiştir:

Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği (YİBT) puanlarında internet kullanım süresine göre gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmıştır ($F(3,372)=6,055, p=0,000$). Anlamlı farklılık olduğu belirtilmiş, ancak hangi gruplar arasında fark bulunduğu post-hoc analiz ile belirtilmemiştir.

Sportif Yaşam Doyumu Ölçeği (SYDÖ) puanlarında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($F(3,372)=0,595, p=0,619$).

Fiziksel Aktivite Tutum Ölçeği (FAT) puanlarına ilişkin yapılan analizde internet kullanım süresine göre gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu belirlenmiştir ($F(3,372)=4,57$, $p=0,004$). Anlamlı farklılık olduğu ifade edilmiştir, ancak hangi gruplar arasında fark olduğu bilgisi yer almamaktadır.

Tablo 9: Katılımcılara Uygulanan YİBT, SYDÖ, FAT Ölçek Toplam Puanları ve Alt Boyutlar Arasındaki Korelasyon Testi Sonuçları

	n	X	sd	SYDÖ	YİB	FAT	Ekipman	Sağlık	Sosyal Duygusal
SYDÖ	376	4,59	1,300	1					
YİB	376	3,20	0,580	-,127*	1				
FAT	376	3,64	0,497	,310**	0,079	1			
Ekipman	376	3,30	0,719	,336**	-0,016	,806**	1		
Sağlık	376	3,48	0,762	,236**	,117*	,859**	,529**	1	
Sosyal Duygusal	376	4,29	0,539	0,016	0,076	,350**	-0,022	,105*	1

YİB: Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği, SYDÖ: Sportif Yaşam Doyumu Ölçeği, FAT: Fiziksel Etkinlik Katılım Ölçeği

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

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

Araştırma kapsamında katılımcılara uygulanan Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği (YİBT), Sportif Yaşam Doyumu Ölçeği (SYDÖ), Fiziksel Aktivite Tutum Ölçeği (FAT) ve ilgili alt boyutlar arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda, SYDÖ ile YİBT arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir ($r = -0,127$; $p < 0,05$). SYDÖ ile FAT arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($r = 0,310$; $p < 0,01$). SYDÖ, Ekipman Donanım Kullanımı ($r = 0,336$; $p < 0,01$) ve Sağlık ($r = 0,236$; $p < 0,01$) alt boyutları ile de pozitif yönde anlamlı ilişkiler göstermektedir. Ancak, SYDÖ ile Sosyal Duygusal alt boyut arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($r = 0,016$; $p > 0,05$).

YİBT ile yalnızca Sağlık alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki belirlenmiştir ($r = 0,117$; $p < 0,05$); diğer değişkenlerle YİBT arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır ($p > 0,05$). FAT ile Ekipman Donanım Kullanımı ($r = 0,806$; $p < 0,01$), Sağlık ($r = 0,859$; $p < 0,01$) ve Sosyal Duygusal ($r = 0,350$; $p < 0,01$) alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Ayrıca, Ekipman Donanım Kullanımı ile Sağlık alt boyutu arasında da pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır ($r = 0,529$; $p < 0,01$), ancak Ekipman ile Sosyal Duygusal arasında

anlamli bir iliřki bulunmamıřtır ($r = -0,022$; $p > 0,05$). Son olarak, Saęlık ile Sosyal Duygusal alt boyutları arasında dūřuk dūzeyde pozitif yōnde anlamli bir iliřki saptanmıřtır ($r = 0,105$; $p < 0,05$).



SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bu araştırmada Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin internet bağımlılığı, fiziksel etkinliklere katılım ve sportif yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişkiler incelenmiş, elde edilen bulgular cinsiyet, sınıf düzeyi, bölüm, gelir durumu, spor türü ve günlük internet kullanım süresi gibi değişkenler temelinde değerlendirilmiştir. Araştırma sonuçları, dijitalleşmenin üniversite öğrencilerinin yaşam tarzları ve sportif alışkanlıkları üzerindeki etkilerini ortaya koyarken, sportif yaşam doyumunun çok boyutlu bir olgu olduğunu da göstermektedir.

Sonuç ve Tartışma

Bu araştırmanın bulgularına göre, araştırmada cinsiyete göre Young İnternet Bağımlılığı, Sportif Yaşam Doyumu, Fiziksel Etkinlik Katılımı ve bu ölçeklerin alt boyutlarında anlamlı farklılıkların olup olmadığı incelenmiştir. Elde edilen bulgular, erkek katılımcıların Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği puanlarının kadınlara göre anlamlı düzeyde yüksek olduğunu göstermektedir. Bu durum, erkek bireylerin dijital ortamlara olan yönelimlerinin daha fazla olabileceğini düşündürmektedir. Fiziksel Etkinlik Katılımı açısından da erkeklerin anlamlı şekilde daha yüksek puanlar alması, cinsiyetin fiziksel etkinliklere katılım düzeyinde belirleyici olabileceğine işaret etmektedir. Leonhardt ve Overå (2021), dijital medya kullanımında cinsiyet temelli farklılıkların bulunduğunu ortaya koymuştur. Erkeklerin video oyunlarına daha yoğun yönelmesi, kızların ise sosyal medya kullanımında öne çıkması; yalnızca bireysel tercihlerle değil, aynı zamanda toplumsal normlar ve motivasyonel etkenlerle açıklanmaktadır. Bu durum, dijital medya pratiklerinin toplumsal cinsiyet rolleriyle yakından ilişkili olduğunu göstermektedir.

Benzer biçimde, Ekipman Donanım Kullanımı ve Sağlık alt boyutlarında da erkek katılımcılar lehine anlamlı farklar gözlemlenmiştir. Bu bulgular, erkek bireylerin hem fiziksel etkinlikte bulunma hem de ekipman kullanımı konularında daha aktif olabileceklerini düşündürmektedir. Buna karşılık, Sportif Yaşam Doyumu ve Sosyal Duygusal alt boyutlarında cinsiyete dayalı anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu durum, yaşam doyumu ve sosyal-duygusal gereksinimlerin cinsiyetten bağımsız şekilde benzer düzeyde deneyimlenebildiğini göstermektedir. Elde edilen bu bulgular literatürdeki benzer çalışmalarla karşılaştırılarak değerlendirildiğinde, cinsiyetin bazı psikososyal ve davranışsal ölçütlerde anlamlı farklılıklara yol açabileceği, ancak tüm boyutlarda belirleyici olmadığı söylenebilir (Tablo 2).

Araştırmada elde edilen bulgulara göre, spor amaçlı akıllı telefon uygulamalarını aktif kullanan katılımcıların, kullanmayanlara kıyasla internet bağımlılığı (YİBÖ), sportif yaşam

doymu (SYDÖ), fiziksel aktiviteye yönelik tutum (FATÖ), ekipman ve donanım kullanımı ile sağlık boyutlarında anlamlı düzeyde daha yüksek puanlara sahip oldukları görülmektedir. Bu durum, akıllı telefon uygulamalarının fiziksel aktiviteyi ve sağlık davranışlarını teşvik edici bir araç olarak kullanılabildiğine işaret etmektedir.

Özellikle FATÖ ve SYDÖ puanlarındaki anlamlı farklılık, mobil uygulamaların bireylerin fiziksel aktiviteye karşı olumlu tutum geliştirmelerine ve sportif yaşamdan aldıkları doymu artırmalarına katkı sağladığını düşündürmektedir. Benzer şekilde, ekipman-donanım ve sağlık alt boyutlarındaki yüksek puanlar, bu uygulamaların kullanıcıları daha bilinçli, donanımlı ve sağlık odaklı bireyler hâline getirdiği şeklinde yorumlanabilir.

Ancak dikkat çeken bir diğer bulgu ise, akıllı telefon uygulamalarını aktif kullanan grupta internet bağımlılığı puanlarının da yüksek olmasıdır. Bu bulgu, sporla ilişkili uygulamaların olumlu etkilerine rağmen, aşırı veya kontrolsüz kullanımın dijital bağımlılığa zemin hazırlayabileceğini göstermektedir. Nitekim literatürde de dijital sağlık uygulamalarının olumlu yönlerinin yanı sıra potansiyel riskleri olduğu vurgulanmaktadır (örn. Chen vd., 2020; Kuss & Griffiths, 2015).

Öte yandan, sosyal-duygusal alt boyutunda anlamlı bir fark bulunmaması, akıllı telefon uygulamalarının sosyal ilişkiler veya duygusal deneyimler üzerindeki etkisinin sınırlı olabileceğini göstermektedir. Bu durum, spor uygulamalarının bireysel odaklı kullanım alışkanlıklarından kaynaklanabileceği gibi, sosyal-duygusal yönü güçlendirecek etkileşimli içeriklerin eksikliğine de işaret edebilir.

Spor amaçlı mobil uygulamaların, kullanıcıların fiziksel aktivite tutumlarını, sağlık farkındalıklarını ve yaşam doyumlarını olumlu yönde etkilediği görülmekte; ancak bu uygulamaların kullanımında dijital bağımlılık riski göz ardı edilmemelidir. Ayrıca, uygulamaların sosyal-duygusal gelişimi destekleyecek içeriklerle zenginleştirilmesi gerektiği düşünülmektedir. Tablo 3.

Araştırmada, katılımcıların yapmış oldukları spor türüne göre (bireysel veya takım sporu) çeşitli psikososyal ve fiziksel değişkenlerde anlamlı farklar gözlemlenmiştir. Elde edilen bulgulara göre takım sporlarıyla ilgilenen bireylerin, bireysel spor yapanlara kıyasla internet bağımlılığı, sportif yaşam doymu, fiziksel aktivite tutumu, ekipman-donanım kullanımı ve sağlık alt boyutlarında daha yüksek puanlara sahip olduğu görülmüştür.

Özellikle Fiziksel Aktivite Tutum Ölçeği (FAT) puanlarının takım sporcularında anlamlı şekilde daha yüksek olması, takım ortamının motivasyon, rekabet, sorumluluk ve sosyal etkileşim yoluyla bireylerin fiziksel aktiviteye yönelik olumlu tutum geliştirmelerine

katkı sunduğunu düşündürmektedir. Aynı şekilde, Sportif Yaşam Doyumu (SYDÖ) puanlarının da takım sporu yapan bireylerde daha yüksek olması, sosyal destek, aidiyet hissi ve grup başarısı gibi unsurların yaşam doyumunu olumlu yönde etkileyebileceğini ortaya koymaktadır.

İnternet bağımlılığı açısından elde edilen sonuçlar da dikkat çekicidir. Takım sporu yapan bireylerin YİBT puanlarının bireysel spor yapanlara göre anlamlı derecede yüksek olması, takım sporlarının dijital platformlarda daha fazla etkileşim (örneğin antrenman programları, grup mesajlaşmaları, sosyal medya paylaşımları vb.) gerektirmesinden kaynaklanabilir. Bu durum, sportif faaliyetlerin olumlu etkilerine rağmen, teknolojik araçlarla olan etkileşimin artmasının dijital bağımlılık riskini de beraberinde getirebileceğine işaret etmektedir.

Ekipman-donanım kullanımı ve sağlık boyutlarında da takım sporları yapan bireylerin daha yüksek puanlara sahip olması, bu bireylerin antrenman süreçlerinde daha organize, yapılandırılmış ve ekip temelli kaynaklara ulaşmalarını mümkün kılan çevresel faktörlerden etkilenmiş olabilir.

Bununla birlikte, sosyal-duygusal boyut açısından bireysel ve takım sporları arasında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Bu bulgu, her iki spor türünün de sosyal ve duygusal açıdan benzer katkılar sağladığını veya ölçekte kullanılan ifadelerin farklı spor türlerinde farklılaşmayı tespit etmede yetersiz kalabileceğini göstermektedir.

Spor türü bireylerin sportif tutum, doyum ve sağlık algıları üzerinde önemli bir değişken olarak öne çıkmakta; ancak sosyal-duygusal etkiler açısından belirgin bir ayrışma gözlenmemektedir. Elde edilen bu bulgular, sportif programların bireylerin ihtiyaçlarına göre yapılandırılmasında yol gösterici olabilir. Ayrıca, dijital bağımlılık riskine yönelik önlemler geliştirilmesi de önerilmektedir. Tablo 4.

Katılımcılara uygulanan Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği (YİBT), Sportif Yaşam Doyumu Ölçeği (SYDÖ) ve Fiziksel Aktivite Tutum Ölçeği (FAT) puanları, katılımcıların öğrenim gördükleri bölümlere göre anlamlı farklılık göstermektedir. Yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda her üç ölçekte de $p<0,05$ düzeyinde anlamlı farklılıklar elde edilmiştir.

YİBT puanlarına bakıldığında, en yüksek ortalamanın Rekreasyon bölümü öğrencilerinde ($\bar{x}=4,89$), en düşük ortalamanın ise Spor Yöneticiliği öğrencilerinde ($\bar{x}=4,14$) olduğu görülmektedir. Anlamlı farkın özellikle Rekreasyon bölümü ile Beden Eğitimi ve Spor bölümü (4-1) ve Rekreasyon ile Spor Yöneticiliği (4-2) arasında olduğu belirtilmiştir. Bu durum, bölümlerin eğitim programlarının içerikleri, ders yoğunlukları ve teknolojiyle etkileşim

düzeyleri açısından farklılıklar taşıyabileceğini göstermektedir.

SYDÖ açısından incelendiğinde, en yüksek yaşam doyumu ortalamasının Rekreasyon bölümü öğrencilerinde ($\bar{x}=3,34$), en düşük ortalamanın ise Beden Eğitimi ve Spor bölümü öğrencilerinde ($\bar{x}=3,04$) olduğu tespit edilmiştir. Anlamlı farkların Beden Eğitimi ve Spor bölümü ile Spor Yöneticiliği (1-2) ve Rekreasyon ile Spor Yöneticiliği (4-2) bölümleri arasında olduğu belirlenmiştir. Bu farklılık, bölümler arasında öğrencilere sağlanan sportif etkinlik çeşitliliği, rekreatif faaliyet imkânları ve sosyal destek ortamlarının farklı olmasından kaynaklanabilir.

FAT puanları da bölüm değişkenine göre anlamlı farklılık göstermektedir ($F=5,268$, $p=0,001$). Rekreasyon bölümü öğrencilerinin fiziksel aktiviteye yönelik tutum puanlarının ($\bar{x}=3,75$) diğer bölümlere göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Anlamlı fark özellikle Rekreasyon ile Spor Yöneticiliği (4-2) arasında belirlenmiştir. Rekreasyon bölümü derslerinin doğrudan uygulamaya, açık alan etkinliklerine ve bireysel katılıma dayalı olması bu sonucu etkileyen faktörlerden biri olabilir.

Elde edilen bulgular öğrenim görülen bölümün, öğrencilerin dijital bağımlılık düzeyi, sportif yaşam doyumu ve fiziksel aktiviteye yönelik tutumları üzerinde etkili olabileceğini göstermektedir. Bu bulgular doğrultusunda, bölümlerin eğitim programlarının fiziksel aktivite alışkanlıklarını ve yaşam doyumunu destekleyecek şekilde yeniden yapılandırılması ve özellikle teknoloji kullanımı konusunda dengeyi sağlayacak stratejilerin geliştirilmesi önem kazandığı söylenebilir. Tablo 5.

Araştırmada Katılımcıların öğrenim gördükleri sınıf düzeyi ile Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği (YİBT), Sportif Yaşam Doyumu Ölçeği (SYDÖ) ve Fiziksel Aktivite Tutum Ölçeği (FAT) puan ortalamaları arasındaki ilişki incelenmiştir. Elde edilen bulgular, sınıf düzeyine göre bazı ölçümlerde anlamlı farklılıklar olduğunu ortaya koymuştur.

YİBT puanlarına ilişkin analiz sonuçları, 1. sınıf öğrencilerinin, 2., 3. ve 4. sınıf öğrencilerine kıyasla anlamlı derecede daha yüksek internet bağımlılığı puanlarına sahip olduğunu göstermektedir. Bu durum, üniversiteye yeni başlayan öğrencilerin uyum sürecinde sosyal çevreden uzak kalmaları, çevrimiçi etkinliklere daha fazla yönelmeleri ya da dijital araçları sık kullanma eğiliminde olmalarıyla açıklanabilir. Ayrıca, akademik baskının ilerleyen sınıflarda artması ve sorumlulukların çeşitlenmesiyle birlikte internet kullanımına ayrılan sürede azalma yaşanıyor olabilir.

SYDÖ puanlarında sınıflar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu sonuç, öğrencilerin öğrenim yılı ilerledikçe sportif yaşamdan aldıkları doyumun belirgin şekilde

değişmediğini göstermektedir. Sportif doyumun bireysel faktörlerden ziyade, kişinin sporla olan içsel motivasyonu, yaşam tarzı ve kişisel değerleriyle daha yakından ilişkili olduğu düşünülebilir.

FAT puanlarında ise anlamlı farkın 3. ve 4. sınıf öğrencileri arasında olduğu görülmüştür. 4. sınıf öğrencileri, 3. sınıflara göre fiziksel aktiviteye daha olumlu tutum sergilemektedir. Bu durum, öğrencilerin mezuniyete yaklaşımlarıyla birlikte sağlık, yaşam kalitesi veya beden yeterliliği gibi kavramlara daha fazla önem vermeye başlamasıyla açıklanabilir. Aynı zamanda son sınıfta olan öğrenciler daha fazla boş zamana sahip olabilir veya sportif aktivitelere katılım fırsatları daha fazla olabilir.

Sınıf düzeyinin özellikle internet bağımlılığı ve fiziksel aktivite tutumu üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu; buna karşılık sportif yaşam doyumunun sınıflar arasında anlamlı düzeyde değişmediği görülmektedir. Bu bulgular doğrultusunda, üniversitelerin 1. sınıf öğrencilerine yönelik dijital medya kullanımı, sosyal uyum ve fiziksel aktiviteye yönlendirme konusunda bilinçlendirici müdahalelerde bulunmaları önerilebilir. Ayrıca, son sınıf öğrencilerinde fiziksel aktivite eğiliminin artması dikkate alınarak, mezuniyet öncesi dönemde sağlıklı yaşam alışkanlıklarının sürdürülebilirliğine odaklanan programlar geliştirilebilir. (Tablo 6).

Katılımcıların gelir düzeyine göre Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği (YİBT), Sportif Yaşam Doyumu Ölçeği (SYDÖ) ve Fiziksel Aktivite Tutum Ölçeği (FAT) puanlarında anlamlı farklılıklar bulunduğunu göstermektedir.

YİBT puanlarına bakıldığında, “orta” gelir grubundaki katılımcıların internet bağımlılığı düzeylerinin “iyi” ve “zayıf” gelir grubuna göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Özellikle “iyi” gelir düzeyine sahip bireylerin “zayıf” gelir grubuna göre daha düşük bağımlılık puanına sahip olması (1-3 farkı), dijital araçlara erişimle birlikte gelen bilinçli kullanım farkını yansıtır olabilir. Öte yandan “orta” grubun yüksek puanı, bu grubun teknolojiye hem erişim sağlayıp hem de denetim eksikliği yaşayabileceğine işaret edebilir.

Hassan vd. (2020), yapmış oldukları araştırmada internet bağımlılığının genel yaygınlığı %27,1 olarak belirlenmiştir. Yaş grupları incelendiğinde, 19–24 yaş aralığında bağımlılık oranı %28,6, 25–35 yaş grubunda ise %23,5 olarak saptanmıştır. Ki-kare ve lojistik regresyon analizleri, internet bağımlılığı ile yaşam düzeni, günlük internet kullanım süresi, aile ilişkilerinin zayıflığı, fiziksel aktivite eksikliği ve sigara kullanımı arasında anlamlı ilişkiler olduğunu ortaya koymuştur ($p < 0,05$). Ayrıca, katılımcılar arasında en yaygın çevrim içi etkinliğin sosyal medya kullanımı olduğu belirlenmiştir.

Çalışma bulgularına ait SYDÖ puanları incelendiğinde, sportif yaşam doyumu bakımından “iyi” gelir grubundaki bireylerin, “orta” gelir grubuna göre anlamlı derecede daha yüksek puan aldığı görülmektedir (2-1 farkı). Bu bulgu, sosyoekonomik düzeyin sportif faaliyetlere erişimi, yaşam kalitesini ve doyumu etkileyebileceğini düşündürmektedir. “Zayıf” gelir grubunun da yüksek yaşam doyumu ortalamasına sahip olması dikkat çekicidir; bu durum sosyal çevre, dayanışma ve sportif etkinliklerin birey üzerindeki öznel etkilerinden kaynaklanıyor olabilir.

FAT puanlarında ise gelir düzeyine göre belirgin bir farklılık gözlenmiştir. Özellikle “iyi” gelir grubundaki bireyler, hem “orta” hem de “zayıf” gelir grubundaki bireylerden anlamlı şekilde daha yüksek fiziksel aktivite tutumu puanına sahiptir (1-2, 1-3 farkları). Bu bulgu, bireylerin gelir düzeyi arttıkça fiziksel aktiviteye daha olumlu yaklaştığını ve muhtemelen daha fazla fırsat ve kaynakla bu davranışları desteklediğini göstermektedir. Ayrıca bu durum, ekipman erişimi, spor salonu üyelikleri veya boş zamanın daha verimli kullanılması gibi olanaklara da bağlı olabilir.

Katılımcıların gelir düzeyi; dijital bağımlılık düzeyi, sportif yaşam doyumu ve fiziksel aktiviteye yönelik tutum üzerinde anlamlı bir belirleyici değişken olarak öne çıkmaktadır. Gelir düzeyi arttıkça fiziksel aktiviteye yönelik olumlu tutumlar ve sportif doyumun yükseldiği, buna karşın internet bağımlılığı düzeyinin azaldığı gözlenmektedir. Bu bulgular, fiziksel aktivite alışkanlıklarının geliştirilmesi ve dijital bağımlılığın önlenmesi açısından sosyoekonomik düzeyin dikkate alınması gerektiğini ortaya koymaktadır.

Araştırmada, katılımcıların günlük internet kullanım süresi değişkenine göre Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği (YİBT), Sportif Yaşam Doyumu Ölçeği (SYDÖ) ve Fiziksel Aktivite Tutum Ölçeği (FAT) puanlarında anlamlı farklılıklar olup olmadığı incelenmiştir. Elde edilen bulgular, internet kullanım süresinin özellikle internet bağımlılığı ve fiziksel aktiviteye yönelik tutum üzerinde belirleyici olabileceğini göstermektedir.

YİBT puanları açısından, internet kullanım süresi arttıkça bağımlılık düzeyinin de anlamlı biçimde yükseldiği tespit edilmiştir. Özellikle günde 1 saatten az internet kullanan bireylerin, diğer gruplara göre daha düşük bağımlılık puanına sahip olması dikkat çekicidir. Bu durum, günlük ekran süresinin artmasıyla birlikte dijital ortamlarda geçirilen zamanın kontrolsüzleşebileceğine ve bireylerde bağımlılık düzeyinin yükselebileceğine işaret etmektedir. Bu bulgu, literatürde sıklıkla vurgulanan “kullanım süresi” ile “bağımlılık riski” arasındaki pozitif ilişkiyi destekler niteliktedir.

SYDÖ puanlarında ise internet kullanım süresine bağlı olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu sonuç, bireylerin sportif yaşamdan aldıkları doyumun, internet kullanım

süresinden doğrudan etkilenmediğini düşündürmektedir. Yaşam doyumu, daha çok bireyin sporu nasıl içselleştirdiği, sporla olan kişisel bağları ve yaşam tarzı tercihleriyle ilişkili olabilir.

FAT puanlarında ise internet kullanım süresine göre anlamlı fark bulunmuştur. Günde 1 saatten az internet kullanan bireylerin fiziksel aktiviteye yönelik tutum puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu bulgu, internet kullanım süresi arttıkça bireylerin fiziksel aktiviteye olan ilgilerinde ve tutumlarında azalma olabileceğini düşündürmektedir. Zamanın büyük kısmının dijital ekranlara ayrılması, bireylerin aktif yaşama daha az zaman ayırmasına neden olabilir. Bu durum hem fiziksel hem de psikolojik sağlık açısından önemli bir risk faktörü olarak değerlendirilebilir.

Sonuç olarak, günlük internet kullanım süresi özellikle internet bağımlılığı ve fiziksel aktivite tutumu açısından önemli bir değişken olarak öne çıkmaktadır. İnternet kullanım süresi arttıkça bağımlılık düzeyinde artış ve fiziksel aktiviteye yönelik tutumda azalma görülmektedir. Üniversitelerde dijital farkındalık eğitimlerinin yaygınlaştırılması, internetin bilinçli kullanımına yönelik stratejilerin geliştirilmesi ve öğrencilere yönelik fiziksel aktivite odaklı programların teşvik edilmesinin faydalı olacağı söylenebilir. (Tablo 8).

Araştırmada, katılımcıların internet bağımlılığı, sportif yaşam doyumu, fiziksel aktivite tutumu ve bu tutuma ilişkin alt boyutlar arasında anlamlı ilişkiler bulunup bulunmadığını belirlemek amacıyla yapılan korelasyon analizinde çeşitli önemli bulgular elde edilmiştir.

Öncelikle, Sportif Yaşam Doyumu Ölçeği (SYDÖ) ile Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği (YİBT) arasında düşük düzeyde negatif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($r = -0,127$; $p < 0,05$). Bu bulgu, sportif doyum düzeyi yüksek olan bireylerin internet bağımlılığı düzeylerinin daha düşük olabileceğini göstermektedir. Sportif faaliyetlerin bireylerde stres azaltma, sosyal etkileşim artırma ve yaşam kalitesini iyileştirme gibi olumlu etkileri, dijital ortamlara duyulan bağımlılığı azaltıcı bir rol oynayabilir. Bu durum, sportif etkinliklerin genç bireyler üzerindeki psikolojik ve sosyal koruyucu etkileriyle örtüşmektedir.

SYDÖ ile Fiziksel Aktivite Tutum Ölçeği (FAT) arasında ise orta düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = 0,310$; $p < 0,01$). Bu sonuç, fiziksel aktiviteye yönelik olumlu tutum sergileyen bireylerin, sportif yaşamdan daha fazla doyum elde ettiğini göstermektedir. Ayrıca SYDÖ'nün, ekipman-donanım kullanımı ($r = 0,336$; $p < 0,01$) ve sağlık alt boyutu ($r = 0,236$; $p < 0,01$) ile de pozitif ve anlamlı ilişkiler göstermesi, fiziksel aktivitelerde donanım ve sağlık faktörlerinin sportif doyumunu etkileyen belirleyici unsurlar olduğunu düşündürmektedir. Buna karşın sosyal-duygusal alt boyut ile sportif yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki gözlenmemiştir ($r = 0,016$; $p > 0,05$). Bu durum, sosyal-duygusal süreçlerin bireylerin sportif

doyumları üzerinde sınırlı etkide bulunabileceğine işaret edebilir veya mevcut ölçekteki maddelerin bu ilişkiyi tam olarak yansıtmadığı düşünülebilir.

İnternet bağımlılığı açısından ele alındığında, YİBT ile yalnızca sağlık alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($r = 0,117$; $p < 0,05$). Bu ilişkinin pozitif yönde ve düşük düzeyde olması dikkat çekicidir. Diğer alt boyutlarla anlamlı ilişki gözlenmemiştir. Bu durum, internet kullanımının bazı bireylerde sağlık farkındalığı yaratabilecek içeriklerle ilişkili olabileceğini ya da bu ilişkinin sınırlı düzeyde kaldığını gösterebilir.

FAT ile yapılan analizde, ekipman-donanım kullanımı ($r = 0,806$; $p < 0,01$) ve sağlık ($r = 0,859$; $p < 0,01$) alt boyutlarıyla yüksek düzeyde pozitif ilişkiler gözlemlenmiştir. Bu sonuç, fiziksel aktiviteye yönelik olumlu tutumun, hem gerekli ekipmana ulaşma hem de sağlık algısıyla doğrudan ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Ayrıca, FAT ile sosyal-duygusal boyut arasında da anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r = 0,350$; $p < 0,01$). Bu bulgu, fiziksel aktiviteye yönelik olumlu tutumun sosyal ilişkileri, duygusal dengeyi ve psikososyal uyumu da güçlendirdiğini göstermektedir.

Ekipman-donanım ile sağlık boyutu arasında da anlamlı ve pozitif bir ilişki vardır ($r = 0,529$; $p < 0,01$). Bu ilişki, düzenli fiziksel aktivite yapan bireylerin hem gerekli ekipmana erişim sağladığını hem de sağlık düzeylerinin farkında olduklarını düşündürmektedir. Öte yandan, ekipman boyutu ile sosyal-duygusal boyut arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır ($r = -0,022$; $p > 0,05$).

Son olarak, sağlık ve sosyal-duygusal alt boyutları arasında da düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = 0,105$; $p < 0,05$). Bu bulgu, bireylerin sağlıkla ilgili tutumlarının duygusal ve sosyal denge ile sınırlı düzeyde ilişkili olabileceğini göstermektedir.

Genel olarak değerlendirildiğinde, fiziksel aktiviteye yönelik olumlu tutumun; sportif yaşam doyumunu, sağlık algısını ve donanım kullanımını artırdığı; internet bağımlılığı ile ise bazı alanlarda ters yönde ilişkili olduğu görülmektedir. Bu ilişkiler, fiziksel aktivite ve dijital davranışlar arasında karşılıklı etkileşimin önemini vurgulamakta ve genç bireylerin sağlıklı yaşam alışkanlıkları geliştirmesi için çok boyutlu stratejilerin gerekliliğini ortaya koymaktadır.

Literatürde internet bağımlılığının bireylerin yaşamını çok boyutlu biçimde olumsuz etkilediği görülmektedir. Ayanak'ın (2016) İnternet Bağımlılığı çalışması, kontrolsüz kullanımın günlük işlevselliği bozarak huzursuzluk, saldırganlık ve psikiyatrik sorunlara (DEHB, depresyon, OKB, sosyal fobi) yol açabileceğini göstermiştir. Benzer biçimde Arısoy (2009, İnternet Bağımlılığı ve Tedavisi), internetin bilgiye erişim işlevinden saparak patolojik

kullanıma dönüştüğünü ve özellikle gençlerde klinik tedavi yaklaşımlarına ihtiyaç duyulduğunu vurgulamıştır.

Öğrenciler üzerinde yapılan araştırmalar, bağımlılığın yaygınlığını ve risk faktörlerini açıkça ortaya koymaktadır. Gökçearslan ve Günbatır (2012), (Ortaöğretim Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı), lise öğrencilerinde %2,33 bağımlı, %17,45 risk grubunda kullanıcı saptamış; cinsiyet ve sosyal ağ kullanım süresinin belirleyici olduğunu bulmuştur. Balcı ve Gülnar (2009, Üniversite Öğrencileri Arasında İnternet Bağımlılığı ve İnternet Bağımlılarının Profili), üniversite öğrencilerinin %23,2'sinde bağımlılık belirtisi tespit etmiş; kullanım süresi ve internete duyulan güvenin en güçlü yordayıcılar olduğunu belirtmiştir. Cengizhan (2007, İnternet Bağımlılığı) ise en önemli sorunun zaman kaybı ve akademik performans düşüklüğü olduğunu ifade etmiştir. Bu noktada Bozkurt, Şahin ve Zoroğlu (2016, İnternet Bağımlılığı: Güncel Bir Gözden Geçirme), internet bağımlılığını davranışsal bir bağımlılık olarak ele almış; yalnızca oyun değil, çeşitli çevrim içi uygulamaların da problemli kullanıma yol açabileceğini vurgulamıştır.

Aile ve çevresel faktörler de önemli bir rol oynamaktadır. Ayas ve Horzum (2013, İlköğretim Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı ve Aile İnternet Tutumu), aile tutumlarının bağımlılık üzerinde belirleyici olduğunu belirtirken; Karaman ve Kurtoğlu (2011, Öğretmen Adaylarının İnternet Bağımlılığı Hakkındaki Görüşleri), günde 5–6 saatten fazla oyun ve sohbet amacıyla internet kullananların bağımlı sayılabileceğini rapor etmiştir.

Psikososyal değişkenlere bakıldığında, Derin ve Bilge (2016, Ergenlerde İnternet Bağımlılığı ve Öznel İyi Oluş Düzeyi) internet kullanım süresi arttıkça bağımlılığın yükseldiğini, olumlu duygular ve sosyal doyum arttıkça bağımlılığın azaldığını, fakat yaşam doyumunu paradoksal biçimde bağımlılığı artırabildiğini bulmuştur. Taylan ve Işık (2013, Sakarya'da Ortaokul ve Lise Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı), öğrencilerin üçte birinin bağımlı ya da riskli kullanıcı olduğunu; erkeklerin ve ortaokul öğrencilerinin daha yüksek risk taşıdığını göstermiştir.

Üniversite öğrencilerine odaklanan çalışmalar bağımlılık düzeyinin değişken olduğunu göstermektedir. Aslan ve Yazıcı (2016, Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ve İlişkili Sosyodemografik Faktörler), bağımlılık oranını %2, riskli kullanım oranını %20,9 bulurken; Ergin vd. (2013, Tıp Fakültesi Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı Sıklığı ve Etkileyen Etmenler) yalnızca %0,8 oranında bağımlı kullanıcı tespit etmiştir. Öncü ve Erel (2024, Tıp Fakültesi Öğrencilerinin İnternet ve Sosyal Medya Bağımlılığı) interneti en çok sosyal medya amacıyla kullanan öğrencilerin bağımlılık düzeyinin düşük olduğunu, akademik amaçlı kullanımın bağımlılığı azalttığını bildirmiştir. Buna karşın Karasu vd. (2015, Üniversite

Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı ile Sosyal Destek Arasındaki İlişki), öğrencilerin %5,7'sinin patolojik kullanıcı olduğunu ve aileden algılanan sosyal desteğin düşük olmasının bağımlılığı artırdığını göstermiştir.

Bağımlılığın psikolojik boyutları da literatürde öne çıkmaktadır. Şimşek vd. (2017, Lise Öğrencilerinde Umutsuzluk ve İnternet Bağımlılığı), bağımlı öğrencilerin umutsuzluk düzeylerinin daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Dong vd. (2024, The Effect of Social Anxiety on Teenagers' Internet Addiction), sosyal kaygının bağımlılığı hem doğrudan hem de yalnızlık ve başa çıkma stilleri üzerinden dolaylı yoldan artırdığını bulmuştur. Benzer şekilde Tang ve arkadaşları (2024, The Relationship Between Childhood Trauma and Internet Addiction in Adolescents), çocukluk çağı travmalarının ergenlerde bağımlılık riskini yükselttiğini meta-analizle ortaya koymuştur.

Aile yapısı ve sosyal çevrenin etkileri de dikkate değerdir. Avşaroğlu ve Akbulut (2020, Sağlıklı Aile Yapısı Açısından Bir Risk Faktörü: İnternet Bağımlılığı), bağımlılığın aile ilişkilerini ve yaşam becerilerini tehdit ettiğini vurgulamıştır. Çatıker ve Yılmaz (2025, Ergenlerde İnternet Bağımlılığı ile İnternet Aile Tutumu, Siber Zorbalık ve Mağduriyet), aile yakınlığının bağımlılığı azalttığını, siber zorbalık ve mağduriyetin ise bağımlılıkla ilişkili olduğunu bulmuştur.

Fiziksel aktivite bağımlılığa karşı koruyucu bir faktör olarak öne çıkmaktadır. Dursun, Gerçek ve Torlak (2023, Üniversite Öğrencilerinde Fiziksel Aktivite Düzeyi ile Nomofobi ve İnternet Bağımlılığı), fiziksel aktivite ile nomofobi arasında negatif bir ilişki saptamıştır. Aydın ve arkadaşları (2025, Düzenli Spor Yapan ve Sedanter Üniversite Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı ile Stres Algıları), düzenli spor yapan öğrencilerin bağımlılık ve stres düzeylerinin daha düşük olduğunu göstermiştir. Liu vd. (2024, Anxiety, Inhibitory Control, Physical Activity, and Internet Addiction), fiziksel aktivitenin kaygının olumsuz etkilerini hafifleterek bağımlılığı azalttığını rapor etmiştir. Ayrıca Yıldız ve Tamam (2024, İnternet Bağımlılığı ve İnternet Oyun Oynama Bozukluğunun Çalışma Belleğine Etkisi), bağımlılığın bilişsel işlevleri olumsuz etkileyerek öğrenme sürecine zarar verdiğini ortaya koymuştur.

Önleyici müdahalelere odaklanan araştırmalar da giderek artmaktadır. Theopilus ve arkadaşları (2024, Preventive Interventions for Internet Addiction in Young Children), 12 yaş altı çocuklarda en etkili stratejilerin eğitim, ebeveyn desteği, fiziksel aktivite ve danışmanlık temelli müdahaleler olduğunu göstermiştir. İbrahim vd. (2023, Sleep Disorder with Internet Addiction in University Students), bağımlılığın uyku bozukluklarıyla güçlü biçimde ilişkili olduğunu, uyku kalitesinin bozulmasının günlük işlevselliği olumsuz etkilediğini bildirmiştir.

Tüm bu bulgular birlikte değerlendirildiğinde, internet bağımlılığı yalnızca bireysel bir sorun değil; psikolojik, sosyal, akademik ve fizyolojik boyutları olan kapsamlı bir halk sağlığı problemidir. Özellikle öğrencilerde bağımlılığı artıran risk faktörleri (aşırı kullanım süresi, sosyal kaygı, aile desteği eksikliği, çocukluk travmaları) dikkat çekmektedir. Buna karşın koruyucu faktörler arasında fiziksel aktivite, sağlıklı aile ilişkileri, bilinçli internet kullanımı ve psikolojik düzenleme becerileri öne çıkmaktadır. Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri özelinde bu bulgular, internet bağımlılığının azaltılması ve sağlıklı yaşam alışkanlıklarının desteklenmesi için sportif etkinliklerin ve fiziksel aktivite temelli programların kritik önem taşıdığını göstermektedir.

Literatürde fiziksel aktivitenin bireylerin yaşam kalitesi, psikolojik iyi oluşu ve sosyal entegrasyonu üzerinde çok yönlü etkiler yarattığı görülmektedir. Korkmaz ve Yıldırım'ın (2025) Üniversite Öğrencilerinde Fiziksel Aktivite ve Yaşam Kalitesi başlıklı araştırmasında, Yozgat Bozok Üniversitesi'nde farklı fakültelerden (Spor Bilimleri, İlahiyat, Fen-Edebiyat, Mimarlık-Mühendislik, Sağlık Bilimleri ve Eğitim Fakültesi) toplam 398 öğrenci incelenmiş ve katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerinin yüksek olduğu belirlenmiştir. Çalışmada demografik değişkenler ayrıntılı biçimde ele alınmış; cinsiyet, sınıf düzeyi, eğitim görülen fakülte, barınma durumu, ailede lisanslı spor yapma durumu, aile aylık gelir düzeyi, haftalık harcama miktarı ve ebeveyn eğitim düzeyinin hem fiziksel aktivite hem de yaşam kalitesi üzerinde anlamlı farklılıklar yarattığı saptanmıştır. Özellikle yaşam kalitesi puanlarının en yüksek çıktığı alanın bedensel sağlık olması dikkat çekicidir.

Benzer şekilde Karagöz ve Bozyiğit'in (2024) Düzenli Fiziksel Aktivite Yapan Orta Yaşlı Bireylerin Serbest Zaman Katılımlarının Sağlık Algısına Etkisi başlıklı araştırmasında, elli yaş ve üzerindeki 127 birey ele alınmış ve serbest zaman aktivitelerinin sağlık algısı üzerindeki etkileri incelenmiştir. Bulgular, bilişsel aktivitelerin sağlık algısını olumsuz etkilerken sosyal aktivitelerin olumlu etkiler yarattığını, rekreatif ve üretici aktivitelerin ise anlamlı bir fark oluşturmadığını göstermiştir. Bu sonuç, özellikle yaş ilerledikçe sosyal boyutun sağlık algısında daha belirleyici olduğunu ortaya koymaktadır.

Genç yaş grubuna odaklanan Yılmaz ve Yanık'ın (2024) Lise Öğrencilerinin Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu ve Katılım Engelleri başlıklı çalışmasında, 861 lise öğrencisinin motivasyon düzeyleri ve katılım engelleri arasındaki ilişkiler değerlendirilmiştir. Bulgular, cinsiyet ve günlük teknoloji kullanım sürelerinin motivasyonda anlamlı bir fark yaratmadığını, ancak katılım engelleri açısından belirgin farklılıklar bulunduğunu göstermektedir.

Üniversite örneklemi üzerinden yürütülen bir diğer çalışma olan Dereceli vd. (2024) Üniversite Öğrencilerinin Spora Katılım Motivasyonlarının Yaşam Doyumları Üzerine Etkisi başlıklı araştırmasında 249 öğrenci incelenmiştir. Bulgular, spora katılım motivasyonunun yaşam doyumuyla farklı boyutlarda ilişkili olduğunu ortaya koymuş; özellikle özdeşleşmiş düzenleme ve dışsal düzenleme boyutlarının yaşam doyumunu artırdığı, buna karşılık toplam motivasyon puanının yaşam doyumu üzerinde olumsuz etkiler yarattığı görülmüştür. Yaş değişkenine göre ise düzenli spor yapan öğrencilerin motivasyonsuzluk düzeyleri daha düşük bulunmuştur.

Çocukluk dönemini ele alan Değirmenci ve Sönmez'in (2024) Okul Dışı Fiziksel Aktivitelere Katılım ve Motor Beceri: Okul Öncesi Örneği başlıklı araştırmasında, İzmir'de 244 okul öncesi öğrenci değerlendirilmiştir. Çalışma sonucunda okul dışı fiziksel aktivitelere katılan çocukların motor becerilerinin daha yüksek olduğu, kız çocuklarının erkeklere kıyasla daha üstün performans sergilediği ve yaş ilerledikçe becerilerin geliştiği rapor edilmiştir.

Toplumsal cinsiyet bağlamında Sarıkaya ve Kuyulu'nun (2025) Kamuda Çalışan Kadın Personellerin Rekreatif Etkinliklere Katılımını Engelleyen Faktörler başlıklı araştırmasında, Bingöl'de öğretmen, polis memuru, akademisyen, antrenör ve sağlık çalışanı olmak üzere 350 kadın kamu personeli incelenmiştir. Bulgular, yaş, medeni durum, çocuk sayısı ve gelir düzeyine göre katılım engellerinde fark olmadığını, ancak özellikle bilgi eksikliğinin en temel bariyer olduğunu ortaya koymuştur.

Mesleki performans boyutunu ele alan Yakar ve Pelit'in (2025) Turist Rehberlerinin Rekreatif Faaliyetlere Katılım Düzeylerinin Hizmet Performansına Etkisi başlıklı çalışmada, 447 aktif turist rehberi incelenmiş ve rekreatif faaliyetlere katılımın hizmet performansını anlamlı biçimde artırdığı belirlenmiştir.

Eğitim boyutunda Aydın'ın (2024) Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinde Fiziksel Aktivite Düzeyi ile Fiziksel Okuryazarlık başlıklı çalışması dikkat çekmektedir. Çalışmada, öğretmenlerin bilgi, beceri ve motivasyonları üzerinden fiziksel okuryazarlığın değerlendirildiği ve öğretmenlerin öğrencilerde eşit fırsatlarla fiziksel okuryazarlık gelişimini desteklemeleri gerektiği vurgulanmıştır.

Mirza'nın (2024) Üniversite Öğrencilerinde Fiziksel Aktivite Düzeyi ile Vücut Farkındalığı ve Egzersiz Algısı başlıklı çalışmada 18–35 yaş aralığında 113 öğrenci incelenmiş; katılımcıların %29,2'sinin inaktif, %62,8'inin aktif, %8'inin ise yeterince aktif olduğu belirlenmiştir. Bulgular, fiziksel aktivite ile vücut farkındalığı arasında pozitif, egzersiz engelleri arasında ise negatif bir ilişki olduğunu göstermiştir.

Kadınların güçlenmesine odaklanan Akyol'un (2025) Kadınların Psikososyal Açıdan Güçlenmesinde Fiziksel Aktivitenin Rolü: Sindirella Sendromu Üzerine Bir İnceleme başlıklı araştırmasında, 18 yaş üzeri 207 kadın katılımcı yer almıştır. Bulgular, düzenli spor yapan kadınların sendrom puanlarının daha düşük olduğunu ve bireysel özerkliklerinin güçlendiğini ortaya koymuştur.

Zaman yönetimi ile fiziksel aktivite ilişkisini inceleyen Arslan Kalkavan vd. (2024) Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Yönetimi ve Fiziksel Aktivite Düzeyleri başlıklı çalışmada, Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi öğrencileri üzerinde yapılan araştırmada, fiziksel aktivite düzeyi yüksek olan öğrencilerin boş zamanlarını daha planlı ve amaçlı yönettikleri belirlenmiştir.

Psikolojik iyi oluşa odaklanan Çömez Polat'ın (2024) Yurtlarda Kalan Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite ile Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri: Adana Örneği başlıklı çalışmada, Adana'da 365 üniversite öğrencisi incelenmiştir. Erkek öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin kadınlara göre daha yüksek olduğu bulunmuş, ancak psikolojik iyi oluş açısından anlamlı cinsiyet farkı saptanmamıştır.

Abdullah ve Ayyıldız Durhan'ın (2025) Uluslararası Öğrencilerin Boş Zaman Değerlendirme Biçimleri başlıklı nitel araştırmasında, 18–32 yaş aralığında 12 öğrenciyle yarı yapılandırılmış görüşmeler yapılmıştır. Bulgular, dans ve spor gibi aktivitelerin sosyal entegrasyonu desteklediğini, ancak dil engeli, ekonomik kısıtlar ve motivasyon eksikliğinin katılımı sınırladığını göstermiştir.

Parlak yıldız ve Koçak'ın (2024) Pilatese Katılımın Kadınların Öznel İyi Oluşuna Etkisi başlıklı çalışmada, 12 hafta boyunca pilates programına katılan kadın öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerinde anlamlı artış görülmüştür.

Çeker vd. (2013), Farklı Yaş Gruplarında Düzenli Fiziksel Aktiviteye Katılım Davranışı başlıklı araştırmasında, kadın ve erkeklerde düzenli aktiviteye katılım oranlarının yaşla birlikte azaldığı ve Türkiye'deki oranların Avrupa Birliği ortalamalarının altında olduğu belirlenmiştir.

Klinik gruplara yönelik Rogers, Carter, Williams ve Courneya'nın (2018) Physical Activity başlıklı bölümünde, kanserden sağ kalan bireylerde fiziksel aktivitenin sağlık ve yaşam kalitesini artırmada kritik rol oynadığı ifade edilmiştir.

Krug vd. (2012, DEGS1) Physical Activity başlıklı araştırmasında, Almanya'da 18–79 yaş arası yetişkinlerde üçte birinin yeterli düzeyde aktivite yaptığı, ancak %80'inin DSÖ standartlarını karşılamadığı rapor edilmiştir.

Epidemiyolojik düzeyde Lee vd. (1997) Physical Activity, Physical Fitness and Longevity başlıklı makalesinde, fiziksel aktivitenin koroner kalp hastalığı, diyabet ve osteoporoz gibi kronik hastalık risklerini azalttığı ve yaşam süresini uzattığına ilişkin güçlü kanıtlar sunulmuştur.

Eğitimsel bağlamda Wallhead ve Buckworth'un (2004) The Role of Physical Education in the Promotion of Youth Physical Activity başlıklı derleme çalışması, gençlerin motivasyonel unsurlar üzerinden fiziksel aktiviteye yönlendirilebileceğini göstermiştir.

Vanhees vd. (2005) How to Assess Physical Activity? How to Assess Physical Fitness? çalışması, aerobik aktivitenin kapasite ve uygunluğu artırarak sağlık yararları sağladığını ortaya koymuştur.

Miles'in (2007) Physical Activity and Health başlıklı araştırmasında, Birleşik Krallık'ta yalnızca erkeklerin %35'inin ve kadınların %24'ünün önerilen düzeyde fiziksel aktivite yaptığı, özellikle ergenlik döneminde kızlarda katılımın ciddi şekilde düştüğü rapor edilmiştir.

Katzmarzyk ve Mason'un (2009) The Physical Activity Transition başlıklı makalesi, küresel ölçekte fiziksel aktivite yetersizliğinin artan bir halk sağlığı yükü oluşturduğunu ve ekonomik-demografik dönüşümlerle ilişkili "fiziksel aktivite geçişi" kavramını öne çıkarmıştır.

Çocuk ve ergenlere odaklanan Landry ve Driscoll'un (2012) Physical Activity in Children and Adolescents başlıklı çalışmasında, günde en az 1 saat orta-şiddetli aktivite ile haftada 3 gün kas ve kemik güçlendirici egzersizin gerekliliği vurgulanmış, fiziksel aktivitenin kardiyovasküler sağlık, kemik sağlığı, bilişsel performans ve psikolojik iyi oluş üzerinde çok yönlü katkıları rapor edilmiştir.

Crocker vd. (2010) Children's Physical Activity and Physical Self-Perceptions başlıklı çalışmasında, 10–14 yaş aralığındaki 466 Kanadalı öğrencinin (220 erkek, 246 kız) fiziksel benlik algıları ile fiziksel aktivite arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bulgular, erkeklerin kızlara kıyasla daha aktif olduklarını ve spor yeterliği ile güç algılarının daha yüksek olduğunu göstermiştir. Tüm alt boyutların aktiviteyle anlamlı ilişkili olduğu, özellikle kondisyon ve spor becerilerinin güçlü yordayıcılar olduğu ortaya konmuştur.

Bu araştırmanın bulguları, Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin sportif yaşam doyumlarının; cinsiyet, spora katılım biçimi, psikolojik sağlamlık, stres düzeyi, sağlıklı yaşam becerileri ve rekreatif etkinliklere katılım gibi değişkenlerle yakından ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Literatürdeki bulgular da bu sonucu destekler niteliktedir. Özellikle düzenli spor yapmanın, yaşam doyumunu hem doğrudan hem de psikolojik değişkenler aracılığıyla artırdığı farklı çalışmalarda rapor edilmiştir (Sarıkan, 2021; Akdeniz, Savtekin & Köylü, 2021).

Somoğlu vd. (2024) çalışması, spora bağlılık ile sportif yaşam doyumu arasında orta düzeyde pozitif bir ilişki olduğunu göstermektedir. Takım sporcularının bireysel sporculara kıyasla spora daha yüksek düzeyde bağlılık göstermeleri ve bu bağlılığın %43 oranında sportif yaşam doyumundan kaynaklanması, sporun sosyal boyutunun yaşam doyumu üzerindeki belirleyici etkisini işaret etmektedir. Benzer şekilde Belli vd. (2019) ile Caz vd. (2019) çalışmalarında da spora yönelik tutum ile yaşam doyumu arasında düşük düzeyde de olsa pozitif ilişkiler rapor edilmiştir. Bu sonuçlar, spora katılımın yaşam doyumuna katkısının farklı bağlamlarda tutarlı olduğunu göstermektedir.

Zorba vd. (2022) araştırması, sağlıklı yaşam becerileri ile yaşam doyumu arasındaki pozitif ilişkiyi ortaya koymuştur. Sağlıklı beslenme ve sağlık kaynaklarına erişim hem sporcu olan hem de olmayan öğrencilerde yaşam doyumunu yordarken, sağlığa öncelik verme yalnızca lisanslı sporcular için anlamlı bir belirleyici olmuştur. Rekreatif etkinlikler bağlamında ise Yaşartürk vd. (2017), boş zamanlarda can sıkıntısının azalmasıyla yaşam doyumunun arttığını saptamış, Hadi vd. (2021) da serbest zaman doyumu ile optimal performans duygu durumları arasında güçlü pozitif ilişkiler bulmuştur. Saka vd. (2023) ev hanımları üzerinde yaptığı çalışmada da sportif rekreasyona katılımın yaşam doyumunu ve mutluluğu artırdığı gösterilmiştir. Bu bulgular, rekreatif etkinliklerin yalnızca öğrenciler için değil, farklı toplumsal gruplar için de yaşam doyumunu destekleyen bir unsur olduğunu göstermektedir.

Albayrak'ın (2016) araştırmasında, üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile yaşam doyumları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamış, ancak kadın öğrencilerin serbest zaman etkinliklerine katılım oranlarının erkeklere kıyasla daha yüksek olduğu görülmüştür. Özkara vd. (2015) bulguları ise yaşam doyumunun cinsiyet, sigara kullanımı veya üniversite değişkenine göre farklılaşmadığını, ancak gelir düzeyine göre anlamlı farklılık gösterdiğini ortaya koymuştur. Kaygusuz vd. (2016) ise yaşam doyumunun yaş ve cinsiyete göre farklılaştığını, spor yaşı açısından ego yönelimi puanlarında anlamlı farklılıklar bulunduğunu belirtmiştir. Bu sonuçlar, yaşam doyumunun yalnızca spora katılım düzeyine değil, aynı zamanda demografik ve sosyo-ekonomik koşullara bağlı olarak şekillendiğini göstermektedir.

Sarıkan (2021), düzenli egzersiz yapan bireylerde ruh hâli ile yaşam doyumu arasında anlamlı ilişkiler bulmuştur. Akdeniz vd. (2021) ise yaşam doyumu ile psikolojik sağlık arasında yüksek düzeyde pozitif bir ilişki saptamış, özellikle kadın öğrencilerin psikolojik sağlıklarının erkeklere göre daha yüksek olduğunu rapor etmiştir. Buna karşın Özavcı vd. (2023), algılanan stresin yaşam doyumunu olumsuz yönde etkilediğini ve stres düzeyi arttıkça yaşam doyumunun düştüğünü ortaya koymuştur. Bu bulgular, psikolojik değişkenlerin yaşam

doyumunu üzerinde güçlü bir yordayıcı olduğunu ve düzenli sporun bu değişkenler üzerinde dengeleyici bir rol oynayabileceğini göstermektedir.

Uluslararası literatür, sportif yaşam doyumunu farklı perspektiflerden desteklemektedir. Huebner vd. (2006), yaşam doyumunun bireyler için psikolojik bir güç kaynağı olduğunu ve düşük yaşam doyumunun ruhsal ve fiziksel sağlıkla ilişkili olumsuzluklara yol açabileceğini belirtmiştir. Shander ve Petrie (2021), spordan emeklilik sürecinde kadın sporcuların yaşam doyumlarının spor hedeflerine ulaşma, yeni bir yaşam odağı geliştirme ve spor sonrası planlamayla ilişkili olduğunu göstermiştir. Filbay vd. (2019) sistematik derlemesi, eski sporcularda yaşam doyumunun spordan ayrılış biçimine, sakatlık ve sağlık sorunlarına bağlı olarak değiştiğini vurgulamıştır. Kleiber vd. (1987) da spor kariyerinin sakatlıkla sonlanmasının yaşam doyumunu düşürdüğünü ortaya koymuştur.

Sporun yalnızca aktif katılım değil, pasif katılım yoluyla da yaşam doyumuna katkı sağladığını Inoue vd. (2017) göstermiş, canlı spor müsabakalarına katılımın yaşam doyumunu artırdığını ve takım aidiyetinin toplumsal destek algısıyla yaşam doyumunu güçlendirdiğini rapor etmiştir. Benzer şekilde Hermawansyah ve arkadaşları (2021), fiziksel aktivite sıklığının yaşam doyumuyla pozitif yönde ilişkili olduğunu çok geniş örneklemle doğrulamıştır. Ayrıca Tasiemski vd. (2005), omurilik yaralanması geçiren bireylerde spor ve rekreasyona katılımın yaşam doyumunu yükselttiğini ortaya koyarak sporun engelli bireyler için de kritik bir rol oynadığını göstermiştir.

Sonuç olarak bu araştırmanın bulguları, Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinde internet bağımlılığı, fiziksel etkinliklere katılım ve sportif yaşam doyumunun birbirini çok boyutlu biçimde etkileyen yapılar olduğunu göstermektedir. İnternet bağımlılığı özellikle cinsiyet, sınıf düzeyi, gelir düzeyi ve günlük internet kullanım süresi gibi değişkenlere göre farklılaşmakta; fiziksel etkinliklere katılım ve olumlu sportif tutumlar ise hem bağımlılık düzeylerini azaltıcı bir faktör hem de yaşam doyumunu artırıcı bir unsur olarak öne çıkmaktadır. Ayrıca takım sporlarının bireylere sunduğu sosyal destek, motivasyon ve aidiyet duygusu, sportif yaşam doyumunu güçlendirirken, rekreatif etkinliklerin çeşitliliği de bireylerin fiziksel ve psikolojik iyi oluşunu desteklemektedir. Bununla birlikte, spor amaçlı mobil uygulamalar gibi dijital araçların, bir yandan fiziksel aktiviteyi teşvik ederken diğer yandan kontrolsüz kullanımda bağımlılık riskini artırabileceği de dikkat çekici bir bulgudur.

Elde edilen sonuçlar, internet bağımlılığının öğrencilerin yaşam kalitesi ve akademik işlevselliği üzerinde risk oluşturabileceğini, buna karşın düzenli fiziksel aktivite ve sportif katılımın koruyucu bir faktör olarak kritik bir rol oynadığını ortaya koymaktadır. Bu bağlamda üniversitelerin, dijital bağımlılığı azaltmaya yönelik bilinçlendirme çalışmalarını, sportif ve

rekreatif etkinliklerle bütünleştirmesi; öğrencilerin sağlıklı yaşam becerilerini geliştiren, stres yönetimini destekleyen ve sosyal bağları güçlendiren programlara ağırlık vermesi önerilmektedir. Sonuç olarak, bu çalışma Spor Bilimleri Fakóltesi öğrencilerinin yaşam doyumunu artırmada fiziksel aktivite temelli stratejilerin, internet bağımlılığını azaltmada ise dengeleyici ve bilinçlendirici yaklaşımların önemini vurgulamakta ve bu alanda yapılacak ileri araştırmalar için güçlü bir zemin oluşturmaktadır.

Öneriler

Araştırmadan elde edilen bulgular ışığında çeşitli öneriler sunulabilir. Öncelikle, üniversitelerin özellikle birinci sınıf öğrencilerinde internet bağımlılığını azaltmaya yönelik bilinçlendirme programları geliştirmeleri gerekmektedir. Dolayısıyla, öğrencilerin üniversiteye uyum sürecinde dijital araçları bilinçli kullanmalarına yönelik eğitimlerin verilmesi önem arz etmektedir. Buna ek olarak, spor amaçlı mobil uygulamaların fiziksel aktiviteyi ve sağlık davranışlarını teşvik edici faydaları artırılırken, aşırı kullanımdan kaynaklanabilecek dijital bağımlılık riskine karşı kontrollü kullanım stratejilerinin de geliştirilmesi önerilmektedir. Ayrıca, takım sporlarının sunduğu sosyal destek, aidiyet ve psikolojik yararlar göz önünde bulundurularak öğrencilere daha fazla takım sporu imkânı sağlanmalıdır. Bununla birlikte, gelir düzeyi düşük öğrencilerin sportif faaliyetlere erişimini kolaylaştıracak destek mekanizmalarının oluşturulması, fırsat eşitliğı açısından kritik bir öneme sahiptir. Öte yandan, üniversitelerde stres yönetimi, psikolojik sağlamlık geliştirme ve sağlıklı yaşam becerilerini destekleyen programların yaygınlaştırılması öğrencilerin genel iyi oluşuna katkı sağlayacaktır. Sonuç olarak, rekreatif ve serbest zaman etkinliklerinin çeşitlendirilmesi öğrencilerin yaşam doyumunu artırmada etkili bir unsur olarak değerlendirilmektedir.

KAYNAKÇA

- Abdullah, A. A. N., & Durhan, T. A. (2025). Uluslararası öğrencilerin boş zaman değerlendirme biçimleri. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 11(1), 153-165. <https://dergipark.org.tr/en/pub/intjces/issue/93062/1632933>
- Akdeniz, H., Savtekin, G., & Köylü, K. (2021). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumlarının, psikolojik sağlık düzeylerine etkisinin incelenmesi. *Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 36-52. <https://doi.org/10.52272/srad.927472>
- Aksoy, V. (2024). İnternet bağımlılığı ve sosyal ağ kullanım düzeylerinin fen lisesi öğrencilerinin demografik özelliklerine göre değişimi ve akademik başarılarına etkisi. *The Journal of Academic Social Science*, 19(19), 365-383. <http://dx.doi.org/10.16992/ASOS.874>
- Akyol, G. (2025). Kadınların psikososyal açıdan güçlenmesinde fiziksel aktivitenin rolü: Sindirella sendromu üzerine bir inceleme. *International Journal of Eurasia Social Sciences*, 16(20).
- Albayrak, E. (2016). *Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite seviyeleri ile yaşam doyum düzeyleri arasındaki ilişki*. (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir., Tez No: 454775.
- Alpözgen, A. Z., & Özdiñler, A. R. (2016). Fiziksel aktivite ve koruyucu etkileri: Derleme. *Sağlık Bilimleri ve Meslekleri Dergisi*, 3(1), 66–72. <https://dergipark.org.tr/en/pub/hsp/issue/25147/265530>
- Al-Samarraie, H., Bello, K.-A., Alzahrani, A. I., Smith, A. P., & Emele, C. (2022). Young users' social media addiction: Causes, consequences and preventions. *Information Technology & People*, 35(7), 2314–2343. <https://doi.org/10.1108/ITP-11-2020-0753>
- Alyanak, B. (2016). İnternet bağımlılığı. *Klinik Tıp Pediatri Dergisi*, 8(5), 20-24. <https://dergipark.org.tr/en/pub/ktpd/issue/47771/595721>
- Amin, F., Abbasi, R., Khan, S., Abid, M. A., Mateen, A., de la Torre, I., Kuc Castilla, A., & Garcia Villena, E. (2024). Latest advancements and prospects in the next-generation of Internet of Things technologies. *PeerJ Computer Science*, 10, e2434. <https://doi.org/10.7717/peerj-cs.2434>
- Andreassen, C. S. (2015). Online social network site addiction: A comprehensive review. *Current Addiction Reports*, 2, 175–184. <https://doi.org/10.1007/s40429-015-0056-9>
- Andreassen, C. S., & Pallesen, S. (2014). Social network site addiction – An overview. *Current Pharmaceutical Design*, 20(25), 4053–4061. <https://doi.org/10.2174/13816128113199990616>
- Andreassen, C. S., Pallesen, S., & Griffiths, M. D. (2017). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addictive Behaviors*, 64, 287–293. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.03.006>
- Ardahan, F. (2012). Doğa yürüyüşü yapanların yaşam doyum düzeyleri ile duygusal zeka ve yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Akdeniz İnsani Bilimler Dergisi*, 2(1), 11-19. <https://dergipark.org.tr/en/pub/mjh/issue/83254/1437861>
- Arisoy, Ö. (2009). İnternet bağımlılığı ve tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 1(1), 55-67. <https://dergipark.org.tr/en/pub/pgy/issue/11166/133473>
- Aslan, E., & Yazıcı, A. (2016). Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ve ilişkili sosyodemografik faktörler. *Klinik Psikiyatri*, 19, 109-117.

- Avşaroğlu, S., & Akbulut, Ö. F. (2020). Sağlıklı aile yapısı açısından bir risk faktörü: İnternet bağımlılığı. *Sosyal Bilimler Araştırma Dergisi*, 65, 2879–2902. <https://doi.org/10.26449/sssj.2456>
- Ayas, T., & Horzum, M. B. (2013). İlköğretim öğrencilerinin internet bağımlılığı ve aile internet tutumu. *Turkish Psychological Counseling & Guidance Journal*, 4(39), 46-57.
- Aydın, S. (2024). Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinde fiziksel aktivite düzeyi ile fiziksel okuryazarlık. *Beden Eğitimi Spor Sağlık ve Efor Dergisi (BESSED)*, 3(4), 126-142.
- Aydın, S., Özkan, Z., Çalı, O., & Güneş, M. (2025). Düzenli spor yapan ve sedanter üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı ile stres algılarının bazı değişkenlere göre incelenmesi. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences*, 11(1), 106-120. <https://doi.org/10.18826/useeabd.1630589>
- Baffour, H., Asiedu, W., & Dankwah, D. (2024). Emerging trends in Internet technology: Systematic review of the latest innovations and their impact on society. *International Journal of Engineering Applied Sciences and Technology*, 9(4), 62–67. <https://doi.org/10.33564/IJEAST.2024.v09i04.006>
- Bakken, I. J., Wenzel, H. G., Götestam, K. G., Johansson, A., & Øren, A. (2009). Internet addiction among Norwegian adults: A stratified probability sample study. *Scandinavian Journal of Psychology*, 50, 121–127. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9450.2008.00685.x>
- Balaguer, I., Castillo, I., & Duda, J. L. (2008). Autonomy support, needs satisfaction, motivation and well-being in competitive athletes: A test of the self-determination theory. *Revista de Psicología del Deporte*, 17(1), 123–139.
- Balcı, E. V., Tiryaki, S., & Karakuş, M. (2024). “Sosyal medya bağımlılığı” ile ilgili çalışmaların incelenmesi: Bir bibliyometrik analiz. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 6(1), 84-92. <https://doi.org/10.35365/ctjpp.24.1.91>
- Balcı, Ş., & Gülnar, B. (2009). Üniversite öğrencileri arasında internet bağımlılığı ve internet bağımlılarının profili. *Selçuk İletişim*, 6(1), 5-22. <https://dergipark.org.tr/en/pub/josc/issue/19019/200648>
- Basso, J. C., & Suzuki, W. A. (2017). The effects of acute exercise on mood, cognition, neurophysiology, and neurochemical pathways: A review. *Brain Plasticity*, 2, 127–152. <https://doi.org/10.3233/BPL-160040>
- Baştuğ, G., & Duman, S. (2010). Examining life satisfaction level depending on physical activity in Turkish and German societies. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 2(2), 4892–4895. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.03.790>
- Baykal, N. (2018, April 12). Türkiye’de internet 25 yaşında. *TÜBİTAK Bilim Genç*. <https://bilimgenc.tubitak.gov.tr/makale/turkiyede-internet-25-yasinda>
- Becchetti, L., Pelloni, A., & Rossetti, F. (2008). Relational goods, sociability, and happiness. *Kyklos*, 61(3), 343–363. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6435.2008.00405.x>
- Belli, E., Bedir, F., & Turan, M. (2019). Üniversite öğrencilerinin spora yönelik tutumları ile yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Erzurum Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9, 89-103. <http://dx.doi.org/10.29157/etusbe.123>
- Billieux, J., Schimmenti, A., Khazaal, Y., Maurage, P., & Heeren, A. (2015). Are we overpathologizing everyday life? A tenable blueprint for behavioral addiction research. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(3), 119–123. <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.009>
- Bozkurt, H., Şahin, S., & Zoroğlu, S. (2016). İnternet bağımlılığı: Güncel bir gözden geçirme. *Çağdaş Tıp Dergisi*, 6(3), 235-247. <https://doi.org/10.16899/ctd.66303>

- Brand, M., Young, K. S., Laier, C., Wöfling, K., & Potenza, M. N. (2016). Integrating psychological and neurobiological considerations regarding the development and maintenance of specific Internet-use disorders: An Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution (I-PACE) model. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 71, 252–266 <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2016.08.033>
- Buffardi, E. L., & Campbell, W. K. (2008). Narcissism and social networking web sites. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34(10), 1303–1314. <https://doi.org/10.1177/0146167208320061>
- Campbell, A., Converse, P. E., & Rodgers, W. L. (1976). *The quality of American life: Perceptions, evaluations, and satisfactions*. New York, NY: Russell Sage Foundation.
- Can, S., Arslan, E., & Ersöz, G. (2014). Güncel bakış açısı ile fiziksel aktivite. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 12(1), 1–10. https://doi.org/10.1501/Sporm_0000000248
- Caz, Ç., Bıçakçı, Y. S., & Nakipoğlu, F. F. (2019). Spora yönelik tutum ile yaşam doyumu arasındaki ilişki: Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu öğrencileri örneği. *Gümüşhane Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(3), 484-491. <https://dergipark.org.tr/en/pub/gumus/issue/49667/440913>
- Cengiz, Ş. Ş., & Delen, B. (2019). Gençlerde fiziksel aktivite düzeyi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 5(2), 110–122. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/intjces/issue/51237/667989>
- Cengizhan, C. (2005). Öğrencilerin bilgisayar ve internet kullanımında yeni bir boyut: “İnternet bağımlılığı.” *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 22(22), 83-98. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/1746>
- Ceyhan, M. A., & Çakır, Z. (2021). Examination of fear of missing out (FOMO) states of students who study at the school of physical education and sports in terms of some variables. *Education Quarterly Reviews*, 4(4), 419-427. <https://doi.org/10.31014/aior.1993.04.04.404>
- Chen, F., Chen, J., & Xu, Y. (2025). The more anxious, the more dependent? The impact of math anxiety on AI-assisted problem-solving. *Psychology in the Schools*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1002/pits.23500>
- Choudhary, A. (2024). Internet of Things: A comprehensive overview, architectures, applications, simulation tools, challenges and future directions. *Discover Internet of Things*, 4, 31. <https://doi.org/10.1007/s43926-024-00084-3>
- Christakis, D. (2010). Internet addiction: A 21st century epidemic? *BMC Medicine*, 8, 61. <https://doi.org/10.1186/1741-7015-8-61>
- Coşkuntürk, O. S., Kurcan, K., Yel, K., & Güzel, S. (2023). Teknolojik gelişmelerin hareketsiz yaşama ve çocuklarda psiko-motor gelişime etkileri. *Dede Korkut Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 48-59. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/dksbd/issue/77859/1309808>
- Cömert, İ. T., & Ögel, K. (2009). İstanbul örnekleminde internet ve bilgisayar bağımlılığının yaygınlığı ve farklı etkenlerle ilişkisi. *Türkiye Klinikleri Adli Tıp Dergisi*, 6(1), 9–16. Retrieved from <https://www.turkiyeklinikleri.com/article/en-istanbul-ornekleminde-internet-ve-bilgisayar-bagimliliginin-yayginligi-ve-farkli-etkenlerle-iliskisi-54211.html>
- Crocker, P. R. E., Eklund, R. C., & Kowalski, K. C. (2000). Children’s physical activity and physical self-perceptions. *Journal of Sports Sciences*, 18(6), 383-394. <https://doi.org/10.1080/02640410050074313>

- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York, NY: Harper & Row.
- Cumming, E., & Henry, W. E. (1961). *Growing old: The process of disengagement*. New York, NY: Basic Books.
- Çakır, Z. (2020). The effects of the COVID-19 pandemic on sports, athletes and trainers during the normalization phase. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 9(3), 45–58. <https://doi.org/10.22282/ojrs.2020.70>
- Çakır, Z. (2022). Spor lisesi öğrencilerinin e-zorbalık ve e-mağduriyet davranışlarına yönelik tutumlarının incelenmesi. *International Journal of Eurasia Social Sciences*, 13(48), 656-671. <http://dx.doi.org/10.35826/ijoess.3169>
- Çakır, Z., & Erbaş, Ü. (2022). Examination of Sports Science Faculty students' internet self-efficacy. *International Journal of Eurasian Education and Culture*, 7(17), 1316-1333. <http://dx.doi.org/10.35826/ijoecc.588>
- Çakır, Z., Gönen, M., & Ceyhan, M. A. (2022a). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin metaverse farkındalıklarının incelenmesi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(2), 406-418. <https://doi.org/10.33459/cbubesbd.1179009>
- Çakır, Z., Gönen, M., & Ceyhan, M. A. (2022b). Beden eğitimi ve spor eğitimi öğretmeni adaylarının sanal gerçeklik teknolojisinin eğitimde kullanımına ilişkin görüşlerinin değerlendirilmesi. *International Journal of Eurasia Social Sciences (IJOESS)*, 13(49), 1001–1016. <http://dx.doi.org/10.35826/ijoess.3186>
- Çeker, A., Çekin, R., & Ziyagil, M. A. (2013). Farklı yaş gruplarındaki kadın ve erkeklerin düzenli fiziksel aktiviteye katılım davranışının değişim basamakları. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8(1), 11-20. <https://dergipark.org.tr/en/pub/cbubesbd/issue/32236/357817>
- Dalbudak, E., Evren, C., Aldemir, S., Coşkun, K. S., Uğurlu, H., & Yıldırım, F. G. (2013). Relationship of Internet addiction severity with depression, anxiety, and alexithymia, temperament and character in university students. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16(4), 272–278. <https://doi.org/10.1089/cyber.2012.0390>
- DataReportal. (2024a). *Digital 2024 global overview report*. We Are Social / DataReportal. Retrieved from <https://datareportal.com/reports/digital-2024-global-overview-report>
- DataReportal. (2024b). *Digital 2024: Global digital overview*. We Are Social & Meltwater. Retrieved from <https://datareportal.com/reports/digital-2024-global-overview-report>
- Değirmenci, S., & Sönmez, S. (2024). Okul dışı fiziksel aktivitelere katılım ve motor beceri: Okul öncesi örneği. *Eurasian Research in Sport Science*, 9(2), 72-87. <https://dergipark.org.tr/en/pub/eriss/issue/88900/1531916>
- Dereceli, Ç., Zorba, E., Dereceli, E., Kaşka, F., & Temel, N. C. (2024). Üniversite öğrencilerinin spora katılım motivasyonlarının yaşam doyumları üzerine etkisinin incelenmesi. *Uluslararası Dağcılık ve Tırmanış Dergisi*, 7(2), 65-76. <https://doi.org/10.36415/dagcilik.1532356>
- Derin, S., & Bilge, F. (2016). Ergenlerde internet bağımlılığı ve öznel iyi oluş düzeyi. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 6(46), 35-51. <https://dergipark.org.tr/en/pub/tpdrd/issue/42744/515910>
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575.

- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
- Diotaiuti, P., Girelli, L., Mancone, S., Corrado, S., Valente, G., & Cavicchiolo, E. (2022). Impulsivity and depressive brooding in internet addiction: A study with a sample of Italian adolescents during COVID-19 lockdown. *Frontiers in Psychiatry*, 13, 941313. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.941313>
- Doğan, B., & Moralı, S. (1999). Üniversite öğretim elemanlarının sporla ilgili tutumları ile yaşam ve iş doyum düzeylerinin spor yapma alışkanlıkları ile incelenmesi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 16-27. <https://dergipark.org.tr/en/pub/cbubesbd/issue/32220/357751>
- Dong, W., Tang, H., Wu, S., et al. (2024). The effect of social anxiety on teenagers' internet addiction: The mediating role of loneliness and coping styles. *BMC Psychiatry*, 24, 395. <https://doi.org/10.1186/s12888-024-05854-5>
- Durkee, T., Kaess, M., Carli, V., Parzer, P., Wasserman, C., Floderus, B., Apter, A., Balazs, J., Barzilay, S., Bobes, J., Brunner, R., Corcoran, P., Cosman, D., Cotter, P., Despalins, R., Graber, N., Guillemin, F., Haring, C., Kahn, J.-P., Mandelli, L., Marusic, D., Mészáros, G., Musa, G. J., Postuvan, V., Resch, F., Saiz, P. A., Sisask, M., Varnik, A., Sarchiapone, M., Hoven, C. W., & Wasserman, D. (2012). Prevalence of pathological internet use among adolescents in Europe: Demographic and social factors. *Addiction*, 107(12), 2210–2222. <https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.2012.03946.x>
- Dursun, B., Gerçek, H., & Torlak, M. S. (2024). Üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite düzeyi ile nomofobi ve internet bağımlılığı arasındaki ilişki. *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 9(2), 223-235. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/busbid/issue/86662/1539728>
- Elphinston, R. A., & Noller, P. (2011). Time to face it! Facebook intrusion and the implications for romantic jealousy and relationship satisfaction. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(10), 631–635. <https://doi.org/10.1089/cyber.2010.0318>
- Elyasi, S. N., Ahmadian, S. M., Monti, P., Li, J., & Lin, R. (2025). A framework for quantum data center emulation using digital quantum computers. *arXiv preprint*, arXiv:2509.04029. <https://doi.org/10.48550/arXiv.2509.04029>
- Ergin, A., Uzun, S. U., & Bozkurt, A. İ. (2013). Tıp fakültesi öğrencilerinde internet bağımlılığı sıklığı ve etkileyen etmenler. *Pamukkale Medical Journal*, 6(3), 134.
- Eskandari, H., Vahdani Asadi, M. R., & Khodabandelou, R. (2023). The effects of mobile phone use on students' emotional-behavioural functioning, and academic and social competencies. *Educational Psychology in Practice*, 39(1), 38–58. <https://doi.org/10.1080/02667363.2022.2151981>
- Fedewa, A. L., & Ahn, S. (2011). The effects of physical activity and physical fitness on children's achievement and cognitive outcomes: A meta-analysis. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 82(3), 521–535. <https://doi.org/10.1080/02701367.2011.10599785>
- Ficili, I., Giacobbe, M., Tricomi, G., & Puliafito, A. (2025). From sensors to data intelligence: Leveraging IoT, cloud, and edge computing with AI. *Sensors*, 25(6), 1763. <https://doi.org/10.3390/s25061763>
- Filbay, S., Pandya, T., Thomas, B., et al. (2019). Quality of life and life satisfaction in former athletes: A systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*, 49, 1723-1738. <https://doi.org/10.1007/s40279-019-01163-0>

- Frost, R. L., & Rickwood, D. J. (2017). A systematic review of the mental health outcomes associated with Facebook use. *Computers in Human Behavior*, 76, 576–600. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.08.001>
- Gao, T., Meng, X., Qin, Z., Zhang, H., Gao, J., Kong, Y., & Mei, S. (2018). Association between parental marital conflict and internet addiction: A moderated mediation analysis. *Journal of Affective Disorders*, 240, 27–32. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.07.005>
- Gaudreau, P., & Antl, S. (2008). Athletes' broad dimensions of dispositional perfectionism: Examining changes in life satisfaction and the mediating role of sport-related motivation and coping. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 30(3), 356–382. <https://doi.org/10.1123/jsep.30.3.356>
- Gavurová, B., Ivanková, V., Rigelský, M., & Mudarri, T. (2022). Internet addiction in socio-demographic, academic, and psychological profile of college students during the COVID-19 pandemic in the Czech Republic and Slovakia. *Frontiers in Public Health*, 10, 944085. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.944085>
- Giorgio, A. D., Kuvacic, G., Milic, M., & Padulo, J. (2018). The brain and movement: How physical activity affects the brain. *Montenegrin Journal of Sports Science and Medicine*, 7(2), 63–68. <https://doi.org/10.26773/mjssm.180910>
- Golec, M., & Gill, S. S. (2024). Computing: Looking back and moving forward. *arXiv preprint*, arXiv:2407.12558. <https://doi.org/10.48550/arXiv.2407.12558>
- Göçlü, Y., Uludağ, S., Durak, S., & Kaya, M. (2024). Relationships between internet addiction, smartphone addiction, sleep quality, and academic performance among high-school students. *Revista da Associação Médica Brasileira*, 70(3), e20230868. <https://doi.org/10.1590/1806-9282.20230868>
- Gökçearslan, Ş., & Günbatar, M. S. (2012). Ortaöğrenim öğrencilerinde internet bağımlılığı. *Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama*, 2(2), 10-24. <https://dergipark.org.tr/en/pub/etku/issue/6271/84223>
- Gökçearslan, Ş., Yıldız Durak, H., & Esiyok, E. (2023). Emotion regulation, e-learning readiness, technology usage status, in-class smartphone cyberloafing, and smartphone addiction in the time of COVID-19 pandemic. *Journal of Computer Assisted Learning*, 39(5), 1450–1464. <https://doi.org/10.1111/jcal.12785>
- Griffiths, M. D. (2000). Internet addiction – Time to be taken seriously? *Addiction Research*, 8(5), 413–418. <https://doi.org/10.3109/16066350009005587>
- Griffiths, M. D. (2009). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191–197. <https://doi.org/10.1080/14659890500114359>
- Griffiths, M. D. (2012). Facebook addiction: Concerns, criticisms and recommendations. *Psychological Reports*, 110(2), 518–520. <https://doi.org/10.2466/01.07.18.PR0.110.2.518-520>
- Griffiths, M. D. (2015). Social networking addiction: Emerging themes and issues. *Journal of Addiction Research & Therapy*, 6(4), e118. <https://doi.org/10.4172/2155-6105.1000e118>
- Hadi, G., Erdem, B., & Duman, E. (2021). Sportif rekreatif aktiviteye katılan bireylerin serbest zaman doyum düzeyleri ve optimal performans duygu durumlarının arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 32(1), 10-19. <https://doi.org/10.17644/sbd.702867>
- Haidt, J. (2024). *The anxious generation: How the great rewiring of childhood is causing an*

epidemic of mental illness. New York, NY: Penguin.

- Hasan, S. F. (2014). Emerging trends in communication networks (pp. 19–32). Cham: Springer International Publishing.
- Hassan, T., Alam, M. M., Wahab, A., & Hawlader, M. D. (2020). Prevalence and associated factors of internet addiction among young adults in Bangladesh. *Journal of the Egyptian Public Health Association*, 95(1), 3. <https://doi.org/10.1186/s42506-019-0032-7>
- Hazar, K., & Hazar, Z. (2019). Analysis of secondary school students' digital game addiction and sportsmanship behavior levels according to various variables. *Asian Journal of Education and Training*, 5(2), 374–380. <https://doi.org/10.20448/journal.522.2019.52.374.380>
- Hermawansyah, A., Ariestika, E., & Hita, I. P. A. D. (2021). Sport and well-being: Frequency of physical activity and life satisfaction. *Journal Sport Area*, 6(3), 377–384. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2021.vol6\(3\).6583](https://doi.org/10.25299/sportarea.2021.vol6(3).6583)
- Huebner, E. S., Suldo, S. M., & Gilman, R. (2006). Life satisfaction. In G. G. Bear & K. M. Minke (Eds.), *Children's needs III: Development, prevention, and intervention* (pp. 357–368). Bethesda, MD: National Association of School Psychologists.
- Hutchinson, G., Simeon, D., Bain, B. C., Wyatt, G. E., Tucker, M. B., & LeFranc, É. (2004). Social and health determinants of well-being and life satisfaction in Jamaica. *International Journal of Social Psychiatry*, 50(1), 43–53. <https://doi.org/10.1177/0020764004040952>
- Ibrahim, R. M., Younis, N. M., & Ahmed, M. M. (2024). Sleep disorder with internet addiction in university students: A cross-sectional study correlational. *Journal of Current Medical Research and Opinion*, 7(8), 3492–3504. <https://doi.org/10.52845/CMRO/2024/7-8-13>
- Inoue, Y., Sato, M., Filo, K., Du, J., & Funk, D. C. (2017). Sport spectatorship and life satisfaction: A multicountry investigation. *Journal of Sport Management*, 31(4), 419–432. <https://doi.org/10.1123/jsm.2016-0295>
- Iyengar, K., Upadhyaya, G. K., Vaishya, R., & Jain, V. (2020). COVID-19 and applications of smartphone technology in the current pandemic. *Diabetes & Metabolic Syndrome: Clinical Research & Reviews*, 14(5), 733–737. <https://doi.org/10.1016/j.dsx.2020.05.033>
- Jindal, F., Mudgal, S., Choudhari, V., & Churi, P. P. (2018). Emerging trends in Internet of Things. In *2018 Fifth HCT Information Technology Trends (ITT)* (pp. 50–60). <https://doi.org/10.1109/CTIT.2018.8649535>
- Judge, T. A., & Watanabe, S. (1994). Individual differences in the nature of the relationship between job and life satisfaction. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 67(2), 101–107. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8325.1994.tb00554.x>
- Judge, T. A., Boudreau, J. W., & Bretz, R. D. (1994). Job and life attitudes of male executives. *Journal of Applied Psychology*, 79(5), 767–782. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.79.5.767>
- Kalkavan, A., Güner, O., & Kavalcı, İ. (2024). Üniversite öğrencilerinin boş zaman yönetimi ve fiziksel aktivite düzeylerinin araştırılması. *Spor Eğitim Dergisi*, 8(3), 200–208. <https://doi.org/10.55238/seder.1581333>
- Kamate, R., Baliga, S., & Mallapur, M. (2019). Internet addiction among engineering students in Belagavi city: Cross-sectional study. *International Journal of Community Medicine and Public Health*, 6(4), 1488. <https://doi.org/10.18203/2394-6040.ijcmph20191372>
- Karagöz, Ş., & Bozyiğit, E. (2024). Düzenli fiziksel aktivite yapan orta yaşlı bireylerin serbest

- zaman katılımlarının sağlık algısına etkisinin incelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 15(3), 487-497. <https://doi.org/10.17155/omuspd.1500810>
- Karaiskos, D., Tzavellas, E., Balta, G., & Paparrigopoulos, T. (2010). Social network addiction: A new clinical disorder? *European Psychiatry*, 25, 855. [https://doi.org/10.1016/S0924-9338\(10\)70846-4](https://doi.org/10.1016/S0924-9338(10)70846-4)
- Karaman, M. K., & Kurtoglu, M. (2009). Öğretmen adaylarının internet bağımlılığı hakkındaki görüşleri. *Akademik Bilişim*, 11(13), 641-650. https://www.ab.org.tr/inetd.org.tr/ab09/kitap/karaman_kurtoglu_ab09.pdf
- Karasu, F., Bayır, B., & Çam, H. H. (2017). Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı ile sosyal destek arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(14), 372-386. <https://doi.org/10.31834/kilissbd.345142>
- Katzmarzyk, P. T., & Mason, C. (2009). The physical activity transition. *Journal of Physical Activity and Health*, 6(3), 269-280. <https://doi.org/10.1123/jpah.6.3.269>
- Kaygusuz, Ş., Körmükçü, Y., & Adalı, H. (2016). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin yaşam doyum durumları ile sporda görev ve ego yönelimi durumlarının bazı değişkenler tarafından incelenmesi. *International Journal of Science Culture and Sport*, 4, 852-863.
- Kayri, M., Tanhan, F., & Tanrıverdi, S. (2014). Ortaöğretim öğrencilerinde internet bağımlılığı ile algılanan sosyal destek arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Online Journal of Technology Addiction and Cyberbullying*, 1(1), 33-59. <https://dergipark.org.tr/en/pub/ojtac/issue/28473/303456>
- Khan, B. S., & Niazi, M. A. (2018). Emerging topics in Internet technology: A complex networks approach. *Internet Technology Letters*, 1(4), e41. <https://doi.org/10.1002/itl2.41>
- Khan, M., Angez, M., Lakhdar, M., Hameed, A., & Nawaz, M. (2021). Hooked on – The lure of internet addiction amidst COVID-19. *Pakistan Journal of Public Health*, 11(1), 3–5. <https://doi.org/10.32413/pjph.v11i1.736>
- Khosa, Z., Bazai, M., Khosa, A., & Sana, H. (2020). Medical students and internet addiction: A study at Bolan University of Medical and Health Sciences Quetta, Pakistan. *Journal of Advances in Medical and Pharmaceutical Sciences*, 22(3), 31–40. <https://doi.org/10.9734/jamps/2020/v22i330162>
- Kim, M. S., & Cardinal, B. J. (2019). Differences in university students' motivation between a required and an elective physical activity education policy. *Journal of American College Health*, 67(3), 207–214. <https://doi.org/10.1080/07448481.2018.1469501>
- Kleiber, D., Greendorfer, S., Blinde, E., & Samdahl, D. (1987). Quality of exit from university sports and life satisfaction in early adulthood. *Sociology of Sport Journal*, 4(1), 28-36. <https://doi.org/10.1123/ssj.4.1.28>
- Knipp, H. (2025). 'That's your unrestricted internet access from a young age, dude, not... your gender': An exploratory study on the complex interconnections between digital media, school life, and gender. *Journal of Youth Studies*, 1–17. <https://doi.org/10.1080/13676261.2025.2477018>
- Koob, G., Volkow, N. Neurocircuitry of Addiction. *Neuropsychopharmacol* 35, 217–238 (2010). <https://doi.org/10.1038/npp.2009.110>
- Korkmaz, S., & Yıldırım, M. (2025). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivitelere katılımları ve yaşam kalitesi düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 42-65. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/ubosbid/issue/91579/1619816>

- Kowalski, R. M., Giumetti, G. W., Schroeder, A. N., & Lattanner, M. R. (2014). Bullying in the digital age: A critical review and meta-analysis of cyberbullying research among youth. *Psychological Bulletin*, 140(4), 1073–1137. <https://doi.org/10.1037/a0035618>
- Kranzler, H. R., & Li, T. K. (2008). What is addiction? *Alcohol Research & Health*, 31(2), 93–95. Retrieved from <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3860451/>
- Krug, S., Jordan, S., Mensink, G., Müters, S., Finger, J., & Lampert, T. (2013). Physical activity. <https://edoc.rki.de/handle/176904/1513>
- Kumar, N. (2025, April 7). Smartphone usage statistics 2025 (worldwide data). Retrieved from <https://www.demandsage.com/smartphone-usage-statistics/>
- Kurt, C., Pekünlü, E., Atalağ, O., & Çatıkkaş, F. (2010). Tam ve kısmi uyku yoksunluğunda performans. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 70–76. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/cbubesbd/issue/32231/357799>
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2011a). Excessive online social networking: Can adolescents become addicted to Facebook? *Education and Health*, 29(4), 68–71.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2011b). Online social networking and addiction – A review of the psychological literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8(9), 3528–3552. <https://doi.org/10.3390/ijerph8093528>
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311. <https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>
- Kuykendall, L., Tay, L., & Ng, V. (2015). Leisure engagement and subjective well-being: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 141(2), 364–403. <https://doi.org/10.1037/a0038508>
- Landry, B. W., & Driscoll, S. W. (2012). Physical activity in children and adolescents. *PM&R*, 4(11), 826–832. <https://doi.org/10.1016/j.pmrj.2012.09.585>
- Lechner, M. (2009). Long-run labour market and health effects of individual sports activities. *Journal of Health Economics*, 28(4), 839–854. <https://doi.org/10.1016/j.jhealeco.2009.05.003>
- Lee, I. M., Paffenbarger, R. S., & Hennekens, C. H. (1997). Physical activity, physical fitness and longevity. *Aging Clinical and Experimental Research*, 9, 2–11. <https://doi.org/10.1007/BF03340123>
- Lee, K., & Song, I. (2025). Association between digital addiction and physical activity in Korean adults across age groups: An analysis of community health survey data. *Journal of Preventive Medicine and Public Health*, 58(3), 289–297. <https://doi.org/10.3961/jpmph.24.683>
- Leonhardt, M., & Overå, S. (2021). Are there differences in video gaming and use of social media among boys and girls? A mixed methods approach. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(11), 6015. <https://doi.org/10.3390/ijerph18116085>
- Li, K., & Sun, W. (2020). Presentation and interaction of Internet of Things data based on augmented reality. *Computer Communications*, 157, 213–220. <https://doi.org/10.1016/j.comcom.2020.04.037>
- Li, Y., Zhang, X., Lu, F., Zhang, Q., & Wang, Y. (2014). Internet addiction among elementary and middle school students in China: A nationally representative sample study. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(2), 111–116. <https://doi.org/10.1089/cyber.2012.0482>

- Liu, Y., Jin, Y., Chen, J., et al. (2024). Anxiety, inhibitory control, physical activity, and internet addiction in Chinese adolescents: A moderated mediation model. *BMC Pediatrics*, 24, 663. <https://doi.org/10.1186/s12887-024-05139-6>
- Livingstone, S., & Smith, P. K. (2014). Annual research review: Harms experienced by child users of online and mobile technologies. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 55(6), 635–654. <https://doi.org/10.1111/jcpp.12197>
- Lucas, R. E., Clark, A. E., Georgellis, Y., & Diener, E. (2003). Reexamining adaptation and the set point model of happiness: Reactions to changes in marital status. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(3), 527–539. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.3.527>
- Mak, K., Lai, C., Watanabe, H., Kim, D., Bahar, N., Ramos, M., ... Cheng, C. (2014). Epidemiology of internet behaviors and addiction among adolescents in six Asian countries. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(11), 720–728. <https://doi.org/10.1089/cyber.2014.0139>
- Mandic, S., Wilson, H., Clark-Grill, M., & O'Neill, D. (2017). Medical students' awareness of the links between physical activity and health. *Montenegrin Journal of Sports Science and Medicine*, 6(2), 5–12. <https://doi.org/10.26773/mjssm.2017.09.001>
- Mangan, C. (2018). Interpersonal communication in college athletics. (Unpublished master dissertation). Macomb; The University of Western Illinois.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. New York, NY: Guilford Press.
- Miles, L. (2007). Physical activity and health. *Nutrition Bulletin*, 32(4), 314-363. <https://doi.org/10.1111/j.1467-3010.2007.00668.x>
- Mirza, Y. (2024). Üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite düzeyi ile vücut farkındalığı ve egzersiz algısı arasındaki ilişkinin araştırılması. *Journal of Physical Activity and Awareness*, 2(1), 1-10.
- Mohammadkhani, P., Alkasir, E., Pourshahbaz, A., Dehkordi, F., & Sefat, E. (2017). Internet addiction in high school students and its relationship with the symptoms of mental disorders. *Iranian Rehabilitation Journal*, 15(2), 141–148. <https://doi.org/10.18869/nrip.irj.15.2.141>
- Monacis, L., De Palo, V., Griffiths, M. D., & Sinatra, M. (2017). Social networking addiction, attachment style, and validation of the Italian version of the Bergen Social Media Addiction Scale. *Journal of Behavioral Addictions*, 6(2), 178–186. <https://doi.org/10.1556/2006.6.2017.023>
- Moreno, M. A., Jelenchick, L., Cox, E., Young, H., & Christakis, D. A. (2011). Problematic internet use among US youth: A systematic review. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 165(9), 797–805. <https://doi.org/10.1001/archpediatrics.2011.58>
- Mroczek, D. K., & Spiro, A. III. (2005). Change in life satisfaction during adulthood: Findings from the Veterans Affairs Normative Aging Study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88(1), 189–202. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.88.1.189>
- Newman, D. B., Tay, L., & Diener, E. (2014). Leisure and subjective well-being: A model of psychological mechanisms as mediating factors. *Journal of Happiness Studies*, 15(3), 555–578. <https://doi.org/10.1007/s10902-013-9435-x>
- North, C. T., McCullagh, P., & Tran, Z. V. (1990). Effect of exercise on depression. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 18(1), 379–415. <https://doi.org/10.1249/00003677-199001000-00016>

- Olshannikova, E., Ometov, A., Koucheryavy, Y., & Olsson, T. (2015). Visualizing big data with augmented and virtual reality: Challenges and research agenda. *Journal of Big Data*, 2, 22. <https://doi.org/10.1186/s40537-015-0031-2>
- Öncü, S., & Erel, Ö. (2024). Tıp fakültesi öğrencilerinin internet ve sosyal medya bağımlılığı. *Tıp Eğitimi Dünyası*, 23(70), 49-60. <https://doi.org/10.25282/ted.1410886>
- Özavci, R., Korkutata, A., Gözaydın, G., & Çakır, Z. (2023). Üniversite öğrencilerinde algılanan stresin yaşam doyumu ve rekreasyonel sağlık algısına etkisi. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 12(3), 454-461. <https://doi.org/10.22282/tojras.1314763>
- Özkara, A. B., Kalkavan, A., & Çavdar, S. (2015). Spor bilimleri alanında eğitim alan üniversite öğrencilerinin yaşam doyum düzeylerinin araştırılması. *International Journal of Science Culture and Sport*, 3(11), 336-346.
- Özkurt, B., & Küçükbiş, H. F. (2024). 12-18 yaş aralığındaki öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi. *Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 27-37. <http://cuspor.cumhuriyet.edu.tr/en/pub/cussj/issue/84252/1426291>
- Park, S. M., Jo, Y., & Jung, H. K. (2021). An arts-based research on group sandplay therapy for children in local children's centers who are overly dependent on internet and smartphones experiencing the COVID-19 pandemic era. *Journal of Symbols & Sandplay Therapy*, 12(1), 175-234. Retrieved from <https://web.archive.org/web/20210721210907id/http://www.e-jsst.org/upload/jsst-12-1-175.pdf>
- Parlak yıldız, S., & Koçak, F. (2024). Serbest zamanda fiziksel aktivite olarak pilatese katılımın kadınların öznel iyi oluş düzeyine etkisi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 35(2), 60-71. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/sbd/issue/86735/1375049>
- Pelling, E. L., & White, K. M. (2009). The theory of planned behavior applied to young people's use of social networking web sites. *CyberPsychology & Behavior*, 12(6), 755-759. <https://doi.org/10.1089/cpb.2009.0109>
- Peng, J., Liu, Y., Wang, X., et al. (2025). Physical and emotional abuse with internet addiction and anxiety as a mediator and physical activity as a moderator. *Scientific Reports*, 15, 2305. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-85943-x>
- Pew Research Center. (2024). *Americans' use of mobile technology and home broadband*. Retrieved from <https://www.pewresearch.org/internet/2024/01/31/americans-use-of-mobile-technology-and-home-broadband>
- Polat, F. Ç. (2024). Yurtlarda kalan üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite ile psikolojik iyi oluş düzeyleri: Adana örneği. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 12(32), 1-21. <https://doi.org/10.52528/genclikarastirmalari.1321358>
- Qiu, C., Qi, Y., & Yin, Y. (2023). Multiple intermediary model test of adolescent physical exercise and internet addiction. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(5), 4030. <https://www.mdpi.com/1660-4601/20/5/4030>
- Rain, J. S., Lane, I. M., & Steiner, D. D. (1991). A current look at the job satisfaction/life satisfaction relationship: Review and future considerations. *Human Relations*, 44(3), 287-307. <https://doi.org/10.1177/001872679104400305>
- Ransford, C. P. (1982). A role for amines in the antidepressant effect of exercise: A review. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 14(1), 1-10. <https://doi.org/10.1249/00005768-198201000-00001>

- Reipschlag, P., Flemisch, T., & Dachzelt, R. (2020). Personal augmented reality for information visualization on large interactive displays. *IEEE Transactions on Visualization and Computer Graphics*, 27(2), 1182–1192. <https://doi.org/10.1109/TVCG.2020.3030415>
- Riemer, H. A., & Chelladurai, P. (1995). Leadership and satisfaction in athletics. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17(3), 276–293. <https://doi.org/10.1123/jsep.17.3.276>
- Robinson, T. E., & Berridge, K. C. (2003). Addiction. *Annual Review of Psychology*, 54, 25–53. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.54.101601.145237>
- Rogers, L. Q., Carter, S. J., Williams, G., & Courneya, K. S. (2018). Physical activity. In M. Feuerstein & L. Nekhlyudov (Eds.), *Handbook of cancer survivorship* (pp. xxx-xxx). Cham: Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-319-77432-9_15
- Rom, E., & Alfasi, Y. (2014). The role of adult attachment style in online social network affect, cognition, and behavior. *Journal of Psychology and Psychotherapy Research*, 1, 24–34.
- Rosen, L. D., Lim, A. F., Felt, J., Carrier, L. M., Cheever, N. A., Lara-Ruiz, J. M., Mendoza, J. S., & Rokkum, J. (2014). Media and technology use predicts ill-being among children, preteens, and teenagers independent of the negative health impacts of exercise and eating habits. *Computers in Human Behavior*, 36, 392–400. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.01.036>
- Ruseski, J. E., Humphreys, B. R., Hallman, K., Wicker, P., & Breuer, C. (2014). Sport participation and subjective well-being: Instrumental variable results from German survey data. *Journal of Physical Activity and Health*, 11(2), 396–403. <https://doi.org/10.1123/jpah.2012-0001>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Saka, T., Gümüşgöl, C., & Gümüşgöl, O. (2023). Ev hanımlarının sportif rekreasyon katılımlarının yaşam doyumu ve mutluluk üzerine etkisinin incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 7(2), 131-139. <https://doi.org/10.55238/seder.1291111>
- Sarıkan, Ü. (2021). Düzenli egzersiz yapan bireylerde ruh hali ve yaşam doyum düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 7(2), 211-518. <https://dergipark.org.tr/en/pub/intjces/issue/67938/1038354>
- Sarıkaya, M., & Kuyulu, İ. (2025). Kamuda çalışan kadın personellerin rekreatif etkinliklere katılımlarını engelleyen faktörlerin belirlenmesi. *Journal of Sport for All and Recreation*, 7(1), 154-161. <https://doi.org/10.56639/jsar.1647466>
- Savaş B., & Çelik-Kayapınar F. (2013). Improving Attitude Scales Study for Physical Activities. O. Strelowa, İ. Hristov, K. Mortan, P. Peeva, R. Sam, N. Sam, E. Galay, E. Atasoy (Eds.), *The Science and Education at the beginning of the 21st Century in Turkey* (pp.495-499). St. Kliment Ohridsky University Press. https://www.researchgate.net/profile/Fatma-Celik-Kayapinar/publication/359711382_IMPROVING_ATTITUDE_SCALES_STUDY_FOR_PHYSICAL_ACTIVITIES/links/624abd618068956f3c68264d/IMPROVING-ATTITUDE-SCALES-STUDY-FOR-PHYSICAL-ACTIVITIES.pdf
- Schimmenti, A., Passanisi, A., Gervasi, A. M., Manzella, S., & Fama, F. I. (2014). Insecure attachment attitudes in the onset of problematic internet use among late adolescents. *Child Psychiatry & Human Development*, 45(5), 588–595. <https://doi.org/10.1007/s10578-013-0428-0>

- Sechi, C., Loi, G., & Cabras, C. (2020). Addictive internet behaviors: The role of trait emotional intelligence, self-esteem, age, and gender. *Scandinavian Journal of Psychology*, 62(3), 409–417. <https://doi.org/10.1111/sjop.12698>
- Shander, K., & Petrie, T. (2021). Transitioning from sport: Life satisfaction, depressive symptomatology, and body satisfaction among retired female collegiate athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 57, 102045. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2021.102045>
- Shek, D., & Yu, L. (2016). Adolescent internet addiction in Hong Kong: Prevalence, change, and correlates. *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*, 29(1, Suppl), S22–S30. <https://doi.org/10.1016/j.jpag.2015.10.005>
- Shoshani, A., Braverman, S., & Meirow, G. (2021). Video games and close relations: Attachment and empathy as predictors of children's and adolescents' video game social play and socio-emotional functioning. *Computers in Human Behavior*, 114, 106578. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106578>
- Singh, A., Uijtdewilligen, L., Twisk, J. W., van Mechelen, W., & Chinapaw, M. J. M. (2012). Physical activity and performance at school: A systematic review of the literature including a methodological quality assessment. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 166(1), 49–55.
- Smith, G. L., Banting, L., Eime, R., O'Sullivan, G., & van Uffelen, J. G. Z. (2017). The association between social support and physical activity in older adults: A systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 14, 56. <https://doi.org/10.1186/s12966-017-0509-8>
- Sohn, S. Y., Rees, P., Wildridge, B., Kalk, N. J., & Carter, B. (2019). Prevalence of problematic smartphone usage and associated mental health outcomes amongst children and young people: A systematic review, meta-analysis and GRADE of the evidence. *BMC Psychiatry*, 19(1), 356. <https://doi.org/10.1186/s12888-019-2350-x>
- Somoğlu, M. B., & Taşkın, S. (2024). Sporcu öğrencilerin spora bağlılık ve sportif yaşam doyumlarının belirlenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 25(3), 1485-1501. <https://dergipark.org.tr/en/pub/kefad/issue/89077/1325688>
- Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-Brick, C., & Yehuda, R. (2014). Resilience definitions, theory, and challenges: Interdisciplinary perspectives. *European Journal of Psychotraumatology*, 5(1), 25338. <https://doi.org/10.3402/ejpt.v5.25338>
- Somoğlu, Ö., & Cihan, B. B. (2022). Sporcular için sportif yaşam doyumu ölçeği (SYDÖ): Türk kültürüne uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi (UGEAD)*, 8(2), 351–364. <https://doi.org/10.26579/ijcer.522>
- Spector, P. E. (1997). *Job satisfaction: Application, assessment, causes, and consequences* (Vol. 3). Sage.
- Staines, G. L. (1980). Spillover versus compensation: A review of the literature on the relationship between work and nonwork. *Human Relations*, 33(2), 111–129. <https://doi.org/10.1177/001872678003300203>
- Sun, Y., Wang, Y., Yu, H., Liu, J., & Feng, X. (2025). The effect of physical activities on internet addiction in college students: The mediating effect of self-control. *Frontiers in Psychology*, 16, 1530740. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1530740>
- Suresh, P., Daniel, J. V., Parthasarathy, V., & Aswathy, R. H. (2014, November). A state of the art review on the Internet of Things (IoT) history, technology and fields of deployment. In *2014 International Conference on Science Engineering and Management Research (ICSEMR)* (pp. 1–8). IEEE. <https://doi.org/10.1109/ICSEMR.2014.7043637>

- Şimşek, N., Akça, N. K., & Şimşek, M. (2015). Lise öğrencilerinde umutsuzluk ve internet bağımlılığı. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 14(1), 7-14.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6th ed.). Allyn & Bacon.
- Tait, M., Padgett, M. Y., & Baldwin, T. T. (1989). Job and life satisfaction: A reevaluation of the strength of the relationship and gender effects as a function of the date of the study. *Journal of Applied Psychology*, 74(3), 502–507. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.74.3.502>
- Tandon, A., Dhir, A., Almugren, I., AlNemer, G. N., & Mäntymäki, M. (2021). Fear of missing out (FoMO) among social media users: A systematic literature review, synthesis and framework for future research. *Internet Research*, 31(3), 782–821. <https://doi.org/10.1108/INTR-11-2019-0455>
- Tang, H., Li, Y., Dong, W., Guo, X., Wu, S., Chen, C., & Lu, G. (2024). The relationship between childhood trauma and internet addiction in adolescents: A meta-analysis. *Journal of Behavioral Addictions*, 13(1), 36-50. <https://doi.org/10.1556/2006.2024.00001>
- Tasiemski, T., Kennedy, P., Gardner, B. P., & Taylor, N. (2005). The association of sports and physical recreation with life satisfaction in a community sample of people with spinal cord injuries. *NeuroRehabilitation*, 20(4), 253-265. <https://doi.org/10.3233/NRE-2005-20403>
- Taylan, H. H., & Işık, M. (2015). Sakarya’da ortaokul ve lise öğrencilerinde internet bağımlılığı. *Turkish Studies-International Periodical for the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, 10(6), 855-874. <https://www.guvenliweb.org.tr/Dosya/KZ1CS.pdf>
- Telles-Correia, D., & Sampaio, D. (2016). Editorial: Historical roots of psychopathology. *Frontiers in Psychology*, 7, 905. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00905>
- Thakur, A., Peepre, K., Vaswani, A., Gupta, K., Verma, A., Singh, D., & Kasar, P. (2017). Internet addiction, behavioural aspects, and health-related problems associated with it: A cross-sectional study among engineering students of Jabalpur district. *International Journal of Research in Medical Sciences*, 6(1), 253–258. <https://doi.org/10.18203/2320-6012.ijrms20175729>
- Theopilus, Y., Al Mahmud, A., Davis, H., & Octavia, J. R. (2024). Preventive interventions for internet addiction in young children: Systematic review. *JMIR Mental Health*, 11(1), e56896. <https://doi.org/10.2196/56896>
- Tong, W., Zhu-Tian, C., Xia, M., Lo, L. Y. H., Yuan, L., Bach, B., & Qu, H. (2022). Exploring interactions with printed data visualizations in augmented reality. *IEEE Transactions on Visualization and Computer Graphics*, 29(1), 418–428. <https://doi.org/10.1109/TVCG.2022.3209386>
- Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK). (2023). *Hanehalkı bilişim teknolojileri kullanım araştırması*. [https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-\(BT\)-Kullanim-Arastirmasi-2023-49407](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanim-Arastirmasi-2023-49407)
- Türkmen, C., Şahan, N., Arslan, T., & Yazıcı, M. (2023). Possible demographic, physical, and psychological characteristics associated with internet addiction in Turkish people. *Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 14(4). <https://doi.org/10.31067/acusaglik.1286477>
- Unanue, W., Gómez, M. E., Cortez, D., Oyanedel, J. C., & Mendiburo-Seguel, A. (2017). Revisiting the link between job satisfaction and life satisfaction: The role of basic

- psychological needs. *Frontiers in Psychology*, 8, 680. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00680>
- Vanhees, L., Lefevre, J., Philippaerts, R., Martens, M., Huygens, W., Troosters, T., & Beunen, G. (2005). How to assess physical activity? How to assess physical fitness? *European Journal of Preventive Cardiology*, 12(2), 102-114. <https://doi.org/10.1097/01.hjr.0000161551.73095.9c>
- Vannucci, A., & McCauley Ohannessian, C. (2019). Social media use subgroups differentially predict psychosocial well-being during early adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 48, 1469–1493. <https://doi.org/10.1007/s10964-019-01060-9>
- Wallhead, T. L., & Buckworth, J. (2004). The role of physical education in the promotion of youth physical activity. *Quest*, 56(3), 285-301. <https://doi.org/10.1080/00336297.2004.10491827>
- Wang, J., Xiao, T., Liu, Y., Guo, Z., & Yi, Z. (2025). The relationship between physical activity and social network site addiction among adolescents: The chain mediating role of anxiety and ego-depletion. *BMC Psychology*, 13(1), 477.
- Wegmann, E., Stodt, B., & Brand, M. (2015). Addictive use of social networking sites can be explained by the interaction of Internet use expectancies, Internet literacy, and psychopathological symptoms. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(3), 155–162. <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.021>
- Wilson, K., Fornasier, S., & White, K. M. (2010). Psychological predictors of young adults' use of social networking sites. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 13, 173–177. <https://doi.org/10.1089/cyber.2009.0094>
- Wu, A. M. S., Cheung, V. I., Ku, L., & Hung, E. P. W. (2013). Psychological risk factors of addiction to social networking sites among Chinese smartphone users. *Journal of Behavioral Addictions*, 2(3), 160–166. <https://doi.org/10.1556/JBA.2.2013.006>
- Xin, M., Xing, J., Pengfei, W., Houru, L., Mengcheng, W., & Hong, Z. (2018). Online activities, prevalence of Internet addiction and risk factors related to family and school among adolescents in China. *Addictive Behaviors Reports*, 7, 14–18. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2017.10.003>
- Yakar, T., & Pelit, E. (2025). Turist rehberlerinin rekreasyonel faaliyetlere katılım düzeylerinin hizmet performansına etkisi. *Safran Kültür ve Turizm Araştırmaları Dergisi*, 8(2), 317-330. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/saktad/issue/94448/1728026>
- Yalçın, S. S., & Kondolot, M. (2008). İnternet ve çocuk. *Türkiye Klinikleri Journal of Pediatric Sciences*, 4(6), 82–87.
- Yaşartürk, F., Akyüz, H., & Karataş, İ. (2017). Rekreatif etkinliklere katılan üniversite öğrencilerinin serbest zamanda sıkılma algısı ile yaşam doyum düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(Special Issue 2), 239-252. <https://dergipark.org.tr/en/pub/intjcss/issue/33182/369780>
- Yel, K., Şencan, D., Güzel, S., & Erkılıç, A. O. (2024). Physical activity, nutrition, and healthy living. *International Journal of Health, Exercise, and Sport Sciences (IJOSS)*, 1(3), 15-28. <https://www.ijoss.org/Archive/ijoss-Volume1-issue3-02.pdf>
- Yıldırım Gürkan, D., Çimke, S., & Gürkan, O. (2024). The impact of artistic and sporting activities on children's levels of digital addiction, aggression, and psychological resilience. *Archives of Psychiatric Nursing*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2024.05.013>
- Yıldız, M., & Tamam, L. (2024). İnternet bağımlılığı ve internet oyun oynama bozukluğunun

- çalışma belleğine etkisinin öğrenme sürecine yansımaları. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 33(4), 249-261. <https://doi.org/10.17827/aktd.1574086>
- Yılmaz, N., & Yanık, M. (2024). Lise öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ve katılım engellerinin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(2), 274-286. <https://dergipark.org.tr/en/pub/bsd/issue/86628/1473989>
- Young, K. S. (1999). Internet addiction: Symptoms, evaluation, and treatment. In L. V. Berlin (Ed.), *Innovations in clinical practice: A source book* (Vol. 17, pp. 19–31). Sarasota, FL: Professional Resource Press.
- Yüceant, M. (2023). Düzenli fiziksel aktivitenin stres, kaygı, depresyon, yaşam memnuniyeti, psikolojik iyi oluş ve pozitif-negatif duygu üzerine etkisi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6(2), 581–598. <https://doi.org/10.38021/asbid.1248186>
- Zayed, K. N., Ahmed, M. D., Van Niekerk, R. L., & Ho, W. K. Y. (2018). The mediating role of exercise behaviour on satisfaction with life, mental well-being and BMI among university employees. *Cogent Psychology*, 5(1), 1430716. <https://doi.org/10.1080/23311908.2018.1430716>
- Zhihao, D., Tao, W., Yingjie, S., & Feng, Z. (2024). The influence of physical activity on internet addiction among Chinese college students: The mediating role of self-esteem and the moderating role of gender. *BMC Public Health*, 24(1), 935.
- Zorba, E., Üstün, Ü., & Bişgin, H. (2022). Lisanslı sporcu olan ve olmayan üniversite öğrencilerinde sağlıklı yaşam becerileri ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Sportif Bakış Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 9(2).
- Zormati, M. A., Lakhlef, H., & Ouni, S. (2024). Review and analysis of recent advances in intelligent network softwarization for the Internet of Things. *Computer Networks*, 246, 110215. <https://doi.org/10.1016/j.comnet.2024.110215>
- Zotova, O., & Tarasova, L. (2022). The role of training in children's art school in fostering psychological wellbeing. *Journal of Psychology and Psychotherapy Research*, 9, 150–157. <https://doi.org/10.12974/2313-1047.2022.09.8>

EKLER

Ek 1: Etik Kurul İzni

Evrak Tarih ve Sayısı: 12.12.2024-246147



T.C.
BAYBURT ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
ETİK KURULU
KARARI



Karar Tarihi
12.12.2024

Karar Sayısı
333

Oturum Sayısı
14

Üniversitemiz Etik Kurulu tarafından, Bayburt Üniversitesi Rektörlüğü Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü'nün 02.12.2024 tarihli ve E-83542712-050.99-243567 sayılı yazısı gereği, Bayburt Üniversitesi Rektörlüğü Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı Beden Eğitimi ve Spor Tezli Yüksek Lisans Programı 222225018 numaralı öğrencisi Emre BİLGİN'in yüksek lisans tezi olarak yürüttüğü "Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı, Fiziksel Etkinliklere Katılım ve Sportif Yaşam Doyumlarının İncelenmesi" başlıklı araştırma önerisi üniversitemiz etik kurulu tarafından incelenmiş olup, araştırma önerisinin etik ilkelere uygun olduğuna toplantıya katılan üyelerin oy birliğiyle karar verilmiştir.

Prof.Dr. Ali Savaş BÜLBÜL
Başkan
BELGENİN ASLI ELEKTRONİK İMZALIDIR

Ek 2: Young İnternet Bağımlılığı Testi-YİBT

YOUNG İNTERNET BAĞIMLILIĞI TESTİ - KISA FORMU (YİBT-KF)

AÇIKLAMA: Lütfen aşağıdaki sorularda belirtilen durumları hangi sıklıkta yaşadığınızı belirtiniz. Lütfen her soru için sadece bir seçeneği işaretleyiniz ve hiçbir soruyu boş bırakmayınız.

1-Hiçbir zaman, 2-Nadiren, 3-Bazen, 4-Sıklıkla, 5-Her zaman

	1	2	3	4	5
1. Hangi sıklıkta planladığınızdan daha fazla internette kalırsınız?	()	()	()	()	()
2. Hangi sıklıkta ailenizle ilgili işleri ihmal ederek internette daha fazla zaman harcarsınız?	()	()	()	()	()
3. Okul veya ders ile ilgili çalışmalarınız hangi sıklıkta internette harcadığınız süre yüzünden zarar görmektedir?	()	()	()	()	()
4. Birileri internette ne yaptığınızı sorduğunda hangi sıklıkta sır gibi saklar veya savunmaya geçersiniz?	()	()	()	()	()
5. Birileri siz internette iken canınızı sıkarsa hangi sıklıkta onları tersler, onlara bağırır ve öfkeli davranırsınız?	()	()	()	()	()
6. Hangi sıklıkta gece internette harcadığınız süre yüzünden uykusuz kalırsınız?	()	()	()	()	()
7. İnternete bağlı değilken hangi sıklıkta internetle avunur veya internete bağlı olduğunuz hayalini kurarsınız?	()	()	()	()	()
8. İnternette iken hangi sıklıkta kendinizi 'birkaç dakika daha' derken bulursunuz?	()	()	()	()	()
9. Hangi sıklıkta internette harcadığınız zamanı azaltmak için uğraşırsınız ve başarısız olursunuz?	()	()	()	()	()
10. Ne kadar süre internette olduğunuzu hangi sıklıkta saklamaya çalışırsınız?	()	()	()	()	()
11. Hangi sıklıkta başkalarıyla dışarı çıkmak yerine internette daha fazla zaman harcamayı tercih edersiniz?	()	()	()	()	()
12. İnternete bağlanamadığınızda hangi sıklıkta kendinizi bunalımda, karamsar ve sinirli hissedip, internete bağlandığınızda bu şikayetlerinizin hemen geçtiğini görürsünüz?	()	()	()	()	()

Ölçek kaynak gösterilerek kullanılabilir.

Ek 3: Sportif Yaşam Doyum Ölçeği-SYDÖ

SPORTİF YAŞAM DOYUM ÖLÇEĞİ								
Her sorunun karşısında bulunan; (1) Kesinlikle Katılmıyorum (2) Katılmıyorum (3) Kısmen Katılmıyorum (4) Kararsızım (5) Kısmen Katılıyorum (6) Katılıyorum (7) Kesinlikle Katılıyorum anlamına gelmektedir.								
1	Spor hayatım birçok yönden idealimdekine yakın	1	2	3	4	5	6	7
2	Spor hayat şartlarım mükemmel	1	2	3	4	5	6	7
3	Sporcu öğrenci olarak hayatımdan memnunum	1	2	3	4	5	6	7
4	Hayatımda şimdiye kadar sporcu öğrenci olarak antrenörümle birlikte istediğim önemli şeyleri elde ettim	1	2	3	4	5	6	7
5	Eğer tekrar karar vermem gerekirse, tekrar aynı antrenör eğitiminde sporcu olmayı tercih ederdim.	1	2	3	4	5	6	7
Appendix 1. Turkish translation of scale items								



Ek 4: Fiziksel Aktivite Tutum Ölçeği- FAT

FİZİKSEL AKTİVİTE TUTUM ÖLÇEĞİ

MADDELER	Tamamen Katılıyorum	Çoğunlukla Katılıyorum	Kararsızım	Çok Az Katılıyorum	Hiç Katılıyorum
1. Spor malzemelerini temiz kullanırım.					
2. Etkinliklerde başkasına zarar vermekten kaçınırım.					
3. Sportif malzemeleri yerinde kullanırım.					
4. Etkinliklerde yapılan görev paylaşımına uyarım.					
5. Etkinliklerde zarar verecek şeylerden kaçınırım.					
6. Etkinliklerdeki malzemelerin taşınmasında yardım ederim.					
7. Spor malzemelerini özenle korurum.					
8. Müsabaka sonunda kazananları kutlarım.					
9. Spor alanlarını başkaları ile paylaşmak bana keyif verir.					
10. Fiziksel etkinliklere katılmak beni rahatlatır.					
11. Bedensel aktiviteler kendimi sağlıklı hissettirir.					
12. Sportif etkinlikler zihinsel dinlenmemi sağlar.					
13. Fiziksel aktiviteler beni güçlendirir.					
14. Fiziksel etkinliklere katılmak güven duygumu geliştirir.					
15. Spor sahalarının yaygın olması bana mutluluk verir.					
16. Sportif etkinlik düzenlemek beni mutlu eder.					
17. Sportif etkinliklerle yeni arkadaşlıklar kazanırım.					
18. Sportif etkinlikler planlı yaşamamı sağlar.					
19. Yarışmalı etkinlikler benim için eğlencelidir.					
20. Sportif etkinliklerdeki grup çalışmaları bana keyif verir.					
21. Sportif etkinliklerdeki eşli çalışmalar benim için keyiflidir.					
22. Ödüllü turnuvaya katılmak bana heyecan verir.					
23. Takım içinde yer almak bana gurur verir.					
24. Rekabet duygusunu yaşamak bende heyecan yaratır.					
25. Yarışmalı etkinlikleri kazanmak bende mutluluk yaratır.					

ÖZ GEÇMİŞ

Emre BİLGİN, Beden Eğitimi ve Spor alanında lisans düzeyindeki eğitimini tamamladıktan sonra, akademik ve mesleki gelişimine devam etmektedir.

Emre BİLGİN resmi bir kurumda memur olarak görev yapmakta olup, Beden Eğitimi ve Spor alanında bilimsel araştırmalar ve akademik faaliyetlere aktif olarak katılım sağlayarak spor bilimleri alanına katkıda bulunmaktadır.

