

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN İNTERNET, BİLGİSAYAR VE
TELEFON BAĞIMLILIKLARININ FİZİKSEL AKTİVİTELERE
KATILIMLARINI ETKİLEME DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

(AĞRI ÖRNEĞİ)

Recep GÜNDÜZ

Yüksek Lisans Tezi

Beden eğitimi ve spor anabilim dalı

Hareket ve antrenman anabilim dalı

Prof. Dr. Güray OKYAR

AĞRI-2021

(her hakkı saklıdır.)

AĞRI İBRAHİM ÇEÇEN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI
HAREKET VE ANTRENMAN ANABİLİM DALI

Recep GÜNDÜZ

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN İNTERNET, BİLGİSAYAR VE
TELEFON BAĞIMLILIKLARININ FİZİKSEL AKTİVİTELERE
KATILIMLARINI ETKİLEME DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ
(AĞRI ÖRNEĞİ)**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

TEZ YÖNETİCİSİ
Prof. Dr. Güray OKYAR

AĞRI-2021

T.C.
AĞRI İBRAHİM ÇEÇEN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ ENSTİTÜSÜ

TEZ KABUL VE ONAY TUTANAĞI

LİSANSÜSTÜ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Prof. Dr. Güray OKYAR danışmanlığında, Recep GÜNDÜZ tarafından hazırlanan bu çalışma .../.../2020 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından. Hareket ve AntrenmanAnabilim Dalı'nda Yüksek Lisans olarak kabul edilmiştir.

	Unvanı, Adı ve Soyadı	İmzası
Jüri Başkanı	Prof. Dr. Gökhan BAYRAKTAR	
Danışman	Prof.Dr. Güray OKYAR	
Jüri Üyesi	Prof. Dr. Erdoğan TOZOĞLU	
Jüri Üyesi	Dr. Öğr. Üyesi. Öner GÜLBAHÇE	
Jüri Üyesi	Dr. Öğr. Üyesi. İzzet UÇAN	

Yukarıdaki imzalar adı geçen öğretim üyelerine ait olup;
Enstitü Yönetim Kurulunun .../.../2020 tarih ve / nolu kararı ile onaylanmıştır.

.... /...../2020

Prof.Dr. İbrahim HAN
Enstitü Müdürü

TEZ ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜNE

Ağrı İbrahim Çeçen üniversitesi lisansüstü eğitim – öğretim ve sınav yönetmenline göre hazırlamış olduğum **‘Üniversite Öğrencilerinin İnternet, Bilgisayar Ve Telefon Bağımlılıklarının Fiziksel Aktivitelere Katılımlarını Etkileme Düzeylerinin İncelenmesi (Ağrı Örneği)’**

Adlı tezin tamamen kedi çalışmam olduğunu ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüteder, tezimin kâğıt ve elektronik kopyalarının ağrı İbrahim Çeçen üniversitesi sağlık bilimler enstitüsü arşivinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım.

Lisansüstü eğitim-öğretim yönetmeliğinin ilgili maddelerin uyarınca gereğinin yapılmasını arz ederim

-Tezimin tamamı her yerden erişime açılabilir.

TARİH

RECEP GÜNDÜZ

ÖZET

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN İNTERNET, BİLGİSAYAR VE TELEFON BAĞIMLILIKLARININ FİZİKSEL AKTİVİTELERE KATILIMLARINI ETKİLEME DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ (AĞRI ÖRNEĞİ)

Yapılan çalışmada üniversite öğrencilerinde İnternet, bilgisayar ve telefon bağımlılıklarının fiziksel aktivitelere katılımlarını etkileme düzeylerinin, Yaş, Boy, Kilo, Cinsiyet Sınıf Haftada kaç gün fiziksel aktivite yaparsınız, Günde kaç saat fiziksel aktivite yaparsınız, Akıllı telefonunuz var mı, Yaşam alanınızda kablosuz internet var mı, Evde kişisel bilgisayarınız Var mı, Annenizin eğitim düzeyi, Babanızın eğitim düzeyi gibi değişkenler açısından incelenerek değişkenler arasındaki ilişkilerin ve etkileşimin araştırılması amaçlanmıştır. Araştırmaya Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi'nde öğrenim gören. 267 erkek, 325 kadın olmak üzere toplam 592 öğrenci gönüllü olarak katılmışlardır. Araştırma, tarama modeline uygun olarak planlanmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak sosyo-demografik özellikleri belirlemek için 12 maddelik bilgi formu, Ayaş ve arkadaşları (2011) tarafından geliştirilen; "Ergenler İçin Bilgisayar Bağımlılığı Ölçeği" ve ATBÖ-KF, Kwon ve arkadaşları tarafından ergenlerde akıllı telefon bağımlılığı riskini ölçmek için geliştirilen, 10 maddeden oluşan Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği-Kısa Formu (ATBÖ-KF) kullanılmıştır. Verilerin analizi için; SPSS 22.00 paket programıyla veriler bilgisayara aktarılıp işlenmiştir. Verilerin analizinde tanımlayıcı analiz yöntemi kullanılmıştır. Bunlar; Frekans, aritmetik ortalama, standart hata, standart sapma ve yüzdelik dağılımdır. Farklı iki bağımsız değişkenler ile bilgisayar bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığı arasındaki farklılaşmayı belirlemek için Bağımsız-Tek Örnek T Test ve ikiden fazla farklı değişken ile bilgisayar bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığı arasındaki farklılaşmayı belirlemek için Tek-Yön One Way (tukey) testi yapılarak sonuçlar $P < 0,05$ önem düzeyine göre değerlendirilmiştir. Öğrencilerin yaş, kilo ve boyları ile bilgisayar bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkiyi belirlemek için korelasyon ve regresyon analizleri yapılmıştır. Sonuç olarak İstatistiksel

olarak araştırmaya katılan öğrencilerin;İnternet bağımlılığı ve oyun bağımlılığı veakıllı telefon bağımlılığı alt boyutlarında erkek öğrencilerin puan ortalamalarının kadın öğrencilerden yüksek olduğu sonucu bulunmuştur. Her iki alt boyutta da erkek öğrencilerin bağımlılık düzeyinin kadın öğrencilerden yüksek olduğu gözlenmektedir.Oyun bağımlılığı düzeyleri ile yaşları arasında anlamlı ilişki olduğu, öğrencilerin yaş ortalamalı yükseldikçe oyun bağımlılığında yükselmektedir. Bağımlılık düzeyleri ile akıllı telefon kullanıp kullanmamaları arasında anlamlı ilişki olduğu akıllı telefon kullanan kişilerin bağımlılık düzeyleri daha yüksek bulunmuş.Bağımlılık düzeyleri ile evlerinde kişisel bilgisayarlarının olup olmaması arasında anlamlı ilişki olduğu evde kişisel bilgisayarı olanların bağımlılık düzeyleri daha yüksek çıkmıştır.Herhangi anlamlı farklılık olmamasına rağmen her iki alt boyutta da gündelik fiziksel aktivite yapma süreleri 2 saat ve üzeri olan öğrencilerin bağımlılık düzeylerinin diğer öğrencilerden yüksek olduğu da dikkat çeken sonuç olarak gözlenmektedir.Ayrıca bağımlılık düzeyleri ile ebeveynlerinin almış olduğu eğitim düzeyi ile arasında anlamlı ilişki olduğu ailenin eğitim düzeyi yüksek olan bireylerin bağımlılık düzeyleri daha düşük olduğu görülmüştür.

2021, 93 Sayfa

Anahtar kelimeler:Akıllı Telefon, Bağımlılık,Fiziksel Aktivite, İnternet.

ABSTRACT

TELEPHONE ADDICTIONS OF UNIVERSTY STUDENTS INFLUENCE IN PARTICIPATION TO PHYSICAL ACTIVITIES (AĞRI EXAMPLES)

The research conducted aimed to investigate, student. Computer, phone and weight, gender and how many hours of physical activity does the class do per week, and how many hours of physical activity does she or he do per week, do you have phone, do you have wireless internet in your living area, and do you have computer, what are you mother education level or what are you father education level?

Total of 592 students, 267 male and 325 female students from Ağrı İbrahim Çeçen University participated voluntarily. The study, plans were made in accordance with the scanning model. There are 12-item information from to determine socio-demographic as a data collection tool in the study. Ayaş and her friends by developed (2011), Computer Addiction Scale For Adolescents (CASFA) and know and her by friends developed to measure the risk of smartphone addiction in adolescents, and used Smartphone Addiction Scale Short Form Consisting of 10 items.(SASSFCI).For data analysis the data were transferred to the computer and processed with the SPSS 22.00 package program, descriptive analysis method was used in the analysis of the data. This Frequency, Arithmetic Arithmetic average, Standard error, Standard deviation and percentage distribution. to determine; test was performed and the results were evaluated according to the significance level of $p < 0.05$. the differentiation between computer addiction and smartphone addiction with to different independent variables. Independent single sample T-Test and one way to determine the differentiation between computer addiction with more than to different variables. Correlation and regression analyses were performed to determine the relationship between students age, weight and computer addiction and smartphone addiction. As a result, the student participated in the research statistically; in the sub-dimensions of internet addiction, game addiction and smartphone addiction, it was founded male students mean scores were higher than female students. Both in this dimension, it is observed that the addiction level of male students is higher than that of female students. We can say

that;there is a significant relationship between game addiction levels and their ages, and as the average age of the student increases, game addiction also increases. It was found that there is a significant relationship between addiction levels and whether they use a smartphone or not, and poeople who use smartphone's have higher addiction levels.

It was found that there is a significant relationship between addiction levels and whether they have a personal computer at home and does who have a personel computer at home have higher addiction levels out. Although there was no significant difference, it was also noted that the addiction levels of the students who had two hours or more of daily physical activity in both sub-dimensions were higher than the other students.

In addiction, it has been observed that her is a significant relationship between the level ol addiction and the education level of their parent, on thne individuals with higher education level of the family have lower addiction levels.

2021, 93 papas

Keywords:Smartphone, Basic, Physical Activity, Internet.

,

TEŞEKKÜR

Tez çalışmam süresince benden desteklerini ve yardımlarını esirgemeyen başta aileme, yüksek lisans ders aşamasında gerekse yüksek lisans tez yazımı aşamasında sürekli olarak yardımına başvurarak bilimsel gelişimime bilgisi ve deneyimiyle destek olan tez danışmanım Prof. Dr. Güray OKYAR'a sonsuz şükranlarımı sunarım.

Araştırma süresince her yardıma ihtiyacım olduğunda yardımlarını benden esirgemeyen ve beni sürekli olarak yüreklendiren ve bilimsel mütevazılığıyla örnek almaya çalıştığım saygı değer hocam Prof. Dr. Gökhan BAYRAKTAR'ave Tez çalışmam süresince benden desteklerini ve yardımlarını esirgemeyen değerli hocalarım Prof. Dr. Erdoğan TOZOĞLU, Dr. Öğr. Üyesi Serken T. AKA, Dr. Öğr. Üyesi Mustafa VURAL, Öğr. Gör. Metin YIDIZ'a vemanevi desteğini sürekli olarak yanımda hissettiğim değerli dostum Bayram GÜNGÜL'e teşekkür ederim.

TABOLAR DİZİNİ

Tablo 1. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Cinsiyet Dağılımı.	27
Tablo 2. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Yaş, Boy ve Kilo Ortalamaları.	27
Tablo 3. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Öğrenim Görmekte Oldukları Sınıf Düzeyleri Dağılımı.	28
Tablo 4. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Haftalık Fiziksel Aktivite Yapma Süreleri Dağılımı.	28
Tablo 5. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Gündelik Fiziksel Aktivite Yapma Süreleri Dağılımı.	28
Tablo 6. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Akıllı Telefon Kullanma Durumları Dağılımı	29
Tablo 7. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Evde Kişisel Bilgisayarlarının Var Olma Durumu Dağılımı.	29
Tablo 8. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Anne Eğitim Düzeyleri Dağılımı.	29
Tablo 9. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Baba Eğitim Düzeyleri Dağılımı.	30
Tablo 10. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin yaşam alanlarında Kablosuz İnternetin Var Olma Durumu Dağılımı.	30
Tablo 11. İnternet, Oyun ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Puanlarının Mod, Medyan, Aritmetik Ortalama, Çarpıklık ve Basıklık Değerleri.	31
Tablo 12. Öğrencilerin Bilgisayar Bağımlılığı Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları.	32
Tablo 13. Öğrencilerin Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları.	32
Tablo 14. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Yaşları ile İnternet, Oyun ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Arasındaki İlişki (Korelasyon).	33
Tablo 15. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Yaşları ile Oyun Bağımlılığı Arasındaki Regression Analiz Testi Sonuçları.	33
Tablo 16. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Boyları ile İnternet, Oyun ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Arasındaki İlişki (Korelasyon).	34

Tablo 17. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Boyları ile İnternet Bağımlılığı Arasındaki Regression Analiz Testi Sonuçları.	35
Tablo 18. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Boyları ile Oyun Bağımlılığı Arasındaki Regression Analiz Testi Sonuçları.	35
Tablo 19. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Kiloları ile İnternet, Oyun ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Arasındaki İlişki (Korelasyon).	36
Tablo 20. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Kiloları ile İnternet Bağımlılığı Arasındaki Regression Analiz Testi Sonuçları.	37
Tablo 21. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Kiloları ile Oyun Bağımlılığı Arasındaki Regression Analiz Testi Sonuçları.	37
Tablo 22. Öğrencilerin Bilgisayar Bağımlılığı Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Öğrenim Görmekte Oldukları Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analiz (Anova/Tukey) Testi Sonuçları.....	37
Tablo 23. Öğrencilerin Akıllı Telefon Kullanma Bağımlılığı Puanlarının Öğrenim Görmekte Oldukları Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analiz (Anova/Tukey) Testi Sonuçları.....	38
Tablo 24. Öğrencilerin Bilgisayar Bağımlılığı Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Haftalık Fiziksel Aktivite Yapma Süresi Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analiz (Anova/Tukey) Testi Sonuçları.....	39
Tablo 25. Öğrencilerin Akıllı Telefon Kullanma Bağımlılığı Puanlarının Haftalık Fiziksel Aktivite Yapma Süresi Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analiz (Anova/Tukey) Testi Sonuçları.....	41
Tablo 26. Öğrencilerin Bilgisayar Bağımlılığı Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Gündelik Fiziksel Aktivite Yapma Süresi Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analiz (Anova/Tukey) Testi Sonuçları.....	42
Tablo 27. Öğrencilerin Akıllı Telefon Kullanma Bağımlılığı Puanlarının Gündelik Fiziksel Aktivite Yapma Süresi Değişkenine Göre Farklılaşp	

Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analiz (Anova/Tukey) Testi Sonuçları.....	43
Tablo 28. Öğrencilerin Bilgisayar Bağımlılığı Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Akıllı Telefon Kullanma Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları.	44
Tablo 29. Öğrencilerin Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının Akıllı Telefon Kullanma Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları.....	44
Tablo 30. Öğrencilerin Bilgisayar Bağımlılığı Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Evlerinde Kişisel Bilgisayar Olma Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları.....	45
Tablo 31. Öğrencilerin Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının Evlerinde Kişisel Bilgisayar Olma Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları.....	45
Tablo 32. Öğrencilerin Bilgisayar Bağımlılığı Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Yaşam Alanlarında Kablosuz İnternet Olma Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları.	46
Tablo 33. Öğrencilerin Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının Yaşam Alanlarında Kablosuz İnternet Olma Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları.....	46
Tablo 34. Öğrencilerin Bilgisayar Bağımlılığı Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Annelerinin Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analiz (Anova/Tukey) Testi Sonuçları.	47
Tablo 35. Öğrencilerin Akıllı Telefon Kullanma Bağımlılığı Puanlarının Annelerinin Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analiz (Anova/Tukey) Testi Sonuçları.	48

Tablo 36. Öğrencilerin Bilgisayar Bağımlılığı Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Babalarının Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analiz (Anova/Tukey) Testi Sonuçları.	49
Tablo 37. Öğrencilerin Akıllı Telefon Kullanma Bağımlılığı Puanlarının Babalarının Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analiz (Anova/Tukey) Testi Sonuçları.	50
Tablo 38. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Akıllı Telefon Bağımlılığı ile İnternet ve Oyun Bağımlılığı Arasındaki İlişki (Korelasyon).....	51
Tablo 39. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Akıllı Telefon Bağımlılığı ile İnternet Bağımlılığı Arasındaki Regression Analiz Testi Sonuçları.....	51
Tablo 40. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Akıllı Telefon Bağımlılığı ile Oyun Bağımlılığı Arasındaki Regression Analiz Testi Sonuçları.	52
Tablo 41. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin İnternet Bağımlılığı ile İnternet Oyun Arasındaki Regression Analiz Testi Sonuçları.....	52

İÇİNDEKİLER

TEZ KABUL VE ONAY TUTANAĞI.....	III
TEZ ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI.....	IV
ÖZET.....	V
ABSTRACT	VII
TEŞEKKÜRLER.....	IX
TABOLAR DİZİNİ	X
İÇİNDEKİLER.....	XIV
1 GİRİŞ.....	1
1.1. Problem Durumu	2
1.2. Çalışmanın Amacı	2
1.3. Araştırmanın Önemi	3
1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	3
1.5. Araştırmanın Varsayımları	3
1.6. Tanımlar.....	4
1.6.1. Bağımlılık	4
1.6.2. İnternet bağımlılığı.....	4
1.6.4. Akıllı telefon bağımlılığı.....	5
1.6.5. Fiziksel aktivite	6
2. KURAMSAL ÇERÇEVE ve İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	7
2.1. Kavramsal Çerçeve	7
2.1.1. Bağımlılık	7
2.1.1.1. Bağımlılık çeşitleri	8
2.1.1.1.2. Madde bağımlılığı.....	9

2.1.1.1.3. Davranışsal bağımlılık	9
2.1.1.2. Bağımlılık türleri	9
2.1.1.2.1. Dikkat çekme	10
2.1.1.2.2. Duygu durum değişikliği.....	10
2.1.1.2.3. Tolerans	10
2.1.1.2.4. Geri çekilme belirtileri	10
2.1.1.2.5. Çatışma.....	10
2.1.1.2.6. Nüksetme	10
2.1.2. Bilgisayar oyunları	11
2.1.3. Oyun bağımlılığı	12
2.1.4. İnternet bağımlılığı.....	13
2.1.4.1. İnternet bağımlılığının belirtileri	13
2.1.4.2. İnternet bağımlılığının nedenleri	15
2.1.4.3. İnternet bağımlılığının alt tipleri	16
2.1.4.3.1. Sanal seks bağımlılığı	16
2.1.4.3.2. Sanal ilişki/ arkadaşlık bağımlılığı.....	16
2.1.4.3.3. İnternette kumar bağımlılığı	16
2.1.4.3.4. İhtiyaç dışı bilgi arama bağımlılığı	16
2.1.4.3.5. Bilgisayar bağımlılığı	16
2.1.5. Akıllı telefon bağımlılığı kavramı	16
2.1.6. Fiziksel aktivite	18
2.2. İlgili Araştırmalar	20
2.2.1. Yurt içinde bilgisayar, internet, akıllı telefon bağımlılığı ve fiziksel aktivitelerin incelenmesi	20

2.2.2. Yurt dışında bilgisayar, internet, akıllı telefon bağımlılığı ve fiziksel aktivitelerin incelenmesi	22
3.YÖNTEM.....	25
3.1.Araştırmanın Modeli.....	25
3.2.Verilerin Analizi	25
3.3.Veri Toplama Araçları.....	26
5.TARTIŞMA ve SONUÇ.....	53
6. ÖNERİLER.....	63
KAYNAKLAR.....	65
EKLER.....	74
EK1.	74
EK2.	76
EK3.	79
ÖZ GEÇMİŞ	80

1 GİRİŞ

Eski çağlarda insan gücüyle sağlanmış olan bireysel üstünlüğün yerini, elektronik aletler daha sonrabeyin gücü ve ileri teknolojik girişmleralmıştır. İnsan beyninin bilgi ve teknoloji ile birleşmesi modern zamanda teknolojinin hızla ilerlemesini, gelişmesini sağlayarak bilgiye erişmenin güvenli ve hızlı bir biçimde olmasını kolaylaştırmıştır. Bilgi teknolojilerindeki bu gelişmeler ile birlikte ortaya birçok alternatif gelişmeler çıkmıştır. Bu yenilikler bilgi açısından teknolojiye çığır açmıştır. Bu çağdaş gelişmeler teknolojilerin bilgi birikimi açısından önemli bir dımdır. Çocuklardan yetişkinlere hatta yaşlılara birçok kişinin hizmetine sunulan internet, akıllı telefon, bilgisayar vb; kişi, aile ve toplum yaşamını birçok yönden etkileyen iletişim ihtiyaçları durumuna gelmiştir (Çağır ve Gürkan, 2010).

Bu iletişim araçları olumlu ve olumsuz birçok yönden insan yaşamında bağımlılık yaratarakyaşamımızın vazgeçilmez araçları haline gelmiştir. Bilim ve teknolojinin varmış bulunduğu noktada öz kültürünü meydana getiren bu sistemler insanlığın yaşam tarzını da derinden etkilemiş ve etkilemeye de devam etmektedir.

Akıllı telefonlar, bilgisayarlar, birçok güncel bilgilere ulaşmanın yanı sıra, oyunlar aracılığıyla eğlence amaçlı da kullanılmaktadır. Bilgisayar internet ve akıllı telefona eğlence aracı olarak bakıldığında insanların yatkınlık düzeylerinin sarmal anlamda gittikçe arttığı dahası hastalık düzeyinde bağımlılık yarattığı da farkedilmektedir(Wölfling, 2013).

İlk akıllı telefon 2007 yılında piyasaya sürülmüştür. Amerika’da ortaya çıkan Apple adlı şirketinin Iphone marka telefonu akıllı telefonlar için bir dönüm noktası olarak kabul edilmektedir. Bu ilk akıllı telefonların insan yaşamına kattığı görüntülü konuşma, internete girme, fotoğraf çekebilme, video kayıt yapabilme, sosyal medya uygulamalarına erişebilme, navigasyon vb. özelliklerdir. Bu gibi özellikler dolayısıyla akıllı telefonları günlük hayatın vazgeçilmez birer unsuru haline getirmiştir. Toplumsal ve ekonomik ilerlemelerine zemin hazırlayan bilgi ve iletişim teknolojileri dalında yapılmış en mühim buluşlardan birisiolan akıllı telefon, kullanıcılarınaferdîbir şekilde en çok yarar sağlayan iletişim araçlarının başını çekmektedir (Tekin, Güneş ve Çolak, 2014). Bu açıdan baktığımızda akıllı telefon kullanımının iyi yönde etkili olduğu görölse de yapılan araştırmalar sonucu (Bianchi ve Phillips, 2005; Bragazzi ve

Del Punte, 2014; Wilska, 2003; Yıldırım, Sumuer ve Adnan, 2016; Yıldırım ve Correia., 2015), yoğun akıllı telefon kullanımı bireylerin bu aygıtlarla gereğinden fazla vakit geçirmeleri bu aygıtlara bağlanma, sanal iletişim örüntülerini artırmalarına neden olmuştur. Bununla birlikte bireyin gerçek yaşamın bağlamından kopup bireysel bir yalnızlaşmaya doğru yol aldığı yukarıda yapılan çalışmalar sonuçlarında da görülmektedir (Mengwei ve Louis, 2014).

1.1.Problem Durumu

Gençler arasına bilgisayar kullanımının hızla artması ile birlikte akıllı telefon ve bilgisayar oyunları çocuklar ve yetişkinler tarafından gün geçtikçe yayılmakta, bilgisayar, akıllı telefon kullanma yaşı günbegün düşmektedir(Çankaya ve Karamete,2006).

We Are Social 2020 2.Çeyreğin sonucuna uygun İnternet, sosyal medya ve mobil kullanıcılarının istatistikleri;

Dünyada;

Dünya nüfusunun %59'unun toplam 4.57 milyar kişinin internet kullanıcısı

Dünya nüfusunun %49'unun 3.18 milyarının sosyal medyayı

5.16 milyarının telefon kullanıcısı, dünya nüfusunun %66'sından oluşmaktadır.

Ülkemizde ise;

Türkiye'nin nüfusunun %74'ünün yani 62 milyon internet kullanıcısı

Türkiye nüfusunun %64'ü toplam 54 milyon sosyal medya kullanıcısı

77 milyon mobil kullanıcısında, Türkiye nüfusunun %92'sinden oluşmaktadır

(<https://dijilopedi.com>).

1.2.Çalışmanın Amacı

Fiziksel aktivite bireylerin; sosyal, ruhsal veya şamsal gelişimlerine pozitif etkilerinin olduğu yapılmış pek çok araştırma ile kanıtlanmıştır. Fiziksel aktivitenin, sosyal açıdan; benlik saygısı, öz güven, iletişim becerisi gibi faktörlere olumlu etkisi bildirilirken, biyolojik açıdan kardiovasküler, kemik-kas, endokrin ve bağışıklık gelişimi gibi etkileri de vurgulanmaktadır (Yazarer vd. 2009).

Bu gerekçelerden hareketle yapılan çalışmada üniversite öğrencilerinde bilgisayar bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı ve internet bağımlılığı seviyelerinin Fiziksel

aktivitelere katılımlarını, cinsel kimlik, boy, kilo anne-baba eğitim-öğretim düzeyi gibi etkenler bakımından incelenerek etkenler arasındaki birlikteliğin ve etkileşimin araştırılması hedeflenmiştir.

1.3.Araştırmanın Önemi

Son zamanlardabilgi ve iletişim teknolojisi alanlarındayapılan yenilikler sosyal yaşamı, sosyal çevreyi vede sosyal iletişimi etkilemişken teknolojiyle, teknolojinin kullanımında etkili olmuştur (Çoklar, 2010). Gençler arasına bilgisayar kullanımının hızla artması ile birlikte akıllı telefon ve bilgisayar oyunları çocuklar ve yetişkinler arasındagün geçtikçe daha çok kullanılmakta, bilgisayar ve akıllı telefon kullanma oranı dünya nüfusu üzerinde her geçen gün artmaktadır.

Bilgisayar oyunları, akıllı telefon oyunlarının gerek göze hitaben, gerekse teknolojik açıdan çok hızlı bir gelişme gösterdiği kabul edilmelidir. İki boyutlu basit görünümlü grafikler, artık üç boyutlu daha gerçekçi tasarımlara yerini bırakmıştır (Tüzün vd. 2006).

Oyundaki bir karakterin yaptığı herhangi bir hareket, neredeyse gerçeği ile aynı olabilmektedir. Bilgisayar oyunlarının aslını aratmayan bu özellikleri her nesilden insanın özellikle de genç neslin dikkatini daha fazla cezbetmektedir. Öyle ki ekran ve genel ağ bağımlılığı artık uyuşturucu madde, tütün, alkol bağımlılığı gibi önemli bir problem olarak görülmektedir (Akkemik, 2007)

1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Bu araştırma, Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi 2015-2019 eğitim-öğretim aralığındaki öğrencileri ile sınırlıdır.
2. Araştırmada kullanılan veri ölçüm araçları, değişkenlere ilişkin bulguların tespiti açısından içerdikleri maddelerle sınırlıdır.
3. Araştırmanın bulguları, belirlenen veri analiz yöntemleri ile sınırlıdır.

1.5.Araştırmanın Varsayımları

- 1.Araştırmadaki katılımcıların oluşturduğu örneklemin, evreni temsil edebilecek yeterlilikte olduğu varsayılmaktadır.
2. Öğrencilerin ölçekleri objektif ve samimi bir şekilde doldurdıkları varsayılmıştır.

1.6.Tanımlar

1.6.1.Bağımlılık

Bağımlılık insan yaşamında anormal davranışlar olarak tanımlanabilir. Bireyin, fiziksel, biyolojik veya ruhsal ve duyuşal yetileri üzerinde problem olacak nitelikte, kişinin zihinsel düzeni ve dengesini bozan davranışların bütünü şeklinde tanımlanmıştır (Karaman ve Kurtoğlu, 2009).

Bilgisayar veya video oyunları, bireylerin gerçek yaşamdan kopmalarına neden olmakla birlikte oyunlarda elde edilen performans ve başarıma hırsı gerçek hayatta etkilerini gösterememektedir. Zihinsel gelişimi üzerinde pozitif hükümleri olan birtakım oyunların varlığıyla birlikte, öte yandan çocukların bilgisayar ekranına bağımlı hale gelmesi onları gerçek hayattan uzaklaştırmaktadır (Özbey, 2007).

Diğer taraftan internetin kasıtlı dışında kullanımında aşırıya kaçılması kullanıcının hayati, fiziksel, ruhsal ve sosyal ilerleyişini negatif etkileyebilmektedir (Caplan 2002).

Buna ek olarak internete geçirilen zamanın çokluğu internet kullanıcılarında çeşitli psikolojik ve zihinsel problemlere yol açabilir. Örneğin; depresyon, izolasyon, agresifleşme vb. sorunlara neden olabilir (Anderson and Bushman, 2001; Kerberg, 2005; Yang, Choe, Baity, Lee and Cho, 2005).

1.6.2.İnternet bağımlılığı

İnternet bağımlılığı konusunda yapılmış olan belli başlı tanımların özetleyecek olursak bağlandıktan sonra yapılan faaliyetten bağımsız olarak genel ağa ruhsal bağımlılık, zihni uyuşturan somut madde içermeyen bir dürtü bireyde kontrol problemi, patolojik kumar oynamak gibi bireylerde tütün, alkol, uyuşturucu madde vb. pek çok maddeye bağlanabilirler. Fakat bağımlılık dendiğinde insan zihnine yalnızca sigara, içki, esrar vb. elementler gelmemeli, bununla birlikte fiziksel bir elemente yaslanmayan, davranış temelli yeme-içme bağımlılığı, oyun bağımlılığı, cinsel haz bağımlılığı, bilgisayar, TV vb. ekran bağımlılıkları, satın alma bağımlılığı, genel ağ bağımlılığı ve benzerlerinden söz edilebilir (Greenfield, 1999; Kim & Kim, 2002), Kandell'e göre (1998: 12), Young (1998), (Henderson, 2001).

1.6.3.Bilgisayar oyun bağımlılığı

Teknolojinin gelişmesi bireylerin bilgisayar oyunlarının başında daha çok zaman geçirmesi ve bu zaman miktarının artması sonucu oluşan boş zamanın çokluğu bilgisayar oyunlarına ilginin nedeni ve kanıtı olur (Bryce ve Rutter, 2003). Günümüzde bilgisayar oyunları bireylerin ve özellikle çocukların başlıca eğlencelerinden birisi olmaktadır (Cumbley ve Griffiths, 2006, Wang, 2004).

Teknolojinin getirisi olan bilgisayar oyunlarının hızı bireyi hızlı düşünme ve hareket etmeye sevk eder, uzun süre oynana oyun sebebiyle zihin oyundaki hıza adapte olur. Bununla birlikte okul başarısında ise tam tersi bir durum söz konusu olur. Durum böyle olduğunda sanal dünyanın çekiciliğine odaklanmış bir bünyeye sahip olan kişi, belli bir zaman sonunda ödevlerini yapması, derslerini yapması, kitaplar okuması gibi kendisine göre epeyce “sıkıcı” veya “renksiz” olan eylemlere uyum sağlamakta zorlanmaktadır. Hâliyle o soyut dünyanın rengârenk ve dinamikliğine geri dönme gereksinimi hisseder (Demirel ve Yılmaz, 2016).

Günümüz gençleri için genel ağ bağlantılarının olması ya da olmaması takriben Maslow’un ihtiyaçlar piramidindeki birinci seviyeye paralel gelmektedir. İnsanlar, uyuma zamanları hariç sürekli internet ile etkileşimdedirler. Bundan dolayı medya okuryazarlığı hem istek hem de mecburidir. Diğer taraftan sosyal medyanın negatif etkileri, sosyal medyada çocukların genellikle kıygın olarak temsil edilmesi, tamamı ile yetişkinlere uygun olan medyaya, çocuk bakış açısının girebilmesi için ilkten yetişkinler tarafından medya okuryazarlığının ne kadar mühim olduğunun fark edilmesi gerekmektedir (İnal, 2012). Çocukları zararlı etkenlerden korumak, yasaklamalardan çok interneti farkındalıkla kullanmasını bilinçlendirmek şeklinde oluşmasıdır.

1.6.4. Akıllı telefon bağımlılığı

Gençlerin akıllı telefonlarını her an yanlarında bulundurdıkları, daima ellerinde bulundurmak istedikleri, her zaman telefonlarına bakmak ihtiyacı duydukları, dikkatlerini yoğun bir şekilde telefonlarına yönlendirdikleri ayrıca bunu bir bağımlılık durumuna getirmiş oldukları saptanmıştır (Gümüş ve Örgen, 2015).

Günlük hayatımızda akıllı telefonları yanında olmadığında evlerinden çıkmayan, üstünde olmadığında eksiklik yaşayan, sosyal medyayı ve e-maillerinin mesajları sürekli farkında olmadandenedenleyen eden bireyler bulunmaktadır. Akıllı telefonların yaygınlaşmasıyla birlikte çevrimiçi oyun sosyal medya siteleri, video ve fotoğraf paylaşım siteleri ve çeşitli uygulamaların özellikle genç nesil arasında popüler bir hal almıştır. Bu durum gençler le birlikte orta yaş ve çocuklarında akıllı telefonlara bağımlı hale gelmesine neden olmuştur (Özata, 2005).

1.6.5.Fiziksel aktivite

Fiziksel aktivite; vücudumuzun psikomotor becerilerinin istenilen şekilde ortaya çıkması v kasların gerilip gevşemesi sonucu meydana çıkan bazen normal bazen normalüstü bir gayret gerektiren bir durum olarak tanımlanabilir. Fiziksel aktivite insan vücudunda pek çok sistem üzerinde etkileri vardır. Örneğin; Kalp ritminin düzenlemesi, pompalanan kan miktarını artırması, kalbin kuvvetlenmesive kalp krizi tehlikesini azaltmaktadır. Damarların esnekliklerini artırmakla birlikte vücudun kan pompalama şiddetini düşürüp kolesterol, tansiyon, damar tıkanıklığı vedamar sertliği gibi damar hastalıkları riskini düşürmektedir. Akciğerlerin oksijen miktarını arttırıp solunum sistemlerini üst düzey performansla işlev görmesini sağlamaktadır (Yıldırım M.2018),(Özer MK 2015).

2. KURAMSAL ÇERÇEVE ve İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Kavramsal Çerçeve

2.1.1. Bağımlılık

Ekran, genel ağ bağımlılığı incelemeleri, 1980'lerin sonundan başlayarak artmıştır. İletişimden psikolojiye başka disiplinlerin alakalı alanlarına girmiş olan bağımlılık araştırmaları, 1989 senesinde Shotton'nun yazdığı *Computer Addiction? A Study of Computer Dependency* adlı araştırmayla bir üst seviyeye ulaşmıştır. Shotton bilgisayarların kişiler üzerinde bağımlılık oluşturabileceği düşüncesini sistematik bir biçimde ele alan ilk kişilerlerdendir. Shotton, bilgisayarda geçirilen vaktin aynı ilaç ve eroincekinden madde bağımlılıklarına benzer şekilde ele alınabileceği kanısına varmıştır. Böylelikle ekran ve ekran aktiveleriyle meydana gelen bağımlılık ile diğer bağımlılık grupları (ilaç, eroin gibi) ile beraber aynı kategoriyegirmeye başlamıştır (King ve ark, 2010).

Amerikan Psikiyatri Birliği (American Psychiatric Association) 'nın 1994'te yayınladığı ve DSM-IV şeklinde isimlendirdiği, Zihinsel Bozuklukların Tanımsal ve Sayısal El Kitabı'nda (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) "internet bağımlılığı" bir rahatsızlık olarak geçmemektedir (Çelebi, 1999). Bu betimlemeyle bağımlılığın, madde bağımlılığı içerisinde değerlendirilmediği söylenilebilir. Henüz ilerleyen teknoloji ve değişen davranışsal değişikliklerle birlikte bağımlılık şeklinde kabul edilmeye başlanmıştır.

Bu düşünceler, bahis oynama (Griffiths, 1995), aşırı beslenme (Orford, 1985), cinsellik (Glasser, 1976), bilgisayar oyunları oynama (Griffiths, 1993) ve çiftlerin partnerlerine olağan dışı bağılılıkları (Peele & Brodsky, 1975) gibi ayrı aktiviteleri kapsamaktadır. Maddesel olmayan bağımlılıkların birer yerlerde bağımlılık oluşturup oluşturmadığını ölçmenin yöntemimadde bağımlılıklarını deniyle kullanılan tıbbi ölçütlerle kıyaslamaktır. Bu usul, 'televizyon bağımlılığı' (McIlwraith ve ark., 1991) ve 'eğlence makinesi bağımlılığı' (Griffiths, 1991) gibi tepkisel bağımlılıkların tıbbi bir şekilde isimlendirilebilmesini basitleştirmektedir (Griffiths, 1999).

Yukarıda bahsi geçen bağımlılıkların sınıfları için maddesel bağımlılıklardan ayrı bir şekilde teknolojik bağımlılık betimlenmektedir. "Teknolojik bağımlılıklar iş evrük biçimde, insan-makine etkileşimini içeren, maddesel olmayan

(tepkisel) bağımlılıklar olarak betimlenir. Bu bağımlılıklarınuyuşuk (örneğin, televizyon) veyacanlı (örneğin, bilgisayar oyunları) olabilir. Etkileşim çoğu zaman, sebep olan ya da pekiştiren özellikleri (örneğin, ses efektleri, renk efektleri, olguy yoğunluğu gibi.) kapsayan ve bu özellikler bağımlı olmameylini arttırmaktadır (Griffiths, 1995).

Bağımlılık normal olmayan bir eylem olarak tanımlanabilirveya kişinin biyolojik, bedensel ve mentalfonksiyonları üzerinde problemmeydana getirerek, kişinin denklğini ve düzenini bozan davranışlardır biçiminde de tanımlanabilir (Karaman ve Kurtoğlu, 2009).

İnsan ve insanın benliği fiziksel, mental, toplumsal olguların, fonksiyonların bileşip bütünleşmesinden oluşur (Köknel, 1998). Bu birlik içinde farklı katlarda bulunan olgular ve fonksiyonlar bulunur. Olağan davranış bu katlarda yer alan olguların ile fonksiyonlarınkararlı, koordine ve nizamlı olması sonucunda; anormal eylem ise kararsız, ölçsüz ve nizamsız olması neticesinde peyda olur. Buhâlde bağımlılığı anormal bir eylem olarak isimlendirmekolasıdır ya da kişinin fiziki, yaşamsal ve mental fonksiyonları üzerinde problem oluşturarak, kişininmuadele ve istikrarınıdağıtaneylemelerin tamamıdırbiçiminde de tanıtmakolasıdır (Karaman ve Kurtoğlu, 2009).

Bağımlılık iki esas düzeyde vurgulanmaktadır;kimyasal madde bağımlılığı ileeylemekarşı bağımlılık. İçecek, sigara, neskafe, şekerleme, sarhoş edici maddeler, içki gibi maddelere bağıllık genelliklekimyasal madde bağımlılığı başlığında incelenmektedir. Bir davranışa bağıllık ise, belli bir eylemin, anormal düzen ve yoğunlukla sergilenmesi sonucunda bireylerin fiziksel, mental ve toplumsal oluşum ve fonksiyonlarında dengesini kaybetmesi, düzeninin bozulması ve çevreyeadapte olabilmesibiçimindevasıflandırılabilir bağıllık çeşididir (Karaman ve Kurtoğlu, 2009).

2.1.1.1. Bağımlılık çeşitleri

Bu bölümde bağımlılık iki başlık altında incelenmiştir; madde bağımlılığı ve davranışsal bağımlılık(Karaman ve Kurtoğlu, 2009).

2.1.1.1.2. Madde bağımlılığı

Madde bağımlılığını ilaç vasfındaki maddelerin beyni etkilediğinden mütevellit meydana gelen, şahsa mutluluk veren, maddeye erişemediği zaman ise huzursuzluk oluşturan ve bundan ötürüdevamlı ya da bellizamanlarda madde arayışına yönlendiren bir beyin rahatsızlığı şeklinde vasıflandırılmıştır (Uzbay, a.g.e.2002). Madde bağımlısı olan kişilerin bağımlı oldukları maddeleri bir müddetkullanmadığı zamanmuhtaçlıkseptomlarıgösterir. Şahıs zaman geçtikçe madde kullanma derecesini ve yoğunluğunuyükseltir. Sigara, içki, sarhoş edici maddeler, hekimdenetimi haricindeki ilaçlar, çay, neskafe v.bgıdalar bağımlılık oluşturabilecek elementlerdir (Mücahit Öztürk2017).

2.1.1.1.3. Davranışsal bağımlılık

Davranışsal bağımlılıkta şahsın bağımlılıklarını belirli bir maddeye karşı yönlendirmemiştir. Davranışsal bağımlılık, şahsın kendisi ile içerisinde yaşadığı çevreye karşı negatifbiçimdeakseden, tahribatoluşturan dürtüleri ile güdülerine mâni olmamahâlidir (Evrin Özkorumak ve Ahmet Tiryaki 2017). Davranışsal bağımlılıkta şahıs belirli bir eylemianormal bir istikrar ve yoğunlulameydana koyar, bu eylem kişinin ruhsal, fizyolojik niteliklerini ve yaşadığı koşul ve çevreleri ilebağlarını aksaklıklaraneden olarak bir bağdaşım bozukluğuoluşturur (Özcan Köknel1998). Beslenme, cinsellik, alışveriş, internet, akıllı telefon, oyun bağımlılıkları davranışçı bağımlılık kapamındadır. Bilhassa internet bağımlılıklarıilerleyen ve dönüşen dünyaylaberaberçağımızdahayati bir meseleboyutunaulaşmıştır(Ceren Döner2011).

2.1.1.2. Bağımlılık türleri

Griffiths teknoloji bağımlılıklarını, davranışsal bağımlılıklarının bir alt başlığışeklinde yorumlamış, asıl bileşeni olarakta dikkat çekme (salience), duygu haldeğişikliği (mood modification), tolerans, geri çekilme beulguları (withdrawal symptoms), çatışma (conflict) nüksetme (relapse) şeklinde isimlendirmiştir (Griffiths, 1999):

2.1.1.2.1.Dikkat çekme

Belirli bir davranış bireyin hayatında en mühimdurumaulaştığında meydana gelir. Görüşlere, hislere ve eylemedeneyimli olur. Mesela, bilgisayar oyunu oynayan kişiler bilgisayar yokkendahi oyunda geçirdikleri zamanı düşüneceklerdir (Griffiths, 1999).

2.1.1.2.2.Duygu durum değişikliği

Bu eylem, belli bir işile uğraşmanın sonucuyulaşahsındağindiğikişisel tecrübelerehedef gösterir ve bir baş edebilmetutumu iseboy gösterebilir. Mesela, bu şahıslarbilgisayarda eğlendiklerinde ruhsalyönden bir iyileşme görülmektedir. Ya da uzun süre boyunca oyun oynadıklarında kurtulmaveyailgisiz olmanınıyatıştırıcıtesirlerini hissedebilirler (Griffiths, 1999).

2.1.1.2.3.Tolerans

Aynı etkileri gösterebilmesi için belli aktivitelerin oranındaki yükselmeaşamasıdır. Mesela, bir oyuncunun başlangıçta daha cüzi zamanda elde ettiği hishâlini elde edebilmesi için oyunda kaldığı vadeyi arttırması gerekir (Griffiths, 1999).

2.1.1.2.4.Geri çekilme belirtileri

Bunlar belli bir davranışaksaklığa uğradığındaveya ansızındurduğundameydana gelen, kötühisler vayafizikî etkileridir. Mesela, herhangibir oyuncunun bilgisayar oyunu oynaması yasaklandığında, ürperme, içe kapanma ve asabîlikten oluşabilir (Griffiths, 1999).

2.1.1.2.5.Çatışma

Bağımlı şahıslarla çevresindeki şahıslar arasındaki şahıslar arası çatışmalar, çalışma, özel yaşam, hobiler veya ilgiler gibi farklı aktiviteler ile olan çatışmalar veyabireyin kendi içsel çatışmalarına işaret eder (Griffiths, 1999).

2.1.1.2.6.Nüksetme

Belirli bir aktivitenin daha evvelsibağlantıları ile yeni baştan oluşması eğilimindedir ve yıllar boyunca kaçınma veyayoklamadan sonra bir daha bağımlılığın en uç seviyesine dönmesidir(Griffiths, 1999).

2.1.2.Bilgisayar oyunları

Bilinmiş olan ilk bilgisayar oyunu 1958 senesinde New York Ulusal BrookhavenLaboratuvarı'nda fizik profesörü Willy Higinbotham'ın geliştirdiği osiloskop aracılığıyla görünen interaktif masa tenisine benzeyen oyundur. 1967'de Ralph Baer ile arkadaşları, televizyonlardan da oynanan interaktif bir oyun oluşturmuşlardır. Bu bir kaç-kovala ve tenis oyunu ile devam etmektedir. 1970 yılında Magnavox işletmesi, Baer'in oyununu,ilk tecimsel video oyunuda 1971 senesinde Nutting Associates tarafından modernleştirilen Computer Space isimli oyundur(Akkemik, 2007).

Atari, Computer Space'i oluşturan Nolan Bushnell'inkurmuş olduğu işletmedir. Nolan Bushnell, Nutting Associates işletmesini Atari şirketi kurabilmekiçin terk etmiş ve bu kategoride ilk devasa ekonomik getiriyi Pong ile ulaşmıştır. 1976'da Fairchild Channel F'in ilk asıl değiştirilebilir oyunlar sistemindegösterilmesine rağmen, Atari, bu arenada ticari başarılarlaulaşanbirincişletme haline gelmiştir (Akkemik, 2007).

1977'de Atari Video Computer System (VCS) 2600 gösterildi. Bu düzen, değişebilen kartuşları dolayısıylaözdeşekipmanamacıyla birden fazla oyun oynamaya olanakverir. 1985'te Nintendo, NES (Nintendo Entertainment System)'i tanıtmıştır. NES, video oyunları sektöründe üç tane devasa tadil sunmuştur (Akkemik, 2007). Bunlar; Joystick değil de Kontrol Pad'i, atari mekânlarında olan oyunların aile ortamında başarılı reproduksiyonları ve donanımı çekişmeli bir değere pazara takdim etmek ve asıl karı, oyunların kendilerinden kazanmak olarak sıralanabilir (Akkemik, 2007).

Gittikçe büyüyen piyasaya Sega ve Sony'nin de el atmasıyla rekabet de artmıştır. Gittikçe gelişen pasajda 1990'laradeğindüzenli olarak Commodore ve Amiga evlerde yerlerinin geniş bir şekilde almışlardır. Ancak 90'ların hemen başından başlayarak gelişen bilgisayar teknolojisi tanıttığı pozitif değerlerle PC'lerin evlerde fazlaca kullanımına olanak vermiştir (Akkemik, 2007).

Oyun piyasasındaoyun kolları evlerdeki konumunu PC'lere devrederken, günümüzde de pekçok işlevibirlikteyapabilen PC'ler oyun piyasasında da epeyce kuvvetli pozisyona ulaşmıştır. Günbegün güçlenenşirketler çok büyük bütçelerle devamlımodern oyunlar geliştirerek pazarasunmaktadırlar. Konsol tarafında ise

Sony'nin meydana getirdiği Playstation tekrar oyun severlerin konsola yönelmelerine sebebiyet vermiştir(Akkemik, 2007).

Oyunun belli bir zamana dek, çocuklarınbüyümesürecinde içgüdüsel olarak yapma ve ilerleme, gelişme eksikliklerinitamamladığı, sayısal oyunların el-göz koordinasyonunu, olaylara çözüm getirme ve çoklu görev yetkisini güçlendirdiği saptanmıştır (Tüzün, 2006).

2.1.3. Oyun bağımlılığı

Oyun bağımlılığı ile ilgili en çarpıcı örnek Steve Juraszeck isimli gençtir. 1982’de Time dergisine kapak olan bu genç “Defender” adlı oyunu 16 saat boyunca aralıksız oynayarak basına yansımıştır (Time, 1982). Bu olaydan sonra basına yansıyan pek çok oyun bağımlılığı örnekleri bulunabilir. Bunlardan başka bir örnek olarak Alexandra Tobias verilebilir. “Farmville” isimli oyunda vakit geçirirken kendisini rahatsız eden 12 haftalık çocuğunu öldüren Alexandra oyun bağımlılığının düzeylerini göstermesi adına çok manidardır (Caulfield, 2010).

Basit bir aktivite kişinin duygu durumunu değiştirecek kadar etkili olmaya başladığında artık bağımlılık olarak adlandırılabilir. Bu durum, kişinin okul, iş ve aile hayatında etkili olmaya başlamakta ve bireyin kendini iyi hissetmesi giderek zorlaştırmaktadır (Orzack, 1997). Bağımlılık kişiyi hayattan koparmakta ve bağımlı olduğu şeyin ötesinde herhangi bir işe karşı dikkat ve motivasyonunun düşüklüğüne neden olmaktadır.

2002’de Amerika’da yapılan bir araştırmada üniversite çağındaki kızların %65’i, erkeklerin %85’i oyun oynamayı günlük rutinlerinin bir parçası olarak görmektedir. Yapılan ankette katılımcıların %25’in kompulsif oyuncu olduğu ve yine katılımcıların %50’sinin çevresindeki arkadaşlarının oyun alışkanlığını ‘bağımlı’ olarak nitelendir fark edilmiştir (Nicolosi, 2002). Almanya’da yapılan başka bir çalışmada Alman gençleri arasında internet ve oyun bağımlılığı prevalansının %1,5 – 3,5 arasında olduğunu belirtmiştir (Peukert, Sieslack, Barth, & Batr, 2010). Yine Almanya’da 15,000 kişinin katılımıyla yapılan bir ankette erkek öğrencilerin %3’ü kadın öğrencilerin %0.3’ünde oyun bağımlılığının olduğu tespit edilmiştir (Rehbein,

2009). Amerikan Tıp Birliğine göre Amerikan gençlerin %90'ı düzenli olarak dijital oyun oynamaktayken %15'inin bağımlı olduğunu tahmin etmektedir (Tanner, 2007).

2.1.4. İnternet bağımlılığı

Bütün dünyadaki bilgileri bilgisayar üzerinden paylaştıran bir ağ olan internet kullanımının gittikçe çoğalması birçok pozitif sonuç ile negatif sonuçları da meydana getirebilmektedir. Erişim ağı, neredeyse birçok kişi tarafından edinilmektedir bununla birlikte kullanıcılar için arzulanan her çeşit bilgiye sonsuz ulaşımı herhangi bir denetleme olmadan sağlamaktadır. Bugünlerde de internet, bir bilgi ve iletişim kaynağı olmaktan ziyade, birçoğu insan için bağımlılık haline gelmiş haldedir (Horzum, 2011).

İnternet bağımlılığının sebeplerinde incelemeciler tarafından belirtilen en hayati kısım sosyalleşebilme ihtiyacıdır King (1996). İnternet üzerindeki sosyal yaşamın artılarını, çağımızda hayatında kolaylıkla kurulamayan iletişimi etkileşimleri internet üzerinden kurabilmek, farklı insanlarla rahatlıkla konuşabilmek herhangi bir risk faktörü olmadan arkadaş olabilmektedirler (Dreier, 2012).

2.1.4.1. İnternet bağımlılığının belirtileri

Bağımlılık alakalı yargıya varmak amacıyla denetlenebilir bir takım eylem ile haller alan yazında pek çok bilirdiğinin ortak düşüncesi halinde belirtilmiş ve bağımlılığın delili şeklinde ifade edilmiştir (Griffiths, 1991, 1999; McIlwraith ve ark, 1991;). **Bunlar;**

-Sürekli İnternette çevrimiçi olmak çevrimiçiye vakitin nasıl geçtiğini fark etmemek, sorduklarındaysa reddetmek,

-Millete posta adresi, ICQ numaralarını, muhabbet salonu isimleri vs. verebilmek ya da dağıtmaya çabalamak,

-İnternet dışındaki işlere hevesin kaçması,

-Sosyal etkinliklerden seyretilme, arkadaşlarının kendilerinin anlayamama hissi,

-Spor etkinliklerinden uzaklaşmak ve performans eksilmesi,

-Çalışma verimliliğinin azalması,

-Sürekli uykusuz kalınması ile bezginlik,

-Alışverişin İnternette yapılması,

-Aile bireylerine yeterince zaman geçirememegerekçesiyle aile içi bağlarınbozulması,

-Gündelikhayattaki diğer faaliyet veyaşahısların, çevrimiçihayata mani olduklarıhisi,

-Bilgisayar kullanma sebebiyle aile arasında geçimsizlikve demesele oluşmasışeklinde tanımlanmıştır.

Birey ve bireyin kişiliği fizyolojik, psikolojik, sosyal yapıların, fonksiyonların birarayagelip birleşmeinden oluşur (Köknel, 1998). Bu birliktelik ile birliktebaşkatabakalarda bulunan yapılarlafonksiyonlar bulunur. Alışılagementiş davranış bu tabakalardavarolan yapıların vedefonksiyonlarınkararlı, nizamlı ve uyum içinde bulunması akabininde; anormaleylem ise ölçüsüz, allak bullak ve intibaksız olması neticesindemeydana gelmiştir. Bununla birlite bağımlılığı anormalbireylem olaraktavasıflandırmakolasıdır ya hattakişininfiziki, yaşamsal vedepsikolojikfonksiyonları üzerinde meseleçıkarak, kişilerin dengeleri ileuyumunuaksatan davranışların tamamıdırbiçiminde vurgulamakolasıdır (Karaman ve Kurtoğlu, 2009).

Kabilbiçiminde Dr. Mark Griffith's hazırladığı bir incelemede verdiği "en mühim 10 ikazı aşağıdagösterilmiştir (Ekinci, 2002). Bunlar;

-Sadece bir ikisaniye harcama ileeğilimli olduğunuz halde, bilgi bakınmakdolayısıyla saatler tükettiğinizi farkına varıyor iseniz,

-Mesaidostlarınızla, mahrem yaşantınızdaki arkadaşlarınıza ya da ailenize bilgisayarda harcadığınız zamanile alakalıgerçekleri söylemiyorsanız, f

-Ekranın karşısına her oturuşta saatlerce oturduğunuz için bedensel problemlerden dertliyseniz,

-Sürekli ertesi İnternet başına oturmayı sabırsızlıkla beliyorsanız, f

-Aradığınız bilgileri bulmak için yalnızca "bir adımcık" kaldığını umuyorsanız,

-Adsız bir karaktereörtünmek sizdehaz duygusu uyandırıyorsa, insanlar ile İnternet aracılığıyla konuşulmasınıkarşı karşıya konuşabimekten daha kullanışlıgörüyorsanız,

-Mail adresinize herhangibir meil geldi diye bakma zorunluluğuşeklinde bir beklenti duyuyorsanız,

-İnternette zaman geçirmek için beslenme öğünlerinizi, dersleriniziveyabuluşmalarınızı gereksiz buluyorsanız,

- Bilgisayarınızın karşısındaçokvakit geçirdiğiniz için suçluluk hissetme ve ziyadesiyle hazalıyor olabilme duygusu arasında kalıyorsanız,

-Bilgisayarınızın yanınızda olmadığı zamanlar cainız bilgisayara girmek istiyor ise internet bağımlılığı konusunda problem olduğu denilmektedir,

-Üsttekiemareleri gösterebilenşahısların temkinli olmalarının gerekli olduğunubildirenbilirkişiler, bu meselelerin bireyin yapmakta oldukları iş, mesaişartları, yaşı, eğitim seviyesi, iyelik gerekleri ve seviyeyi gözler önüne alarakbakılmasıicap ettiğini belirtmektedirler. Bu meselelerinmeydana gelmesindemüessir olduklarıtasarlanan alanlar ise Siber- seks, yakın arkadaşlık, ahabpılık, şans oyunları, pornografi, dertleşme, borsayla uğraşmak, müzayedelerdebulunmmak ve son olarak ise takıntılı bir biçimdetaze bilgi peşindengitmekbiçimindevurgulanmaktadır (Ekinci, 2002).

2.1.4.2. İnternet bağımlılığının nedenleri

İncelemeciler İnternetin bağımlılıksebepleri noktasında bilhassaarkadaşlık dostluk kurma gereksinimininaltını çizmektedirler. Mesela Dr. Storm A. King, mevzununbüyüklüğünükısaca açıkladığı makalesinde (YIL VERİLMELİ), İnternet üzerindeki girişimciyaşamınıyararlarınıbelirtmiştir. Bunlar; günümüzün kentyaşamındaöyle hemen kurulamayan sosyal bağlantıları İnternet aracılığıyla kurabilme, tanımadığı kişilerlerahatça vedeçekincesiz bir şekildebağ kurabilme; bireylerinbizzat kendilerini frenlemeden, başıboşfikirlerini, hislerini ifade etmeleri; kendilerini ortaya çıkaracağı yönlerini büyüterek gösterebilmeleri; İnternet üzerindeki paylaşım ortamlarında kimseye görünmeden başkalarınınizgizlice izlemefırsatının olmasıdır. Sosyalleşme gereksinimine, İnternet'i çekiciyapan başka maddeleri de eklemek zahmetli değildir. Misalen her zaman elinin altında olması, yasak şeylereerişiminin kolaylaşması, internette vakit geçirmek, risk alınmasınaolanak sağlaması bunlarınbazılarışeklinde varsayılabılır (Ekinci, 2002).

2.1.4.3. İnternet bağımlılığının alt tipleri

Soule ve arkadaşlarına (2003) göre internet bağımlılıklarının beş alt boyutu vardır.

2.1.4.3.1.Sanal seks bağımlılığı

Yetişkinlerin girebileceği sohbet ortamları ile sanal pornografi bağımlılıkları olarak dikkat çekmektedir.

2.1.4.3.2. Sanal ilişki/ arkadaşlık bağımlılığı

Muhabet odalarıyla sanal pornografi bağlantılarında dostluklar oluşturulur.

2.1.4.3.3. İnternette kumar bağımlılığı

Çok fazla şans oyunları oynanması, alış-veriş ve müzayede ya da idda sitelerinin kullanılması.

2.1.4.3.4. İhtiyaç dışı bilgi arama bağımlılığı

Gereğinden fazla web veya veri bankalarında tarama yapma.

2.1.4.3.5. Bilgisayar bağımlılığı

Çok fazla oyun oynanması ve programların hazırlanması bağımlılıkları(Aktaran: Balcı ve Gülnar, 2009).

2.1.5. Akıllı telefon bağımlılığı kavramı

Bağımlılık, kişilerin kullanmakta olduğu bir nesne veya yaptığı davranış üzerinde iradesini kaybetmesi ve bağlandığı nesne veya durumdan ayrı bir yaşam sürememesi olarak tanımlanmaktadır. Bağımlılık durumunda şahıs yapmaktayükümlü olduğu işler ve kurmak zorunda olduğu bağlar haricinde zamanının tümünü ve bedensel enerjisini büyük oranda bağımlı olduğu obje veya davranışa harcamaktadır. Akıllı telefon bağımlılığı ile ilgili herhangi bir betimleme yapılamamıştır. Yalnızca, nihai araştırmalar neticesinde akıllı telefon bağımlılığı davranış bağımlılığının bir kategorisi olarak tanımlanmaktadır. Akademik incelemeler neticesine göre, eylem bağımlılığının zihin ile eylemi etkileyen bir türü olması neticesine ulaşılmıştır (Tarhan

ve Nurmedov, 2011). Madde bağımlılığındanayrı bir şekildeeylemsel bağımlılıklar meydana çıkmasebepleri ile rehabilitasyon süreci gibi doğrular neticesinde farklılıklaroluşturmaktadır.

Griffiths (2013) çalışmasında, cep telefonu kullanımının hangi noktada bir bağımlılık haline geldiğini belirlemenin çok zor olduğunu ve araştırmacıların temkinli olması gerektiğini ifade etmektedir. Bu ihtiyatlılığın desteklendiği bazı faktörler vardır. Bunlardan ilki; araştırmalarla tespit edilen sorunlu kullanıcıların yüzdelere göre herhangi bir klinik talebin bulunmuyor oluşudur. İkincisi, kullanılan psikometrik araçlarda, ‘bağımlılık’ yerine, ‘endişe’ veya ‘meşgul’ ölçüsü kullanılabileceğidir. Üçüncüsü; kullanıcıların yaşı büyüdükçe davranışların normalleşmesi ve/veya endişenin olmamasıdır. Dördüncüsü; aşırı kullanım ile bağımlılık yapan kullanım arasında ayırım yapmanın önemli olduğudur.

Peper (2018), dijital ödül yolu olarak açıkladığı, nöral ödül yolumuzun, yeni uyanlara cevap vermenin yanı sıra, uyarana, tıklamaya ve kaydırmaya da cevap verdiğimizde aktive olması ve metin, video ile ödüllendirilmesi olarak tanımlar. Tıklama, kaydırma ve internette gezinmekten elde edilen ödüller aralıktır. Bu, beyindeki ödül devrelerini harekete geçiren bu aralıklı ödülleri sağlar ve internet bağımlılığı denilen davranışa yol açar. Benzer şekilde video oyunu veya pornografi, anlık bildirimler (mesaj, sosyal medya bildirisi, mesajlar arkadaş veya reklamcılardan) akıllı telefon bağımlılığı veya davranışının gelişmesine yol açabilirler.

Cep telefonlarından akıllı telefonlara geçerken tanınmış bir kavram olan nomofobi kavramı ortaya çıkmıştır. Nomofobi, akıllı telefonunun kaybolması, evde ya da işte unutulması veya telefonun pilinin tükenmesi durumunda gelişen olumsuzlukların adlandırılmasıdır. İngilizce “no mobile phobia”dan türetilen sözcük, akıllı telefondan yoksun kalma korkusu olarak vasıflandırılıyor (Yildirim ve Correia, 2015).

Akıllı telefon bağımlılığının sebep olduğu stres, kaygı ve endişenin miktarı ve artış hızına bakılarak nomofobinin DSM-V Tanı Ölçütleri Başvuru El Kitabı’nda (Diagnostic and Statistical Manual Mental Disorders-V) bulunması yönünde öneri yapılmıştır. Nomofobinin anlaşılmasındaki belirtiler;

- En az bir tane ve daha fazla akıllı telefona sahip olarak düzenli olarak kullanmak, bataryalarının azalması ihtimaline karşı şarj cihazını yanında sürekli bulundurmak ve telefon ile çok fazla zaman geçirmek,
- Akıllı telefonun uzakta olmasının, hiç bulunmamasının, kaybetmenin, şarjının bitmesinin, başkasına ulaşma ya da ulaşılamama durumlarının kişiyi kaygılandırması, telefon kullanılmamasının yasak olduğu ortamlarda bulunmama,
- Akıllı telefonu arama var mı ya da mesaj geldi mi şeklinde sık sık denetlemek,
- Akıllı telefonu her zaman açık pozisyonda bekletmek,
- Telefonla yatağagirme,
- Son teknolojileri takip etme, kişide endişe ve stres oluşturduğundan dolayı yüz yüze iletişimi sınırlı düzeyde tutma,
- Akıllı telefon kullanımından dolayı telefon faturalarının çok fazla olması ya da telefona harcanan parası artması (Erdem ve ark.2016).

2.1.6. Fiziksel aktivite

Fiziksel aktivite; gövdemizde varolan iskelet kaslarımızıngerilmesi neticesindemeydana gelen, alışlagelmişdüzeyin üzerinde enerji kullanmayı gerektiren fizyolojik hareketler biçimindevasıflandırılabilir (Özer MK 2015). Fiziksel aktivite, insanlığınmevcudiyetinden beri süreduran ve hayatınkesintisizliğini sağlayabilen kelimedir fiziksel aktivite. Bir bireyin yapabileceği her bir tepki, iş ve eylem fiziki aktivitenin kavramıçindeincelenabilir. Yani iskelet sistemi tarafından meydana çıkarılan enerjiyi harcamak için ortaya çıkan tüm hareketler fiziki aktivitenin bir mahsulü olduğu söylenebilir (Aykın AG 2018). Bunun ile beraber fiziksel aktivite yanıltıcı bir eylemdir ve türlühâllere göre başkaalt sınıflarabölünebilir. Mesela; bütün fiziksel aktivitelerindüşük, orta veya yüksek yoğunlukta aktiviteler olarak, gönüllüveyamecburi aktiviteler olarak ya da hafta ortası veya hafta bitimi aktiviteleri olarak ayrılabilir. Bunların tümü, fiziki aktiviteleri kategorilere ayırmanın kabullenilebilir yöntemleridir. İhtiyaç, kategorilerin ortak olarak dışlanmış olmaları ve fiziki aktiviter yolu ile kalori harcamalarını sağlamaktadırlar (Caspersen CJ, Powell KE, Christenson GM. 1985).

Egzersiz ve spor ifadelerifiziki aktiviteleriylekapsamlı olacak biçimde beraber kullanılmasına rağmen, fiziki aktivite bu ifadeleri de içinde barındıran hacimli bir

terimdir. Fiziki aktivite, gün süresincegövde tarafından gerçekleştirilmiş eyleme müstenit tümhareketleri kapsar. Kişininfiziki aktivite seviyesi, yaşına, cinsiyetine, sosyal pozisyonuna, uğraşmış olduğu faaliyete, maddi yeterliliğine, bulunduğu toplum yapısına, iklim ile coğrafyaya gereğincebaşkalık göstermektedir. Fiziki aktivite ve egzersizeskidenbenzeşbiçimde kullanılmakta, çağımızda egzersizfiziksel aktivitelerin alt kategorisibiçiminde de görülmektedir. Egzersiz; fiziksel uygunluğunun bir veya birden daha çokelemançağdaştırmayı hedefleyen, yapılandırılmış, ölçülü, tazeleyici ve devamlı aktivitelerden oluşmaktadır (Özer MK 2015).

Fiziki aktivitenin sistemli bir biçimde yapılabilmesinin; gövde ve zindelik kavramı, prensiplerininalgılaması, başkalarına yardımcı olma, kendi kendine yetebilme, bilgiliilerleyiş, doğru ile yanlışın arasındaki bağı algılama, cesurluk, önderlik, yaşam boyunca sürecek eylemler ve huylaredinme gibi kârları bulunmaktadır. Artan yaşayış niteliğinin, olumlu fiziksel görüntü, kendisineinanç, stres ile başaçekilme, fiziksel caziplik gibi pozitifsonuçları bulunmaktadır(Açıkada C. 2009).

Fiziksel aktiviteninvucut sağlıkları üzerinde mühimtesirlere sahiptirler. Fiziksel aktivitelerinadale ve iskelet sistemleri üzerindeki tesirlerineincelendiğinde, adale tonusunu,adale kuvvetini artırmak ile beraber korumaktadır. Adaleler arasındaki balansı sağlamakta, adale eklem kontrolünü yükselterek eklemlerin hareketlerinin korunmasını sağlamaktadır. Kondisyonun ve dayanıklılığının artırarak hareketlerinalışkınlıkazandırılmaktadır. Tepki süratini ve refleksleri arttırıcı tesirleri bulumaktadır. Kemikler ile mineral yoğunlulukların korunmasını sağlayarak insan yaşının ilerlemesinde osteoporozun önlenmesine destek olmaktadır. Yorgunluğun giderilmesini sağlamakta, balans ve düzeltme hareketlerini modernleştirmektedir. Adale yapısındaki kuvvet ve oksijeninderecesini arttırmayı hedefler (Yıldırım M.2018).

Fiziki aktivitenin gövdeninberiki sistemleri üzerinde de mühimhükümleri bulunmaktadır. Kalp atış hızını düzenlemekte ve tekseferde pompalanan kan miktarını yükeltmektedir. Kalbi güçlendirmek ile beraber kan akışını arttırarak kalp krizi tehlikesiniiazaltmaktadır. Damarların esnek yapısını arttırmakta ve kan basıncının düşmesine yardımcı olmaktadır. Kolesterol, yüksek tansiyon ve trigliserit gibi damar

rahatsızlıkları tehlikesini en aza indirmektedir. Akciğerlerin hava alma ölçөгünü arttırarak teneffüs kapasitelerinde artışın olmasını sağlamaktadır (Yıldırım M.2018).

2.2. İlgili Araştırmalar

2.2.1. Yurt içinde bilgisayar, internet, akıllı telefon bağımlılığı ve fiziksel aktivitelerin incelenmesi

Literatür taramasına yapıldığında Türkiye’de bu alanda pek çok örneğı olmaması ile birlikte, üniversiterde öğrenim gören öğrenciler seviyesinde yapılmış olan bir kaç çalışma bulunmaktadır. Örneğın üniverside öğrenim görenlerin bilgisayar oyunu oynama alışkanlıkları ve oyun önceliklerini belirleyebilmek için Onay, Tüfekçi ve Çağıltay (2005) tarafından yapılan çalışmada, üniversite öğrencilerinin arasındaki kadın öğrencilerin erkek öğrencilere nazaran oyun oynama düzeylerinin daha düşük olduğu bulunmuştur. Aynı araştırmada bireylerin aylık gelirlerinin bilgisayar oyunlarını oynamalarında etkili olduğu, düşük gelirli bireylerin bilgisayar oyunlarına düşkünlük olasılığının yüksek gelirli kişilere göre daha az olduğu söylenmektedir. Araştırmada bahsedilen bir diğer faktör ise kişinin kendi bilgisayarına olup olmamasıdır. Şahsi bilgisayarı olan bireyin bilgisayar oyunlarını oynama olasılıkları olmayanlara göre daha çoktur.

Horzum, Ayas ve Çakır’ın (2007) bireylerin oyun bağımlılığını ölçebilmek için geçerli ve güvenilir bir ölçek geliştirmek amacı ile Trabzon’da 460 ilköğretim öğrencisiyle yapmış oldukları bir araştırma da mevcuttur. Bu yapılan araştırma kapsamında psikometrik niteliklerden geçerli not alandır. Görülebilir çevreler içerisinde olduğu bir ölçek geliştirmişlerdir. Yılmaz ise 2008 senesinde öğrencilerin, bilgisayarın bağımlılık gösterme eğilimlerini değişik değişkenlere göre belirleyebilmek niyetiyle ilköğretim 6. İle 7. sınıf öğrencilerinde yürüttüğü bir araştırma gerçekleştirmiştir.

Adjust’ın incelemesine münasip Türkiye’deki akıllı telefon kullanıcısının %90’ından daha çoğı, indirmiş oldukları uygulamaları 2’nci haftadan sonra kullanımını terk etmektedir. Bu 2 haftalık zaman dilimisi süresindeyse bir uygulama ortalama 1,8 gün civarında vakit ayırmaktadır. Bir uygulamanın iyelik vakti Türkiye’de ortalama 65 saniye civarındayken, Avrupa’da 81 saniye civarındadır. Türkiyede kullanıcıların, uygulamaları indirdikten sonra ondan sonraki 2 hafta içerisinde

uygulamayı yeniden kullanma oranı bakımından da %6,9'la Avrupa'nın epeyce uzağındadır (Demirel, 2016).

İnternet bağımlılığı ile ilgili araştırmalara 2000'li yılların başlarında ortaya konulmaktadır. İlk olarak internetin günümüzdeki iletişim alanında yarattığı toplumsal ilişkiler üzerine değiştirici etkileri ortaya konulmaktadır (Yalçın, 2003). İnternetin toplumsal yapı üzerindeki etkileri aile ilişkilerini de etkilemektedir. Yapılan araştırmalardan biride aile içi ilişkilerde internet kullanımının özellikleri ortaya konulmaktadır (Bayraktutan, 2005). Ayrıca aile ilişkilerinden yola çıkarak annesi çalışan ve çalışmayan çocukların bağımlılık eğilimlerinin belirlenmesine yönelik araştırmalarda yapılmaktadır (Gürsoy, Aral, Ayhan, Aydoğan ve Yasemin, 2004).

İnternet bağımlılığıyla ilgili çalışmalar sadece toplumun temel taşı olan aile ile sınırlı kalmamaktadır. Özellikle yapılan araştırmaların birçoğu öğrenciler üzerinde yoğunlaşmaktadır. Bunlardan biri de 11. sınıf lise öğrencileri üzerinden yapılmaktadır. Araştırmada bu örneklem grubunun seçilmesinin nedeni olarak aile ilişkilerini oldukça önem taşıdığı bir yaş grubunu temsil etmesi gösterilmektedir (Ceyhan, Ceyhan ve Gürcan, 2007).

Lise öğrencileri üzerinden yapılan bir diğer çalışmada internet bağımlılığının ortaya çıkmasında cinsiyet, ebeveyn eğitim durumu, özel bilgisayar sahipliği ve sosyal ağları kullanım surelerinin etkimesi olup olmadığı araştırılmaktadır (Şahin ve Günbatar, 2012; Yılmaz, Şahin ve Haseski, 2014).

Bu örneklemle benzerlik taşıyan bir diğer çalışma ise internetin ergenlerde ne tür risk faktörlerini ortaya çıkardığı amaçlanmaktadır (Ceyhan, 2008).

Cep telefonu ile akıllı telefon ile alakalı olacak şekilde yapılan bilimsel araştırmalar her yıl fazlalaşmaya başlamıştır. Ortalama yirmiden fazla gündelik arama yapılırken Türkcell en çok yeğlenen operatör konumundadır. Ünal ve Arslan, üniversite öğrencilerinin çoğunlukta dışarıda daniel melerise bebiyle aileleriyle sık görüşmelerise bebiyle bu yargıyı aulashılmış olunabileceğini öne sürmüştür, ilaveten vakit idaresi hususunda üniversite öğrencilerine bir sohbet verilebileceğini belirtmiştir (Ünal, Arslan, 2013).

Elmas ve diğerlerinin (2015) teknolojik aygıt kullanma alışkanlıklarının okul başarısının ne düzeyde etkilendiğini araştırdıkları çalışmalarında bilgisayarda oyun oynamanın okul seviyesinin olumsuz etkilediği, fakat akıllı telefon kullanımı ile okul

başarısı arasında münasebetin yokluğunu vurgulamıştır. Fakat neşekilde bağlanılırsa bağlanılsın, internette zamanharcamanın eğitimseviyesininegatifşekilde etkilemiş olduğuçalışmada elde edilmiş oln bulgular arasında vardır (Elmas vd. 2015).

2.2.2. Yurt dışında bilgisayar, internet, akıllı telefon bağımlılığı ve fiziksel aktivitelerin incelenmesi

Yurt dışında oyun bağımlılığı ile ilgili araştırmalara bakıldığında bu araştırmalarda çok sık ergenlerdeki bağımlılık ile şiddetin fazlaşmasının görüldüğü(Colwell, Grady ve Rhaiti, 1995; Griffiths ve Hunt, 1995; Hauge ve Gentile, 2003; Salguero ve Morán, 2002; Wan ve Chiou, 2006), ve internet ortamındaki oyunların oyuncularının demografik yapılarının (Griffiths, Davies ve Chappell, 2003; Griffiths, Davies ve Chappell, 2004; Hsu ve Lu, 2007; Wang ve Chang, 2004; Whang, 2005) ortaya konulmaya çalışıldığında çok sık karşılaşılmaktadır. Oyunla ilgili araştırmalarda oyunun en fazla oynandığı ve öz kontrolün fazla olmadığı çocukluk dönemiyle alaali araştırmalara gereksinim duyulmaktadır. Bununlabirlikte oyun bağımlılığı seviyesini ortaya çıkaracak ölçme aygıtlarının geliştirilmesi önem kazanır. Bu günlerde bilgisayar ve bilgisayar oyunları büyük harcamaların yapıldığı ve kullanımın gün be gün daha da arttığı bir sektörkonumuna ulaşmıştır. Bu yönüyle oyunla alakalı çalışma ve araştırmaların her geçen gün arttığı gözlemlenmektedir.

ABD ve İngiltere’de yüzde 80’e ulaştığı görülen akıllı telefonların pazardaki yüzdesi, Türkiye’de 2015’te yüzde 57 olmuştur (Öncel, 2016). Bu seviye yüksek kullanım ölçeğine sahip akıllı telefonlar ile alakalı olantürlütahlil şirketleri sahipliğinde birçok inceleme yapılmıştır ve bu incelemelerin devam ettiği görülmektedir. Bu araştırmalın bir diğeri de Avrupalı Mobil Analiz şirketi Ajdust’ın mobil uygulamalara alakalı olarak Türkiye’yi de katarak yaptığı incelemedir.

Z kuşağının akıllı telefon kullanım alışkanlığıylaalakalı bir diğerinceleme ise ABD’de AppAnnie adlı kurumun yaptığıdır. 3 ayrı yaş grubunun akıllı telefon kullanım alışkınlıklarını belirleme amaçlı yapılanaraştırida uygulamalarda harcanılan günlük zamanın 2014 - 2015 yılları arasında yüzde 40 fazlaşmaolduğu kanıtlanmıştır. İlaveten aynı zamanda bir günlük ortalama uygulamaları açma sayısında yüzde 30, oturma süresi uzunluğunda ise yüzde 10 civarı fazlaşma görülmüştür. Dataharcamadüzeyi de yüzde 85 dolaylarında artış göstermiştir(Demirel, 2016).

2015 itibariyle mobil cihaz adedi dünya genelinde 3,7 milyar adedi geçmiştir. Bu da dünya popülasyonunun yüzde ellisi kadar mobil cihazın olduğunu gösterir. Dünya çapında 2015 ve sonrasında mobil pazar hacmi 100 milyar dolar düzeyine varmıştır. Online perakendecilik pasajında mobilin payı yüzde 35'lere kadar ulaşmıştı görülmektedir. 2018'e kadar 700 milyar dolara kadar ulaşması öngörülmektedir (Öncel, 2016). Bu veriler mobil medya kullanımının çok daha fazla artacağını da işaretlerini vermektedir.

Boulos (2011) ise akıllı telefon kullanımını sağlık açısından incelemiştir. eCAALYX adlı uygulamanın giyilebilir teknolojiler yolu ile kişilerin nabız ve tansiyon gibi sağlık durumuyla ilgili bilgi toplaması ve akıllı telefonda bu bilgilerin geçmişini saklaması, GPS yoluyla kritik durumlarda mevkisini bildirebilmesi, bu bilgilerin sağlık görevlileri tarafınca kullanılabilmesi amacıyla akıllı telefonların yararlı olacağını açıklamıştır (Boulos, 2011: 10). Akıllı telefonların sağlık hizmetindeki bu kullanımı eleştiren hususu olan bu aygıtların yararlarına da değinmektedir.

İnternet bağımlılığıyla ilgili yurtdışında yapılan ilk çalışmalar 1990'lı yılların ortalarında başladığı görülmektedir. İnternetin aşırı kullanımına yönelik ilk deneysel çalışmalar Young (1996) tarafında yapılmaktadır. Yapılan çalışmada bazı internet kullanıcılarının diğer bağımlılıklarda olduğu gibi akademik, sosyal ve mesleki bozukluklarla karşı karşıya kaldığı saplanılmıştır. Özellikle bu çalışmalardan yola çıkarak DSM-V (2012) tarafından patolojik kumar kriterleri internet bağımlılığına uyarlanmaktadır. Oluşturulan bu kriterlerle 8 maddeden en az 5'ine evet diyen katılımcılar internet bağımlısı olarak kabul edilmektedir. Bu ölçekten yola çıkarak yapılan saha araştırmasında 496 kişiden 396'sının bağımlı olduğu saptanmıştır. Bağımlı olma durumunun kullanıcıların toplumsal hayatına ve sosyal ilişkilerine ne tür etkileri üzerine yapılan bir diğer çalışmada 1-2 yıl boyunca 73 hanedeki 169 insanın internetteki sosyal ve psikolojik aktiviteleri incelenmiştir. Böylelikle sosyal katılımın ve psikolojik refahın internet üzerindeki etkileri incelenmektedir (Kraut vd., 1998).

İnternet bağımlılığı üzerine çeşitli araştırmalar çeşitli örneklem çevreleri kullanılarak günümüzde de devam etmektedir. Özellikle Griffiths (2000), aşırı internet kullanıcılarını 6 ay boyunca 5 örnekle incelenmiş, bu olayların sadece iki tanesi

bağımlılıkla sonuçlanmıştır. Bağımlı tanısı konulan iki olayda da kişiler bağımlısı olduğu yapıya karşı büyük bir önem verdiği görülmektedir. Örneklem alanlarını değiştiren Tsai, Lin ve Tsai (2001) son yıllarda eğitimcilerin, öğrencilerin bilgisayar tutumlarını ölçen çeşitli ölçekler geliştirmişlerdir. Böylelikle lise öğrencileri için bir internet tutum ölçeği ortaya koyarak, öğrencilerin bilgisayara karşı tutumları ölçülmüştür. Bir başka araştırmada ise internetin kullanımının davranışsal bağımlılığa etkisi üzerinde durulmaktadır. Bu araştırmada ayrıca internet bağımlılığının sosyal etkileri üzerine araştırmalarda yapılmaktadır. Dört bölümden oluşan çalışmada internet kullanımının cinsiyet gibi farklılıkları ve gelecekteki tedavi yöntemleri ortaya konulmaktadır (Chou, Condrón ve Belland, 2007). Günümüzde internet kullanıcı sayısı arttıkça internet çeşitli boyutlarıyla incelenmeye başlanmaktadır. Bu çalışmalardan biri de internet kullanılarak yeni bir oyun türü ortaya konulmaktadır. Böylelikle bazı oyun türleri diğerlerine göre daha fazla bağımlılık potansiyeline sahip olduğu kabul edilmektedir. Oyunlar ve internet yakından ilişkilidir. Araştırmada sık sık ergenler tarafından kullanılan oyunlar araştırılmaktadır (Lee, 2007). Oyun türü ve internet kullanım modelleri arasındaki ilişkileri tanımlamak için internet kullanım modelleri incelenmektedir. Yau vd. (2014) yaptığı araştırmada popülerlik sayesinde ergenlerde ortaya çıkan internet kullanımının, yarattığı bağımlılık yapıları araştırılmaktadır.

3.YÖNTEM

3.1.Araştırmanın Modeli

Üniversite Öğrencilerinin İnternet, Bilgisayar Ve Telefon Bağımlılıklarının Fiziksel Aktivitelere Katılımlarını Etkileme Düzeylerinin İncelenmesi amacı ile nicel araştırma yöntem ve teknikleri kullanılmıştır. Bu ana amaçtan hareketle bu çalışmanın hem betimsel tarama hem de bağlantılı bir çalışma olduğu varsayılabilir. Çalışmanın mevzuu olan hadiseler, şahıslar, ya da nesne kendi koşullarıyla içinde ve olduğu gibi vasıflandırmaya çalışılır. Onları hiçbir biçimde dönüştürme, etkileme gayretine girmez (Karasar,2009).

Bilgisayar, İnternet ve oyun Bağımlılığının Spor Aktivitelerine etkisinin incelenmesine yöneliktir.

Bu Çalışma kapsamında Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi'nde öğrenim gören öğrencilerde bilgisayar ve internet bağımlılığının spor aktivitelerine katılımının incelenmesi ve daha sonraki yapılacak çalışmalara ışık tutacak nitelikte verilere ulaşılması amaçlanmaktadır. Araştırmanın kapsamı Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesinde öğrenim gören 13.225 öğrenciden en formülüne göre minimum 295 kişiye uygulanması gereken anketimizi daha sağlıklı veri elde etmek için üniversite öğrencilerinden 632 kişiye uygulamayı amaçlamaktayız.

3.2.Verilerin Analizi

İncelemede, şablonlar yardımı ile elde edilen dataların çözümlenebilmesi için önce dataların işlenmesiyle alakalı çalışmalar yapılmıştır. Bunun için ilkten, Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi eğitim gören öğrencilerin doldurduğu 632 ölçek etrafı bir şekilde denetlenmiştir. Yarım ya da hatalı doldurulan 40 anket çalışmaya dâhil edilmemiştir. Ondan sonra araştırmamızamünasip olan anketlerin, worde geçirilip, data analizinde incelenerek konulmuştur. Data analizi için; SPSS 22.00 paket programıyla datalar bilgisayara geçirilip kaydedilmiştir. Data analizinde isimlendirici tahlil yöntemi kullanıldığı belirtilirken bunların; Frekans, cebirsel ortalama, standartyanlı, standart sapki ile yüzdeliğin dağılımıdır.

Değişik 2 bağımsız değişkenlerle bilgisayar bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığı arasındaki farklılaşmayı belirleme amacıyla Bağımsız Tek Örnek T Test ve 2'den fazla değişik değişkenle bilgisayar bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığı

aralarındaki değişimi belirlemek için Tek-Yön One Way (tukey) testi yapılarak sonuçlar $P < 0,05$ önem düzeyine göre derecelendirilmiştir. Öğrencilerin yaş, kilo ve boyları ile bilgisayar bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkiyi belirleme amacıyla korelasyon ve regresyon çözümleri yapılmıştır.

3.3. Veri Toplama Araçları

İncelemede verileri toplayabilmede araç olarak 2 ölçek ve incelemecinin geliştirmiş olduğu bireysel bilgi formu kullanılmıştır.

- İncelemede verileri toplamak için sosyo-demografik özelliklerin belirlenmesi için 12 maddelik bilgi formu Bu formda sıralandırılmış olan maddelere yönelik düşüncelerinize “hiçbir zaman”, “nadiren”, “bazen”, “sık sık” ve “her zaman” anketin üzerindeki kutucuklara göre olanı (+) şeklinde işaretleyiniz. Şeklinde uygulanmıştır.

Ayaş ve arkadaşlarının (2011) geliştirdiği;

- “Ergenler İçin Bilgisayar Bağımlılığı Ölçeği” kullanıldı. Ölçek 54 maddeli ve 2 değişkenli bir yapıda olup ölçekte bulunan maddeler ile alakalı düşünceler için 5’li Likert tipi dereceleme kullanıldı. Bu dereceleme “Her zaman (5), Sık Sık (4), Bazen (3), Nadiren (2) ve Hiçbir Zaman (1)” biçimindedir (Ayaş vd. 2011).

Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği-Kısa Formu (ATBÖ-KF);

- ATBÖ-KF, Kwon ile arkadaşlarının ergenlerde akıllı telefon bağımlılığı tehlikesini ölçmek amacıyla geliştirdiği, 10 maddeden meydana gelen ve 6’lı Likert dereceleme ile değerlendirilmiş ölçektir, ölçek maddeleri 1’den başlayarak 6’ya doğru derecelendirilmiştir. Ölçek puanları 10 ila 60 arasında değişkenlik göstermektedir.

4.BULGULAR

Tablo 1.Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Cinsiyet Dağılımı.

Cinsiyet	N	%	Toplam %
Erkek	267	45.1	45.1
Kadın	325	54.9	100.0
Toplam	592	100.0	

Araştırma 267_(x=45,1) erkek ve 325_(x=54,9) kadın olmak üzere toplamda 592 öğrenci üzerinde yapılmıştır.

Tablo 2.Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Yaş, Boy ve Kilo Ortalamaları.

	Yaş	Boy	Kilo
N	592	592	592
Mean	22.16	1.7021	62.9003
Standart Sapma	2.556	.088	10.915
Minimum	18	1.45	40.00
Maximum	36	1.97	107.00

Araştırmaya katılan öğrencilerin yaş ortalamalarının $22,16 \pm 2,556$ boy ortalamalarının $1,7021 \pm 0,088$ ve kilo ortalamalarının $62,9003 \pm 10,915$ olduğu gözlenmektedir.

Tablo 3.Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Öğrenim Görmekte Oldukları SınıfDüzeyleri Dağılımı.

Sınıf Düzeyi	N	%	Toplam %
1.Sınıf	166	28.0	28.0
2.Sınıf	168	28.4	56.4
3.Sınıf	124	20.9	77.4
4.Sınıf	134	22.6	100.0
Toplam	592	100.0	

Tablo 4.Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Haftalık Fiziksel Aktivite Yapma Süreleri Dağılımı.

Haftalık Fiziksel Aktivite Yapma	N	%	Toplam %
1-2 gün	228	38.5	38.5
3-4 gün	168	28.4	66.9
5-6 gün	34	5.7	72.6
Yapmıyorum	162	27.4	100.0
Toplam	592	100.0	

Tablo 5.Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Gündelik Fiziksel Aktivite Yapma Süreleri Dağılımı.

Gündelik Fiziksel Aktivite Yapma Süresi	N	%	Toplam %
Yapmıyorum	162	27.4	27.4
1 saat	281	47.5	74.8
2 saat ve üzeri	149	25.2	100.0
Toplam	592	100.0	

Tablo 6.Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Akıllı Telefon Kullanma Durumları Dağılımı

Akıllı Telefon Kullanma	N	%	Toplam %
Evet	570	96.3	96.3
Hayır	22	3.7	100.0
Toplam	592	100.0	

Tablo 7.Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Evde Kişisel Bilgisayarlarının Var Olma Durumu Dağılımı.

Evde Kişisel Bilgisayarınız Var mı?	N	%	Toplam %
Evet	263	44.4	44.4
Hayır	329	55.6	100.0
Toplam	592	100.0	

Tablo 8.Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Anne Eğitim Düzeyleri Dağılımı.

Anne Eğitim Düzeyi	N	%	Toplam %
Okuryazar	204	34.5	34.5
İlkokul	287	48.5	82.9
Lise	87	14.7	97.6
Yükseköğretim	14	2.4	100.0
Toplam	592	100.0	

Tablo 9.Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Baba Eğitim Düzeyleri Dağılımı.

Baba Eğitim Düzeyi	N	%	Toplam %
Okuryazar	80	13.5	13.5
İlkokul	321	54.2	67.7
Lise	156	26.4	94.1
Yükseköğretim	35	5.9	100.0
Toplam	592	100.0	

Tablo 10.Araştırmaya Katılan Öğrencilerin yaşam alanlarında Kablosuz İnternetin Var Olma Durumu Dağılımı.

Yaşam Alanınızda Kablosuz İnternet Var Mı?	N	%	Toplam %
Evet	422	71.3	71.3
Hayır	170	28.7	100.0
Toplam	592	100.0	

Tablo 11.İnternet, Oyun ve Akıllı Telefon Bağımlılık Puanları Mod, Medyan, Aritmetik Ortalama, Çarpıklık ve Basıklık Değerleri.

	İnternet Bağımlılığı	Oyun Bağımlılığı	Akıllı Telefon Bağımlılığı
N	592	592	592
Mean	66.1875	48.3142	30.2872
Median	64.0000	37.0000	30.0000
Mode	78.00	26.00	10.00
Std. Deviation	22.72979	24.90474	12.30638
Skewness	.496	.935	.258
Std. Error of Skewness	.100	.100	.100
Kurtosis	-.212	-.140	-.614
Std. Error of Kurtosis	.201	.201	.201
Minimum	28.00	26.00	10.00
Maximum	140.00	130.00	60.00

Normallik dağılım test sonuçları incelendiğinde İnternet Bağımlılığı Skewness değeri (çarpıklık) ,496 ve Kurtosis değeri (basıklık) ,-.212,Oyun Bağımlılığı Skewness değeri (çarpıklık) ,935 ve Kurtosis değeri (basıklık) ,-.140 veAkıllı Telefon Bağımlılığı Skewness değeri (çarpıklık) ,258 ve Kurtosis değeri (basıklık) ,-.614 olduğu bulunmuştur.

Tablo 11’de görülmüş olduğu gibi İnternet Bağımlılığı,Oyun Bağımlılığı ve Akıllı Telefon Bağımlılığıölçeklerinin mod, medyan ve aritmetik ortalamaları birbirlerine oldukça yakın olduğu, çarpıklık ile basıklık değeri incelendiğinde, Büyüköztürk (2012), Tabachnik ve Fidell (2015) ile George ve Mallery (2010)’nin vurguladığı sınırlar çerçevesinde (-1 ile+1; -1,5 ile +1,5; -2,0 ile +2.0) yer almış olan veri setinin olağan bir dağılıma sahip oldukları gözükmiştir. Çıkan bu sonuçlara göre araştırmanın kapsamında parametrik testler uygulanmıştır.

Tablo 12.Öğrencilerin bilgisayar bağımlılığı ölçeği alt boyut puanlarının cinsiyet değişkenleri üzerinde farklılaşmış olup olmadığını belirleyebilmek için yapılmış bağımsız grup t testi neticeleri.

Bilgisayar Bağımlılığı	Cinsiyet	N	X	Ss	T	p	Fark
İnternet Bağımlılığı	Erkek (1)	267	69.7528	22.28352	3.492	.001	1>2
	Kadın (2)	325	63.2585	22.70791			
Oyun Bağımlılığı	Erkek (1)	267	53.8539	24.93354	5.004	.000	1>2
	Kadın (2)	325	43.7631	23.97740			

Öğrencilerin cinsiyetleri ile bilgisayar bağımlılığı ölçeği alt boyut puanları arasında yapılan t testi tahlili sonrasında $p<,050$ anlamlılık düzeyinde anlamlı farklılık olduğu buğusuna ulaşılmıştır ($t=3,492$, $p>,001$ - $t=5,004$, $p>,000$). İnternet bağımlılığı ve oyun bağımlılığı alt boyutlarında erkek öğrencilerin puan ortalamalarının kadın öğrencilerden yüksek olduğu sonucu bulunmuştur. Her iki alt boyutta da erkek öğrencilerin bağımlılık düzeyinin kadın öğrencilerden yüksekliği gözlemlenmektedir.

Tablo 13. Öğrencilerin Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının Cinsiyet Değişkenlerine istinaden Farklılaşmış olup olmadığını Belirleyebilmek için Yapılmış Bağımsız Grup t Testi Sonuçları.

	Cinsiyet	N	X	Ss	t	p	Fark
Akıllı Telefon Bağımlılığı	Erkek (1)	267	31.0449	12.02902	1.359	.175	---
	Kadın (2)	325	29.6646	12.51375			

Öğrencilerin cinsiyetleri ile akıllı telefon bağımlılığı ölçeği puanları arasında yapılmış olan t testi analizi sonucunda $p < ,050$ manidarseviyede anlamı farklılık bulunmamıştır ($t=1,359$, $p < ,175$). İstatistiksel olarak anlamlı farklılık olmamasına rağmen erkek öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı düzeylerinin sayısal olarak kadınlardan öğrencilerden yüksek olduğu da çıkan sonuç olarak gözlenmektedir.

Tablo 14. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Yaşları ile İnternet, Oyun ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Arasındaki İlişki (Korelasyon).

		Yaş	İnternet Bağımlılığı	Oyun Bağımlılığı	Akıllı Telefon Bağımlılığı
Yaş	Pearson Correlation	1	.018	.148**	-.050
	Sig. (2-tailed)		.666	.000	.225
	N	592	592	592	592
İnternet Bağımlılığı	Pearson Correlation	.018	1	.589**	.658**
	Sig. (2-tailed)	.666		.000	.000
	N	592	592	592	592
Oyun Bağımlılığı	Pearson Correlation	.148**	.589**	1	.325**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000		.000
	N	592	592	592	592
Akıllı Telefon Bağımlılığı	Pearson Correlation	-.050	.658**	.325**	1
	Sig. (2-tailed)	.225	.000	.000	
	N	592	592	592	592

Araştırmaya katılan öğrencilerin yaşları ile oyun bağımlılıkları arasındaki makul bir bağlantı olduğu bulunmuştur. Öğrencilerin yaşları ile internet ve akıllı telefon bağımlılığı arasında ise makul bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 15. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Yaşları ile Oyun Bağımlılığı Arasındaki Regression Analiz Testi Sonuçları.

		B	Std. Error	Beta	t	P
Yaş	(Constant)	21.427	.227		94.368	.000
	Oyun Bağımlılığı	.015	.004	.148	3.633	.000

R=,148 R²=,022 F=13,199 p<,000

Araştırmaya katılan öğrencilerin yaşları ile oyun bağımlılığı arasında anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Öğrencilerin yaşları bir puan arttıkça oyun bağımlılığı düzeylerinin 0,15 puan arttığı gözlenmektedir.

Tablo 16. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Boyları ile İnternet, Oyun ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Arasındaki İlişki (Korelasyon).

		Boy	İnternet Bağımlılığı	Oyun Bağımlılığı	Akıllı Telefon Bağımlılığı
Boy	Pearson Correlation	1	.133**	.185**	.063
	Sig. (2-tailed)		.001	.000	.124
	N	592	592	592	592
İnternet Bağımlılığı	Pearson Correlation	.133**	1	.589**	.658**
	Sig. (2-tailed)	.001		.000	.000
	N	592	592	592	592
Oyun Bağımlılığı	Pearson Correlation	.185**	.589**	1	.325**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000		.000
	N	592	592	592	592
Akıllı Telefon Bağımlılığı	Pearson Correlation	.063	.658**	.325**	1
	Sig. (2-tailed)	.124	.000	.000	
	N	592	592	592	592

Araştırmaya katılan öğrencilerin boylarıyla internet bağımlılıkları arasında manidar bir ilişki tespit edilmiştir. Öğrencilerin boyları bir puan arttıkça internet bağımlılığı düzeylerinin, 001 puan arttığı gözlenmektedir. Öğrencilerin yaşlarıyla akıllı telefon bağımlılıkları arasında ise manidar ilişki olmadığı görülmüştür.

Tablo 17. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Boyları ile İnternet Bağımlılığı Arasındaki Regression Analiz Testi Sonuçları.

		B	Std. Error	Beta	t	P
Boy	(Constant)	1.668	.011		149.659	.000
	İnternet Bağımlılığı	.001	.000	.133	3.260	.001

R=,133 R²=,018 F=10,630 p<,001

Araştırmaya katılan öğrencilerin boylarıyla internet bağımlılıkları arasında manidar ilişki bulunmuştur. Öğrencilerin boyları bir puan arttıkça internet bağımlılığı düzeylerinin, 001 puan arttığı gözlenmektedir.

Tablo 18. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Boyları ile Oyun Bağımlılığı Arasındaki Regression Analiz Testi Sonuçları.

		B	Std. Error	Beta	t	P
Boy	(Constant)	1.670	.008		213.25	.000

				5	
	Oyun Bağımlılığı	.001	.000	.185	4.565 .000

R=,185 R²=,034 F=20,837 p<,000

Araştırmaya katılan öğrencilerin boyları ile oyun bağımlılığı arasında anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Öğrencilerin boyları bir puan arttıkça oyun bağımlılığı düzeylerinin, 001 puan arttığı gözlenmektedir.

Tablo 19. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Kilo ile İnternet, Oyun ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Arasındaki İlişki (Korelasyon).

		Kilo	İnternet Bağımlılığı	Oyun Bağımlılığı	Akıllı Telefon Bağımlılığı
Kilo	Pearson Correlation	1	.119**	.182**	.074
	Sig. (2-tailed)		.004	.000	.070
	N	592	592	592	592
İnternet Bağımlılığı	Pearson Correlation	.119**	1	.589**	.658**
	Sig. (2-tailed)	.004		.000	.000
	N	592	592	592	592
Oyun Bağımlılığı	Pearson Correlation	.182**	.589**	1	.325**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000		.000
	N	592	592	592	592
Akıllı Telefon Bağımlılığı	Pearson Correlation	.074	.658**	.325**	1
	Sig. (2-tailed)	.070	.000	.000	
	N	592	592	592	592

Araştırmaya katılan öğrencilerin kilolarıyla internet ile oyun bağımlılıkları arasında manidar ilişki olduğu bulunmuştur. Öğrencilerin kilolarıyla akıllı telefon bağımlılıkları arasında ise manidar ilişki olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 20. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Kiloları ile İnternet Bağımlılığı Arasındaki Regression Analiz Testi Sonuçları.

		B	Std. Error	Beta	T	P
Kilo	(Constant)	59.114	1.374		43.037	.000
	İnternet Bağımlılığı	.057	.020	.119	2.914	.004

R=,119 R²=,014 F=8,492 p<,004

Araştırmaya katılan öğrencilerin kiloları ile internet bağımlılıkları arasında manidar bir ilişki bulunmuştur. Öğrencilerin kiloları bir puan arttıkça internet bağımlılığı düzeylerinin, 057 puan arttığı gözlenmektedir.

Tablo 21. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Kiloları ile Oyun Bağımlılığı Arasındaki Regression Analiz Testi Sonuçları.

		B	Std. Error	Beta	t	P
Kilo	(Constant)	59.044	.964		61.237	.000
	Oyun Bağımlılığı	.080	.018	.182	4.498	.000

R=,182 R²=,033 F=20,235 p<,000

Araştırmaya katılan öğrencilerin kiloları ile oyun bağımlılığı arasında anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Öğrencilerin kiloları bir puan arttıkça oyun bağımlılığı düzeylerinin, 080 puan arttığı gözlenmektedir.

Tablo 22. Öğrencilerin Bilgisayar Bağımlılığı Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Öğrenim Görmekte Oldukları Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre Farklaşıp Farklaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analiz (Anova/Tukey) Testi Sonuçları.

Bilgisayar								
Bağımlılığı	alt	Sınıf Düzeyi	N	X	Ss	F	p	Fark
Boyutları								

İnternet Bağımlılığı	1.Sınıf	166	64.1807	21.45871	1.465	.223	---
	2.Sınıf	168	66.2917	21.60820			
	3.Sınıf	124	69.6613	24.71657			
	4.Sınıf	134	65.3284	23.58404			
	Toplam	592	66.1875	22.72979			
Oyun Bağımlılığı	1.Sınıf	166	44.9157	22.76052	1.717	.162	---
	2.Sınıf	168	48.3512	24.84928			
	3.Sınıf	124	50.9758	25.95163			
	4.Sınıf	134	50.0149	26.29302			
	Toplam	592	48.3142	24.90474			

Farklı sınıf düzeyindeki öğrencilerin bilgisayar bağımlılığı ölçeği alt boyut düzeylerini karşılaştırmak için yapılmış olan tek yönlü varyans analizi (Anova/Tukey) testi sonucunda $p<.050$ anlamlılık seviyesinde anlamlı farklılıklar bulunmadığı görülmüştür ($F=1,465$, $p<.223$ - $F=1,717$, $p<.162$). Anlamlı farklılık olmamasına rağmen her iki alt boyutta da 3 sınıfta eğitim görmekte olan öğrencilerin bağımlılık düzeylerinin diğer sınıflarda eğitim görmekte olan öğrencilerden yüksek olması da dikkat çeken sonuç olarak gözlenmektedir.

Tablo 23.Öğrencilerin Akıllı Telefon Kullanma Bağımlılığı Puanlarının Eğitimgördükleri Sınıf Düzeyi Değişkenlerine Göre Farklılaşma olup olmadığını Belirlemek için Yapılan Tek Yönlü Varyans Analiz (Anova/Tukey) Test Sonucu.

	Sınıf Düzeyi	N	X	Ss	F	p	Fark
Akıllı Telefon Bağımlılığı	1.Sınıf	166	29.789 2	11.68828	.438	.726	---
	2.Sınıf	168	31.196 4	12.34982			
	3.Sınıf	124	30.056 5	12.19443			
	4.Sınıf	134	29.977 6	13.15121			
	Toplam	592	30.287	12.30638			

Farklı sınıf düzeyindeki öğrencilerin akıllı telefon kullanma bağımlılık düzeyinin karşılaştırılabilmesi için yapılmış tek yönlü varyans analizi (Anova/Tukey) testi sonucunda $p < ,050$ anlamlılık düzeylerinde anlamlı farklılık bulunmadığı görülmüştür ($F = ,726$, $p < ,726$).



Tablo 24. Öğrencilerin Bilgisayar Bağımlılığı Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Haftalık Fiziksel Aktivite Yapma Süresi Değişiklerine Göre Farklılaşma olup olmadığını Belirleyebilmek için Yapılan Tek Yönlü Varyans Analiz (Anova/Tukey) Test Sonucu.

Bilgisayar Bağımlılığı Alt Boyutları	Haftalık Fiziksel Aktivite Yapma	N	X	Ss	F	p	Fark
İnternet Bağımlılığı	1-2 gün	228	65.7500	22.25154	.176	.913	---

Oyun Bağımlılığı	3-4 gün	168	67.261 9	22.30900	1.398	.242	---
	5-6 gün	34	65.500 0	25.82840			
	Yapmıyorum	162	65.833 3	23.31775			
	Toplam	592	66.187 5	22.72979			
	1-2 gün	228	46.557 0	24.93606			
	3-4 gün	168	51.291 7	24.26262			
	5-6 gün	34	50.735 3	26.70298			
	Yapmıyorum	162	47.191 4	25.04394			
	Toplam	592	48.314 2	24.90474			

Öğrencilerin haftalık fiziksel aktivite yapma süreleri ile bilgisayar bağımlılığı ölçeği alt boyut seviyelerinin karşılaştırılabilmesi için yapılmış olan tek yönlü varyans analizi (Anova/Tukey) testi sonucunda $p < ,050$ anlamlılık seviyesinde anlamı farklılığın bulunamamıştır ($F=,176$, $p < ,913$ - $F=1,398$, $p < ,242$). Anlamlı farklılık olmamasına rağmen her iki alt boyutta da haftalık fiziksel aktivite yapma süreleri 3-4 gün arası olan öğrencilerin bağımlılık düzeylerinin diğer öğrencilerden yüksek olduğu çarpıcı sonuçlar arasına görülmektedir.

Tablo 25.Öğrencilerin Akıllı Telefon Kullanma Bağımlılığı Puanlarının Haftalık Fiziksel Aktivite Yapma Süresi Değişkenlerine Göre Farklılaşma olup olmadığını Belirleyebilmek için Yapılan Tek Yönlü Varyans Analiz (Anova/Tukey) Test Sonucu.

Akıllı Telefon Bağımlılığı	Haftalık	N	X	Ss	F	p	Fark
	Fiziksel						
	Aktivite Yapma						
	1-2 gün	228	30.0614	12.21560			
	3-4 gün	168	30.4940	11.99551			
	5-6 gün	34	30.4412	15.05785	.045	.987	---
	Yapmıyorum	162	30.3580	12.23457			
	Toplam	592	30.2872	12.30638			

Öğrencilerin haftalık fiziksel aktivite yapma süreleri ile akıllı telefon bağımlılığı seviyelerinin karşılaştırılabilmesi için yapılmış tek yönlü varyans analizi (Anova/Tukey) test sonucunda $p < ,050$ anlamlılık düzeyinde anlamı farklılık bulunmamıştır ($F = ,045$, $p < ,987$).

Tablo 26.Öğrencilerin Bilgisayar Bağımlılığı Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Gündelik Fiziksel Aktivite Yapma Süresi Değişkenlerine Göre Farklılaşma olup olmadığını Belirleyebilmek için Yapılan Tek Yönlü Varyans Analiz (Anova/Tukey) Test Sonucu.

Bilgisayar Bağımlılığı Alt Boyutları	Gündelik Fiziksel Aktivite Yapma Süresi	N	X	Ss	F	p	Fark
İnternet Bağımlılığı	Yapmıyorum	162	65.833 3	23.3177 5	1.489	.226	---
	1 Saat	281	64.957 3	21.7480 3			
	2 saat ve üzeri	149	68.892 6	23.7993 1			
	Toplam	592	66.187 5	22.7297 9			
Oyun Bağımlılığı	Yapmıyorum	162	47.191 4	25.0439 4	.471	.624	---
	1 Saat	281	48.124 6	24.8999 9			
	2 saat ve üzeri	149	49.892 6	24.8506 7			
	Toplam	592	48.314 2	24.9047 4			

Öğrencilerin gündelik fiziksel aktivite yapma süreleri ile bilgisayar bağımlılığı ölçeği

alt boyut seviyelerinin karşılaştırılabilmesi için yapılmış tek yönlü varyans analizi (Anova/Tukey) test sonucunda $p < ,050$ anlamlılık seviyesinde anlamı farklılık bulunamamıştır ($F=1,489$, $p < ,226$ - $F=,471$, $p < ,624$). Anlamlı farklılık olmamasına rağmen her iki alt boyutta da gündelik fiziksel aktivite yapma süreleri 2 saat ve üzeri olan öğrencilerin bağımlılık düzeylerinin diğer öğrencilerden yüksek bulunduğu da çarpıcı birnetice olarak gözlenmektedir.

Tablo 27.Öğrencilerin Akıllı Telefon Kullanma Bağımlılığı Puanlarının Gündelik Fiziksel Aktivite Yapma Süresi Değişkenlerine Göre Farklılaşma olup olmadığıBelirleyebilmekiçin Yapılan Tek Yönlü Varyans Analiz (Anova/Tukey) Test Sonucu.

Akıllı Telefon Bağımlılığ	Gündelik Fiziksel Aktivite Yapma Süresi	N	X	Ss	F	p	Fark
	Yapmıyorum	162	30.3580	12.23457	.200	.819	---
1	1 Saat	281	29.9893	11.91892			
	2 saat ve üzeri	149	30.7718	13.14376			
	Toplam	592	30.2872	12.30638			

Öğrencilerin gündelik fiziksel aktivite yapma süreleri ile akıllı telefon bağımlılığıseviyelerinin karşılaştırılabilmesi için yapılmış olan tek yönlü varyans analizi (Anova/Tukey) test sonucunda $p < ,050$ anlamlılık düzeylerinde anlamı fark bulunamamıştır ($F=,200$, $p < ,819$).

Tablo 28.Öğrencilerin Bilgisayar Bağımlılığı Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Akıllı Telefon Kullanma Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları.

Bilgisayar Bağımlılığı Alt Boyutları	Akıllı Telefon Kullanma	N	X	Ss	T	P	Fark
İnternet Bağımlılığı	Evet	570	65.9807	22.40107	-.855	.402	---
	Hayır	22	71.5455	30.19891			
Oyun Bağımlılığı	Evet	570	48.0877	24.87959	-1.126	.260	---
	Hayır	22	54.1818	25.42147			

Öğrencilerin akıllı telefon kullanma durumları ile bilgisayar bağımlılığı ölçeği alt boyut puanları arasında yapılmış olan t testi analizi sonucunda $p < .050$ anlamlılık düzeyinde anlamlı fark yoktur ($t = -.855$, $p < .402$ - $t = -1.126$, $p < .260$). Her iki alt boyutta da akıllı telefon kullanmayan öğrencilerin bağımlık düzeylerinin kullananlardan yüksek olduğu dikkat çeken sonuç olarak gözlenmektedir.

Tablo 29. Öğrencilerin Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının Akıllı Telefon Kullanma Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları.

Akıllı Telefon Bağımlılığı	Akıllı Telefon Kullanma	N	X	Ss	T	P	Fark
1	Evet (1)	570	30.5105	12.21414	2.256	.024	1>2
	Hayır (2)	22	24.5000	13.54622			

Öğrencilerin akıllı telefon kullanma durumları ile akıllı telefon bağımlılığı puanları arasında yapılan t testi analizi sonucunda $p < .050$ anlamlılık düzeylerinde anlamlı farklılık bulunmuştur ($t = 2.256$, $p > .024$). Akıllı telefon kullanan öğrencilerin akıllı telefon bağımlılık seviyeleri kullanmayanlardan yüksek olduğu çıkan sonuç olarak gözlenmektedir.

Tablo 30.Öğrencilerin Bilgisayar Bağımlılığı Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Evlerinde Kişisel Bilgisayar Olma Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları.

Bilgisayar Bağımlılığı Alt Boyutları	Evde Kişisel Bilgisayarımız Var mı?	N	X	Ss	t	P	Fark
İnternet Bağımlılığı	Evet (1)	263	69.2281	23.71316	2.929	.004	1>2
	Hayır (2)	329	63.75680	21.64250			
Oyun Bağımlılığı	Evet (1)	263	53.6806	27.62336	4.646	.000	1>2
	Hayır (2)	329	44.0243	21.59902			

Öğrencilerin evlerinde kişisel bilgisayarları olma durumları ile bilgisayar bağımlılığı ölçeği alt boyut puanları arasında yapılmış olan t testi analizi sonucunda $p<,050$ anlamlılık seviyesinde anlamı fark bulunmuştur ($t=2,929$, $p>,004$ - $t=4,646$, $p>,000$). Her iki alt boyutta da evlerinde kişisel bilgisayarları olan öğrencilerin bağımlık düzeylerinin olmayan öğrencilerden yüksek olduğu sonuç olarak gözlenmektedir.

Tablo 31.Öğrencilerin Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının Evlerinde Kişisel Bilgisayar Olma Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları.

Akıllı Telefon Bağımlılığı	Evde Kişisel Bilgisayarımız Var mı?	N	X	Ss	t	P	Fark
	Evet (1)	263	30.7224	12.18790	.769	.442	---
	Hayır (2)	329	29.9392	12.4078			

Öğrencilerin evlerinde kişisel bilgisayarları olma durumları ile akıllı telefon bağımlılığı puanları arasında yapılmış olan t testi analizi sonucunda $p < ,050$ manidarlık seviyesinde manidar fark bulunmamıştır ($t = ,769$, $p < ,442$).

Tablo 32. Öğrencilerin Bilgisayar Bağımlılığı Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Yaşam Alanlarında Kablosuz İnternet Olma Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları.

Bilgisayar Bağımlılığı Alt Boyutları	Yaşam Alanınızda Kablosuz İnternet Mı?	N	X	Ss	t	P	Fark
İnternet Bağımlılığı	Evet (1)	422	66.5900	21.9398	.646	.519	---
	Hayır (2)	170	65.1882	24.6209			
Oyun Bağımlılığı	Evet (1)	422	47.9242	24.7981	-.600	.549	---
	Hayır (2)	170	49.2824	25.2148			

Öğrencilerin yaşam alanlarında kablosuz internet olma durumları ile bilgisayar bağımlılığı ölçeği alt boyut puanları arasında yapılmış olan t testi analizi sonucunda $p < ,050$ anlamlılık seviyesinde anlamlı farklar olmadığı bulunmuştur ($t = ,646$, $p < ,519$ - $t = -,600$, $p < ,549$).

Tablo 33. Öğrencilerin Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının Yaşam Alanlarında Kablosuz İnternet Olma Durumu Değişkenine Göre

Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi
Sonuçları

	Yaşam Alanınızda					Fark	
	Kablosuz İnternet Var Mı?	N	X	Ss	T	P	
Akıllı Telefon Bağımlılığı	Evet (1)	422	30.4408	12.3628	.478	.633	---
	Hayır (2)	170	29.9059	12.1928			

Öğrencilerin yaşam alanlarında kablosuz internetolma durumları ile akıllı telefon bağımlılığı puanları arasında yapılmış olan t testi analizi sonucunda $p < ,050$ anlamlılık düzeylerinde manidar farklar bulunmamıştır ($t = ,478$, $p < ,663$).

Tablo 34.Öğrencilerin Bilgisayar Bağımlılığı Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Annelerinin Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analiz (Anova/Tukey) Testi Sonuçları.

Bilgisayar Bağımlılığı Alt Boyutları	Anne Eğitim Durumu	N	X	Ss	F	p	Fark
İnternet Bağımlılığı	Okuryazar	204	68.6275	22.40400	2.315	.075	---
	İlkokul	287	65.8223	22.75531			
	Lise	87	63.4138	23.27867			
	Yükseköğretim	14	55.3571	19.96769			
	Toplam	592	66.1875	22.72979			
Oyun Bağımlılığı	Okuryazar	204	50.7941	25.58357	1.437	.231	---
	İlkokul	287	46.6899	23.95256			
	Lise	87	48.9310	26.30492			
	Yükseköğretim	14	41.6429	23.91847			
	Toplam	592	48.3142	24.90474			

Öğrencilerin annelerinin eğitim düzeyleri ile bilgisayar bağımlılığı ölçeği alt boyut düzeylerinin kıyaslamak için yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova/Tukey) testi sonrasında $p < ,050$ anlamlılık seviyesinde anlamı farklılık olmadığı saptanmıştır ($F=2,315$, $p < ,075$ - $F=1,437$, $p < ,231$). İnternet bağımlılığı alt boyutunda annelerinin eğitim düzeyi arttıkça internet bağımlılığı düzeyinin ters oranda azaldığı da dikkat çeken netice olarak gözlenmektedir.

Tablo 35. Öğrencilerin Akıllı Telefon Kullanma Bağımlılığı Puanlarının Annelerinin Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analiz (Anova/Tukey) Testi Sonuçları.

	Anne Eğitim Durumu	N	X	Ss	F	p	Fark
Akıllı Telefon Bağımlılığı	Okuryazar	204	30,563 7	11,7913 2	1,119	,341	---
	İlkokul	287	30,515 7	12,4214 6			
	Lise	87	29,804 6	13,3458 8			
	Yükseköğret im	14	24,571 4	10,1049 4			
	Toplam	592	30,287 2	12,3063 8			

Öğrencilerin annelerinin eğitim düzeyleri ile akıllı telefon bağımlılıkdüzeylerinin karşılaştırılabilmesi için yapıış olan tek yönlü varyans analizi (Anova/Tukey) testi sonucunda $p < ,050$ anlamlılık düzeylerinde anlamı farklılıklar bulunmamıştır ($F=1,119$, $p < ,341$). Annelerinin eğitim düzeyi arttıkça akıllı telefon bağımlılığı düzeyinin ters oranda azaldığı da dikkat çeken netice olarak gözlenmektedir.

Tablo 36.Öğrencilerin Bilgisayar Bağımlılığı Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Babalarının Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analiz (Anova/Tukey) Testi Sonuçları.

Bilgisayar Bağımlılığı Alt Boyutları	Baba Eğitim Durumu	N	X	Ss	F	p	Fark
İnternet Bağımlılığı	Okuryazar (1)	80	67.3125	21.53689	4.236	.003	2<3
	İlkokul (2)	321	63.7196	21.91537			
	Lise (3)	156	71.3269	24.65561			
	Yükseköğretim (4)	35	63.3429	20.52107			
	Toplam	592	66.1875	22.72979			
Oyun Bağımlılığı	Okuryazar (1)	80	52.3500	24.76272	3.593	.021	2<3
	İlkokul (2)	321	45.3894	22.91699			
	Lise (3)	156	52.3526	28.32070			
	Yükseköğretim (4)	35	47.9143	23.72932			

Toplam	592	48.314	24.9047
		2	4

Öğrencilerin babalarının eğitim düzeyleri ile bilgisayar bağımlılığı ölçeği alt boyut düzeylerinin karşılaştırılabilmesi için yapılmış olan tek yönlü varyans analizi (Anova/Tukey) testi sonucunda $p < ,050$ anlamlılık düzeyinde anlamı farklılık olduğu bulunmuştur ($F=4,236$, $p > ,003$ - $F=3,593$, $p > ,021$). Her iki alt boyuta da babalarının eğitim yükseköğretim olan öğrencilerin bağımlılık düzeyinin diğer öğrencilerden düşük olduğu sonucu gözlenmektedir.

Tablo 37. Öğrencilerin Akıllı Telefon Kullanma Bağımlılığı Puanlarının Babalarının Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Farklaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analiz (Anova/Tukey) Testi Sonuçları.

	Baba Eğitim Durumu	N	X	Ss	F	p	Fark
Akıllı Telefon Bağımlılığı	Okuryazar	80	30.2625	11.37813	1.648	.178	---
	İlkokul	321	29.7072	12.33826			
	Lise	156	32.0000	12.99181			
	Yükseköğretim	35	28.0286	10.37102			
	Toplam	592	30.2872	12.30638			

Öğrencilerin babalarının eğitim düzeyleri ile akıllı telefon bağımlılığı düzeylerinin karşılaştırılabilmesi için yapılmış olan tek yönlü varyans analizi (Anova/Tukey) testi sonucunda $p < ,050$ anlamlılık seviyelerinde anlamı farklılıklar olmadığı bulunmuştur ($F=1,648$, $p < ,178$).

Tablo 38.Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Akıllı Telefon Bağımlılığı ile İnternet ve Oyun Bağımlılığı Arasındaki İlişki (Korelasyon).

		İnternet Bağımlılığı	Oyun Bağımlılığı	Akıllı Telefon Bağımlılığı
İnternet Bağımlılığı	Pearson Correlation	1	.589**	.658**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000
	N	592	592	592
Oyun Bağımlılığı	Pearson Correlation	.589**	1	.325**
	Sig. (2-tailed)	.000		.000
	N	592	592	592
Akıllı Telefon Bağımlılığı	Pearson Correlation	.658**	.325**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	
	N	592	592	592

Araştırmaya katılan öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı ile internet ve oyun bağımlılığı arasında manidarbir ilişki bulunmuştur.

Tablo 39.Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Akıllı Telefon Bağımlılığı ile İnternet Bağımlılığı Aralarındaki Regression Analiz Test Sonucu.

		B	Std. Error	Beta	T	P
Akıllı Telefon Bağımlılığı 1	(Constant)	6.704	1.174		6.704	1.174
	İnternet Bağımlılığı	.356	.017	.658	.356	.017

R=,658 R²=,433 F=450,756 p<,000

Araştırmaya katılan öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı ile internet bağımlılığı arasında anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı bir puan arttıkça internet bağımlılığı düzeylerinin, 356 puan arttığı gözlenmektedir.

Tablo 40. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Akıllı Telefon Bağımlılığı ile Oyun Bağımlılığı Aralarındaki Regression Analiz Test Sonucu.

		B	Std. Error	Beta	t	P
Akıllı Telefon Bağımlılığı	(Constant)	22.521	1.045		21.542	.000
1	Oyun Bağımlılığı	.161	.019	.325	8.356	.000

R=,325 R²=,106 F=69,816 p<,000

Araştırmaya katılan öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı ile oyun bağımlılığı arasında anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı bir puan arttıkça oyun bağımlılığı düzeylerinin, 161 puan arttığı gözlenmektedir.

Tablo 41. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin İnternet Bağımlılığı ile İnternet Oyun Aralarındaki Regression Analiz Testi Sonuçları.

		B	Std. Error	Beta	t	P
Akıllı Telefon Bağımlılığı	(Constant)	40.234	1.651		24.372	.000
1	Oyun Bağımlılığı	.537	.030	.589	17.684	.000

R=,589 R²=,346 F=312,719 p<,000

Araştırmaya katılan öğrencilerin internet bağımlılığı ile oyun bağımlılığı arasında anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Öğrencilerin internet bağımlılığı bir puan arttıkça oyun bağımlılığı düzeylerinin, 537 puan arttığı gözlenmektedir.



5.TARTIŞMA ve SONUÇ

Üniversite öğrencilerinin internet, bilgisayar ve telefon bağımlılıklarının fiziksel aktivitelere katılımlarını etkileme düzeylerinin incelenmesi ve bazı değişkenler açısından incelenmesi ve bu değişkenler arasındaki etkileşimin araştırılması hedeflenmiştir.

Öğrencilerin cinsiyetleri ile bilgisayar bağımlılığı ölçeği alt boyut puanlarında anlamı farklılık bulunmuştur ($t=3,492$, $p>,001$ - $t=5,004$, $p>,000$). İnternet bağımlılığı ve oyun bağımlılığı alt boyutlarında erkek öğrencilerin puan ortalamalarının kız öğrencilerinden fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Her iki alt boyutta da erkek öğrencilerin bağımlılık düzeyinin kız öğrencilerden yüksek olduğu

gözlenmektedir(Bkz. Tablo 12).2002’de Amerika’da yapılan bir araştırmada üniversite çağındaki kızların %65’i, erkeklerin %85’i oyun oynamayı günlük rutinlerinin bir parçası olarak görmektedir. Yapılan ankette katılımcıların %25’in kompulsif oyuncu olduğu ve yine katılımcıların %50’sinin çevresindeki arkadaşlarının oyun alışkanlığını ‘bağımlı’ olarak nitelendir fark edilmiştir (Nicolosi, 2002).Almanya’da yapılan başka bir çalışmada Alman gençleri arasında internet ve oyun bağımlılığı prevelansının %1,5 – 3,5 arasında olduğunu belirtmiştir. (Peukert, Sieslack, Barth, & Batr, 2010) Yine Almanya’da 15,000 kişinin katılımıyla yapılan bir ankette erkek öğrencilerin %3’ü kadın öğrencilerin %0.3’ünde oyun bağımlılığının olduğu tespit edilmiştir. (Rehbein, 2009) Amerikan Tıp Birliğine göre Amerikan gençlerin %90’ı düzenli olarak dijital oyun oynamaktayken %15’inin bağımlı olduğunu tahmin etmektedir. (Tanner, 2007) Türkiye’de ulusal düzeyde bir prevelans bilgisine rastlanmamakla birlikte 865 kişi üzerinde yapılan bir tez çalışmasında bağımlılık prevelansının %28.8 olarak bulunması yine Marmara Üniversitesi öğrencileri tarafından 118 kişi üzerinde yapılan bir anket çalışmasında ileri düzey oyun bağımlılığı oranları %24,5 olarak bulunması sorun hakkında kayda değer bir bilgi vermektedir. (Irmak & Erdogan, Ergen ile gençlerde Dijital Oyun Bağımlılığı: Aktüel Bakış, 2015) Yapılan çalışmalarda bu tahlildestekleyiciaraştırmalara rastlamaktadır (Keser Özcan, 2004; Canan, 2010; Leung ve Lee, 2011; Şahin, Özdemir ve Ünsal, 2013; Morsünbül, 2014; Bayram ve Gündoğmuş, 2016; İşsever, 2016; Mutlu, 2018; Kıyğı, 2018). Literatürde yapılmış olanbenzeraraştırmalardaysa cinsiyet ve internet bağımlılıklarındamantıklı bağ bulunmamıştır(Kim ve arkadaşları, 2006; Balcı ile Gülnar, 2009; Köksal, 2015; Yaygır, 2018; Mutlu, 2018; Topal, 2018). Literatürde erkeklerin internet kullanımı ile bağımlılık puanlarının fazla olmasebepleriniaraştıırken Lin ve Tsai (2012), erkeklerininternetioyun, siberseks ve yetişkin videolar gayesiyle çokfazla kullandıkları ve bu kullanmaşekillerinin tamamının bireyde psikolojik sorunlarasebep olabileceğini öne sürmektedir. Dahası Türkiye’de erkeklerinbayanlaranazaran daha rahat internet ile bilgisayarlaraeişbildiklerinden bu durumincelemede erkek öğrencilerin bağımlılıklarının düzeyleriçok fazlaolmasına sebep olduğu tahmin edilmektedir.

Öğrencilerin cinsiyetleri ile akıllı telefon bağımlılığı ölçeği puanları arasında yapılan t testi tahlilinden sonra $p<,050$ anlamlılık düzeyinde anlamı değişiklik

olmadığı tespit edilmiştir ($t=1,359$, $p<,175$). Anlamlı farklılık olmamasına rağmen erkek öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı düzeylerinin kadın öğrencilerden yüksek olduğu da çıkan sonuç olarak gözlenmektedir (Bkz. Tablo 13). Akıllı telefon bağımlılık seviyesinin cinsiyet bakımından değişkenlik olup olmayacağını araştıran bir grup araştırmacıysa cinsiyet bakımından manidar bir değişiklik olduğu sonucunu kanaatine varmıştır (Çakır ile Oğuz, 2017; Doğan ve Tosun, 2016; Genç Demirağ, 2017; Lee, Chang ve Cheng, 2014; Yılmaz, 2015). Bu farkın bayanların android telefon bağımlılık seviyelerinin erkeklere göre daha yüksek sonuçları ortaya çıkmıştır. Çakır ile Oğuz (2017) çalışmasında araştırmaya katılan öğrencilerin yarısından çoğunun erkek olduğunu ve buna karşın çalışmaya katılan kadın öğrencilerin, akıllı telefon bağımlılıkları erkek öğrencilere nazaran daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Demirci ile arkadaşları (2014) araştırmalarında kadın öğrencilerin almış oldukları puan ortalamaları ise erkeklerin puan ortalamalarına kıyasla çok fazla bulunduğunu saptamışlardır. Yılmaz (2015) tarafından lise öğrencileri üstünde yapılan araştırmada kadınların erkek öğrencilerden daha fazla bağımlılık geliştirdiğini bulgulamıştır. Doğan ve Tosun (2016) tarafından lise öğrencileri üstünde gerçekleştirilen çalışmada kadın lise öğrencilerinin erkeklerden daha fazla problemlili akıllı telefon kullanımı gerçekleştirdiği görülmektedir. Chóliz (2012) ergenlerle yaptığı araştırmada akıllı telefon bağımlılığının kadınların erkeklere oranla daha yüksek olduğu kanısına ulaşmıştır. Durak ve Seferoğlu'nun (2017) çalışmasında ise erkek katılımcıların kadın katılımcılara göre daha fazla akıllı telefon bağımlısı olduğu gözlemlenmiştir. Noyan ve arkadaşları tarafından 2014 senesinde 367 Üsküdar Üniversitesi öğrencileri üzerinde yapılan araştırmada akıllı telefon bağımlılığı yoğunluğu kadınlarda %23,0, erkeklerde ise %20,6 olarak saptanmıştır. Erkek ve kadın öğrencilerin telefon kullanımı eşit olduğu için anlamlı bir fark elde edilememiştir. Ama çalışma sonucunda erkek ve kadınlarda akıllı telefon kullanımı açısından erkeklerin daha sosyal oluşu ve iş olanakları açısından kullanımı daha yaygın olduğu düşünüldüğünden erkeklerin oranlaması daha fazladır. Literatür taramasına bakıldığında yapılan bu çalışmaların birçoğu bu araştırmayı destekler nitelikte değildir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin yaşları ile oyun bağımlılığı arasında makul bağ olduğu görülmüştür. Öğrencilerin yaşları ile internet ve akıllı telefon bağımlılığı arasında ise makul bir bağ olmadığı tespit edilmiştir (Bkz. Tablo 14). Keser

ve Esgi (2012), Vollmer, C., Randler, C., Horzum, M. B. ve Ayas, T. (2014). İse 11 ile 16 yaş grubuyla yapılan araştırmalarda ve Madran ile Çakılcı (2014) yaşları daha ufak olanların daha fazla oyun bağımlısı olduklarını farketmişlerdir. Literatürde yapılan bu çalışma araştırmamızı destekler nitelikte değildir. Yılmaz tarafından liseli ergenlerin akıllı telefon bağımlılıklarıyla alakalı yapılan araştırmada yaşı akıllı telefon bağımlılığı üzerinde bir etkisinin olmadığı bulunmuştur (Yılmaz, a.g.e., s. 66). Minaz ile Çetinkaya'nın 18 ile 24 yaş ortalamalarındaki lisans öğrencileri ile yaptıkları araştırmada benzer sonuç bulunmuştur (Minaz vd., a.g.e., s. 284.). Özdemir ile Mert tarafından yine üniversite öğrencilerine yapılan araştırmada da akıllı telefon bağımlılıklarının yaşı ile hiçbir bağı yok olduğu görülmüştür (Gizem Özdemir ve Abdullah Mert.). Şahin (2011) araştırmalarında orta öğrenim 7 ile 8'inci sınıf öğrencileri ile yaptıkları araştırmada internet bağımlılıkları puanları ile yaşı değişkenleri cebirsel ortalamaları arasındaki makul benzerlik bulamamışlardır. Diğer yandan Kuyucu'nun yapmış olduğu araştırmadaysa, 21 ile 23 yaş aralığındaki lisans öğrencileri 27 yaş aralığındaki öğrencilere kıyasla akıllı telefonlara bağımlılığının daha yüksek seviyede olduğu görülmüştür (Kuyucu, a.g.e. s. 345.). Karahancı'nın yaptığı araştırmada yaşları büyüdükçe akıllı telefon bağımlılık tehlikesinin azaldığı görülmektedir (Karahancı, a.g.e. s. 72.). Literatürde yapılan bu çalışma araştırmamızı destekler nitelikte değildir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin yaşları ile oyun bağımlılığı arasında anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Öğrencilerin yaşları bir puan arttıkça oyun bağımlılığı düzeyleri, 015 puan arttığı gözlenmektedir (Bkz. Tablo 15). Yaşın ilerlemesiyle bireylerin endişeleri ile vakit yönetiminin farklılaşması buna etkisi olabilmektedir. 25 yaş ile sonrasına çoğunlukla yetişkinlik zamanları olarak bilinmekle beraber bu zamanlarda kişiler iş hayatına atılmakta ve zamanının çoğunlukla bu işlerle geçirmektedirler (Atak ve Çok, 2010: 47). Literatürde yapılan bu çalışma araştırmamızı destekler niteliktedir. Minaz ile Bozkurt'un (2017) lisans öğrencileri mobil telefon bağımlılığı seviyesiyle kullanım nedenleri arasındaki farklılıklar açısından inceleme amaçlı çalışmalarının nihayetinde, öğrencilerin mobil telefonu en çok sosyal sitelere ulaşmak amacıyla kullandıkları, gün içinde minimum 4 saat ve üstünde olduğu kanısına varılmıştır. Öğrencilerin mobil telefon bağımlılıklarıyla cinsiyet, öğrenim ile yaşları arasında makul değişiklik bulunmamıştır. Literatürde yapılan bu çalışma

araştırmamızı destekler nitelikte değildir. Yapılan bu çalışmada oyun bağımlılığının bireylerin yaşları ilerledikçe doğru orantılı olarak arttığı tespit edilmiş olup bunun yaş ilerledikçe yalnızlaşma ve daha çok eve kapanmadan dolayı kaynaklandığı düşünülmektedir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin boylarıyla internet ve oyun bağımlılığı arasında mantiki birbağ olduğu kanısına ulaşılmıştır. Öğrencilerin yaşlarıyla akıllı telefon bağımlılıkları arasında ise mantıkbağ olmadığı görülmüştür(Bkz. Tablo 16).Yılmaz tarafından liseli ergenlerin akıllı telefon bağımlılıklarıyla alakalı yapılan çalışmada yaş faktörünün akıllı telefon bağımlılığı üzerinde bir etkisi olmadığı kanıtlanmıştır (Yılmaz, a.g.e., s. 66). Minaz ile Çetinkaya'nın 18 ile 24 yaş kategorilerinde lisans öğrencileri ile yapılmış olan araştırmada benzer bir sonuca ulaşılmıştır (Minaz vd., a.g.e., s. 284.). Özdemir ile Mert tarafından yine lisans öğrencilerine yapılan araştırmada mobil telefon bağımlılıklarının yaş ile bağlantısının yok olduğu gözlemlenmiştir (Gizem Özdemir ve Abdullah Mert).Literatürde yapılan bu çalışma araştırmamızı destekler niteliktedir. Öte yandan Kuyucu tarafından yapılan çalışmadaysa, 21 ile 23 yaş aralığındakilisans öğrencisinin 27 yaş aralığındaki öğrencilere göre akıllı telefon bağımlılıklarının aşırı seviyede olduğu tespit edilmiştir(Kuyucu, a.g.e., s. 345.). Karahancı'nın yaptığı araştırmada da yaş büyüdükçemobil telefon bağımlılığının risk seviyesinin düştüğü görülmektedir(Karahancı, a.g.e., s. 72.). Literatürde yapılan bu çalışma araştırmamızı destekler nitelikte değildir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin boyları ve internet bağımlılıkları arasında makul ilişki bulunmuştur. Öğrencilerin boyları bir puan arttıkça internet bağımlılığı düzeylerinin, 001 puan arttığı gözlenmektedir(Bkz. Tablo 17). Yaptığımız literatür araştırmaları neticesinde söz konusu olan konuyla ilgili herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır, bu çalışmamızın ileride yapılacak olan çalışmalara ışık tutacağı düşünülmektedir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin boyları ile oyun bağımlılığı arasında makul ilişki bulunmuştur. Öğrencilerin boyları bir puan arttıkça oyun bağımlılığı düzeylerinin, 001 puan arttığı gözlenmektedir (Bkz. Tablo 18).Yaptığımız literatür araştırmaları neticesinde söz konusu olan konuyla ilgili herhangi bir çalışmaya

rastlanmamıştır, bu çalışmamızın ilerde yapılacak olan çalışmalara ışık tutacağı düşünülmektedir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin kiloları ve internet ve oyun bağımlılıkları arasında mantıklı ilişki bulunmuştur. Öğrencilerin kiloları ve akıllı telefon bağımlılıkları arasında ise makul ilişki olmadığı bulunmuştur (Bkz. Tablo 19).Yaptığımız literatür araştırmaları neticesinde söz konusu olan konuyla ilgili herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır, bu çalışmamızın ilerde yapılacak olan çalışmalara ışık tutacağı düşünülmektedir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin kiloları ve internet bağımlılıkları arasında manidar birbağ görülmüştür. Öğrencilerin kiloları bir puan arttıkça internet bağımlılığı düzeylerinin, 057 puan arttığı gözlenmektedir (Bkz. Tablo 20).Yaptığımız literatür araştırmaları neticesinde söz konusu olan konuyla ilgili herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır, bu çalışmamızın ilerde yapılacak olan çalışmalara ışık tutacağı düşünülmektedir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin kiloları ile oyun bağımlılığı arasında makul ilişki tespit edilmiştir. Öğrencilerin kiloları bir puan arttıkça oyun bağımlılığı düzeylerinin, 080 puan arttığı gözlenmektedir (Bkz. Tablo 21).Yaptığımız literatür araştırmaları neticesinde söz konusu olan konuyla ilgili herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır, bu çalışmamızın ilerde yapılacak olan çalışmalara ışık tutacağı düşünülmektedir.

Öğrencilerin akıllı telefon kullanma durumları ile akıllı telefon bağımlılığı puanları arasında yapılmış t testi tahlili sonucunda $p<,050$ anlamlılık düzeylerinde manidar farklılıklar olduğu saptanmıştır ($t=2,256$, $p>,024$).Akıllı telefon kullanan öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı seviyesinin kullanmayanlardan yüksek olduğu çıkan sonuç olarak gözlenmektedir (Bkz. Tablo 29).Talan ve arkadaşlarının Kilis 7 Aralık Üniversitesi öğrencilerinin katıldığı çalışmada, akıllı telefon bağımlılıkseviyeleri araştırılmıştır. Çalışmalarının sonuçlarına göre, öğrencilerin akıllı telefon bağımlılıklarının cinsiyet, eğitim gördükleri bölüm, sosyoekonomik hâl ve akıllı telefona sahip olma senesine göre mantıkiseviyede değişmediği saptanmıştır.Yapılan bu çalışma araştırmamızı destekler nitelikte değildir. Akıllı telefon kullananların akıllı telefona olan bağımlılıklarının daha yüksek olması kişilerin gün içerisinde zaman boşlukları ve günümüz internet çağının yaygın olmasından kaynaklı olduğu düşünülmektedir.

Öğrencilerin evlerinde kişisel bilgisayarları olma durumları ile bilgisayar bağımlılığı ölçeği alt boyut puanları arasında yapılan t testi tahlilleri sonucu $p < ,050$ benzerlik seviyelerinde manidar farklılıklar görülmüştür ($t=2,929$, $p > ,004$ - $t=4,646$, $p > ,000$). Her iki alt boyutta da evlerinde kişisel bilgisayarları olan öğrencilerin bağımlık düzeylerinin olmayan öğrencilerden yüksek olduğu sonuç olarak gözlenmektedir (Bkz. Tablo 30). Yapılan çalışmalarda bilgisayar ve internet bağlantısı olan bireylerin internet ve bilgisayar oyun bağımlılığı puanlarının olmayanlara göre fazlalığı tespit edilmiştir. Bu bulgu Kim ve Kim (2002), Mumtaz (2001), Shi ve diğ. (2006) ve Grifits ve Hunt'un (1995) bulgularıyla çatışmamaktadır. Evlerinde bilgisayarları ile internet bağlantıları olan bireylerin istedikleri zaman kullanım imkânına sahip olduğundan böyle bir kanıya varmak doğaldır. Kim ve Kim (2002) rahatlıkla internet erişimi, internet kullanım yetenekleri ve internet kullanma zamanının bağımlılığa sebep olduğunubelirtmekrtedirler. Bulgular sonucunda kişisel bilgisayar olma durumuna göre kişisel bilgisayarları olanların internet bağımlılık puan seviyeleri, kişisel bilgisayar olmayanlardan matematiksel olarak makul seviyede daha fazla bulunmuştur. Bu sonuç, internet bağımlılığının kişisel bilgisayara sahip olma değişkeni bakımından değerlendirildiğinde kişisel bilgisayar olan kişilerin olmayanlara kıyasla daha çok internet bağımlılığına meyilli olduğunu belirten diğer araştırmaları destekler niteliktedirler (Çakır vd., 2011; Đnan, 2010; Özgün, 2011; Toraman, 2013). Şahsi bilgisayara sahip olma durumunun internete bağlanma noktasında sunduğu özgürlük düşünüldüğünde bu durumun beklenen bir durum olduğu söylenebilir. Bilgisayar kullananların bilgisayara olan bağımlılıklarının daha yüksek olması kişilerin gün içerisinde zaman boşlukları ve günümüz internet çağının yaygın olmasından kaynaklı olduğu düşünülmektedir.

Öğrencilerin annelerinin eğitim düzeyleri ile bilgisayar bağımlılığı ölçeği alt boyut düzeyinin kıyaslanması için yapılmış olan tek yönlü varyans tahlili (Anova/Tukey) testi sonucunda $p < ,050$ anlamlılık seviyesinde mantıki farklılık olmadığı saptanmıştır ($F=2,315$, $p < ,075$ - $F=1,437$, $p < ,231$). İnternet bağımlılığı alt boyutunda annelerinin eğitim düzeyi arttıkça internet bağımlılığı düzeyinin zıt biçimde düştüğü de çarpıcı bir şekilde gözlenmektedir (Bkz. Tablo 35). Öz (2018) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan araştırmada öğrencilerin annelerinin eğitim düzeyleri sorularak ilkökul mezunu annelerin oranı %36,7'nin ilkökul, %30,7'nin lise mezunu

olduğu öğrenilerek üniversite öğrencilerinin nomofobi puanlarının anne eğitim düzeyi faktörüne göre farklılık göstermediği görülmüştür. İlgili alan yazın incelendiğinde araştırmamızı destekler nitelikte bulgulara rastlanmış olup; aksi bulgulara rastlanmamıştır. Kalen (2018) tarafından yapılan çalışmada ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı ölçeği puanlarının ortalamaları ile annelerinin öğrenim düzeyleri arasında anlamlı fark bulunmamıştır. İlgili alan yazın incelendiğinde araştırmamızı destekler nitelikte bulgulara rastlanmış olup; aksi bulgulara rastlanmamıştır. Öğrencilerin annelerinin eğitim düzeyinin bilgisayara olan bağımlılığın fark oluşturmaması her evde bilgisayarın varlığı ve kullanım zamanlarının aynı olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. İnternet bağımlılığında anne eğitim faktörünün etkili olmasında ise annenin daha bilinçli yönlendirmesinden kaynaklı olduğunu öngörülmektedir.

Öğrencilerin babalarının eğitim düzeyleri ile bilgisayar bağımlılığı ölçeği alt boyut düzeylerinin karşılaştırılması için yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova/Tukey) testi sonucunda $p < ,050$ anlamlılık düzeylerinde anlamlı farklılıklar bulunmuştur ($F=4,236$, $p > ,003$ - $F=3,593$, $p > ,021$). Her iki alt boyuta da babalarının eğitim yükseköğretim olan öğrencilerin bağımlılık düzeyinin diğer öğrencilerden düşük olduğu sonucu gözlenmektedir (Bkz. Tablo 36). Öz (2018) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan araştırmada öğrencilerin babalarının eğitim düzeyleri sorularak %51,3'ünün lise, %44,7'sinin de üniversite mezunu olduğu öğrenilerek üniversite öğrencilerinin nomofobi puanlarının baba öğrenim düzeyi faktörüne göre farklılık göstermediği görülmektedir. Kalen (2018) tarafından yapılan çalışmada ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı ölçeği puanlarının ortalamaları ile babalarının eğitim düzeyleri arasında manidar bir fark bulunmamıştır. İlgili alanyazın incelendiğinde araştırmamızı destekler nitelikte bulgulara rastlanmamış olup; aksi bulgulara rastlanmıştır. Öğrencilerin baba eğitim düzeyinin bilgisayara olan bağımlılığın ve internet bağımlılığında etkisinin olması ataerkil bir toplumda yaşadığımızdan kaynaklandığı düşünülmektedir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı ile internet ve oyun bağımlılığı arasında anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir (Bkz. Tablo 38). Noyan ve arkadaşları (2015)'i destekler şekilde olan Meral (2017)'in yaptığı araştırmada öğrencilerin akıllı telefon kullanım zamanları arttıkça, akıllı telefon bağımlılığı ölçek puanı ortalamalarının manidar bir şekilde arttığı görülmüştür. Bu bulguda bu

araştırmaya destek olur niteliktedir. Hadlington (2015), 107 erkek ve 103 kadından oluşan, yaş aralığı 18 ila 65 olan, 210 katılımcıharaştırmasında internet bağımlılığı ve sorunlu mobil telefon kullanımı ile günlük yaşamda bilişsel bozukluk arasındaki ilişki incelenmiştir. Yapılan çalışma sonucunda problemli akıllı telefon kullanımı ve bilişsel bozukluk arasında güçlü bir olumlu ilişki görülmüştür. Bunun ile birlikte yalnızlık, bunalım, alçak dürtü kontrolü, sosyal rahatsızlık, dikkatsizliğin alt boyutlarından oluşan çevrimiçi bilişsel ölçeğin puanları ile sorunlu akıllı telefon kullanımı arasında olumlu bir ilişki tespit edilmiştir.Çakır ve Oğuz (2017) tarafından yapılan araştırmada, öğrencilerin mobil telefon bağımlılıklarının “Günlük Yaşamı Bozma ve Tolerans”, “Çekilme Belirtileri”, “Fazla Kullanım”, “Sosyal Sitelere Bağlılık” ve “Fiziksel Belirtiler” alt kategorilerinde cinsiyet alternatifine göre manidar bir değişiklik gösterdiği kanısına ulaşılmıştır. Bu bulguda bu araştırmayı destekler niteliktedir. Çağın yönelttiği akıllı telefon ihtiyacının çok olması ve gerekli açısından dolayı her bireyin kullanmakta olduğu bilinmektedir. Çevrim içi ve çevrim dışı oyunlarının akıllı telefonlarda bulunması ve rahatça erişilebilen bireylerin bağımlılıklarında artış olmasına neden olduğu düşünülmektedir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin akıllı telefon bağımlılıklarıyla internet bağımlılığı arasında manidar bir ilişki saptanmıştır. Öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı bir puan arttıkça internet bağımlılığı düzeylerinin, 356 puan arttığı gözlenmektedir (Bkz. Tablo 39). Öğrencilerin internet bağımlılığı düzeyi ile akıllı telefona sahip olma değişkenine göre istatistiksel olarak mantıklı bir farklılık bulunmuştur. Bu bulguya göre akıllı telefon kullanan öğrencilerin internet bağımlılığı düzeylerinin akıllı telefon kullanmayan öğrencilere kıyasla fazla yüksek oldukları söylenebilir. Bu sonuçlara göre akıllı telefon kullanımının bireylerin internet bağımlısı olmalarında etkili bir neden olabileceği düşünülebilir. Akıllı telefonların bu konuda bir bağımlılık sonucunu oluşturabilecekleri bireylerin internet bağımlısı olmalarında etkili bir neden olabileceği düşünülmelidir (Yücelten, 2016). Günümüzde insanların gittikleri ortamların birçoğunda ücretsiz olarak sunulan kablosuz ağlar ile internet bağlantılarına kaldığı yerden devam edebilmeleri, mobil telefon sağlayıcıların sunduğu internet paketleri, internete ulaşmanın daha kolay ve daha ucuz olması internet bağımlılığını artıran önemli etkenlerdendir (DDK, 2014). Bu bulgular bu araştırmayı destekler niteliktedir. Çağın yönelttiği akıllı telefon ihtiyacının çok olması

ve gerekli açısından dolayı her bireyin kullanmakta oluğu bilinmektedir. Günümüzde hemen hemen her yerde kablosuz internet bulunması ve kişilerin rahatça erişimi açısından bireylerin bağımlılıklarında artış olmasına neden olduğu düşünülmektedir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin akıllı telefon bağımlılıklarıyla oyun bağımlılığı arasında mantıkibir bağı tespit edilmiştir. Öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı bir puan arttıkça oyun bağımlılığı düzeylerinin,161 puan arttığı gözlenmektedir(Tablo40). Çalışmanın bir diğeri bulgusu telefon bağımlılığıyla oyun bağımlılıkları arasındaki kuvvetlipozitifbirlikteliktir. Telefon bağımlılıklarıyla oyun oynama gibi zevkama lı kullanımları arasındam nasebet olan çalışmalar ile (Sung ve Cho, 2002; Park ve Shin, 2010) benzerlik olan bulgular aşırı telefon kullanıcılarının dijital oyuncu adayını veya zaten oyuncuysa bu oyuncuların bağımlılıklara dönüşme adayını olduğusonucuna ulaşılabilir. Oyun pazarında en yüksek büyümeye akıllı telefonların oyun sınıflarının sahiplik yapması (Ankara Kalkınma Ajansı, 2016) da bulgularımızla uyumlub i imdedir. Dünya genelinde hemen hemen4,5 milyar bireyin telefon kullandığı (Goswani ve Singh, 2016) ve toplam oyun kullanıcısı sayısının hemen hemen1,5 milyar bireyin (WCP, 2016) olduğu kanaatine vardığımızda bulgularımızın mobil oyun sektörü için önemli bir geleceğinin beklendiğı manasına gelebileceğı tahmin edilebilir. Bu bulguda bu araştırmayı destekler niteliktedir.çağın y nelttiğı akıllı telefon ihtiyacının çok olması ve gerekli açısından dolayı her bireyin kullanmakta oluğu bilinmektedir.  evrim içi ve çevrim dışı oyunlarının akıllı telefonlarda bulunması ve rahatça erişilebilesi bireylerin bağımlılıklarında artış olmasına neden olduğu düşünülmektedir.

6. ÖNERİLER

- Öğrencilere planlı bir şekilde internet kullanımı, boş zaman ve rekreasyon konulu faaliyet, sağlık için düzenli fiziksel aktivite yapmaya yönelik konferans, söyleşi vb. etkinlikler düzenlenmelidir.
- Üniversite ortamında öğrencilerin sosyal yaşamlarını daha verimli hale getirmek adına kampüs içindeki etkinlikler arttırılmalıdır.
- Gençlerde özellikle internet bağımlılığın önlenmesi ile birlikte alkol ve sigara kullanımının da önlenmesi konusunda geliştirilecek stratejilerde göz önünde bulundurulmalıdır.
- Öğrencilerin günlük yaşam stresinden uzaklaşarak deşarj olmaları adına üniversitelerde beden eğitimi dersi müfredata eklenebilir.
- Ekonomik olarak zorluk çeken öğrenciler için spor ve sosyal alanları kullanımda ücretsiz faydalanmaları sağlanmalıdır. Üniversite öğrencileri, sosyal hayatla ilgili uyum sorunu yaşayan ve ekonomik anlamda da temel ihtiyaçlarını

karşılamada güçlük çeken bireylerdir. Bu bağlamda öğrencilerin hayatlarını kolaylaştırmak adına üniversite yönetimi önemli rol üstlenmektedir.



KAYNAKLAR

Akkemik, S. (2007). Bilgisayar Oyunu ve Oyuncusu, <http://www.mmistanbul.com/makale/title/bilgisayar-oyunu-ve-oyuncusu-iliskisi-oyun-teorisi-1> (Erişim tarihi 12.11.2014)

Açıkada C. (2009). Bırakın Çocuklar Oynasın. Fiziksel Aktivite Beslenme ve Sağlık Bildiri Kitabı: 42-3.

Anderson, C. A., & Bushman, B. J. (2001). Effects of violent video games on aggressive behaviour, aggressive cognition, aggressive affect, physiological arousal, and prosocial behaviour: A meta-analysis of the scientific literature. *Psychosocial Science*, 12, 353-359.

Armbruster, P. , Patel, M., Johnson, E. & Weiss, M. (2009) “Active Learning and Student-centered Pedagogy Improve Student Attitudes and Performance in Introductory Biology,” *CBE – Life Sciences Education*, vol. 8, p. 203-213.

Atalay, H. (2010). Yalnızlık Notları. *Psikeart Dergi*, Sayı:11, s.16.

Ayaş, T., Çakır Ö., Horzum, M.(2011). Ergenler İçin Bilgisayar Bağımlılığı Ölçeği. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 19(2), s.439-448

Aykın AG. (2018). Fiziksel Aktivite Ve Yaşam Kalitesi. 1. Baskı. İstanbul, Metamorfoz Yayıncılık: 26-7.4

Boulos, M. N. (2011). How smartphones are changing the face of mobile and participatory healthcare: an overview with example from eCAALYX, *Biomedical Engineering OnLine*, 10-24

Bayraktutan, F. (2005). Aile İçi İlişkiler Açısından İnternet Kullanımı, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Bryce, J. Ve Rutter, J. (2006). Gender Dynamics And The Social And Spatial Organization Of Computer Gaming. *Leisure Studies*, 22, 1–15.

Büyüköztürk, Ş. (2012). *Veri Analizi El Kitabı*.(17. Basım). Ankara: Pegem Akademi Yayınları.

Caspersen CJ, Powell KE, Christenson GM. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Rep*;100(2): 126-31.

Caplan, S. E. (2002). Problematic Internet use and psychosocial well-being: Development of a theorybased cognitive–behavioral measurement instrument. *Computers in Human Behavior*, 18, 553-575.

Ceren Döner. (2011). İlköğretim Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığının Farklı Değişkenlere Göre İncelenmesi, Eğitim Bilimleri Fakültesi, Ankara Üniversitesi, Ankara, , s. 9 (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi).

Ceyhan, E. (2008). Ergen Ruh Sağlığı Açısından Bir Risk Faktörü: İnternet Bağımlılığı, *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, Cilt. 15, Sayı. 2, ss. 109-116

Ceyhan, E., Ceyhan, A. A. ve Gürcan, A. (2007). The Validity And Reliability Of The Problematic Internet Usage Scale. *Educational Sciences: Theory &Practice*, Cilt. 7, Sayı. 1, ss. 411-416

Chou, C., Condrón, L., ve Belland, C., J. (2007). A Review of the Research on Internet Addiction, *Educational Psychology Review*, Cilt.17, Sayı. 4, ss. 363-388.

Chumbley, J. Ve Griffiths, M. (2006). Affect And The Computer Game Player: The Effect Of Gender, Personality, And Game Reinforcement Structure On Affective Responses To Computer Game-Play. *Cyberpsychology &Behavior*, 9(3), 308-316.

Çakır Ö., Ayaş T., Horzum M.(2011). Üniversite Öğrencilerinin İnternet Ve Oyun Bağımlılıklarının Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*: Cilt: 44, Sayı: 2, 95-117

Çankaya, S, Karamete, A.(2008). Eğitsel Bilgisayar Oyunlarının Öğrencilerin Matematik Dersine Ve Eğitsel Bilgisayar Oyunlarına Yönelik Tutumlarına Etkisi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Cilt 4, Sayı 2, Ss. 115-127.

Çağır, G. (2010). Lise Ve Üniversite Öğrencilerinin Problemlı İnternet Kullanım Düzeyleri İle Algılanan Esenlik Halleri Ve Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişki, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Balıkesir

Demirel, F. (2016). Adjust: Türkiye’de indirilen her 10 mobil uygulamanın 9’u iki hafta sonra çöpe gidiyor, <http://webrazzi.com/2016/05/18/adjust-turkiyede-indirilen-her-10-mobiluygulamanin-9u-iki-hafta-sonra-cope-gidiyor/> (Erişim Tarihi: 18.08.2016).

Elmas, O. ; Kete,S. ; Hızlısoy, S. ; Kumral, N. (2015). Teknolojik cihaz kullanım alışkanlıklarının okul başarısı üzerine etkisi, *SDÜ Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, Cilt: 6, Sayı: 2.

Erdem H., Kalkın G., Türen U. ve Deniz M. (2016) Üniversite öğrencilerinde Mobil Telefon Yoksunluğu Korkusunun (Nomofobi) Akademik Başarıya Etkisi, *Süleyman Demirel Üniversitesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 21:923-936

Evrin Özkorumak ve Ahmet Tiryaki, ‘‘Davranışsal Bağımlılık Olarak Kontrol Edilemeyen Satın Alma Davranışı’’, *RCHP Dergisi*, Cilt:5, 14-18, s. 14

George, D. and Mallery, P. (2010). SPSS for Windows step by step. A simple study guide and reference (10. Edition).

Gizem Özdemir ve Abdullah Mert.(2018). ‘‘Yalnızlık Duygusunun Akıllı Telefon Bağımlılığına Etkisi’’, *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, Cilt:8, 90-107.

Greenfield DN. Psychological characters of compulsive internet use: a preliminary analysis. *Cyberpsychol Behav* 1999; 2: 403-412.

Griffiths M.D. (2013) Adolescent mobile phone addiction: A cause for concern?. *Education and Health*. 31:76-78.

Griffiths, M. (2000). Does Internet And Computer —Addiction Exist? Some Case Study Evidence. *CyberPsychology& Behavior*, Cilt.3, Sayı. 2, ss. 211-218.

Gümüş, İ., Örgel, C. (2015). Önlisans Öğrencilerinin Akıllı Cep Telefon Kullanmalarının Başarı ve Harcama Düzeylerine Olası Etkileri Üzerine Bir Çalışma, Akademik Platform, ISCAT 2015 Sakarya – Türkiye.

Gürsoy, F., Aral, N., Ayhan, B., ve Aydoğan, Y. (2004). Annesi Çalışan Ve Çalışmayan Çocukların Bağımlılık Eğilimlerinin İncelenmesi, *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Clit. 26, ss. 62-71.

Çoklar, A. N. (2010). Bilgi ve İletişim Teknolojileri Işığında Dönüşümler. In H. Ferhan Odabaşı (Eds.), *Ailede Dönüşümler* (pp. 185-208). Ankara: Nobel Yayın.

Kandell J J (1998) Internet Addiction on Campus: The Vulnerability of College Students, *CyberPsychology & Behavior*, 1 (1), 11-17.

Kerberg, C. S. (2005). Problem and pathological gambling among college athletes. *Annals of Clinical Psychiatry*, 17(4), 243-247.

Keser, H., ve Esgil, N. (2012). An analysis of self-perceptions of elementary school students in terms of computer game addiction. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 46(0), 247-251. doi:http://dx.doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.05.101

Kraut, R., Patterson, M., ve Lundmark, V., vd. (1998). Internet Paradox ASocial Technology That Reduces Social Involvementand Psychological WellBeing?, American Psychologist Association, Cilt. 53, Sayı. 9, ss. 1117-1031.

Kwon, M., Lee, J. Y., Won, W. Y., Park, J. W., Min, J. A., Hahn, C., Gu, X., Choi, J. H.& Kim, D. J. (2013). Development and validation of a smartphone addiction scale (SAS). PloSone, 8(2), e56936.

Lee M.,S., Ko, Y., H., Song, H., S., Kwon, K., H., Lee, H., S., Nam, M., ve Jung, K.(2007). Characteristics Of Internet Use İn Relation To Game Genre İn Korean Adolescents, Cyberpsychology & Behavior, Cilt. 10, Sayı. 2, ss. 278285.

Madde bağımlılıkları tedavi ve korunma yolları Okyar G. 2018

Madran, H. A. ve Çakılcı, E. (2014). Çok oyunculu çevrimiçi video oyunu oynayan bireylerde video oyunu bağımlılığı ve saldırganlık. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 15, 99-107.

Mengwei B. and Louis, L. (2014). Linking Loneliness, Shyness, Smartphone Addiction Symptoms, and Patterns of Smartphone Use to Social Capital, *Social Science Computer Review*, 1-19.

Mücahit Öztürk, Öncelikle Kendin İçin Maddeden Uzak Dur, Kültür Sanat Basımevi, İstanbul, 2017, s. 3.

Ona,Tüfekçi, & Çağıltay, K. (2005). Üniversite öğrencilerinin bilgisayar oyunu oynama alışkanlıkları ve oyun tercihleri: ODTÜ ve Gazi Üniversitesi öğrencileri arasında karşılaştırmalı bir araştırma. *Euroasian Journal of Education Research*, 66-76.

Ögel Kültegin, İnsan, Yaşam ve Bağımlılık, İstanbul: IQ Kültür Sanat Yayıncılık, İstanbul, 2001.

Öncel, Ü. (2016). Türkiye, dünyadaki en yüksek mobil bankacılık kullanım oranına sahip, <http://webrazzi.com/2016/04/20/turkiye-dunyadaki-en-yuksek-mobil-bankacilik-kullanim-oranina-sahip/> (Erişim Tarihi: 18.04.2021).

Özata, Z., Öztaşkın, A. (2005). Pazarlama Dünyası Blogsfer'i Keşfetti: *Büyük Değişimin İlk Adımları. Pazarlama ve İletişim Kültürü Dergisi*, 4 (13), 36-47.

Özbey Ç. (2008), Çocuk Eğitiminde Yapılan Hatalar, İnkılap Kitapevi, İstanbul

Özcan Köknel.(1998).Bağımlılık, Alkol ve Madde Bağımlılığı, Altın Kitaplar, İstanbul, , s. 32.

Özer MK.(2015). Fiziksel Uygunluk. 5. Baskı. Ankara, Nobel Akademik Yayıncılık, 10-237.

Peper E. ve Harvey R. (2018). Digital Addiction: Increased Loneliness, Anxiety, and Depression. *NeuroRegulation*, 5:3-8. doi: 10.15540/nr.5.1.3.

Sabuncuoğlu Zeyyat Ve Gümüş Murat.(2008). Örgütlerde İletişim, Arıkan Yayıncılık, İstanbul,

Sıapera Eugenia. (2012). Understanding New Media, Understanding New Media, London,

Şahin, C. ve Tuğrul, V. M. (2012). İlköğretim öğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılık düzeylerinin incelenmesi. *Zeitschrift für die Welt der Türken*, 4(3), 115-130.

Şahin, G., ve Günbatar, S. (2012). Ortaöğrenim Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı, *Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama*, Cilt. 2, Sayı. 2, ss. 10-24.

Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2015). Çok değişkenli istatistiklerin kullanımı (Çev: Baloğlu, M.). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Tarhan N. ve Nurmedov S. (2011). Bağımlılık. TimaÇ.

Tekin, Ç., Güneş, G. ve Çolak, C. (2014). Cep Telefonu Problemlili Kullanım Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Medicine Science* 3(3): 1361-81.

Tsai, C., Lin, S., ve Tsai, M. (2001). Developing an Internet Attitude Scale for high school students, *Computers & Education*, Sayı. 37, ss. 41–51

Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi. Çocuk ve Ergenlerde Fiziksel Aktivite. Ankara: 2014 https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-hareketli-hayat-db/Fiziksel_Aktivite_Rehberi/1_Cocuk_ve_Ergenlerde_Fiziksel_Aktivite_baski.pdf 05 Temmuz 2019.

Tüzün H., (2006). Türkiye’de Internet Konferansı, Tobb, Etü.

İnternet Kullanımı ve Sosyal Medya İstatistikleri.Erişim Adresi: <https://dijilopedi.com/2020-internet-kullanimi-ve-sosyal-medya-istatistikleri/> Erişim Tarihi: 04.02.2021

Uzbay, a.g.e. 2002, s. 9.

Ünal, A. T., Arslan, A. (2013). Devlet ve vakıf üniversiteleri eğitim fakültesi öğrencilerinin cep telefonu kullanım sıklıklarını ve marka tercihlerinin karşılaştırılması, *Gaziantep University Journal of Social Sciences*, 12 (1).

Vollmer, C., Randler, C., Horzum, M. B. ve Ayas, T. (2014). Ergenlerde bilgisayar oyunu bağımlılığı, Kronotip ve Kişilik ile ilişkisi. *SAGE Open*, 1–9.

Wang, L.S.M. Ve Chang, G. (2004). Lifestyles Of Virtual World Residents: Living İn The On-Line Game “Lineage”. *Cyberpsychology & Behavior*, 7(5), 592-600.

Wölfling, K.,Müller, K.W., and Beutel, M.E. (2011). Reliability and validity of the scale for the Assessment of Pathological Computer Gaming (CSV-S). *Psychotherapie Psychosomatik Medizinische Psychologie*, 61 (5), 216–224

Yalçın, C. (2003). Sosyolojik Bir Bakış Açısıyla İnternet, *Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, Cilt. 27, Sayı. 1, ss. 77-89.

Yang, C. K., Choe, B. M. & Baity, M. (2005). SCL-90-R and 16PF Profiles of Senior High School Students With Excessive Internet Use. *Canadian Journal of Psychiatry*, 50(7), 407.

Yau, H.,C., Pilver, E., C., Steinberg, A., M., Rugle, J., L., Hoff, A., R., Sarin, K., S., ve Potenza, M.,N. (2014). Relationships Between Problematic Internet Use And Problem Gambling Severity: Findings From A High-School Survey, *Addictive Behaviors*, Sayı. 39, ss. 13-21.

Yazarer, İ., Taşmektepligil, M., Ağaoğlu, Y., Ağaoğlu, S., Albay, F., &Eker, H. (2004). Yaz Spor Okullarında Basketbol Çalışmalarına Katılan Grupların İki Aylık Gelişmelerinin Fiziksel Yönden Değerlendirilmesi. *Spormetre / Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(4), 163.

Çankaya, S, Karamete, A. (2008).Eğitsel Bilgisayar Oyunlarının Öğrencilerin Matematik Dersine Ve Eğitsel Bilgisayar Oyunlarına Yönelik Tutumlarına Etkisi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Cilt 4, Sayı 2, Aralık 2008, Ss. 115-127.

Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2016). Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri (10. Baskı). Ankara: Seçkin Yayınları.

Yıldırım C ve Correia, A. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire, *Computers in Human Behavior*, 49: 130-137. 10.1016/j.chb.2015.02.059.

Yıldırım M. (2018). Fiziksel Aktivitenin Yaşam Kalitesi, Akademik Başarı Ve Sosyalleşme Üzerine Etkisi. 1.Baskı. Ankara, Nobel Akademik Yayıncılık, 2018: 13-32.

Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology & Behavior*, 1(3), 237-244.

Young, K. (1996). Psychology Of Computer Use: XI. Addictive Use Of The İnternet: A Case That Breaks The Stereotype. Psychological Reports, 79, 899-902.

<https://www.karar.com/teknoloji-haberleri/uzman-klinik-psikolog-efsun-tatardan-nomofobi-uyarisi-1036028>

(<https://dijilopedi.com/2020-internet-kullanimi-ve-sosyal-medya-istatistikleri/>)



EKLER

EK1.

BİLGİSAYAR BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ

Değerli Öğrenciler;

Elinizdeki form; sizlerin Spora katılımınız, bilgisayar oyunu oynama düzeyinizi ve telefon bağımlılığınızı belirlemek üzere geliştirilmiştir. Bu formda sıralanan maddelere yönelik düşüncenize “hiçbir zaman”, “nadiren”, “bazen”, “sık sık” ve “her zaman” olmak üzere yer alan kutucuklardan uygun olanı (X) işareti ile belirtiniz. Tüm maddeleri cevaplamayı unutmayınız. Verdiğiniz bilgiler kesinlikle saklı kalacak ve araştırmacılardan başka kimse görmeyecektir. Araştırmamıza katkıda bulunduğunuz için teşekkür ederiz.

YÜKSEK LİSANS ÖĞRENCİSİ

RECEP GÜNDÜZ

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Yaş:	
Boy:	
Kilo:	
Cinsiyet	
Sınıf:	
Haftada kaç gün fiziksel aktivite yaparsınız?	☐ [] 1-2 ☐ [] 3-4 ☐ [] 5-6
Günde kaç saat fiziksel aktivite yaparsınız?	☐ [] hiç yapmam ☐ [] 1saat ☐ [] 2 saat ve üzeri
Akıllı telefonunuz var mı?	☐ [] evet ☐ [] hayır

Evde kişisel bilgisayarınız Varmı?	☐ [] Evet ☐ [] Hayır
Annenizin eğitim düzeyi ☐	☐ [] okuryazar ☐ [] ilkokul ☐ [] Lise ☐ ☐ [] Yükseköğretim
Babanızın eğitim düzeyi	☐ [] okur yazar ☐ [] ilkokul ☐ [] Lise ☐ [] yüksek öğretim
Yaşam alanınızda kablosuz internet var mı?	☐ [] evet ☐ ☐ [] hayır



EK2.

İNTERNET BAĞIMLILIĞI		Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Sık sık	Her Zaman
Maddeler						
1	İnternete bağlanmak için işimi/dersimi ihmal ederim.					
2	İnternet kullanımımı kontrol altına almak için başarısız girişimlerde bulunurum.					
3	İnternete bağlanmadığımda kendimi huzursuz hissedirim.					
4	İnternete bağlandığımda, planladığımdan fazla kalırım.					
5	İnternete bağlanmak için çevremdeki kişileri ihmal ederim.					
6	Yapmam gereken başka işler varken, önce e-postalarımı kontrol ederim.					
7	Kendimi internete bağlanma zorunda hissedirim.					
8	İnternette bağlanmayı çevremdeki gerçek kişilerle vakit geçirmeye tercih ederim.					
9	İnternete bağlanarak uzun zaman harcadığım için okula/işe geç kalırım.					
10	İnternete uzun süre bağlı kaldığım için, kendimi yorgun hissedirim.					
11	İnternete bağlı olmadığım zamanlarda hayatın anlamsız olduğunu düşünürüm.					
12	İnternete bağlı olduğumda başkaları tarafından rahatsız edildiğimde sinirlenirim.					
13	Geç saatlere kadar internete bağlı kaldığım için uykusuz kalırım.					
14	İnternete bağlandığımda kapatmam gerektiğini düşünüp “bir dakika daha” diyerek devam ederim.					
15	Bilgisayar karşısında durmak fiziksel olarak beni olumsuz etkilemesine rağmen internete bağlı kalmak için bunakatlanırım.					
16	Boş zamanımı internete bağlanarak geçiririm.					
17	İnternette uzun süre bağlı kalmam uykusuz kalmama neden olduğu için derste/ işte uyuklarım.					

18	İnternete uzun süre bağlı kaldığım için zaruri ihtiyaçlarımı (tuvalet, yemek yeme, banyo gibi) ertelediğim olur.					
19	İnternette bağlanmama izin vermedikleri için ailemle tartışırım.					
20	Gece herkes uyurken internete bağlanabilmek için kalkarım.					
21	İnternete birkaç gün dahi bağlanmama düşüncesi beni olumsuz etkiler.					
22	İnternete bağlı olmadığım zamanlarda tekrarbağlanana kadar kendimi huzursuz hissederim.					
23	İnternete bağlanmak fikri olmaz ise hayattan zevk almam.					
24	Çevremdeki kişiler internette gezindiğim sürenin fazlalığından şikayet eder.					
25	İnterneti hayatımdaki problemlerden kaçış yolu olarak görürüm.					
26	İnternet kullanım sürem hakkında çevremdeki kişilere yanlış bilgi veririm.					
27	İnternete bağlı olmaktan zevk almaya başladığım anı					
1	Bilgisayarda oyun oynamayı dışarıda vakit geçirmeye tercih ederim.					
28	İnternete bağlanmak için yaptığım planları değiştiririm.					
2	Bilgisayarda oyun oynamak çevremdeki kişilerle birlikte olmaktan daha eğlencelidir.					
3	Bilgisayarda oynadığım oyunu bitirmek için uykusuz kaldığım geceler olur.					
4	Bilgisayarda oynadığım oyunu bitirmek için zaruri ihtiyaçlarımı (tuvalet, yemek yeme, banyo gibi) ertelerim					
5	Bilgisayarda oyun oynamak için yaptığım planları değiştiririm.					
6	Bilgisayarda oyun oynamadığımda kendimi kötü hissederim.					
7	Bilgisayarda oyun oynamaktan sorumluluklarımı ihmal ederim.					
8	Bilgisayarda oyun oynamadığım zamanlarda oyun oynayacağım zamanı düşünürüm.					
9	Bilgisayar oyunu oynamadığım süre içinde, bir sonraki oyunda yapacaklarımı (stratejilerimi) planlarım.					

10	Çevremdeki kişiler bilgisayarda uzun süre oyun oynadığım için sağlığımdan endişelenirler.					
11	Bilgisayarda oyun oynamayı bırakmak istememe rağmen bırakamam.					
12	Bilgisayarda planladığımdan daha uzun süre oyun oynarım.					
13	Bilgisayarda oyun oynarken, herhangi bir nedenle, oyunu bırakmada zorlanırım.					
14	Gece herkes uyurken bilgisayarda oyun oynayabilmek için kalkarım.					
15	Bilgisayar karşısında durmak fiziksel olarak beni olumsuz etkilemesine rağmen oyun oynamak için buna katlanırım.					
16	Bilgisayarda oyun oynamak uykusuz kalmama neden olduğu için okulda/iş yerinde uyuklarım.					
17	Bilgisayarda oyunu bitirdikten sonra oyun esnasında yapmış olduğum hataları düşünürüm.					
18	Bilgisayarda oynadığım bir oyunu kaybettiğimde amacımı gerçekleştirmek için tekrar oynarım.					
19	Bilgisayarda uzun süre oyun oynadığım için, yorgun olurum.					
20	Bilgisayarda oyun oynamak için ödevimi/işimi aksatırım.					
21	Bilgisayarda oyun oynamak için okula/ işe geç kalırım.					
22	Çevremdeki kişiler çok fazla bilgisayarda oyun oynamamdan şikâyet ederler.					
23	Kendimi bilgisayarda oyun oynamak zorunda hissedirim.					
24	Bilgisayarda oyun oynamayı diğer etkinliklere(spor yapma, sinema, tiyatro, tv izleme vb.) tercih ederim.					
25	Hayatımdaki diğer kişiler çok fazla bilgisayar oyunu oynamamdan şikâyet eder.					
26	Okul/ iş dışındaki vaktimin çoğunu bilgisayar oyunu oynayarak geçiririm.					

EK3.**AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ**

	Yönerge: Aşağıda akıllı telefon kullanımı ile ilgili çeşitli duygu ve düşünceleri içeren anlatımlar verilmiştir. Lütfen her anlatımın size ne kadar uyduğunu değerlendirerek en uygun seçeneği yuvarlak içine alınız.	1-kesinlikle katılmıyorum	2-katılmıyorum	3-kısmen katılmıyorum	4-kısmen katılıyorum	5-katılıyorum	6-kesinlikle katılıyorum
1	Akıllı telefon kullanmaktan dolayı planladığım işleri aksatırım.						
2	Akıllı telefonu kullanmaktan dolayı derslerime odaklanmakta, ödevlerimi yapmakta Ve işlerimi tamamlamakta güçlük çekerim.						
3	Akıllı telefon kullanmaktan dolayı el bileğimde veya ensemdede ağrı hissedirim.						
4	Akıllı telefonumun yanımda olmamasına tahammül edemem.						
5	Akıllı telefonum yanımda olmadığında sabırsız ve sinirli olurum.						
6	Kullanmasam da, akıllı telefonum aklımdadır.						
7	Günlük yaşamımı aksatmasına rağmen Akıllı telefonumu kullanmaktan vazgeçemem.						
8	İnsanların twitter veya facebook üzerindeki konuşmalarını kaçırmamak için sürekli akıllı telefonumu Kontrol ederim.						
9	Akıllı telefonumu hedeflediğimden daha uzun süre kullanırım.						