

**T.C.
ERCIYES ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**

**TÜRK VE YABANCI UYRUKLU
LİSE ÖĞRENCİLERİNİN İNTERNET BAĞIMLILIĞI,
YAŞAM KALİTESİ VE FİZİKSEL AKTİVİTE
DÜZEYLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI**

**Hazırlayan
Osman YOKA**

**Danışman
Dr. Öğr. Üyesi Serdar SUCAN**

Yüksek Lisans Tezi

**Haziran 2019
KAYSERİ**

**T.C.
ERCIYES ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**

**TÜRK VE YABANCI UYRUKLU
LİSE ÖĞRENCİLERİNİN İNTERNET BAĞIMLILIĞI,
YAŞAM KALİTESİ VE FİZİKSEL AKTİVİTE
DÜZEYLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI**

(Yüksek Lisans Tezi)

**Hazırlayan
Osman YOKA**

**Danışman
Dr. Öğr. Üyesi Serdar SUCAN**

**Haziran 2019
KAYSERİ**

BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK

Bu çalışmadaki tüm bilgilerin, akademik ve etik kurallara uygun bir şekilde elde edildiğini beyan ederim. Aynı zamanda bu kural ve davranışların gerektirdiği gibi, bu çalışmanın özünde olmayan tüm materyal ve sonuçları tam olarak aktardığımı ve referans gösterdiğimi belirtirim.

Osman YOKA

İmza

YÖNERGEYE UYGUNLUK ONAYI

“Türk ve Yabancı Uyruklu Lise Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı, Yaşam Kalitesi ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Karşılaştırılması” adlı Yüksek Lisans tezi, Erciyes Üniversitesi Lisansüstü Tez Önerisi ve Tez Yazma Yönergesi’ne uygun olarak hazırlanmıştır.

Tezi Hazırlayan

Osman YOKA

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Serdar SUCAN

Beden Eğitimi ve Spor ABD Başkanı

Prof. Dr. Nihat EKİNCİ

Dr. Öğr. Üyesi Serdar SUCAN danışmanlığında **Osman YOKA** tarafından hazırlanan “**Türk ve Yabancı Uyruklu Lise Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı, Yaşam Kalitesi ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Karşılaştırılması**” adlı bu çalışma jürimiz tarafından Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında **Yüksek Lisans** tezi olarak kabul edilmiştir.

26 / 06 / 2019

JÜRİ: İMZA

Danışman : Dr. Öğr. Üyesi Serdar SUCAN
(Erciyes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi)

Üye : Prof. Dr. Hürmüz KOÇ
(Çanakkale Onsekizmart Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi)

Üye : Doç. Dr. Nazmi SARITAŞ
(Erciyes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi)

ONAY:

Bu tezin kabulü Enstitü Yönetim Kurulunun tarih vesayılı kararı ile onaylanmıştır.

...../...../.....

Prof. Dr. Bilal AKYÜZ

Enstitü Müdürü

TEŞEKKÜR

Yüksek Lisans tez konumun belirlenmesinden sonuçlandırılmasına kadar geçen süreçte araştırmamın bütün aşamalarını büyük bir titizlikle takip eden, yorumları ve önerileriyle beni yönlendiren, manevi ve akademik desteğini hiçbir zaman esirgemeyen, akademik titizliğiyle bana örnek olan kendisini tanımaktan büyük onur duyduğum danışmanım Sayın Dr. Öğr. Üyesi Serdar SUCAN'a teşekkür ederim.

Yüksek lisans eğitimimin sonuna kadar her aşamada bilgi, tecrübe ve desteğini hiçbir zaman esirgemeyen benimle paylaşan bütün hocalarıma teşekkür ederim.

Yüksek lisans tez verilerinin oluşturulmasında anket sorularına içtenlikle cevap veren tüm öğrenci arkadaşlarıma teşekkür ederim.

Eğitim ve öğretim hayatım boyunca hiçbir zaman desteğini esirgemeyen aileme sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Osman YOKA

**TÜRK VE YABANCI UYRUKLU LİSE ÖĞRENCİLERİNİN
İNTERNET BAĞIMLILIĞI, YAŞAM KALİTESİ VE FİZİKSEL AKTİVİTE
DÜZEYLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI**

Osman YOKA

Erciyes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi, Haziran 2019

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Serdar SUCAN

ÖZET

Bu çalışmanın amacı; Türk ve yabancı uyruklu lise öğrencilerinin internet bağımlılığı, yaşam kalitesi, fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkinin tespit edilmesidir.

Çalışmaya Kayseri’de eğitim gören 15-20 yaş arasındaki 350 Türk ve 350 yabancı uyruklu olmak üzere toplam 700 öğrenci katıldı. Gönüllü öğrencilere dört ayrı bölümden oluşan anket formu uygulandı. Anket formunda, “Kişisel Bilgi Formu”, “İnternet Bağımlılığı Ölçeği”, “SF-36 Yaşam Kalitesi Ölçeği” ve “Uluslararası Fiziksel Aktivite Ölçeği-Uzun Formu” yer aldı. Araştırmaya katılan öğrencilerin boy ortalaması 168 ± 7.902 cm, kilo ortalaması ise 59.19 ± 10.523 kg bulundu. Gruplararası ölçümlerinin karşılaştırılması sonucunda; öğrencilerin internet bağımlılığı ile tüm alt boyutları (kontrol kaybı, aşırı online kalma isteği ve sosyal ilişkilerde olumsuzluk) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulundu ($p<0.05$). Yaşam kalitesinin fiziksel fonksiyon, sosyal fonksiyon, emosyonel sorunlara bağlı rol kısıtlılıkları, mental sağlık, ağrı ve genel sağlık alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulundu ($p<0.05$). Fiziksel aktivite düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmadı ($p>0.05$). Araştırmada elde edilen veriler ortalama, standart sapma ve yüzde olarak sunuldu. Çoklu grupların karşılaştırılmasında Mann Whitney U Testi ve Kruskal Wallis Testi-H testi kullanıldı. Varyans homojenliğine bakmak için Post Hoc Multiple Comparisons testlerinden Kruskal-Wallis one-way ANOVA testi kullanıldı. Değişkenler arasındaki doğrusal değişim Spearman sıra korelasyon katsayısı kullanılarak incelendi. Veriler SPSS 22.0 istatistik paket programında değerlendirildi ve $p<0.05$ istatistiksel olarak anlamlı kabul edildi.

Sonuç olarak, internet bağımlılığının olumsuz yönlerine dikkat edilerek, verimli internet kullanımı konusunda ebeveynler ve eğitimciler eğitilmeli, öğrencilerin internet kullanımı konusunda bilinçlenmeleri sağlanmalıdır.

Anahtar kelimeler: Öğrenci, İnternet, Yaşam Kalitesi, Fiziksel Aktivite



**TURKISH AND FOREIGN STUDENTS COMPARISON OF
INTERNET ADDICTION, QUALITY OF LIFE AND
PHYSICAL ACTIVITY LEVELS**

Osman YOKA

Erciyes University, Insitute of Health Sciences

Department of Physical Education and Sport

Ms.D. Thesis, June 2019

Supervisor: Assist.Prof. Serdar SUCAN

ABSTRACT

This article investigates the differences between Turkish and foreign high school students living in Kayseri in terms of internet addiction, quality of life and physical activity.

15-20 year-old high school students in Kayseri participated in the study. The participants consisted of 700 students in total including Turkish 350 and international students 350. Questionnaire consisting of 4 seations was administered to the volunteer students. "Demographics", "Internet Addiction Scale", "SF-36 Quality of Life Scale" and "International Physical Activity Scale-Long Form" take part in the questionnaire. Respondents were stated as 59.19 ± 10.523 kg and 168 ± 7.902 cm. All statistical procedures comparing data have suggested a significant difference between the participants internet addiction and all the other subcategories (loss of control, desire of being online and problems in social relations) ($p < 0.05$). Findings suggest that there is a significant difference between the relation quality of life and physical function, social, social function, role constraint based on emotional problems, mental health, pain and finally general health conditions ($p < 0.05$). There is no significant difference among physical activity levels according to the findings ($p < 0.05$). Data analysis of the study were highlighted as mean, standard deviation and percentages. Comparison of the multi-groups was conducted in Mann Whitney U Test and Kruskal Wallis-H Test. Kruskal Wallis one-way ANOVA was applied to check variance homogeneity. Data were evaluated in SPSS 22.0 statistics software program and $p < 0.05$ was accepted as significant.

As a result, the article sheds light upon the negative effects of internet addiction. Parents and teachers need to be educated about efficient use of internet and students should become conscious in terms of internet use.

Keywords: Student, Internet, Quality of Life, Physical Activity



İÇİNDEKİLER

| | |
|---|-----|
| BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK..... | i |
| YÖNERGEYE UYGUNLUK ONAYI..... | ii |
| ONAY: | iii |
| TEŞEKKÜR | iv |
| ÖZET | v |
| ABSTRACT | vii |
| İÇİNDEKİLER..... | ix |
| KISALTMALAR ve SİMGELER..... | xi |
| TABLolar LİSTESİ..... | xii |
| ŞEKİLLER LİSTESİ | xv |
| 1.GİRİŞ VE AMAÇ..... | 1 |
| 2.GENEL BİLGİLER | 4 |
| 2.1.İnternet Kavramı | 4 |
| 2.2.Bağımlılık Kavramı..... | 5 |
| 2.2.1.Bağımlılık Sebepleri..... | 5 |
| 2.2.2.Bağımlılık Türleri | 5 |
| 2.3.İnternet Bağımlılığı..... | 6 |
| 2.4.Yaşam Kalitesi..... | 7 |
| 2.4.1. Yaşam Kalitesini Azaltan Durumlar | 8 |
| 2.4.2. Yaşam Kalitesini Artıran Durumlar | 8 |
| 2.5. Fiziksel Aktivite..... | 8 |
| 2.5.1. Fiziksel Aktivite Türleri | 9 |
| 2.5.2.Fiziksel Aktivitenin Belirleyicileri..... | 9 |
| 2.5.4. Fiziksel Aktivitenin Yararları | 11 |
| 2.5.5.İnternet Bağımlılığı, Yaşam Kalitesi, Fiziksel Aktivite ile İlgili Çalışmalar | 11 |

| | |
|--|----|
| 3. GEREÇ VE YÖNTEM | 13 |
| 3.1.Araştırmanın Modeli | 14 |
| 3.2.Araştırmanın Planı | 14 |
| 3.3.Çalışma Grubu | 14 |
| 3.4.Çalışma Grubunun Genel Özellikleri..... | 15 |
| 3.5.Veri Toplama Araçları | 16 |
| 3.5.1.Kişisel Bilgi Formu | 16 |
| 3.5.2.İnternet Bağımlılığı Ölçeği..... | 16 |
| 3.5.3.SF-36 Yaşam Kalitesi Anketi..... | 16 |
| 3.5.4.IPAQ Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi-Uzun Form..... | 16 |
| 3.6.İstatistiksel Analiz..... | 17 |
| 3.7.Etik Yaklaşım | 17 |
| 4.BULGULAR | 18 |
| 5.1.İnternet Bağımlılığı Ölçeğine (İBÖ) İlişkin Bulgular..... | 19 |
| 5.2.SF-36 Yaşam Kalitesi Ölçeğine (YKÖ) İlişkin Bulgular..... | 26 |
| 5.3.Uluslararası Fiziksel Aktivite Ölçeğine (IPAQ) İlişkin Bulgular..... | 40 |
| 5.TARTIŞMA VE SONUÇ..... | 48 |
| 6.KAYNAKLAR | 61 |

EKLER

ÖZGEÇMİŞ

KISALTMALAR ve SİMGELER

| | |
|--------------------|--|
| AET | : Aktif Enerji Tüketimi |
| ARPA | : Gelişmiş Araştırma Projeleri Merkezi |
| ASAM | : Amerikan Bağımlılık Tıbbi Birliği |
| BMR | : Bazal Metabolik Hız |
| CERN | : Avrupa Nükleer Araştırma Merkezi |
| DSÖ | : Dünya Sağlık Örgütü |
| FA | : Fiziksel Aktivite |
| IPAQ | : Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi |
| MET | : Görevin Metabolik Eşdeğeri |
| TET | : Toplam Enerji Tüketimi |
| WHOQOL-BREF | : Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi Ölçeği-Kısa Formu |

TABLOLAR LİSTESİ

| | | |
|------------------|---|----|
| Tablo 1. | Öğrencilerin İnternet Bağımlılık Ölçeği ve Alt Boyutlarından Aldıkları Puan Ortalamaları ve Standart Sapma Değerleri..... | 19 |
| Tablo 2. | Öğrencilerin Uyruklarına Göre İnternet Bağımlılık Ölçeği ve Alt Boyutlarından Aldıkları Puan Ortalamaları ve Standart Sapma Değerleri | 19 |
| Tablo 3. | Öğrencilerin Uyruklarına Göre İnternet Bağımlılık Ölçek Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması..... | 19 |
| Tablo 4. | Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre İnternet Bağımlılık Ölçek Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması..... | 20 |
| Tablo 5. | Öğrencilerin Yaş Gruplarına Göre İnternet Bağımlılık Ölçek Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması..... | 20 |
| Tablo 6. | Öğrencilerin Sınıflarına Göre İnternet Bağımlılık Ölçek Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması..... | 21 |
| Tablo 7. | Öğrencilerin Yaşadıkları Yere Göre İnternet Bağımlılık Ölçek Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması..... | 21 |
| Tablo 8. | Öğrencilerin Barınma Durumuna Göre İnternet Bağımlılık Ölçek Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması..... | 22 |
| Tablo 9. | Öğrencilerin Ebeveyn Durumuna Göre İnternet Bağımlılık Ölçek Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması..... | 22 |
| Tablo 10. | Öğrencilerin Anne Eğitim Durumuna Göre İnternet Bağımlılık Ölçek Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması..... | 23 |
| Tablo 11. | Öğrencilerin Baba Eğitim Durumuna Göre İnternet Bağımlılık Ölçek Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması..... | 23 |
| Tablo 12. | Öğrencilerin Anne Çalışma Durumuna Göre İnternet Bağımlılık Ölçek Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması..... | 24 |
| Tablo 13. | Öğrencilerin Baba Çalışma Durumuna Göre İnternet Bağımlılık Ölçek Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması..... | 25 |
| Tablo 14. | Öğrencilerin Kardeş Sayısına Göre İnternet Bağımlılık Ölçek Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması..... | 25 |
| Tablo 15. | Öğrencilerin Gelir Durumuna Göre İnternet Bağımlılık Ölçek Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması..... | 26 |

| | | |
|------------------|---|----|
| Tablo 16. | Öğrencilerin Yaşam Kalitesi Ölçeği Alt Boyutlarından Aldıkları Puan Ortalamaları ve Standart Sapma Değerleri | 26 |
| Tablo 17. | Öğrencilerin Uyruklarına Göre Yaşam Kalitesi Ölçeği Alt Boyutlarından Aldıkları Puan Ortalamaları ve Standart Sapma Değerleri | 27 |
| Tablo 18. | Öğrencilerin Uyruklarına Göre Yaşam Kalitesi Ölçeği Alt Boyutları Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması | 27 |
| Tablo 19. | Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Yaşam Kalitesi Ölçeği Alt Boyutları Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması | 28 |
| Tablo 20. | Öğrencilerin Yaş Gruplarına Göre Yaşam Kalitesi Ölçeği Alt Boyutları Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması | 29 |
| Tablo 21. | Öğrencilerin Sınıflarına Göre Yaşam Kalitesi Ölçeği Alt Boyutları Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması | 30 |
| Tablo 22. | Öğrencilerin Yaşadıkları Yere Göre Yaşam Kalitesi Ölçeği Alt Boyutları Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması | 31 |
| Tablo 23. | Öğrencilerin Barınma Durumuna Göre Yaşam Kalitesi Ölçeği Alt Boyutları Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması | 32 |
| Tablo 24. | Öğrencilerin Ebeveyn Durumuna Göre Yaşam Kalitesi Ölçeği Alt Boyutları Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması | 33 |
| Tablo 25. | Öğrencilerin Anne Eğitim Durumuna Göre Yaşam Kalitesi Ölçeği Alt Boyutları Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması | 34 |
| Tablo 26. | Öğrencilerin Baba Eğitim Durumuna Göre Yaşam Kalitesi Ölçeği Alt Boyutları Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması | 35 |
| Tablo 27. | Öğrencilerin Anne Çalışma Durumuna Göre Yaşam Kalitesi Ölçeği Alt Boyutları Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması | 36 |
| Tablo 28. | Öğrencilerin Baba Çalışma Durumuna Göre Yaşam Kalitesi Ölçeği Alt Boyutları Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması | 36 |
| Tablo 29. | Öğrencilerin Kardeş Sayısına Göre Yaşam Kalitesi Ölçeği Alt Boyutları Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması | 38 |
| Tablo 30. | Öğrencilerin Gelir Durumuna Göre Yaşam Kalitesi Ölçeği Alt Boyutları Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması | 39 |
| Tablo 31. | Öğrencilerin Uyruklarına Göre Fiziksel Aktivite Ölçeği Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması | 40 |

| | | |
|------------------|--|----|
| Tablo 32. | Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Fiziksel Aktivite Ölçeği Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması..... | 40 |
| Tablo 33. | Öğrencilerin Yaş Gruplarına Göre Fiziksel Aktivite Ölçeği Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması..... | 40 |
| Tablo 34. | Öğrencilerin Sınıflarına Göre Fiziksel Aktivite Ölçeği Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması..... | 40 |
| Tablo 35. | Öğrencilerin Yaşadıkları Yere Göre Fiziksel Aktivite Ölçeği Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması..... | 40 |
| Tablo 36. | Öğrencilerin Barınma Durumuna Göre Fiziksel Aktivite Ölçeği Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması..... | 41 |
| Tablo 37. | Öğrencilerin Ebeveyn Durumuna Göre Fiziksel Aktivite Ölçeği Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması..... | 41 |
| Tablo 38. | Öğrencilerin Anne Eğitim Durumuna Göre Fiziksel Aktivite Ölçeği Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması..... | 41 |
| Tablo 39. | Öğrencilerin Baba Eğitim Durumlarına Göre Fiziksel Aktivite Ölçeği Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması..... | 41 |
| Tablo 40. | Öğrencilerin Anne Çalışma Durumuna Göre Fiziksel Aktivite Ölçeği Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması..... | 42 |
| Tablo 41. | Öğrencilerin Baba Çalışma Durumuna Göre Fiziksel Aktivite Ölçeği Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması..... | 42 |
| Tablo 42. | Öğrencilerin Kardeş Sayısına Göre Fiziksel Aktivite Ölçeği Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması..... | 42 |
| Tablo 43. | Öğrencilerin Gelir Durumuna Göre Fiziksel Aktivite Ölçeği Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması..... | 43 |
| Tablo 44. | Öğrencilerin İnternet Bağımlılığı, Yaşam Kalitesi ve Fiziksel Aktivite Düzeyleri Arasındaki Spearman Korelasyon Analizi..... | 46 |

ŞEKİLLER LİSTESİ

| | |
|---|----|
| Grafik 1. Öğrencilerin Ükelere Göre Dağılımı | 18 |
|---|----|



1.GİRİŞ VE AMAÇ

21. yüzyılda iletişim teknolojilerinin hızla gelişmesiyle bilgisayar, tablet, akıllı telefon, internet vb. hayatımızın vazgeçilmez unsurları haline gelmiştir. Bilgi çağı olarak nitelendirebileceğimiz bu dönemde özellikle internetin yaygın düzeyde kullanılmaya başlanmasıyla birlikte, insanlar kolaylıkla iletişime geçebilmekte, kendilerini tanıtabilmekte ve gerekli bilgileri edinebilmektedirler. İnternet, en kolay bilgi aktarma yolu olarak gösterilebilir. İnternet, bilgi akışı sağlamak amacıyla kullanılmasının yanı sıra alışveriş yapmak, sohbet etmek, oyun oynamak, video ve film izlemek, bankacılık işlemleri gibi farklı amaçlar için de kullanılmaktadır.

Günümüzde insanların büyük bir kısmı internet kullanıcısıdır (1). Son yıllarda internetin popüleritesinin artması, insanların hayatında olumlu ya da olumsuz yönde değişikliklere sebep olmuştur (2). Nitekim insanlar internet arayıcılığıyla, bilgiye kolay, ucuz, hızlı ve güvenli yoldan erişebilirken, internet kullanımının aşırı seviyede ve kontrolsüz olmasından dolayı oluşan ve zararlı olduğu bilinen internet bağımlılığı kavramının ortaya çıkmasına neden olmuştur (3).

İnternet bağımlılığı, internetin aşırı kullanılması, bu kullanma isteğinin engellenememesi, internet başında geçirilen zamanın önemli görülmesi, eksik kaldığında aşırı sinirlilik hali ve saldırganlık oluşması ve kişinin iş, sosyal ve aile hayatının bozulmasına neden olur (4). Son yıllarda internet bağımlılığının çok ciddi boyutlara ulaşması ve insan sağlığını tehdit eder bir konuma gelmesi bu konu ile ilgili acil müdahale ve önleme çalışmalarının zorunlu bir şekilde hayatımıza girmesine sebep olmuştur. Bu çalışmalarda, insanların doğru internet kullanımını sağlamak, onları bilinçlendirmek ve eğitmek, gerek fizyolojik gerek psikolojik sağlığını olumlu yönde etkileyecek fiziksel aktivite yapmalarını sağlayacak spor organizasyonları düzenlenmesi gerektiği sonucuna ulaşılmıştır (5).

Fiziksel aktivite, günlük yaşantımızda kas ve iskelet sistemimizi kullanarak enerji harcanmasını içeren, kalp ve solunum hızını artıran, farklı şiddetlerde yapılabilen, yorgunlukla sonuçlanan yürüme, ev işleri, alışveriş vb. bedensel hareketlerdir (6). Fiziksel aktivite, sadece spor aktiviteleri ile sınırlı değildir (7). Fiziksel aktivite imkânları, insanların yaşadıkları yerlerde, sokaklarda, sağlık kuruluşlarında, eğitim kurumlarında kısacası her yerdedir (8).

Düzenli olarak yapılan fiziksel aktivite, çocukların ve gençlerin sağlıklı büyümesi ve gelişmesinde, bilişsel işlevlerin korunmasında, istenmeyen zararlı alışkanlıklardan kurtulmada, yetişkinlerin kalp, damar, şeker, kas-iskelet sistemi hastalıkları gibi kronik hastalıklardan korunmasında, bir başka ifadeyle hayat boyunca yaşam kalitesinin yükselmesinde önemli rol oynamaktadır (6). Fiziksel aktivite, psikolojik iyilik hali ve vücudun işlevselliğini güçlendirerek yaşam kalitesini pozitif yönde etkiler (9).

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ)'ne göre yaşam kalitesi; kişilerin yaşadıkları kültür ve değerler sistemi içerisinde amaçları, beklentileri, ilgi alanları ve yaşam standartları doğrultusunda hayattaki durumlarını algılayış biçimidir (10). Yaşam kalitesi, kişinin fiziksel fonksiyonlarını, psikolojik durumunu, aile ve sosyal ilişkilerini, çevre etkilerini ve inançlarını da kapsamaktadır (11). İnsanlar yaşamsal ihtiyaçlarını karşıladıkları ve sosyal ilişkilerinde destek aldıkları oranda kendilerini mutlu, uyumlu ve pozitif hissederler. Yaşam kalitesi seviyesi düşük bir bireyde ise, bu durumların olumlu yönde etkili olması beklenemez (12).

Teknolojik ilerlemeler, iş yaşamı, kentleşme, hava kirliliği ve diğer faktörler insan sağlığını ve yaşam kalitesini olumsuz yönde etkilemektedir (13). Düzenli olarak yapılan fiziksel aktivite yaşam kalitesini yükseltmektedir (14). Ayrıca, fiziksel aktivitenin sağlıklı yaşam koşulları sağladığı bilinmektedir (15).

Son yıllarda ulaşım araçlarının artmasından dolayı yürüyüşe ayrılan zaman kısalmıştır (16). Bilişim teknolojilerinin gelişmesiyle birlikte insanların bilgisayar başında geçirdikleri süreler uzamıştır (17). Özellikle İnternet kullanımının yaygınlaşması fiziksel aktivite seviyesinin düşmesine neden olmuştur (18).

İnternetin yüksek düzeyde kullanımı sonucu insanlar, toplumdan kopuk, uzak ve asosyal bir varlık haline gelmektedirler. Konuşmak yerine mesaj atmayı tercih eden, iletişimi sadece internet üzerinden sağlayan insanların sayısının artmasının, sosyal ilişkileri zamanla yok etmesi olasıdır (19). Sosyal ilişkilerin yaşam kalitesini etkilediği

bilinmektedir (11). Dolayısıyla interneti fazla kullanan bireylerin yaşam kalitelerinin yeterli düzeyde olması beklenemez. Ayrıca aşırı internet kullanımı, bireylerin fiziksel ve genel sağlık durumlarını olumsuz yönde etkilemektedir (20).

İnternet Bağımlılığı, son yıllarda önem kazanan bir araştırma konusudur. Kişinin psikolojik durumu ve yaşamın fiziksel, eğitim, çalışma hayatı, sosyal, kültürel ve ekonomik alanları gibi birçok yönünü etkileyebilir. İnternet bağımlılığının yüksek olması, yetersiz fiziksel aktivite ve yaşam kalitesinin düşük düzeyde olmasının önemli bir nedeni ya da sonucu olabilir. İnternet bağımlılığı, yaşam kalitesi ve fiziksel aktivite düzeyini belirleyen etkenlerin tespit edilmesiyle, psikolojik ve fiziksel sağlığı geliştirmeye yönelik yapılacak müdahale noktaları belirlenebilecektir.

Bu bilgiler doğrultusunda yaptığımız bu araştırmanın birbiriyle bağlantılı olarak birkaç amacı bulunmaktadır. Birinci olarak; Türk ve yabancı uyruklu lise öğrencilerinin internet bağımlılığı puanlarının, sosyo-demografik özelliklerine göre değişimleri incelenecektir. İkinci olarak; öğrencilerin yaşam kalitesi puanları ile fiziksel aktivite puanları arasındaki ilişki incelenecektir. Üçüncü olarak; öğrencilerin internet bağımlılığı, yaşam kalitesi ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenerek öğrenci, öğretmen ve ailelere sağlayacağı değerlerin geliştirilmesine yönelik çözüm önerilerinin sunulması amaçlanmıştır.

2.GENEL BİLGİLER

2.1.İnternet Kavramı

İnternet, iki veya çok sayıda bilgisayarın birbiriyle bağlantı kurması anlamına gelen, dünya çapında yaygın bilgisayar ağlarına dayalı bir iletişim sistemidir (21).

Dünya üzerindeki bilgisayarların birbirleriyle iletişimine belirli elektronik dil ve kurallar çerçevesinde imkân veren internet aynı zamanda “çok yönlü” bir kitle iletişim aracıdır (22). Bir başka ifadeyle internet, dünyanın farklı bölgelerindeki bilgisayarların birbirlerine bağlanarak oluşturdukları ve milyonlarca kullanıcının aynı anda veya farklı zamanlarda kullandığı bir iletişim ağı olarak tanımlanmaktadır (23). Gerçek zamanlı istatistikler projesi (RTSP) kapsamında yer alan internet canlı istatistikleri’ne göre dünyada 4,3 milyara yakın internet kullanıcısı bulunmaktadır (24).

İnternet her şeyden önce dünya çapında bir yayın yeteneği, bir bilgi yayma mekanizması ve bilgisayarlar arasında belli protokoller (TCP/IP) kullanarak oluşturulan bir ağ aracılığıyla, coğrafi konum ve zamandan bağımsız bir işbirliği ve etkileşim aracıdır (25). İnternet, 190’dan fazla ülkede milyonlarca bilgisayarı birbirine bağlayan küresel bir ağıdır (26).

İnternet kullanımının temelleri, ABD ile Sovyetler Birliği arasında yaşanan soğuk savaş döneminde atılmıştır. Bu dönemde olası bir savaşta askeri iletişim kurmak ve ana bilgisayardaki bilgileri diğer bilgisayarlara aktarmak amacıyla internet gündeme gelmiştir. ABD Savunma Bakanlığı’nın bir kuruluşu olan ARPA’nın desteği ile çalışmalara başlanmış ve “Arpanet” adı verilen askeri bilgisayar ağı kurulmuştur (27). Arpanet sayesinde ilk bağlantı 1969 yılında dört merkezde yapılmıştır. 1971 yılında Ağ Kontrol Protokolü ismi verilen bir protokol ile çalışmalara devam edilmiştir (28).

Tim Berners-Lee, 1989’da Avrupa Nükleer Araştırma Merkezi (CERN) laboratuvarlarında, farklı bilgisayardan aynı internet sitelerine erişim olanağı sağlayan world wide web (www)’i icat etti (29). World wide web (www)’in ortaya çıkması ile

birlikte ticari çevreler harekete geçmiş, kullanıcı sayısı 600 bine ulaşarak, bilgisayar ağı bugünkü “internet” adını almıştır. 1990’larda internet kullanıcı sayısı ve fiziki alt yapısı katlanarak artmıştır (30).

2.2.Bağımlılık Kavramı

Bağımlılık, rastgele bir maddenin tedavi amaçlı olmaksızın, fizyolojik bir ihtiyaca yanıt vermeden, zamanla artan miktarlarda kullanılmasıdır (31). Amerikan Bağımlılık Tıbbi Birliği (ASAM) ise bağımlılığı kronik bir beyin hastalığı olarak tanımlamaktadır. Bağımlılık beynin ödül, motivasyon, hafıza vb. bölgeleriyle ilişkilidir. Bu bölgelerdeki işlevsizlik kişinin kendini bir madde ya da eylemden uzak tutmayı başaramaması, davranış kontrolünde zayıflama, sosyal ilişkilerde önemli problemler oluşturduğuna dair farkındalığı’nın azalması ve duygusal tepkilerinde işlevsizlik şeklinde kendini gösterir. Tedaviye başlanmadığı sürece ilerlemeye devam ederek, erken ölüm ya da fiziksel bir engellilikle sonuçlanabilir (32).

2.2.1.Bağımlılık Sebepleri

Bağımlılık sebeplerini birçok faktör ile ifade etmemiz mümkündür, fakat genetiksel veya çevresel risk faktörleri ne olursa olsun kullanmak ya da kullanmamak isteğini etkileyen en etkili etmen motivasyondur (33). Bağımlı bireylerin yarısının bağımlılık sebebi motivasyon kaynaklıdır (34).

2.2.2.Bağımlılık Türleri

a) Alkol Bağımlılığı: Kişiyi sosyal ve fiziksel zarar vermesine rağmen kullanımına devam edildiği, bırakıldığında yoksunluk belirtilerinin gösterildiği, alkolü tekrar almak için güçlü bir istek duyulmasına alkol bağımlılığı denir (35).

b) Sigara Bağımlılığı: Ölüm sebeplerinin neredeyse başında gelen sigara, kullanan kişiye ciddi zararlar vererek merkezi sinir sistemi üzerinde hasara neden olan ve sigara kullanımının engellenememesi durumudur (36).

c) Madde Bağımlılığı (Eroin, esrar, kokain, extacy, uçucu madde): Vücudu ve merkezi sinir sistemini uyuşturan maddelerin verdiği zararlara rağmen kullanımının bırakılamaması durumuna denir. Birçok bağımlılık merkezi bu alışkanlığın bırakılmasında bireylere yardımcı olmaktadır (37).

d) Kumar Bağımlılığı: Bireyin ailevi veya iş ilişkilerini bozup şiddetli ve yıkıcı sonuçları olmasına rağmen içgüdüsel olarak devam etme isteği uyandıran, engellenemeyen sürekli kumar oynama isteğidir (38).

e) Gıda Bağımlılığı: Kişinin yüksek kalorili, ilgisini çeken ve bağımlılık potansiyeli olan gıdaları fazla tüketmesi sonucu ortaya çıkar (39).

f) Egzersiz Bağımlılığı: Egzersizin, fizyolojik ve psikolojik sağlık üzerinde, olumlu etkileri vardır. Nitekim fiziksel aktivite yapmaya aşırı istekli olmak ve kontrol edilemeyecek düzeyde egzersiz yapmak egzersiz bağımlılığına sebep olur (40).

g) İnternet Bağımlılığı: İnternet bağımlılığı, bireyin internet kullanımını sonlandırmak istese de internette kalmaya devam etmesi, internetin düşünce ve davranışlarını şekillendirmesi, internet kullanımının kısıtlanması halinde, huzursuzluk yaşaması ve huzursuzluklardan kaçmak için internet kullanması durumudur (31).

2.3.İnternet Bağımlılığı

Günümüzde teknolojinin gelişmesiyle teknoloji bağımlılığı kavramı ortaya çıkmıştır. Teknoloji bağımlılığını genel bir kapsamda ifade etmek gerekirse, bilgisayar, internet ve akıllı telefon gibi araçların aşırı kullanımı sonucunda ortaya çıkan bir çeşit dürtü kontrol bozukluğudur (41). Teknoloji bağımlılığı, pasif ve aktif olmak üzere ikiye ayrılır. Pasif teknoloji bağımlılığı, bireyin müdahalesinin kısıtlı olduğu veya hiç müdahale hakkının olmadığı teknolojileri (televizyon gibi) ifade etmektedir. Aktif teknoloji bağımlılığı ise, bireyin müdahale edebildiği teknolojilerde (internet kullanımı gibi) beynin aktif olması ve duyu organlarının koordineli çalıştığı durumlardır (42). İnsanları teknolojiye bağımlı duruma getiren etkenlerin başında internet gelmektedir. İnternet, dünya’da her iki kişiden biri tarafından tercih edilmektedir (42). Türkiye’de ise nüfusun çoğunluğu tarafından tercih edilen internetin, kullanım alanı ve oranı gün geçtikçe artmaktadır (43). İnternetin bu denli yaygınlaşması, günlük hayatta sağladığı katkılardan kaynaklanmaktadır (44).

Bu bağlamda internetin iletişim kurma, bilgi edinme ve bilgiyi paylaşma gibi birey yaşamını kolaylaştıran önemli işlevleri vardır (45). İnternetin sağladığı sayısız faydanın yanı sıra aşırı ve bilinçsiz kullanılması bir takım psiko-sosyal problemleri tetikleyebilir (46). İnternetin kontrol edilemeyecek şekilde ve aşırı kullanımı internet bağımlılığına neden olmaktadır (47). İnternet bağımlılığı kavramı ilk kez Goldberg tarafından

kullanılmıştır (44). İnternet bağımlılığına ilişkin ilk bilimsel araştırmalar İngiltere’de gerçekleştirilmiştir. İnternet bağımlılığını ölçmek amacıyla geliştirilen ilk ölçme aracı İnternet Bağımlılığı Testi’dir. DSM’de yer alan madde bağımlılığı ölçütleri internet bağımlılığı için tanı kriterleri olarak uyarlanmıştır. İnternet bağımlılığının dürtü kontrol bozuklukları ile ilişkili olduğu belirtilerek, tanı kriterleri olarak DSM’de dürtü kontrol bozuklukları için tanımlanan tanı kriterleri uyarlanmıştır (48).

İnternet bağımlılığı Amerikan Psikiyatri Birliği’nin psikolojik bozuklukları sınıflandırma sistemi olan DSM-V’de yerini almıştır. İnternet bağımlılığının ortaya atılması üzerinden 20 yıl geçmeden sayısız bilimsel araştırma yapılmıştır (49).

Araştırmalarda internet bağımlılığı, patolojik internet kullanımı, kompulsif internet kullanımı ve problemlili internet kullanımı gibi farklı şekillerde adlandırılmıştır (50-53). İnternet bağımlılığına ilişkin tartışmalar günümüzde de sürmektedir. Bu tartışmalar, internet bir bağımlılık olabilir mi? sorusu etrafında yoğunlaşmıştır (53). Bu konuda tartışmalar sürerken, araştırmalarda internet bağımlısı bireylerin tıpkı madde bağımlısı bireylerin gösterdiği davranış örüntülerine sahip olduğu görölmüştür (54).

2.4.Yaşam Kalitesi

Bir kişinin, yaşantının veya nesnenin nitelikçe nasıl olduğunu, diğer şeylerden ayırt edici üstünlüğünü ölçüp değerlendirebilen özelliğe kalite denir. Kalite, bir kişinin entelektüel ve psikolojik alandaki doğasını belirler (55). Kaliteli yaşam, bireyin kendini sorgulaması, tanınması, yaşamının barışçıl, dengeli ve uyumlu olmasıdır (56). Yaşam kalitesi, bireyin yaşamdan ve kişisel iyilik hali durumundan sağladığı doğumun bir bütün olarak tanımlanmasıdır (57).

Yaşam kalitesi, kişisel gereksinimlerin karşılanmasına yönelik kaynaklara sahip olmak, istek ve arzulara, kişisel gelişimi sağlayan aktivitelere katılmak ve kendini başkalarıyla kıyaslamayla ilişkilidir (58).

Yaşam kalitesinin dört temel özelliğinden bahsedilmektedir:

- a) Kişinin dinamik özelliği
- b) Kişinin çok boyutluluğu
- c) Kişinin interaktif özelliği
- d) Kişinin doğal ihtiyaçları

Yaşam kalitesinin, üzerinde tartışmaların devam ettiği, ancak bu konuda ne yapılacağı tam olarak bilinemediği bir antite olduğu belirtilmektedir (59).

Yaşam kalitesi, bireylerin kendi yaşamlarını değerli buldukları şekilde sürdürme yetileri şeklinde de tanımlanabilir (57). Yaşam kalitesi ile doğal ihtiyaçların (bireyin bu yöndeki çabaları toplumun bu yöndeki çabaları) eşit olduğu söylenmiştir (60). DSÖ kişinin yaşadığı yer, kültür ve değer yargıları içinde, hedefleri, beklentileri, standartları ve kaygılarını algılayış biçimi olarak ifade ederken, sağlıkla ilgili yaşam kalitesini de kişinin fiziksel sağlığı, psikolojik durumu, inançları, sosyal ve çevresi ile olan ilişkilerinin bir bütünü olarak tanımlar (61).

DSÖ'nün yaşam kalitesi tanımında, fiziksel sağlık, psikolojik durum, bağımsızlık düzeyi, sosyal ilişkiler, çevresel özellikler ve maneviyat ile ilgili özellikleri içeren altı alan bulunmaktadır (62).

2.4.1. Yaşam Kalitesini Azaltan Durumlar

- Temel ihtiyaçların giderilememesi
- Kişisel bakım ve günlük aktivitelerinin düşük düzeyde olması
- Sürekli halsizlik, tükenmişlik
- Gelecek ile ilgili endişe, kaygı (63).

2.4.2. Yaşam Kalitesini Artıran Durumlar

- Maddi ve sosyal açıdan güçlü olmak
- Huzurlu yaşamak, saygı görmek
- İdeal ve aktif bir hayat
- Sosyal ortamlarda pozitif ilişkiler içinde olmak
- Eğlenceli ve zevkli aktivitelerde bulunmak
- Kendini ifade edebilmek (63).

2.5. Fiziksel Aktivite

Fiziksel aktivite, günlük yaşamımızda kas ve iskelet sisteminin kullanılarak enerji harcanması ile sonuçlandırılan hareketler bütünüdür (64). Fiziksel aktivite farklı şiddetlerde yapılabilmektedir (65). Bu nedenle fiziksel aktivite, her günlük işlevler sırasında iskelet kasları yoluyla meydana gelen istemli hareketlerin toplamı olarak da değerlendirilebilir (66).

Fiziksel aktivite enerji harcanmasıyla sonuçlanmakta ve toplam enerji tüketimi üç bileşenden oluşmaktadır (67). Bunlar, aktif enerji tüketimi (AET), bazal metabolik hız (BMR) ve besin alımı ile artan enerji harcaması olup, toplam enerji tüketimi yaş arttıkça progresif olarak azalmaktadır (68).

Bazal metabolik hız; dinlenme sırasında solunum ve dolaşımı kapsayan, istemsiz kas kasılması ve vücut ısısının sürdürülmesinde ihtiyaç duyulan enerji miktarı olarak tanımlanmakta ve toplam enerji harcamasının %60-70'ini oluşturmaktadır (67). Sedanter bireylerde yağsız vücut kitlesi bazal metabolik hız'ın en önemli belirleyicisi olmakla birlikte ırk, yaş, genetik gibi faktörlerin varlığı da obez kişilerde bazal metabolizma hızının kilo alımına etkisinin tek başına değerlendirilmesini zorlaştırmaktadır. Besin alımı ile artan enerji harcaması (%10-15)'i besinlerin sindirimi ve boşaltımı için gereklidir (68).

Fiziksel aktivite veya kassal aktivite ile oluşan aktif enerji tüketimi kişiler arası farklılığın en önemli kaynağını oluşturmakta ve toplam enerji harcamasının %20-30'unu içermektedir (67). Fiziksel aktivite ile ilgili enerji harcamasına katkıda bulunan değişik düzeyde aktiviteler vardır (69).

2.5.1. Fiziksel Aktivite Türleri

a) Egzersiz

Egzersiz, fiziksel kondisyonu geliştirmek ve uzun süre devam ettirebilmek için planlanmış, yapılandırılmış tekrar edilen fiziksel aktivitelerdir (16).

b) Spor

Düzenli katılım yoluyla bedensel ve psikolojik gelişimi sağlamak için yapılan fiziksel aktivitelerdir (70).

c) Fiziksel Uygunluk

Fiziksel uygunluk, iskelet kasının dayanıklılığı, kuvveti, gücü, esnekliği, yeterliliği, dengesi, reaksiyon zamanı ve vücut kompozisyonunu kapsar (71).

2.5.2. Fiziksel Aktivitenin Belirleyicileri

Fiziksel aktivitenin belirleyicileri olarak, biyolojik, fiziksel ve sosyal çevre önemli rol oynamaktadır (72). Fiziksel aktivitenin engelleyici faktörlerinden en önemlisinin zaman

eksikliği olduğu belirtilmiş olmakla birlikte psikolojik, fizyolojik ve davranışsal değişkenleri de içeren birçok değişkenin fiziksel aktiviteyi etkilediği belirtilmiştir (73).

Yapılan bazı araştırmalar teknolojinin hızlı gelişmesi, ekonomik büyüme, şehirleşme oranının artış göstermesi gibi durumların bireyleri hareketsiz bir yaşama yönlendirdiğini ve fiziksel inaktivite prevalansını, özellikle gelişmiş ülkelerde yükselttiğini göstermektedir (74,75). Yüksek düzeyde ekonomik gelire sahip kişilerin çeşitli ve daha güvenli rekreasyonel alanlara ulaşılabilir olduğu ve insanların aktif yaşama yönlendirilmesiyle pozitif yönlü bir ilişki olduğu bilinmektedir (76). Cinsiyet, yaş, eğitim, çevresel, psikolojik ve biyolojik faktörler fiziksel aktivitenin belirleyici etkenleridir (77).

2.5.3.Fiziksel Aktiviteyi Etkileyen Faktörler

a) Demografik ve Biyolojik Faktörler

Meslek, medeni durum, çocuk sayısı, cinsiyet, kalıtım veya kronik hastalık varlığı, yaralanma hikâyesi, ırk ve obezite (74).

b) Psikolojik, Zihinsel ve Duygusal Faktörler

Davranışlar, egzersizden zevk alma, sağlık ve egzersiz hakkında bilgi, yetersiz zaman, psikolojik durum bozukluğu, inanç, ruh sağlığı, kendine güven, motivasyon, stres (74).

c) Beceriler ve Davranışsal Nitelikler

Çocukluk ve yetişkinlik dönemindeki aktivite durumu, A tipi kişilik, alkol, beslenme alışkanlıkları, spor geçmişi, okul sporları, engellerle başa çıkma becerileri, sigara içme durumu (78).

d) Sosyal ve Kültürel Faktörler

Sosyal statü, egzersiz türleri, grup uyumu, aile ve arkadaş grupları fiziksel aktiviteye katılımında önemli rol oynamaktadır. Çalışma ortamında sosyo-kültürel ortamın, sağlanması, çalışanların fiziksel aktiviteye katılımı açısından belirleyicidir (74).

e) Fiziksel Çevre

Hava şartları, trafik, ev ekipmanları, yürüme, bisiklete binme ve rekreasyonel alanların varlığı fiziksel aktiviteyi etkilemektedir (72). Ayrıca, suç işleme oranı ve güvenlik

durumları da fiziksel aktiviteye katılımda rol oynamaktadır (73). Coğrafi yapı, zeminin yüzeyi vb. gibi özellikler fiziksel aktiviteyi etkilemektedir (79).

2.5.4. Fiziksel Aktivitenin Yararları

Fiziksel aktivite, yaşamın ilk yıllarında başlayan gelişimi, çocuğun ileriki yaşlarını büyük ölçüde etkileyecek bir olaydır. Psiko-motor gelişim, temelinde hareket olan becerileri içeren, anne karnında başlayıp yaşam boyu süren bir süreçtir. Fiziksel aktivitenin, kalp dolaşım sistemi, kas-iskelet sistemi metabolik, hormonal sistemler ve psikolojik fonksiyonlar üzerinde pek çok olumlu etkileri bulunmaktadır (80).

Düzenli fiziksel aktivite kardiyovasküler risk faktörlerinin en aza indirilmesine de katkıda bulunur. Vücut kompozisyonunda her hangi bir farklılığa yol açmadan insülin duyarlılığında pozitif gelişmelere sebep olur, diyabet oluşumunun önlenmesine ve kan basıncının düşmesine katkı sağlar, kan lipit profilinde iyileşmelere yol açan (HDL), (HDL2), kolesterollerinde artış, trigliserit kolesterol / HDL oranında ve vücut yağ oranında azalma sağlar (81).

Fiziksel aktivite şişmanlık oluşumu ve tedavisinde de önemli bir faktördür. Böyle olmasının nedeni ise, fiziksel aktivite gerçekleştirmenin, enerji harcamanın bir bileşeni olmasıdır (82).

Düzenli fiziksel aktivite sayesinde dolaşım ve solunum sistemlerinin işlevi artar, kan basıncı düşer, dinlenme nabızı ve kolesterol azalır (55). Bireylere, zararlı alışkanlıklardan ve stresten uzak bir yaşam, güçlü bir kalp, hareket, dengeli ve doğru beslenme ile düzenli bir yaşam biçimi sağlar (83).

Fiziksel aktivite yapan bireylerin, özgüven gelişimi ile beraber moral gücü de yükselmekte ayrıca “sağlam kafa, sağlam vücutta bulunur” sözlerini açıklamakta ve desteklemektedir (84).

2.5.5. İnternet Bağımlılığı, Yaşam Kalitesi, Fiziksel Aktivite ile İlgili Çalışmalar

İnternet kullanımı için yüksek risk taşıdıkları düşünülen 277 kolej öğrencisinde patolojik internet kullanımı olarak adlandırılan davranışların incelendiği bir çalışmada, patolojik kullanıcıların daha çok erkekler olduğu ve internet sitelerinde çevrimiçi oyunları daha sık oynadıkları söylenmiştir (85).

Amerika ve Avrupa'daki lise öğrencilerinin internet kullanımının sosyal ve akademik hayatlarını ne düzeyde etkilediğinin araştırıldığı başka bir çalışmada, katılımcıların günde ortalama 100 dk. interneti kullandığı ve %6'sının yüksek oranda internet kullanıcısı olduğu görülmüştür. Katılımcılardan 106'sının bağımlı olduğu ve bağımlıların 93'ünün erkek olduğu görülmüştür. Bağımlı gruptaki öğrenciler günde ortalama 229 dk, diğer gruptaki öğrenciler ise günde ortalama 73 dk. internet kullandığı görülmüştür (86).

Tıp fakültesindeki araştırma görevlisi ve uzman doktorların yaşam kalitesi düzeylerinin değerlendirildiği başka bir çalışmada, araştırma görevlilerinin bedensel, sosyal ve çevre alanında yaşam kalitesi alan puanlarının uzman doktorlara göre daha düşük olduğu görülmüştür (87).

Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite, egzersiz ve sedanter davranışları arasındaki ilişkinin incelendiği başka bir çalışmada, yaşla bilgisayar başında geçen zaman arasında pozitif bir ilişki bulunurken, kadın öğrencilerin yaşları ile fiziksel aktivite ve egzersiz düzeyleri arasında negatif bir ilişki bulunmuştur (88).

Lise öğrencilerinin internet bağımlılığı düzeylerinin kişisel ve ailesel faktörlerle arasındaki ilişkilerin incelendiği başka bir çalışmada ise, öğrencilerin büyük oranda bağımlılık riski taşıyan grupta olduğu görülmüş, ayrıca otoriter anne baba tutumunun internet bağımlılığının önemli yordayıcısı olduğu söylenmiştir (89).

Üniversite personelinin fiziksel aktivite düzeyi ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada, erkeklerin kadınlara, evli olanların bekârlara göre fiziksel aktivite düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Akademik personelin ise idari personele göre yaşam kalitesinin mental ve sosyal alan boyutlarında daha yüksek puanlar aldığı söylenmiştir (90).

Bitlis ilindeki 474 öğretmenin fiziksel aktivite düzeyleri ile yaşam kalitesi düzeylerinin karşılaştırıldığı bir çalışma sonucunda, fiziksel aktivite düzeyleri ile fiziksel sağlık skorları arasında pozitif bir ilişki olduğu, ancak mental sağlık skorlarında herhangi bir değişikliğin olmadığı görülmüştür (91).

Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığının yaşam kalitesi üzerindeki etkisinin araştırıldığı çalışmada, 190'ı erkek 182'si kadın olan toplam 372 öğrencinin internet bağımlılığı arttıkça, yaşam kalitelerinin düştüğü görülmüştür (92).

İnternet bağımlılığı ile bilgisayar oyun bağımlılığı yaygınlığının, ilişkili etmenlerinin araştırıldığı çalışma sonuçlarına göre, evde internet bağlantısı olan bireylerin, internet bağımlılığı ve bilgisayar oyun bağımlılığı puanları yüksek çıkmıştır. Çalışmada ayrıca, ihmalkâr ve müsamahakâr aile tutum tipleri daha yaygın olup, müsamahakâr aile tipi hem internet bağımlılığı hem de bilgisayar oyun bağımlılığı için riskli olarak değerlendirilmiş, her iki bağımlılık türü açısından ise en düşük puanların demokratik aile tutumu olanlarda görülmüştür (93).

Çalışanların rekreasyon etkinliklerine katılım sıklıklarının, mutluluk ve yaşam kalitesi üzerine etkisinin araştırıldığı çalışmada, merkez ilçe belediyelerinde çalışan 412 kişinin demografik özelliklerinin, rekreasyonel aktivitelere katılım düzeylerini pozitif yönde etkilediği görülmüştür. Mutluluk seviyesi arttıkça bireyin yaşam kalitesinin de doğru oranda yükseldiği söylenmiştir (94).

3. GEREÇ VE YÖNTEM

3.1.Araştırmanın Modeli

Bu araştırma “Türk ve Yabancı Uyruklu Lise Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı, Yaşam Kalitesi, Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Karşılaştırılması“ amacı için nicel araştırma modeline göre tasarlanmış olup, ilişkisel tarama yöntemi kullanılmıştır.

3.2.Araştırmanın Planı

Araştırmada Türk ve yabancı uyruklu öğrencilere sırasıyla, Kişisel Bilgi Formu, İnternet Bağımlılığı Ölçeği, SF-36 Yaşam Kalitesi Anketi, IPAQ Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi-Uzun Form uygulanmış ve yedi günde tamamlanmıştır.

3.3.Çalışma Grubu

Araştırmaya, 350 Türk ve 350 yabancı uyruklu olmak üzere, 700 lise öğrencisi katılmıştır.

3.4.Çalışma Grubunun Genel Özellikleri

| Değişken | Kategori | f | % |
|--------------------|------------------|-----|------|
| Cinsiyet | Kadın | 297 | 42.4 |
| | Erkek | 403 | 57.6 |
| Yaş | 15-16 | 416 | 59.4 |
| | 17-18 | 244 | 34.9 |
| | 19-20 | 40 | 5.7 |
| Sınıf | 9 | 154 | 22 |
| | 10 | 293 | 41.9 |
| | 11 | 194 | 27.7 |
| | 12 | 59 | 8.4 |
| Yaşadığı Yer | İl | 490 | 70 |
| | İlçe | 149 | 21.3 |
| | Kasaba | 21 | 3 |
| | Köy | 40 | 5.7 |
| Barınma Durumu | Ev | 407 | 58.1 |
| | Yurt | 286 | 40.9 |
| | Diğer | 7 | 1 |
| Ebeveyn Durumu | Birlikte | 636 | 90.9 |
| | Ayrı | 41 | 5.9 |
| | Boşanmış | 23 | 3.3 |
| Anne Eğitim Durumu | Okur Yazar Değil | 57 | 8.1 |
| | İlkokul | 261 | 37.3 |
| | Ortaokul | 126 | 18 |
| | Lise | 148 | 21.1 |
| | Üniversite | 108 | 15.4 |
| Baba Eğitim Durumu | Okur Yazar Değil | 15 | 2.1 |
| | İlkokul | 172 | 24.6 |
| | Ortaokul | 126 | 18 |
| | Lise | 181 | 25.9 |
| | Üniversite | 206 | 29.4 |
| Anne İş Durumu | Çalışmıyor | 524 | 74.9 |
| | Memur | 29 | 4.1 |
| | Emekli | 17 | 2.4 |
| | Serbest | 43 | 6.1 |
| | Diğer | 87 | 12.4 |
| Baba İş Durumu | Çalışmıyor | 15 | 2.1 |
| | Memur | 109 | 15.6 |
| | Emekli | 79 | 11.3 |
| | Serbest | 240 | 34.3 |
| | Diğer | 257 | 36.7 |
| Kardeş Sayısı | 1 | 20 | 2.9 |
| | 2 | 148 | 21.1 |
| | 3 | 245 | 35 |
| | 4 ve üzeri | 287 | 41 |
| Gelir Durumu | 1000 TL ve altı | 145 | 20.7 |
| | 1001-2000 TL | 246 | 35.1 |
| | 2001-3000 TL | 200 | 28.6 |
| | 3001 TL ve üzeri | 109 | 15.6 |

Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin sosyo-demografik özelliklerine baktığımızda %57.6'sı erkek, %59.4'ü 15-16 yaş arasında, %70'i il merkezinde yaşamakta, %90.9'u çekirdek aileye sahip olduğu görülmüştür. Öğrencilerin anneleri büyük oranda (%37.3) ilkokul mezunu ve ev kadını (%74.9), babaları ise büyük oranda (%29.4) üniversite mezunu ve diğer meslek grubuna (%36.7) mensuptur. Öğrencilerin %76'sının 3-4 kardeş sayısına sahip olduğu ve ailelerinin %55.8'inin açlık sınırında oldukları görülmüştür. Öğrencilerin fiziksel özelliklerine baktığımızda ise, boy ortalamaları 168 ± 7.902 cm ve kilo ortalamaları ise 59.19 ± 10.523 kg olduğu görülmüştür.

3.5. Veri Toplama Araçları

3.5.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan ve katılımcıların uyruk, yaş, cinsiyet, sınıf gibi demografik özelliklerine ilişkin bilgiler kişisel bilgi formu aracılığıyla elde edilmiştir.

3.5.2. İnternet Bağımlılığı Ölçeği

Bireyin, internet bağımlılık düzeyini tespit etmek amacıyla Hahn ve Jerusalem tarafından geliştirilen ve Türkçeye uyarlaması yapılan İnternet Bağımlılığı Ölçeği 19 maddeden ve üç alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçekten elde edilebilecek en yüksek puan 95, en düşük puan ise 19'dur (95).

3.5.3. SF-36 Yaşam Kalitesi Anketi

Ware (1987) tarafından, bireyin sağlık durumu ve yaşam kalitesini belirlemek için geliştirilen SF-36'nın Türkçe'ye uyarlaması, geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır (96). Ölçek, iki ana başlık (fiziksel ve mental boyut) ve sekiz alt boyuttan (fiziksel fonksiyon, fiziksel rol güçlüğü, ağrı, genel sağlık algısı, enerji-canlılık-vitalite, sosyal işlevsellik, emosyonel rol güçlüğü, ruhsal sağlık) oluşmaktadır (97). Ölçek alt boyut puanları 0-100 arasında değişmektedir (98).

3.5.4. IPAQ Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi-Uzun Form

Fiziksel aktivite seviyesinin belirlenmesi amacıyla kullanılan anketinin Türkçe'ye uyarlaması, geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır (99). Ölçeğin bireysel olarak uygulanabilen, fiziksel aktivite düzeyinin belirlenmesinde son yedi gün içerisinde yapılan aktivitelerin değerlendirildiği, 27 maddeden oluşan uzun formu kullanılmıştır (100).

IPAQ Sınıflandırılması: Ölçekten elde edilen puanlar üç kategoride değerlendirilmektedir:

a) Düşük düzey (Kategori 1): Fiziksel aktivitenin en alt düzeyidir ve birey “düşük/inaktif” olarak kabul edilir.

b) Orta düzey (Kategori 2): Bu kategori “minimal düzeyde aktif” olarak sınıflandırılmaktadır. En az 600 MET-dk/hafta kriteri karşılanmalıdır.

c) Çok aktif düzey (Kategori 3): Bu kategori, “çok aktif” olarak sınıflandırılmaktadır. En az 1500 MET-dk/hafta kriteri karşılanmalıdır (99).

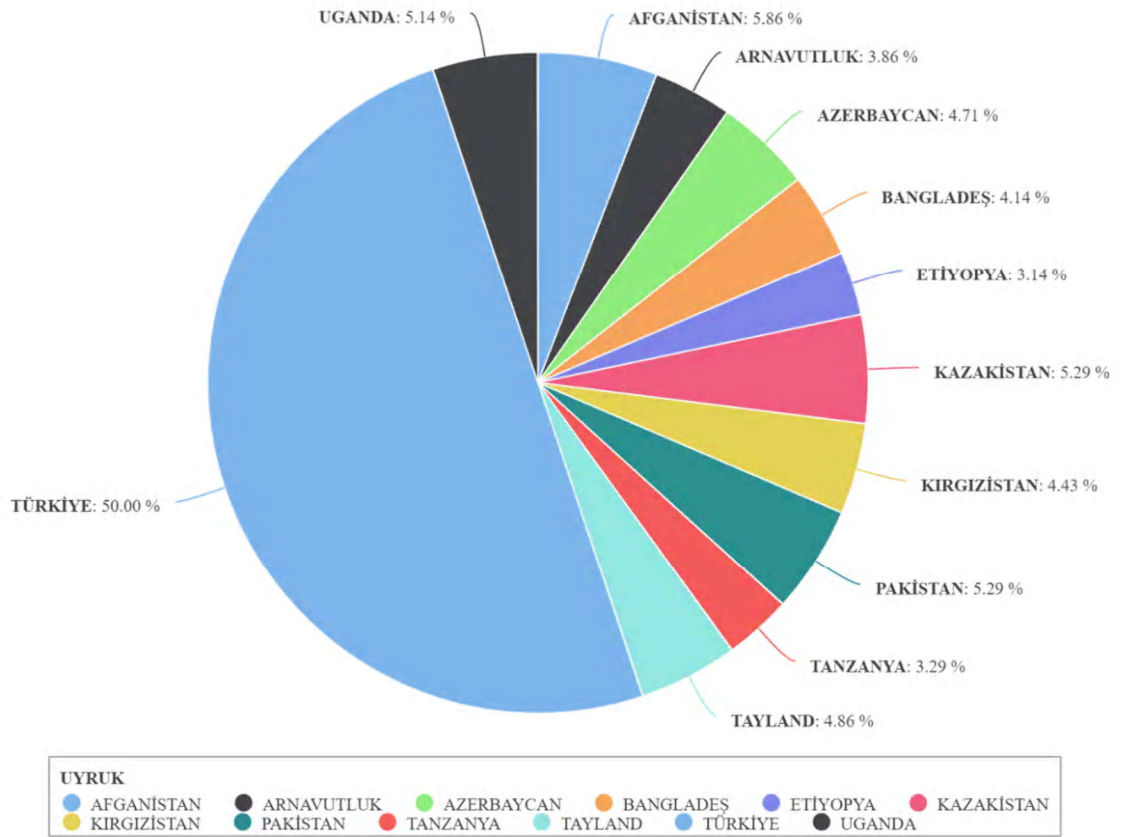
3.6.İstatistiksel Analiz

Araştırmada elde edilen veriler aritmetik ortalama (\bar{X}), standart sapma (SS) frekans (f) ve yüzde (%) olarak sunulmuştur. Normallik dağılımı için Kolmogorov-Smirnov testi kullanılmıştır. Normal dağılım göstermeyen veriler için, Mann Whitney U Testi ve Kruskal Wallis Testi-H testi kullanılmıştır. Varyans homojenliğine bakmak için Post Hoc Multiple Comparisons testlerinden Kruskal-Wallis one-way ANOVA testi kullanılmıştır. Değişkenler arasındaki doğrusal değişim için Spearman sıra korelasyon katsayısı kullanılmıştır. Verilerin analizinde SPSS 22.0 istatistik paket programı kullanılmıştır. Verilerin anlamlılığı $p < 0.05$ düzeyinde sınanmış ve sonuçlar araştırmanın amaçlarına uygun olarak tablolar halinde sunulmuştur.

3.7.Etik Yaklaşım

Çalışmada, insan olgusunun kullanılması ve bireysel hakların korunması gerektiğinden, çalışmamız süresince İnsan Hakları Helsinki Deklarasyonu'na sadık kalınmış olup, araştırmamız öncesi Erciyes Üniversitesi Tıp Fakültesi Dekanlığından 20.01.2017 tarih ve 2017/37 karar numaralı etik kurul izni ve gönüllülere çalışmayla ilgili bilgilendirme yapmak için bilgilendirilmiş gönüllü olur formu alınmıştır (Ek;1,6).

4.BULGULAR



Grafik 1. Öğrencilerin Ülkelere Göre Dağılımı

4.1. İnternet Bağımlılığı Ölçeğine (İBÖ) İlişkin Bulgular

Tablo 1. Öğrencilerin İnternet Bağımlılık Ölçeği ve Alt Boyutlarından Aldıkları Puan Ortalamaları ve Standart Sapma Değerleri

| Ölçek Alt Boyutu | \bar{X} | SS |
|----------------------|-----------|--------|
| Kontrol Kaybı | 13.79 | 6.197 |
| Aşırı Online | 5.77 | 3.011 |
| Sosyal Olumsuz | 14.65 | 6.971 |
| İnternet Bağımlılığı | 34.19 | 14.684 |

Öğrencilerin internet bağımlılığı ölçeğinden elde edilen toplam puan ortalaması 34.19 ± 14.684 bulunurken, en düşük ortalama değer “aşırı online kalma isteği” alt boyutunda (5.77 ± 3.011), en yüksek ortalama değer ise “sosyal ilişkilerde olumsuzluk” alt boyutunda (14.65 ± 6.971) elde edilmiştir (Tablo 1).

Tablo 2. Öğrencilerin Uyruklarına Göre İnternet Bağımlılık Ölçeği ve Alt Boyutlarından Aldıkları Puan Ortalamaları ve Standart Sapma Değerleri

| Ölçek Alt Boyut | Uyruğu | N | \bar{X} | SS |
|-------------------------------|---------|-----|-----------|--------|
| Kontrol Kaybı | Türk | 350 | 13.11 | 6.021 |
| | Yabancı | 350 | 14.47 | 6.303 |
| Aşırı Online Kalma İsteği | Türk | 350 | 5.24 | 2.890 |
| | Yabancı | 350 | 6.31 | 3.037 |
| Sosyal İlişkilerde Olumsuzluk | Türk | 350 | 13.21 | 6.244 |
| | Yabancı | 350 | 16.09 | 7.362 |
| İnternet Bağımlılığı | Türk | 350 | 31.56 | 13.857 |
| | Yabancı | 350 | 36.81 | 15.034 |

Türk ve yabancı öğrencilerin internet bağımlılığı ölçeğinden elde edilen toplam puan ortalamalarına baktığımızda, yabancı öğrencilerin Türk öğrencilere göre daha yüksek değerler aldığı görülmüştür (Tablo 2).

Tablo 3. Öğrencilerin Uyruklarına Göre İnternet Bağımlılık Ölçek Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

| Ölçek Alt Boyut | Uyruğu | N | Sıra Ortalaması | U | p |
|-------------------------------|---------|-----|-----------------|--------|-----------------|
| Kontrol Kaybı | Türk | 350 | 325.43 | -3.288 | 0.001*** |
| | Yabancı | 350 | 375.57 | | |
| Aşırı Online Kalma İsteği | Türk | 350 | 307.99 | -5.657 | 0.001*** |
| | Yabancı | 350 | 393.01 | | |
| Sosyal İlişkilerde Olumsuzluk | Türk | 350 | 303.78 | -6.176 | 0.001*** |
| | Yabancı | 350 | 397.22 | | |
| İnternet Bağımlılığı | Türk | 350 | 309.10 | -5.421 | 0.001*** |
| | Yabancı | 350 | 391.90 | | |

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$

Tablo 3'e baktığımızda, öğrencilerin uyruklarına göre internet bağımlılığı puanları ile ölçek alt boyut puanları (kontrol kaybı, aşırı online kalma isteği ve sosyal ilişkilerde olumsuzluk) arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmüştür ($p < 0.001$). Sıra

ortalamaları dikkate alındığında ise, yabancı uyruklu öğrencilerin Türk uyruklu öğrencilere göre internet bağımlılığı puanları daha yüksektir.

Tablo 4. Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre İnternet Bağımlılık Ölçek Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

| Ölçek Alt Boyut | Cinsiyet | N | Sıra Ortalaması | U | p |
|-------------------------------|----------|-----|-----------------|--------|-----------------|
| Kontrol Kaybı | Kadın | 297 | 314.85 | -4.014 | 0.001*** |
| | Erkek | 403 | 376.77 | | |
| Aşırı Online Kalma İsteği | Kadın | 297 | 304.77 | -5.224 | 0.001*** |
| | Erkek | 403 | 384.20 | | |
| Sosyal İlişkilerde Olumsuzluk | Kadın | 297 | 283.83 | -7.566 | 0.001*** |
| | Erkek | 403 | 399.64 | | |
| İnternet Bağımlılığı | Kadın | 297 | 295.49 | -6.183 | 0.001*** |
| | Erkek | 403 | 391.04 | | |

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$

Tablo 4'e baktığımızda, öğrencilerin cinsiyetlerine göre internet bağımlılığı puanları ile ölçek alt boyut puanları (kontrol kaybı, aşırı online kalma isteği ve sosyal ilişkilerde olumsuzluk) arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmüştür ($p < 0.001$). Sıra ortalamaları dikkate alındığında ise erkek öğrencilerin kadın öğrencilere göre internet bağımlılığı puanları daha yüksektir.

Tablo 5. Öğrencilerin Yaş Gruplarına Göre İnternet Bağımlılık Ölçek Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

| Ölçek Alt Boyut | Yaş | N | Sıra Ortalaması | sd | X ² | p | Fark |
|-------------------------------|---------|-----|-----------------|----|----------------|-----------------|------|
| Kontrol Kaybı | a.15-16 | 416 | 329.21 | 2 | 15.007 | 0.001*** | a-b |
| | b.17-18 | 244 | 390.86 | | | | |
| | c.19-20 | 40 | 325.70 | | | | |
| Aşırı Online Kalma İsteği | a.15-16 | 416 | 327.07 | 2 | 14.724 | 0.001*** | a-b |
| | b.17-18 | 244 | 388.14 | | | | |
| | c.19-20 | 40 | 364.58 | | | | |
| Sosyal İlişkilerde Olumsuzluk | a.15-16 | 416 | 324.36 | 2 | 17.510 | 0.001*** | a-b |
| | b.17-18 | 244 | 388.09 | | | | |
| | c.19-20 | 40 | 393.06 | | | | |
| İnternet Bağımlılığı | a.15-16 | 416 | 324.07 | 2 | 18.489 | 0.001*** | a-b |
| | b.17-18 | 244 | 393.94 | | | | |
| | c.19-20 | 40 | 360.31 | | | | |

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$

Tablo 5'e baktığımızda, öğrencilerin yaş gruplarına göre internet bağımlılığı puanları ile ölçek alt boyut puanları (kontrol kaybı, aşırı online kalma isteği ve sosyal ilişkilerde olumsuzluk) arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmüştür ($p < 0.001$). Sıra ortalamaları dikkate alındığında ise erkek öğrencilerin kadın öğrencilere göre internet bağımlılığı puanları daha yüksektir.

Tablo 6. Öğrencilerin Sınıflarına Göre İnternet Bağımlılık Ölçek Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

| Ölçek Alt Boyut | Sınıf | N | Sıra Ortalaması | sd | X ² | p | Fark |
|--------------------------------------|-------|-----|-----------------|----|----------------|----------------|------|
| Kontrol Kaybı | a. 9 | 154 | 327.54 | 3 | 6.213 | 0.102 | |
| | b.10 | 293 | 342.58 | | | | |
| | c.11 | 194 | 378.25 | | | | |
| | d.12 | 59 | 358.53 | | | | |
| Aşırı Online Kalma İsteği | a. 9 | 154 | 327.43 | 3 | 10.551 | 0.014* | a-d |
| | b.10 | 293 | 338.55 | | | | |
| | c.11 | 194 | 367.62 | | | | |
| | d.12 | 59 | 413.79 | | | | |
| Sosyal İlişkilerde Olumsuzluk | a. 9 | 154 | 311.63 | 3 | 14.524 | 0.002** | a-d |
| | b.10 | 293 | 343.01 | | | | |
| | c.11 | 194 | 373.79 | | | | |
| | d.12 | 59 | 412.60 | | | | |
| İnternet Bağımlılığı | a. 9 | 154 | 316.60 | 3 | 11.310 | 0.010** | b-d |
| | b.10 | 293 | 341.25 | | | | |
| | c.11 | 194 | 378.16 | | | | |
| | d.12 | 59 | 393.94 | | | | |

* $p<0.05$, ** $p<0.01$, *** $p<0.001$

Tablo 6'ya baktığımızda, öğrencilerin sınıflarına göre internet bağımlılığı puanları ile aşırı online kalma isteği ve sosyal ilişkilerde olumsuzluk alt boyut puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülürken ($p<0.01$), kontrol kaybı alt boyut puanları arasında ise farklılık görülmemiştir ($p>0.05$).

Tablo 7. Öğrencilerin Yaşadıkları Yere Göre İnternet Bağımlılık Ölçek Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

| Ölçek Alt Boyut | Yaşadığı Yer | N | Sıra Ortalaması | sd | X ² | p | Fark |
|--------------------------------------|--------------|-----|-----------------|----|----------------|---------------|------|
| Kontrol Kaybı | a.İl | 490 | 365.15 | 3 | 10.405 | 0.015* | a-d |
| | b.İlçe | 149 | 320.89 | | | | |
| | c.Kasaba | 21 | 349.17 | | | | |
| | d.Köy | 40 | 282.05 | | | | |
| Aşırı Online Kalma İsteği | a.İl | 490 | 363.02 | 3 | 10.600 | 0.014* | a-d |
| | b.İlçe | 149 | 337.75 | | | | |
| | c.Kasaba | 21 | 308.67 | | | | |
| | d.Köy | 40 | 266.64 | | | | |
| Sosyal İlişkilerde Olumsuzluk | a.İl | 490 | 357.52 | 3 | 8.440 | 0.058 | |
| | b.İlçe | 149 | 348.15 | | | | |
| | c.Kasaba | 21 | 369.86 | | | | |
| | d.Köy | 40 | 263.14 | | | | |
| İnternet Bağımlılığı | a.İl | 490 | 363.26 | 3 | 10.621 | 0.014* | a-d |
| | b.İlçe | 149 | 330.60 | | | | |
| | c.Kasaba | 21 | 357.24 | | | | |
| | d.Köy | 40 | 264.78 | | | | |

* $p<0.05$, ** $p<0.01$, *** $p<0.001$

Tablo 7'ye baktığımızda, öğrencilerin yaşadıkları yere göre internet bağımlılığı puanları ile kontrol kaybı ve aşırı online kalma isteği alt boyut puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülürken ($p<0.01$), sosyal ilişkilerde olumsuzluk alt boyut puanları arasında ise farklılık görülmemiştir ($p>0.05$).

Tablo 8. Öğrencilerin Barınma Durumuna Göre İnternet Bağımlılık Ölçek Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

| Ölçek Alt Boyut | Barınma | N | Sıra Ortalaması | sd | X ² | p | Fark |
|-------------------------------|---------|-----|-----------------|----|----------------|----------|------|
| Kontrol Kaybı | a.Ev | 407 | 346.69 | 2 | 4.444 | 0.108 | |
| | b.Yurt | 286 | 359.53 | | | | |
| | c.Diğer | 7 | 203.36 | | | | |
| Aşırı Online Kalma İsteği | a.Ev | 407 | 334.29 | 2 | 14.646 | 0.001*** | a-c |
| | b.Yurt | 286 | 378.22 | | | | |
| | c.Diğer | 7 | 160.64 | | | | |
| Sosyal İlişkilerde Olumsuzluk | a.Ev | 407 | 319.77 | 2 | 27.323 | 0.001*** | a-b |
| | b.Yurt | 286 | 397.02 | | | | |
| | c.Diğer | 7 | 236.36 | | | | |
| İnternet Bağımlılığı | a.Ev | 407 | 331.71 | 2 | 14.832 | 0.061 | |
| | b.Yurt | 286 | 381.28 | | | | |
| | c.Diğer | 7 | 185.29 | | | | |

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$

Tablo 8'e baktığımızda, öğrencilerin barınma durumlarına göre aşırı online kalma isteği ve sosyal ilişkilerde olumsuzluk alt boyut puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülürken ($p < 0.01$), internet bağımlılığı puanları ve kontrol kaybı alt boyut puanları arasında ise farklılık görülmemiştir ($p > 0.05$).

Tablo 9. Öğrencilerin Ebeveyn Durumuna Göre İnternet Bağımlılık Ölçek Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

| Ölçek Alt Boyut | Ebeveynler | N | Sıra Ortalaması | sd | X ² | p | Fark |
|-------------------------------|------------|-----|-----------------|----|----------------|--------|------|
| Kontrol Kaybı | a.Birlikte | 636 | 343.56 | 2 | 8.581 | 0.014* | a-c |
| | b.Ayrı | 41 | 408.50 | | | | |
| | c.Boşanmış | 23 | 439.09 | | | | |
| Aşırı Online Kalma İsteği | a.Birlikte | 636 | 344.78 | 2 | 6.219 | 0.057 | |
| | b.Ayrı | 41 | 419.96 | | | | |
| | c.Boşanmış | 23 | 384.89 | | | | |
| Sosyal İlişkilerde Olumsuzluk | a.Birlikte | 636 | 344.26 | 2 | 7.780 | 0.020* | a-b |
| | b.Ayrı | 41 | 431.48 | | | | |
| | c.Boşanmış | 23 | 378.57 | | | | |
| İnternet Bağımlılığı | a.Birlikte | 636 | 343.36 | 2 | 8.780 | 0.012* | a-b |
| | b.Ayrı | 41 | 427.17 | | | | |
| | c.Boşanmış | 23 | 411.30 | | | | |

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$

Tablo 9'a baktığımızda, öğrencilerin ebeveyn durumlarına göre internet bağımlılığı puanları ile kontrol kaybı ve sosyal ilişkilerde olumsuzluk alt boyut puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülürken ($p < 0.05$), aşırı online kalma isteği alt boyut puanları arasında ise farklılık görülmemiştir ($p > 0.05$).

Tablo 10. Öğrencilerin Anne Eğitim Durumuna Göre İnternet Bağımlılık Ölçek Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

| Ölçek Alt Boyut | Anne Eğitim | N | Sıra Ortalaması | sd | X ² | p | Fark |
|--------------------------------------|--------------------|-----|-----------------|----|----------------|-----------------|------|
| Kontrol Kaybı | a.Okur Yazar Değil | 57 | 342.44 | 4 | 11.212 | 0.072 | |
| | b.İlkokul | 261 | 320.37 | | | | |
| | c.Ortaokul | 126 | 364.54 | | | | |
| | d.Lise | 148 | 368.02 | | | | |
| | e.Üniversite | 108 | 387.17 | | | | |
| Aşırı Online Kalma İsteği | a.Okur Yazar Değil | 57 | 380.20 | 4 | 17.493 | 0.193 | |
| | b.İlkokul | 261 | 310.56 | | | | |
| | c.Ortaokul | 126 | 373.13 | | | | |
| | d.Lise | 148 | 365.00 | | | | |
| | e.Üniversite | 108 | 385.08 | | | | |
| Sosyal İlişkilerde Olumsuzluk | a.Okur Yazar Değil | 57 | 375.72 | 4 | 19.108 | 0.001*** | b-e |
| | b.İlkokul | 261 | 312.71 | | | | |
| | c.Ortaokul | 126 | 360.41 | | | | |
| | d.Lise | 148 | 358.36 | | | | |
| | e.Üniversite | 108 | 406.19 | | | | |
| İnternet Bağımlılığı | a.Okur Yazar Değil | 57 | 362.00 | 4 | 17.959 | 0.001*** | b-e |
| | b.İlkokul | 261 | 311.83 | | | | |
| | c.Ortaokul | 126 | 364.53 | | | | |
| | d.Lise | 148 | 365.28 | | | | |
| | e.Üniversite | 108 | 401.26 | | | | |

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$

Tablo 10'a baktığımızda, öğrencilerin annelerinin eğitim durumlarına göre internet bağımlılığı puanları ve sosyal ilişkilerde olumsuzluk alt boyut puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülürken ($p < 0.001$), kontrol kaybı ve aşırı online kalma isteği alt boyut puanları arasında ise farklılık görülmemiştir ($p > 0.05$).

Tablo 11. Öğrencilerin Baba Eğitim Durumuna Göre İnternet Bağımlılık Ölçek Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

| Ölçek Alt Boyut | Baba Eğitim | N | Sıra Ortalaması | sd | X ² | p | Fark |
|--------------------------------------|--------------------|-----|-----------------|----|----------------|-----------------|------|
| Kontrol Kaybı | a.Okur Yazar Değil | 15 | 339.17 | 4 | 18.036 | 0.198 | |
| | b.İlkokul | 172 | 300.84 | | | | |
| | c.Ortaokul | 126 | 336.81 | | | | |
| | d.Lise | 181 | 374.82 | | | | |
| | e.Üniversite | 206 | 379.80 | | | | |
| Aşırı Online Kalma İsteği | a.Okur Yazar Değil | 15 | 363.40 | 4 | 14.587 | 0.006** | b-e |
| | b.İlkokul | 172 | 304.38 | | | | |
| | c.Ortaokul | 126 | 350.12 | | | | |
| | d.Lise | 181 | 358.32 | | | | |
| | e.Üniversite | 206 | 381.43 | | | | |
| Sosyal İlişkilerde Olumsuzluk | a.Okur Yazar Değil | 15 | 415.97 | 4 | 20.351 | 0.001*** | b-e |
| | b.İlkokul | 172 | 301.73 | | | | |
| | c.Ortaokul | 126 | 334.10 | | | | |
| | d.Lise | 181 | 360.02 | | | | |
| | e.Üniversite | 206 | 388.12 | | | | |
| İnternet Bağımlılığı | a.Okur Yazar Değil | 15 | 380.80 | 4 | 21.237 | 0.001*** | b-e |
| | b.İlkokul | 172 | 296.89 | | | | |
| | c.Ortaokul | 126 | 335.80 | | | | |
| | d.Lise | 181 | 367.02 | | | | |
| | e.Üniversite | 206 | 387.53 | | | | |

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$

Tablo 11'e baktığımızda, öğrencilerin babalarının eğitim durumlarına göre internet bağımlılığı puanları ile aşırı online kalma isteği ve sosyal ilişkilerde olumsuzluk alt boyut puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülürken ($p < 0.001$), kontrol kaybı alt boyut puanları arasında ise farklılık görülmemiştir ($p > 0.05$).

Tablo 12. Öğrencilerin Anne İş Durumuna Göre İnternet Bağımlılık Ölçek Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

| Ölçek Alt Boyut | Anne İş | N | Sıra Ortalaması | sd | X ² | p |
|--------------------------------------|------------|-----|-----------------|----|----------------|-------|
| Kontrol Kaybı | Çalışmıyor | 524 | 340.31 | 4 | 6.343 | 0.175 |
| | Memur | 29 | 393.62 | | | |
| | Emekli | 17 | 409.85 | | | |
| | Serbest | 43 | 390.38 | | | |
| | Diğer | 87 | 366.19 | | | |
| Aşırı Online Kalma İsteği | Çalışmıyor | 524 | 339.99 | 4 | 7.279 | 0.122 |
| | Memur | 29 | 389.19 | | | |
| | Emekli | 17 | 375.94 | | | |
| | Serbest | 43 | 410.26 | | | |
| | Diğer | 87 | 366.38 | | | |
| Sosyal İlişkilerde Olumsuzluk | Çalışmıyor | 524 | 339.70 | 4 | 7.419 | 0.115 |
| | Memur | 29 | 371.69 | | | |
| | Emekli | 17 | 423.62 | | | |
| | Serbest | 43 | 397.84 | | | |
| | Diğer | 87 | 370.79 | | | |
| İnternet Bağımlılığı | Çalışmıyor | 524 | 338.43 | 4 | 8.881 | 0.064 |
| | Memur | 29 | 393.81 | | | |
| | Emekli | 17 | 425.12 | | | |
| | Serbest | 43 | 399.86 | | | |
| | Diğer | 87 | 369.80 | | | |

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$

Tablo 12'ye baktığımızda, öğrencilerin annelerinin iş durumlarına göre internet bağımlılığı puanları ile ölçek alt boyut puanları (kontrol kaybı, aşırı online kalma isteği ve sosyal ilişkilerde olumsuzluk) arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmemiştir ($p > 0.05$).

Tablo 13. Öğrencilerin Baba İş Durumuna Göre İnternet Bağımlılık Ölçek Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

| Ölçek Alt Boyut | Baba İş | N | Sıra Ortalaması | sd | X ² | p |
|--------------------------------------|------------|-----|-----------------|----|----------------|-------|
| Kontrol Kaybı | Çalışmıyor | 15 | 331.53 | 4 | 3.605 | 0.462 |
| | Memur | 109 | 380.42 | | | |
| | Emekli | 79 | 329.73 | | | |
| | Serbest | 240 | 351.41 | | | |
| | Diğer | 257 | 344.45 | | | |
| Aşırı Online Kalma İsteği | Çalışmıyor | 15 | 323.67 | 4 | 1.830 | 0.767 |
| | Memur | 109 | 351.67 | | | |
| | Emekli | 79 | 325.11 | | | |
| | Serbest | 240 | 355.32 | | | |
| | Diğer | 257 | 354.88 | | | |
| Sosyal İlişkilerde Olumsuzluk | Çalışmıyor | 15 | 366.27 | 4 | 2.395 | 0.663 |
| | Memur | 109 | 365.77 | | | |
| | Emekli | 79 | 321.49 | | | |
| | Serbest | 240 | 351.44 | | | |
| | Diğer | 257 | 351.15 | | | |
| İnternet Bağımlılığı | Çalışmıyor | 15 | 343.87 | 4 | 2.677 | 0.613 |
| | Memur | 109 | 372.40 | | | |
| | Emekli | 79 | 324.09 | | | |
| | Serbest | 240 | 351.69 | | | |
| | Diğer | 257 | 348.61 | | | |

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$

Tablo 13'e baktığımızda, öğrencilerin babalarının iş durumlarına göre internet bağımlılığı puanları ile ölçek alt boyut puanları (kontrol kaybı, aşırı online kalma isteği ve sosyal ilişkilerde olumsuzluk) arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmemiştir ($p > 0.05$).

Tablo 14. Öğrencilerin Kardeş Sayısına Göre İnternet Bağımlılık Ölçek Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

| Ölçek Alt Boyut | Kardeş Sayısı | N | Sıra Ortalaması | sd | X ² | p | Fark |
|--------------------------------------|---------------|-----|-----------------|----|----------------|---------------|------|
| Kontrol Kaybı | a.Tek | 20 | 469.98 | 3 | 10.656 | 0.014* | a-d |
| | b.2 | 148 | 365.23 | | | | |
| | c.3 | 245 | 354.90 | | | | |
| | d.4 ve üzeri | 287 | 330.82 | | | | |
| Aşırı Online Kalma İsteği | a.Tek | 20 | 349.28 | 3 | 0.805 | 0.848 | |
| | b.2 | 148 | 356.33 | | | | |
| | c.3 | 245 | 356.41 | | | | |
| | d.4 ve üzeri | 287 | 342.53 | | | | |
| Sosyal İlişkilerde Olumsuzluk | a.Tek | 20 | 463.45 | 3 | 7.294 | 0.063 | |
| | b.2 | 148 | 359.41 | | | | |
| | c.3 | 245 | 342.12 | | | | |
| | d.4 ve üzeri | 287 | 345.19 | | | | |
| İnternet Bağımlılığı | a.Tek | 20 | 458.50 | 3 | 7.081 | 0.069 | |
| | b.2 | 148 | 360.72 | | | | |
| | c.3 | 245 | 349.35 | | | | |
| | d.4 ve üzeri | 287 | 338.69 | | | | |

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$

Tablo 14'e baktığımızda, öğrencilerin kardeş sayılarına göre kontrol kaybı alt boyut puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülürken ($p<0.05$), internet bağımlılığı puanları ile aşırı online kalma isteği ve sosyal ilişkilerde olumsuzluk alt boyut puanları arasında ise farklılık görülmemiştir ($p>0.05$).

Tablo 15. Öğrencilerin Gelir Durumuna Göre İnternet Bağımlılık Ölçek Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

| Ölçek Alt Boyut | Gelir Durumu | N | Sıra Ortalaması | sd | X ² | p | Fark |
|--------------------------------------|--------------------|-----|-----------------|----|----------------|-----------------|------|
| Kontrol Kaybı | a.1000 TL ve altı | 145 | 349.00 | 3 | 19.683 | 0.001*** | b-d |
| | b.1001-2000 TL | 246 | 325.81 | | | | |
| | c.2001-3000 TL | 200 | 340.51 | | | | |
| | d.3001 TL ve üzeri | 109 | 426.55 | | | | |
| Aşırı Online Kalma İsteği | a.1000 TL ve altı | 145 | 381.51 | 3 | 22.602 | 0.001*** | b-d |
| | b.1001-2000 TL | 246 | 314.59 | | | | |
| | c.2001-3000 TL | 200 | 338.79 | | | | |
| | d.3001 TL ve üzeri | 109 | 411.78 | | | | |
| Sosyal İlişkilerde Olumsuzluk | a.1000 TL ve altı | 145 | 375.66 | 3 | 18.074 | 0.001*** | b-d |
| | b.1001-2000 TL | 246 | 321.82 | | | | |
| | c.2001-3000 TL | 200 | 335.23 | | | | |
| | d.3001 TL ve üzeri | 109 | 409.79 | | | | |
| İnternet Bağımlılığı | a.1000 TL ve altı | 145 | 368.24 | 3 | 22.587 | 0.001*** | b-d |
| | b.1001-2000 TL | 246 | 318.40 | | | | |
| | c.2001-3000 TL | 200 | 337.12 | | | | |
| | d.3001 TL ve üzeri | 109 | 423.90 | | | | |

* $p<0.05$, ** $p<0.01$, *** $p<0.001$

Tablo 15'e baktığımızda, öğrencilerin gelir durumlarına göre internet bağımlılığı puanları ile ölçek alt boyut puanları (kontrol kaybı, aşırı online kalma isteği ve sosyal ilişkilerde olumsuzluk) arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmüştür ($p>0.001$).

5.2.SF-36 Yaşam Kalitesi Ölçeğine (YKÖ) İlişkin Bulgular

Tablo 16. Öğrencilerin Yaşam Kalitesi Ölçeği Alt Boyutlarından Aldıkları Puan Ortalamaları ve Standart Sapma Değerleri

| Ölçek Alt Boyut | X [□] | SS |
|--|----------------|--------|
| Fiziksel Fonksiyon | 82.62 | 22.522 |
| Fiziksel Fonksiyonlara Bağlı Rol Kısıtlılıkları | 53.51 | 33.754 |
| Emosyonel Sorunlara Bağlı Rol Kısıtlılıkları | 53.49 | 32.002 |
| Enerji | 49.81 | 21.735 |
| Mental Sağlık | 55.83 | 22.447 |
| Sosyal Fonksiyon | 76.34 | 23.069 |
| Ağrı | 70.70 | 24.624 |
| Genel Sağlık | 63.98 | 20.196 |

Öğrencilerin yaşam kalitesi ölçeğinden elde edilen puan ortalamalarına baktığımızda en yüksek ortalama değer “fiziksel fonksiyon” alt boyutunda (82.62 ± 22.522), en düşük ortalama değer ise “enerji” alt boyutunda (49.81 ± 21.735) elde edilmiştir (Tablo 16).

Tablo 17. Öğrencilerin Uyruklarına Göre Yaşam Kalitesi Ölçeği Alt Boyutlarından Aldıkları Puan Ortalamaları ve Standart Sapma Değerleri

| Ölçek Alt Boyut | Uyruk | N | \bar{X} | SS |
|---|---------|-----|-----------|--------|
| Fiziksel Fonksiyon | Türk | 350 | 89.99 | 14.964 |
| | Yabancı | 350 | 75.25 | 26.136 |
| Fiziksel Fonksiyonlara Bağlı Rol Kısıtlılıkları | Türk | 350 | 54.66 | 33.130 |
| | Yabancı | 350 | 52.36 | 34.377 |
| Emosyonel Sorunlara Bağlı Rol Kısıtlılıkları | Türk | 350 | 56.86 | 32.066 |
| | Yabancı | 350 | 50.13 | 31.628 |
| Enerji | Türk | 350 | 48.81 | 22.888 |
| | Yabancı | 350 | 50.81 | 20.501 |
| Mental Sağlık | Türk | 350 | 53.59 | 23.176 |
| | Yabancı | 350 | 58.07 | 21.495 |
| Sosyal Fonksiyon | Türk | 350 | 79.09 | 22.412 |
| | Yabancı | 350 | 73.60 | 23.420 |
| Ağrı | Türk | 350 | 74.25 | 23.779 |
| | Yabancı | 350 | 67.16 | 24.975 |
| Genel Sağlık | Türk | 350 | 65.47 | 20.376 |
| | Yabancı | 350 | 62.49 | 19.933 |

Türk ve yabancı öğrencilerin yaşam kalitesi ölçeğinden elde edilen toplam puan ortalamalarına baktığımızda, Türk öğrencilerin fiziksel fonksiyon, fiziksel fonksiyonlara bağlı rol kısıtlılıkları, emosyonel sorunlara bağlı rol kısıtlılıkları, sosyal fonksiyon, ağrı ve genel sağlık alt boyutlarında yabancı öğrencilere göre daha yüksek değerler aldığı görülmüştür (Tablo 17).

Tablo 18. Öğrencilerin Uyruklarına Göre Yaşam Kalitesi Ölçeği Alt Boyutları Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

| Ölçek Alt Boyut | Uyruk | N | Sıra Ortalaması | U | P |
|---|---------|-----|-----------------|--------|-----------------|
| Fiziksel Fonksiyon | Türk | 350 | 405.59 | -7.413 | 0.001*** |
| | Yabancı | 350 | 295.41 | | |
| Fiziksel Fonksiyonlara Bağlı Rol Kısıtlılıkları | Türk | 350 | 357.35 | -0.916 | 0.360 |
| | Yabancı | 350 | 343.65 | | |
| Emosyonel Sorunlara Bağlı Rol Kısıtlılıkları | Türk | 350 | 371.20 | -2.831 | 0.005** |
| | Yabancı | 350 | 329.80 | | |
| Enerji | Türk | 350 | 342.19 | -1.090 | 0.276 |
| | Yabancı | 350 | 358.81 | | |
| Mental Sağlık | Türk | 350 | 332.47 | -2.363 | 0.018** |
| | Yabancı | 350 | 368.53 | | |
| Sosyal Fonksiyon | Türk | 350 | 376.52 | -3.478 | 0.001*** |
| | Yabancı | 350 | 324.48 | | |
| Ağrı | Türk | 350 | 380.70 | -3.987 | 0.001*** |
| | Yabancı | 350 | 320.30 | | |
| Genel Sağlık | Türk | 350 | 367.21 | -2.193 | 0.028** |
| | Yabancı | 350 | 333.79 | | |

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$

Tablo 18'e baktığımızda, öğrencilerin uyruklarına göre fiziksel fonksiyon, emosyonel sorunlara bağlı rol kısıtlılıkları, mental sağlık, sosyal fonksiyon, ağrı ve genel sağlık alt boyut puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülürken ($p<0.01$), fiziksel fonksiyonlara bağlı rol kısıtlılıkları ve enerji alt boyut puanları arasında ise farklılık görülmemiştir ($p>0.05$). Sıra ortalamaları dikkate alındığında ise, Türk uyruklu öğrencilerin yabancı uyruklu öğrencilere göre fiziksel fonksiyon, sosyal fonksiyon, emosyonel sorunlara bağlı rol kısıtlılıkları, ağrı ve genel sağlık alt boyut puanları daha yüksektir. Mental sağlık alt boyut puanları ise yabancı uyruklu öğrencilerde daha yüksektir.

Tablo 19. Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Yaşam Kalitesi Ölçeği Alt Boyutları Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

| Ölçek Alt Boyut | Cinsiyet | N | Sıra Ortalaması | U | P |
|---|----------|-----|-----------------|--------|-----------------|
| Fiziksel Fonksiyon | Kadın | 297 | 395.71 | -5.221 | 0.001*** |
| | Erkek | 403 | 317.18 | | |
| Fiziksel Fonksiyonlara Bağlı Rol Kısıtlılıkları | Kadın | 297 | 343.20 | -0.838 | 0.402 |
| | Erkek | 403 | 355.88 | | |
| Emosyonel Sorunlara Bağlı Rol Kısıtlılıkları | Kadın | 297 | 360.25 | -1.145 | 0.252 |
| | Erkek | 403 | 343.31 | | |
| Enerji | Kadın | 297 | 332.95 | -1.976 | 0.048* |
| | Erkek | 403 | 363.43 | | |
| Mental Sağlık | Kadın | 297 | 333.03 | -1.965 | 0.049* |
| | Erkek | 403 | 363.37 | | |
| Sosyal Fonksiyon | Kadın | 297 | 370.82 | -2.333 | 0.020* |
| | Erkek | 403 | 335.52 | | |
| Ağrı | Kadın | 297 | 373.19 | -2.571 | 0.010** |
| | Erkek | 403 | 333.78 | | |
| Genel Sağlık | Kadın | 297 | 362.01 | -1.296 | 0.195 |
| | Erkek | 403 | 342.02 | | |

* $p<0.05$, ** $p<0.01$, *** $p<0.001$

Tablo 19'a baktığımızda, öğrencilerin cinsiyetlerine göre fiziksel fonksiyon, enerji, mental sağlık, sosyal fonksiyon ve ağrı alt boyut puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülürken ($p<0.05$), fiziksel fonksiyonlara bağlı rol kısıtlılıkları, emosyonel sorunlara bağlı rol kısıtlılıkları ve genel sağlık alt boyut puanları arasında ise farklılık görülmemiştir ($p>0.05$). Sıra ortalamaları dikkate alındığında ise, kadın öğrencilerin erkek öğrencilere göre fiziksel fonksiyon, emosyonel sorunlara bağlı rol kısıtlılıkları, sosyal fonksiyon, ağrı ve genel sağlık alt boyutları puanları daha yüksektir. Fiziksel fonksiyonlara bağlı rol kısıtlılıkları, enerji ve mental sağlık alt boyut puanları ise erkek öğrencilerde daha yüksektir.

Tablo 20. Öğrencilerin Yaş Gruplarına Göre Yaşam Kalitesi Ölçeği Alt Boyutları Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

| Ölçek Alt Boyut | Yaş | N | Sıra Ortalaması | sd | X ² | p | Fark |
|---|---------|-----|-----------------|----|----------------|----------|------------|
| Fiziksel Fonksiyon | a.15-16 | 416 | 389.06 | 2 | 44.468 | 0.001*** | a-b a-c |
| | b.17-18 | 244 | 304.61 | | | | |
| | c.19-20 | 40 | 229.36 | | | | |
| Fiziksel Fonksiyonlara Bağlı Rol Kısıtlılıkları | a.15-16 | 416 | 366.01 | 2 | 9.493 | 0.009** | a-b |
| | b.17-18 | 244 | 319.29 | | | | |
| | c.19-20 | 40 | 379.54 | | | | |
| Emosyonel Sorunlara Bağlı Rol Kısıtlılıkları | a.15-16 | 416 | 365.84 | 2 | 6.585 | 0.067 | |
| | b.17-18 | 244 | 329.75 | | | | |
| | c.19-20 | 40 | 317.56 | | | | |
| Enerji | a.15-16 | 416 | 354.31 | 2 | 3.250 | 0.197 | |
| | b.17-18 | 244 | 336.69 | | | | |
| | c.19-20 | 40 | 395.10 | | | | |
| Mental Sağlık | a.15-16 | 416 | 349.86 | 2 | 3.995 | 0.136 | |
| | b.17-18 | 244 | 341.76 | | | | |
| | c.19-20 | 40 | 410.51 | | | | |
| Sosyal Fonksiyon | a.15-16 | 416 | 380.73 | 2 | 25.489 | 0.001*** | a-b |
| | b.17-18 | 244 | 300.26 | | | | |
| | c.19-20 | 40 | 342.61 | | | | |
| Ağrı | a.15-16 | 416 | 364.33 | 2 | 7.392 | 0.125 | |
| | b.17-18 | 244 | 322.61 | | | | |
| | c.19-20 | 40 | 376.76 | | | | |
| Genel Sağlık | a.15-16 | 416 | 358.36 | 2 | 2.568 | 0.277 | |
| | b.17-18 | 244 | 334.12 | | | | |
| | c.19-20 | 40 | 368.71 | | | | |

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$

Tablo 20'ye baktığımızda, öğrencilerin yaş gruplarına göre fiziksel fonksiyon, fiziksel fonksiyonlara bağlı rol kısıtlılıkları ve sosyal fonksiyon alt boyut puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülürken ($p < 0.01$), emosyonel sorunlara bağlı rol kısıtlılıkları, enerji, mental sağlık, ağrı ve genel sağlık alt boyut puanları arasında ise farklılık görülmemiştir ($p > 0.05$).

Tablo 21. Öğrencilerin Sınıflarına Göre Yaşam Kalitesi Ölçeği Alt Boyutları Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

| Ölçek Alt Boyut | Sınıf | N | Sıra Ortalaması | sd | X ² | p | Fark |
|---|-------|-----|-----------------|----|----------------|-----------------|--------------------------|
| Fiziksel Fonksiyon | a. 9 | 154 | 373.97 | 3 | 35.316 | 0.001*** | a-c a-d b-c b-d |
| | b.10 | 293 | 383.26 | | | | |
| | c.11 | 194 | 316.50 | | | | |
| | d.12 | 59 | 238.35 | | | | |
| Fiziksel Fonksiyonlara Bağlı Rol Kısıtlılıkları | a. 9 | 154 | 336.43 | 3 | 4.909 | 0.179 | |
| | b.10 | 293 | 369.21 | | | | |
| | c.11 | 194 | 333.06 | | | | |
| | d.12 | 59 | 351.67 | | | | |
| Emosyonel Sorunlara Bağlı Rol Kısıtlılıkları | a. 9 | 154 | 364.18 | 3 | 2.829 | 0.419 | |
| | b.10 | 293 | 354.94 | | | | |
| | c.11 | 194 | 342.54 | | | | |
| | d.12 | 59 | 318.90 | | | | |
| Enerji | a. 9 | 154 | 335.21 | 3 | 8.665 | 0.034* | c-d |
| | b.10 | 293 | 357.45 | | | | |
| | c.11 | 194 | 332.70 | | | | |
| | d.12 | 59 | 414.39 | | | | |
| Mental Sağlık | a. 9 | 154 | 334.23 | 3 | 6.451 | 0.092 | |
| | b.10 | 293 | 358.25 | | | | |
| | c.11 | 194 | 335.75 | | | | |
| | d.12 | 59 | 402.97 | | | | |
| Sosyal Fonksiyon | a. 9 | 154 | 375.33 | 3 | 8.577 | 0.055 | |
| | b.10 | 293 | 360.17 | | | | |
| | c.11 | 194 | 317.39 | | | | |
| | d.12 | 59 | 346.55 | | | | |
| Ağrı | a. 9 | 154 | 372.27 | 3 | 2.376 | 0.498 | |
| | b.10 | 293 | 345.85 | | | | |
| | c.11 | 194 | 343.37 | | | | |
| | d.12 | 59 | 340.22 | | | | |
| Genel Sağlık | a. 9 | 154 | 351.95 | 3 | 1.798 | 0.615 | |
| | b.10 | 293 | 346.88 | | | | |
| | c.11 | 194 | 344.89 | | | | |
| | d.12 | 59 | 383.14 | | | | |

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$

Tablo 21'e baktığımızda, öğrencilerin sınıflarına göre fiziksel fonksiyon ve enerji alt boyut puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülürken ($p < 0.01$), fiziksel fonksiyonlara bağlı rol kısıtlılıkları, emosyonel sorunlara bağlı rol kısıtlılıkları, mental sağlık, sosyal fonksiyon, ağrı ve genel sağlık alt boyut puanları arasında ise farklılık görülmemiştir ($p > 0.05$).

Tablo 22. Öğrencilerin Yaşadıkları Yere Göre Yaşam Kalitesi Ölçeği Alt Boyutları Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

| Ölçek Alt Boyut | Yaşadığı Yer | N | Sıra Ortalaması | sd | X ² | p |
|---|--------------|-----|-----------------|----|----------------|-------|
| Fiziksel Fonksiyon | İl | 490 | 345.25 | 3 | 2.245 | 0.523 |
| | İlçe | 149 | 367.06 | | | |
| | Kasaba | 21 | 320.48 | | | |
| | Köy | 40 | 368.88 | | | |
| Fiziksel Fonksiyonlara Bağlı Rol Kısıtlılıkları | İl | 490 | 351.05 | 3 | 0.265 | 0.966 |
| | İlçe | 149 | 346.12 | | | |
| | Kasaba | 21 | 344.29 | | | |
| | Köy | 40 | 363.30 | | | |
| Emosyonel Sorunlara Bağlı Rol Kısıtlılıkları | İl | 490 | 348.67 | 3 | 0.997 | 0.802 |
| | İlçe | 149 | 347.97 | | | |
| | Kasaba | 21 | 355.50 | | | |
| | Köy | 40 | 379.73 | | | |
| Enerji | İl | 490 | 351.75 | 3 | 0.065 | 0.996 |
| | İlçe | 149 | 347.59 | | | |
| | Kasaba | 21 | 349.43 | | | |
| | Köy | 40 | 346.60 | | | |
| Mental Sağlık | İl | 490 | 347.63 | 3 | 1.272 | 0.736 |
| | İlçe | 149 | 362.49 | | | |
| | Kasaba | 21 | 371.60 | | | |
| | Köy | 40 | 329.85 | | | |
| Sosyal Fonksiyon | İl | 490 | 340.95 | 3 | 3.996 | 0.262 |
| | İlçe | 149 | 374.77 | | | |
| | Kasaba | 21 | 354.71 | | | |
| | Köy | 40 | 374.84 | | | |
| Ağrı | İl | 490 | 349.42 | 3 | 0.644 | 0.886 |
| | İlçe | 149 | 350.11 | | | |
| | Kasaba | 21 | 335.38 | | | |
| | Köy | 40 | 373.13 | | | |
| Genel Sağlık | İl | 490 | 346.88 | 3 | 0.937 | 0.817 |
| | İlçe | 149 | 353.44 | | | |
| | Kasaba | 21 | 366.67 | | | |
| | Köy | 40 | 375.44 | | | |

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$

Tablo 22'ye baktığımızda, öğrencilerin yaşadıkları yere göre yaşam kalitesi ölçeği alt boyut puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmemiştir ($p > 0.05$).

Tablo 23. Öğrencilerin Barınma Durumuna Göre Yaşam Kalitesi Ölçeği Alt Boyutları Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

| Ölçek Alt Boyut | Barınma Durumu | N | Sıra Ortalaması | sd | X ² | p | Fark |
|---|----------------|-----|-----------------|----|----------------|-----------------|------|
| Fiziksel Fonksiyon | a.Ev | 407 | 390.98 | 2 | 41.863 | 0.001*** | a-b |
| | b.Yurt | 286 | 292.81 | | | | |
| | c.Diğer | 7 | 354.00 | | | | |
| Fiziksel Fonksiyonlara Bağlı Rol Kısıtlılıkları | a.Ev | 407 | 356.15 | 2 | 1.014 | 0.602 | |
| | b.Yurt | 286 | 343.51 | | | | |
| | c.Diğer | 7 | 307.86 | | | | |
| Emosyonel Sorunlara Bağlı Rol Kısıtlılıkları | a.Ev | 407 | 355.37 | 2 | 0.784 | 0.676 | |
| | b.Yurt | 286 | 343.01 | | | | |
| | c.Diğer | 7 | 373.29 | | | | |
| Enerji | a.Ev | 407 | 330.31 | 2 | 9.820 | 0.007** | a-b |
| | b.Yurt | 286 | 379.05 | | | | |
| | c.Diğer | 7 | 357.93 | | | | |
| Mental Sağlık | a.Ev | 407 | 330.55 | 2 | 9.949 | 0.007** | a-b |
| | b.Yurt | 286 | 379.46 | | | | |
| | c.Diğer | 7 | 327.00 | | | | |
| Sosyal Fonksiyon | a.Ev | 407 | 369.86 | 2 | 9.308 | 0.010** | a-b |
| | b.Yurt | 286 | 323.47 | | | | |
| | c.Diğer | 7 | 329.57 | | | | |
| Ağrı | a.Ev | 407 | 364.68 | 2 | 4.885 | 0.087 | |
| | b.Yurt | 286 | 330.58 | | | | |
| | c.Diğer | 7 | 339.79 | | | | |
| Genel Sağlık | a.Ev | 407 | 352.81 | 2 | 1.322 | 0.516 | |
| | b.Yurt | 286 | 349.30 | | | | |
| | c.Diğer | 7 | 265.00 | | | | |

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$

Tablo 23'e baktığımızda, öğrencilerin barınma durumlarına göre fiziksel fonksiyon, enerji, mental sağlık ve sosyal fonksiyon alt boyut puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülürken ($p < 0.01$), fiziksel fonksiyonlara bağlı rol kısıtlılıkları, emosyonel sorunlara bağlı rol kısıtlılıkları, ağrı ve genel sağlık alt boyut puanları arasında ise farklılık görülmemiştir ($p > 0.05$).

Tablo 24. Öğrencilerin Ebeveyn Durumuna Göre Yaşam Kalitesi Ölçeği Alt Boyutları Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

| Ölçek Alt Boyut | Ebeveyn Durumu | N | Sıra Ortalaması | sd | X ² | p | Fark |
|---|----------------|-----|-----------------|----|----------------|----------|------------|
| Fiziksel Fonksiyon | a.Birlikte | 636 | 357.86 | 2 | 24.905 | 0.001*** | a-b b-c |
| | b.Ayrı | 41 | 205.67 | | | | |
| | c.Boşanmış | 23 | 405.09 | | | | |
| Fiziksel Fonksiyonlara Bağlı Rol Kısıtlılıkları | a.Birlikte | 636 | 354.70 | 2 | 3.187 | 0.203 | |
| | b.Ayrı | 41 | 304.76 | | | | |
| | c.Boşanmış | 23 | 315.78 | | | | |
| Emosyonel Sorunlara Bağlı Rol Kısıtlılıkları | a.Birlikte | 636 | 355.10 | 2 | 5.804 | 0.055 | |
| | b.Ayrı | 41 | 280.04 | | | | |
| | c.Boşanmış | 23 | 348.83 | | | | |
| Enerji | a.Birlikte | 636 | 352.94 | 2 | 1.707 | 0.426 | |
| | b.Ayrı | 41 | 310.59 | | | | |
| | c.Boşanmış | 23 | 354.04 | | | | |
| Mental Sağlık | a.Birlikte | 636 | 352.31 | 2 | 0.694 | 0.707 | |
| | b.Ayrı | 41 | 325.55 | | | | |
| | c.Boşanmış | 23 | 345.00 | | | | |
| Sosyal Fonksiyon | a.Birlikte | 636 | 356.85 | 2 | 10.286 | 0.006** | a-b |
| | b.Ayrı | 41 | 254.65 | | | | |
| | c.Boşanmış | 23 | 345.70 | | | | |
| Ağrı | a.Birlikte | 636 | 348.98 | 2 | 1.824 | 0.402 | |
| | b.Ayrı | 41 | 343.24 | | | | |
| | c.Boşanmış | 23 | 405.52 | | | | |
| Genel Sağlık | a.Birlikte | 636 | 351.19 | 2 | 4.989 | 0.083 | |
| | b.Ayrı | 41 | 301.79 | | | | |
| | c.Boşanmış | 23 | 418.15 | | | | |

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$

Tablo 24'e baktığımızda, öğrencilerin ebeveyn durumlarına göre fiziksel fonksiyon ve sosyal fonksiyon alt boyut puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülürken ($p < 0.01$), fiziksel fonksiyonlara bağlı rol kısıtlılıkları, emosyonel sorunlara bağlı rol kısıtlılıkları, enerji, mental sağlık, ağrı ve genel sağlık alt boyut puanları arasında ise farklılık görülmemiştir ($p > 0.05$).

Tablo 25. Öğrencilerin Anne Eğitim Durumuna Göre Yaşam Kalitesi Ölçeği Alt Boyutları Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

| Ölçek Alt Boyut | Anne Eğitim Durumu | N | Sıra Ortalaması | sd | X ² | p | Fark |
|---|--------------------|-----|-----------------|----|----------------|-----------------|---------------------------------|
| Fiziksel Fonksiyon | a.Okur Yazar Değil | 57 | 199.28 | 4 | 47.932 | 0.001*** | a-b a-c a-d a-e b-d |
| | b.İlkokul | 261 | 393.68 | | | | |
| | c.Ortaokul | 126 | 328.81 | | | | |
| | d.Lise | 148 | 347.44 | | | | |
| | e.Üniversite | 108 | 355.47 | | | | |
| Fiziksel Fonksiyonlara Bağlı Rol Kısıtlılıkları | a.Okur Yazar Değil | 57 | 288.53 | 4 | 9.816 | 0.068 | |
| | b.İlkokul | 261 | 361.49 | | | | |
| | c.Ortaokul | 126 | 359.72 | | | | |
| | d.Lise | 148 | 329.91 | | | | |
| | e.Üniversite | 108 | 374.13 | | | | |
| Emosyonel Sorunlara Bağlı Rol Kısıtlılıkları | a.Okur Yazar Değil | 57 | 317.94 | 4 | 9.651 | 0.073 | |
| | b.İlkokul | 261 | 378.14 | | | | |
| | c.Ortaokul | 126 | 343.91 | | | | |
| | d.Lise | 148 | 326.13 | | | | |
| | e.Üniversite | 108 | 341.99 | | | | |
| Enerji | a.Okur Yazar Değil | 57 | 352.05 | 4 | 4.330 | 0.363 | |
| | b.İlkokul | 261 | 337.41 | | | | |
| | c.Ortaokul | 126 | 371.96 | | | | |
| | d.Lise | 148 | 338.64 | | | | |
| | e.Üniversite | 108 | 372.53 | | | | |
| Mental Sağlık | a.Okur Yazar Değil | 57 | 348.89 | 4 | 2.708 | 0.608 | |
| | b.İlkokul | 261 | 344.25 | | | | |
| | c.Ortaokul | 126 | 348.81 | | | | |
| | d.Lise | 148 | 342.48 | | | | |
| | e.Üniversite | 108 | 379.40 | | | | |
| Sosyal Fonksiyon | a.Okur Yazar Değil | 57 | 298.15 | 4 | 8.568 | 0.073 | |
| | b.İlkokul | 261 | 370.71 | | | | |
| | c.Ortaokul | 126 | 362.02 | | | | |
| | d.Lise | 148 | 337.83 | | | | |
| | e.Üniversite | 108 | 333.21 | | | | |
| Ağrı | a.Okur Yazar Değil | 57 | 287.23 | 4 | 7.692 | 0.104 | |
| | b.İlkokul | 261 | 366.71 | | | | |
| | c.Ortaokul | 126 | 350.42 | | | | |
| | d.Lise | 148 | 342.57 | | | | |
| | e.Üniversite | 108 | 355.67 | | | | |
| Genel Sağlık | a.Okur Yazar Değil | 57 | 263.42 | 4 | 15.272 | 0.004** | a-d a-e |
| | b.İlkokul | 261 | 352.37 | | | | |
| | c.Ortaokul | 126 | 336.89 | | | | |
| | d.Lise | 148 | 368.21 | | | | |
| | e.Üniversite | 108 | 383.56 | | | | |

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$

Tablo 25'e baktığımızda, öğrencilerin annelerinin eğitim durumlarına göre fiziksel fonksiyon ve genel sağlık alt boyut puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülürken ($p < 0.01$), fiziksel fonksiyonlara bağlı rol kısıtlılıkları, emosyonel sorunlara bağlı rol kısıtlılıkları, enerji, mental sağlık, sosyal fonksiyon ve ağrı alt boyut puanları arasında ise farklılık görülmemiştir ($p > 0.05$).

Tablo 26. Öğrencilerin Baba Eğitim Durumuna Göre Yaşam Kalitesi Ölçeği Alt Boyutları Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

| Ölçek Alt Boyut | Baba Eğitim Durumu | N | Sıra Ortalaması | sd | X ² | p | Fark |
|---|--------------------|-----|-----------------|----|----------------|----------|------------|
| Fiziksel Fonksiyon | a.Okur Yazar Değil | 15 | 163.93 | 4 | 21.163 | 0.001*** | a-b b-e |
| | b.İlkokul | 172 | 386.37 | | | | |
| | c.Ortaokul | 126 | 347.08 | | | | |
| | d.Lise | 181 | 355.17 | | | | |
| | e.Üniversite | 206 | 332.13 | | | | |
| Fiziksel Fonksiyonlara Bağlı Rol Kısıtlılıkları | a.Okur Yazar Değil | 15 | 318.87 | 4 | 3.116 | 0.539 | |
| | b.İlkokul | 172 | 350.04 | | | | |
| | c.Ortaokul | 126 | 349.52 | | | | |
| | d.Lise | 181 | 334.62 | | | | |
| | e.Üniversite | 206 | 367.73 | | | | |
| Emosyonel Sorunlara Bağlı Rol Kısıtlılıkları | a.Okur Yazar Değil | 15 | 253.40 | 4 | 6.233 | 0.182 | |
| | b.İlkokul | 172 | 371.83 | | | | |
| | c.Ortaokul | 126 | 350.48 | | | | |
| | d.Lise | 181 | 343.26 | | | | |
| | e.Üniversite | 206 | 346.13 | | | | |
| Enerji | a.Okur Yazar Değil | 15 | 365.53 | 4 | 1.931 | 0.748 | |
| | b.İlkokul | 172 | 346.44 | | | | |
| | c.Ortaokul | 126 | 368.16 | | | | |
| | d.Lise | 181 | 337.38 | | | | |
| | e.Üniversite | 206 | 353.52 | | | | |
| Mental Sağlık | a.Okur Yazar Değil | 15 | 339.97 | 4 | 2.001 | 0.736 | |
| | b.İlkokul | 172 | 365.39 | | | | |
| | c.Ortaokul | 126 | 354.15 | | | | |
| | d.Lise | 181 | 335.64 | | | | |
| | e.Üniversite | 206 | 349.66 | | | | |
| Sosyal Fonksiyon | a.Okur Yazar Değil | 15 | 301.50 | 4 | 3.669 | 0.453 | |
| | b.İlkokul | 172 | 368.74 | | | | |
| | c.Ortaokul | 126 | 357.33 | | | | |
| | d.Lise | 181 | 349.16 | | | | |
| | e.Üniversite | 206 | 335.84 | | | | |
| Ağrı | a.Okur Yazar Değil | 15 | 330.07 | 4 | 2.896 | 0.575 | |
| | b.İlkokul | 172 | 358.01 | | | | |
| | c.Ortaokul | 126 | 370.63 | | | | |
| | d.Lise | 181 | 334.28 | | | | |
| | e.Üniversite | 206 | 347.65 | | | | |
| Genel Sağlık | a.Okur Yazar Değil | 15 | 270.10 | 4 | 2.841 | 0.585 | |
| | b.İlkokul | 172 | 353.64 | | | | |
| | c.Ortaokul | 126 | 351.19 | | | | |
| | d.Lise | 181 | 345.15 | | | | |
| | e.Üniversite | 206 | 358.00 | | | | |

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$

Tablo 26'ya baktığımızda, öğrencilerin babalarının eğitim durumlarına göre fiziksel fonksiyon alt boyut puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülürken ($p < 0.01$), fiziksel fonksiyonlara bağlı rol kısıtlılıkları, emosyonel sorunlara bağlı rol kısıtlılıkları, enerji, mental sağlık, sosyal fonksiyon, ağrı ve genel sağlık alt boyut puanları arasında ise farklılık görülmemiştir ($p > 0.05$).

Tablo 27. Öğrencilerin Anne İş Durumuna Göre Yaşam Kalitesi Ölçeği Alt Boyutları Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

| Ölçek Alt Boyut | Anne İş Durumu | N | Sıra Ortalaması | Sd | X ² | p | Fark |
|---|----------------|-----|-----------------|----|----------------|---------|------|
| Fiziksel Fonksiyon | a.Çalışmıyor | 524 | 357.37 | 4 | 12.619 | 0.013** | b-d |
| | b.Memur | 29 | 381.41 | | | | |
| | c.Emekli | 17 | 277.09 | | | | |
| | d.Serbest | 43 | 261.57 | | | | |
| | e.Diğer | 87 | 357.13 | | | | |
| Fiziksel Fonksiyonlara Bağlı Rol Kısıtlılıkları | a.Çalışmıyor | 524 | 351.12 | 4 | 4.129 | 0.389 | |
| | b.Memur | 29 | 380.47 | | | | |
| | c.Emekli | 17 | 313.15 | | | | |
| | d.Serbest | 43 | 304.98 | | | | |
| | e.Diğer | 87 | 366.59 | | | | |
| Emosyonel Sorunlara Bağlı Rol Kısıtlılıkları | a.Çalışmıyor | 524 | 358.62 | 4 | 10.398 | 0.127 | |
| | b.Memur | 29 | 371.03 | | | | |
| | c.Emekli | 17 | 290.24 | | | | |
| | d.Serbest | 43 | 269.97 | | | | |
| | e.Diğer | 87 | 346.33 | | | | |
| Enerji | a.Çalışmıyor | 524 | 352.34 | 4 | 4.933 | 0.294 | |
| | b.Memur | 29 | 295.28 | | | | |
| | c.Emekli | 17 | 425.18 | | | | |
| | d.Serbest | 43 | 331.66 | | | | |
| | e.Diğer | 87 | 352.56 | | | | |
| Mental Sağlık | a.Çalışmıyor | 524 | 347.49 | 4 | 3.966 | 0.411 | |
| | b.Memur | 29 | 325.90 | | | | |
| | c.Emekli | 17 | 411.71 | | | | |
| | d.Serbest | 43 | 391.60 | | | | |
| | e.Diğer | 87 | 344.55 | | | | |
| Sosyal Fonksiyon | a.Çalışmıyor | 524 | 360.91 | 4 | 9.477 | 0.059 | |
| | b.Memur | 29 | 375.40 | | | | |
| | c.Emekli | 17 | 269.59 | | | | |
| | d.Serbest | 43 | 324.76 | | | | |
| | e.Diğer | 87 | 308.06 | | | | |
| Ağrı | a.Çalışmıyor | 524 | 357.54 | 4 | 3.908 | 0.419 | |
| | b.Memur | 29 | 362.52 | | | | |
| | c.Emekli | 17 | 303.00 | | | | |
| | d.Serbest | 43 | 337.01 | | | | |
| | e.Diğer | 87 | 320.05 | | | | |
| Genel Sağlık | a.Çalışmıyor | 524 | 349.92 | 4 | 2.724 | 0.605 | |
| | b.Memur | 29 | 368.47 | | | | |
| | c.Emekli | 17 | 280.62 | | | | |
| | d.Serbest | 43 | 344.93 | | | | |
| | e.Diğer | 87 | 364.42 | | | | |

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$

Tablo 27'ye baktığımızda, öğrencilerin annelerinin iş durumlarına göre fiziksel fonksiyon alt boyut puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülürken ($p < 0.01$), fiziksel fonksiyonlara bağlı rol kısıtlılıkları, emosyonel sorunlara bağlı rol kısıtlılıkları, enerji, mental sağlık, sosyal fonksiyon, ağrı ve genel sağlık alt boyut puanları arasında ise farklılık görülmemiştir ($p > 0.05$).

Tablo 28. Öğrencilerin Baba İş Durumuna Göre Yaşam Kalitesi Ölçeği Alt Boyutları Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

| Ölçek Alt Boyut | Baba İş Durumu | N | Sıra Ortalaması | sd | X ² | p |
|---|----------------|-----|-----------------|----|----------------|-------|
| Fiziksel Fonksiyon | Çalışmıyor | 15 | 365.90 | 4 | 5.927 | 0.205 |
| | Memur | 109 | 358.85 | | | |
| | Emekli | 79 | 379.93 | | | |
| | Serbest | 240 | 359.96 | | | |
| | Diğer | 257 | 328.18 | | | |
| Fiziksel Fonksiyonlara Bağlı Rol Kısıtlılıkları | Çalışmıyor | 15 | 389.57 | 4 | 9.339 | 0.053 |
| | Memur | 109 | 356.61 | | | |
| | Emekli | 79 | 394.41 | | | |
| | Serbest | 240 | 358.46 | | | |
| | Diğer | 257 | 324.70 | | | |
| Emosyonel Sorunlara Bağlı Rol Kısıtlılıkları | Çalışmıyor | 15 | 319.70 | 4 | 3.549 | 0.470 |
| | Memur | 109 | 361.83 | | | |
| | Emekli | 79 | 371.82 | | | |
| | Serbest | 240 | 356.59 | | | |
| | Diğer | 257 | 335.25 | | | |
| Enerji | Çalışmıyor | 15 | 358.73 | 4 | 4.801 | 0.308 |
| | Memur | 109 | 337.63 | | | |
| | Emekli | 79 | 336.83 | | | |
| | Serbest | 240 | 373.24 | | | |
| | Diğer | 257 | 338.45 | | | |
| Mental Sağlık | Çalışmıyor | 15 | 388.27 | 4 | 2.504 | 0.644 |
| | Memur | 109 | 332.71 | | | |
| | Emekli | 79 | 352.95 | | | |
| | Serbest | 240 | 362.49 | | | |
| | Diğer | 257 | 343.89 | | | |
| Sosyal Fonksiyon | Çalışmıyor | 15 | 343.60 | 4 | 8.128 | 0.087 |
| | Memur | 109 | 347.76 | | | |
| | Emekli | 79 | 371.51 | | | |
| | Serbest | 240 | 372.48 | | | |
| | Diğer | 257 | 325.08 | | | |
| Ağrı | Çalışmıyor | 15 | 429.60 | 4 | 5.889 | 0.208 |
| | Memur | 109 | 338.70 | | | |
| | Emekli | 79 | 370.97 | | | |
| | Serbest | 240 | 361.36 | | | |
| | Diğer | 257 | 334.46 | | | |
| Genel Sağlık | Çalışmıyor | 15 | 327.43 | 4 | 3.856 | 0.426 |
| | Memur | 109 | 376.67 | | | |
| | Emekli | 79 | 351.07 | | | |
| | Serbest | 240 | 356.84 | | | |
| | Diğer | 257 | 334.66 | | | |

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$

Tablo 28'e baktığımızda, öğrencilerin babalarının iş durumlarına göre yaşam kalitesi ölçeği alt boyut puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmemiştir ($p > 0.05$).

Tablo 29. Öğrencilerin Kardeş Sayısına Göre Yaşam Kalitesi Ölçeği Alt Boyutları Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

| Ölçek Alt Boyut | Kardeş Sayısı | N | Sıra Ortalaması | sd | X ² | p | Fark |
|--|---------------|-----|-----------------|----|----------------|----------------|------|
| Fiziksel Fonksiyon | a.Tek | 20 | 312.05 | 3 | 11.768 | 0.008** | a-c |
| | b.2 | 148 | 370.79 | | | | |
| | c.3 | 245 | 374.26 | | | | |
| | d.4 ve üzeri | 287 | 322.43 | | | | |
| Fiziksel Fonksiyonlara Bağlı Rol Kısıtlılıkları | a.Tek | 20 | 275.88 | 3 | 5.357 | 0.147 | |
| | b.2 | 148 | 341.61 | | | | |
| | c.3 | 245 | 368.35 | | | | |
| | d.4 ve üzeri | 287 | 345.05 | | | | |
| Emosyonel Sorunlara Bağlı Rol Kısıtlılıkları | a.Tek | 20 | 319.40 | 3 | 2.244 | 0.523 | |
| | b.2 | 148 | 336.16 | | | | |
| | c.3 | 245 | 362.30 | | | | |
| | d.4 ve üzeri | 287 | 349.99 | | | | |
| Enerji | a.Tek | 20 | 282.20 | 3 | 8.095 | 0.024* | a-d |
| | b.2 | 148 | 351.86 | | | | |
| | c.3 | 245 | 330.03 | | | | |
| | d.4 ve üzeri | 287 | 372.03 | | | | |
| Mental Sağlık | a.Tek | 20 | 335.88 | 3 | 6.358 | 0.095 | |
| | b.2 | 148 | 347.84 | | | | |
| | c.3 | 245 | 328.19 | | | | |
| | d.4 ve üzeri | 287 | 371.94 | | | | |
| Sosyal Fonksiyon | a.Tek | 20 | 259.23 | 3 | 7.432 | 0.059 | |
| | b.2 | 148 | 338.41 | | | | |
| | c.3 | 245 | 370.43 | | | | |
| | d.4 ve üzeri | 287 | 346.08 | | | | |
| Ağrı | a.Tek | 20 | 306.40 | 3 | 1.334 | 0.721 | |
| | b.2 | 148 | 345.86 | | | | |
| | c.3 | 245 | 357.34 | | | | |
| | d.4 ve üzeri | 287 | 350.13 | | | | |
| Genel Sağlık | a.Tek | 20 | 305.48 | 3 | 3.717 | 0.294 | |
| | b.2 | 148 | 372.88 | | | | |
| | c.3 | 245 | 353.46 | | | | |
| | d.4 ve üzeri | 287 | 339.57 | | | | |

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$

Tablo 29'a baktığımızda, öğrencilerin kardeş sayılarına göre fiziksel fonksiyon ve enerji alt boyut puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülürken ($p < 0.05$), fiziksel fonksiyonlara bağlı rol kısıtlılıkları, emosyonel sorunlara bağlı rol kısıtlılıkları, mental sağlık, sosyal fonksiyon, ağrı ve genel sağlık alt boyut puanları arasında ise farklılık görülmemiştir ($p > 0.05$).

Tablo 30. Öğrencilerin Gelir Durumuna Göre Yaşam Kalitesi Ölçeği Alt Boyutları Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

| Ölçek Alt Boyut | Gelir Düzeyi | N | Sıra Ortalaması | sd | X ² | P | Fark |
|---|--------------------|-----|-----------------|----|----------------|----------|------------|
| Fiziksel fonksiyon | a.1000 TL ve altı | 145 | 274.67 | 3 | 29.190 | 0.001*** | a-b a-c |
| | b.1001-2000 TL | 246 | 379.68 | | | | |
| | c.2001-3000 TL | 200 | 371.07 | | | | |
| | d.3001 TL ve üzeri | 109 | 347.78 | | | | |
| Fiziksel Fonksiyonlara Bağlı Rol Kısıtlılıkları | a.1000 TL ve altı | 145 | 350.56 | 3 | 2.566 | 0.463 | |
| | b.1001-2000 TL | 246 | 340.34 | | | | |
| | c.2001-3000 TL | 200 | 368.41 | | | | |
| | d.3001 TL ve üzeri | 109 | 340.50 | | | | |
| Emosyonel Sorunlara Bağlı Rol Kısıtlılıkları | a.1000 TL ve altı | 145 | 329.54 | 3 | 2.781 | 0.427 | |
| | b.1001-2000 TL | 246 | 348.87 | | | | |
| | c.2001-3000 TL | 200 | 363.22 | | | | |
| | d.3001 TL ve üzeri | 109 | 358.72 | | | | |
| Enerji | a.1000 TL ve altı | 145 | 358.90 | 3 | 3.102 | 0.376 | |
| | b.1001-2000 TL | 246 | 355.38 | | | | |
| | c.2001-3000 TL | 200 | 355.34 | | | | |
| | d.3001 TL ve üzeri | 109 | 319.41 | | | | |
| Mental Sağlık | a.1000 TL ve altı | 145 | 371.77 | 3 | 8.181 | 0.342 | |
| | b.1001-2000 TL | 246 | 359.49 | | | | |
| | c.2001-3000 TL | 200 | 350.03 | | | | |
| | d.3001 TL ve üzeri | 109 | 302.79 | | | | |
| Sosyal Fonksiyon | a.1000 TL ve altı | 145 | 286.08 | 3 | 22.484 | 0.001*** | a-b a-c |
| | b.1001-2000 TL | 246 | 377.51 | | | | |
| | c.2001-3000 TL | 200 | 370.80 | | | | |
| | d.3001 TL ve üzeri | 109 | 338.00 | | | | |
| Ağrı | a.1000 TL ve altı | 145 | 308.55 | 3 | 9.059 | 0.229 | |
| | b.1001-2000 TL | 246 | 361.92 | | | | |
| | c.2001-3000 TL | 200 | 369.69 | | | | |
| | d.3001 TL ve üzeri | 109 | 345.32 | | | | |
| Genel Sağlık | a.1000 TL ve altı | 145 | 306.38 | 3 | 9.628 | 0.0222 | |
| | b.1001-2000 TL | 246 | 359.10 | | | | |
| | c.2001-3000 TL | 200 | 371.84 | | | | |
| | d.3001 TL ve üzeri | 109 | 350.63 | | | | |

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$

Tablo 30'a baktığımızda, öğrencilerin gelir durumlarına göre fiziksel fonksiyon ve sosyal fonksiyon alt boyut puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülürken ($p < 0.001$), fiziksel fonksiyonlara bağlı rol kısıtlılıkları, emosyonel sorunlara bağlı rol kısıtlılıkları, enerji, mental sağlık, ağrı ve genel sağlık alt boyut puanları arasında ise farklılık görülmemiştir ($p > 0.05$).

5.3.Uluslararası Fiziksel Aktivite Ölçeğine (IPAQ) İlişkin Bulgular

Öğrencilerin Uluslararası Fiziksel Aktivite Ölçeği ortalama puanına baktığımızda MET değeri 2242.39 ± 2419.67 olarak bulunmuştur.

Tablo 31. Öğrencilerin Uyruklarına Göre Fiziksel Aktivite Ölçeği Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

| | Uyruk | N | Sıra Ortalaması | U | p |
|---------------------------|---------|-----|-----------------|--------|-------|
| Fiziksel Aktivite - (MET) | Türk | 350 | 359.84 | -1.222 | 0.222 |
| | Yabancı | 350 | 341.16 | | |

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$

Tablo 31'e baktığımızda, öğrencilerin uyruklarına göre fiziksel aktivite puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmemiştir ($p > 0.05$).

Tablo 32. Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Fiziksel Aktivite Ölçeği Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

| | Cinsiyet | N | Sıra Ortalaması | U | p |
|---------------------------|----------|-----|-----------------|--------|-------|
| Fiziksel Aktivite - (MET) | Kadın | 297 | 334.31 | -1.819 | 0.069 |
| | Erkek | 403 | 362.43 | | |

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$

Tablo 32'ye baktığımızda, öğrencilerin cinsiyetlerine göre fiziksel aktivite puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmemiştir ($p > 0.05$).

Tablo 33. Öğrencilerin Yaş Gruplarına Göre Fiziksel Aktivite Ölçeği Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

| | Yaş | N | Sıra Ortalaması | sd | X ² | p |
|---------------------------|-------|-----|-----------------|----|----------------|-------|
| Fiziksel Aktivite - (MET) | 15-16 | 416 | 355.20 | 2 | 0.577 | 0.749 |
| | 17-18 | 244 | 344.34 | | | |
| | 19-20 | 40 | 339.16 | | | |

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$

Tablo 33'e baktığımızda, öğrencilerin yaş gruplarına göre fiziksel aktivite puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmemiştir ($p > 0.05$).

Tablo 34. Öğrencilerin Sınıflarına Göre Fiziksel Aktivite Ölçeği Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

| | Sınıf | N | Sıra Ortalaması | sd | X ² | p |
|---------------------------|-------|-----|-----------------|----|----------------|-------|
| Fiziksel Aktivite - (MET) | 9 | 154 | 364.25 | 3 | 3.105 | 0.376 |
| | 10 | 293 | 358.48 | | | |
| | 11 | 194 | 331.95 | | | |
| | 12 | 59 | 336.01 | | | |

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$

Tablo 34'e baktığımızda, öğrencilerin sınıflarına göre fiziksel aktivite puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmemiştir ($p > 0.05$).

Tablo 35. Öğrencilerin Yaşadıkları Yere Göre Fiziksel Aktivite Ölçeği Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

| | Yaşadığı Yer | N | Sıra Ortalaması | sd | X ² | P | Fark |
|---------------------------|--------------|-----|-----------------|----|----------------|--------|------|
| Fiziksel Aktivite – (MET) | a.İl | 490 | 352.22 | 3 | 8.907 | 0.031* | a-d |
| | b.İlçe | 149 | 372.65 | | | | |
| | c.Kasaba | 21 | 266.93 | | | | |
| | d.Köy | 40 | 290.74 | | | | |

* $p<0.05$, ** $p<0.01$, *** $p<0.001$

Tablo 35'e baktığımızda, öğrencilerin yaşadıkları yere göre fiziksel aktivite puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmüştür ($p<0.05$).

Tablo 36. Öğrencilerin Barınma Durumuna Göre Fiziksel Aktivite Ölçeği Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

| | Barınma Durumu | N | Sıra Ortalaması | sd | X ² | p |
|---------------------------|----------------|-----|-----------------|----|----------------|-------|
| Fiziksel Aktivite - (MET) | Ev | 407 | 346.67 | 2 | 0.395 | 0.821 |
| | Yurt | 286 | 356.22 | | | |
| | Diğer | 7 | 339.50 | | | |

* $p<0.05$, ** $p<0.01$, *** $p<0.001$

Tablo 36'ya baktığımızda, öğrencilerin barınma durumlarına göre fiziksel aktivite puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmemiştir ($p>0.05$).

Tablo 37. Öğrencilerin Ebeveyn Durumuna Göre Fiziksel Aktivite Ölçeği Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

| | Ebeveyn Durumu | N | Sıra Ortalaması | sd | X ² | p |
|---------------------------|----------------|-----|-----------------|----|----------------|-------|
| Fiziksel Aktivite - (MET) | Birlikte | 636 | 348.99 | 2 | 0.976 | 0.614 |
| | Ayrı | 41 | 351.05 | | | |
| | Boşanmış | 23 | 391.37 | | | |

* $p<0.05$, ** $p<0.01$, *** $p<0.001$

Tablo 37'ye baktığımızda, öğrencilerin ebeveyn durumlarına göre fiziksel aktivite puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmemiştir ($p>0.05$).

Tablo 38. Öğrencilerin Anne Eğitim Durumuna Göre Fiziksel Aktivite Ölçeği Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

| | Anne Eğitim Durumu | N | Sıra Ortalaması | sd | X ² | p |
|---------------------------|--------------------|-----|-----------------|----|----------------|-------|
| Fiziksel Aktivite - (MET) | Okur Yazar Değil | 57 | 352.47 | 4 | 2.564 | 0.633 |
| | İlkokul | 261 | 334.96 | | | |
| | Ortaokul | 126 | 360.41 | | | |
| | Lise | 148 | 359.44 | | | |
| | Üniversite | 108 | 363.19 | | | |

* $p<0.05$, ** $p<0.01$, *** $p<0.001$

Tablo 38'e baktığımızda, öğrencilerin annelerinin eğitim durumlarına göre fiziksel aktivite puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmemiştir ($p>0.05$).

Tablo 39. Öğrencilerin Baba Eğitim Durumlarına Göre Fiziksel Aktivite Ölçeği Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

| | Baba Eğitim Durumu | N | Sıra Ortalaması | sd | X ² | P | Fark |
|---------------------------|--------------------|-----|-----------------|----|----------------|---------|------|
| Fiziksel Aktivite - (MET) | a.Okur Yazar Değil | 15 | 279.17 | 4 | 16.448 | 0.002** | a-c |
| | b.İlkokul | 172 | 320.48 | | | | |
| | c.Ortaokul | 126 | 386.69 | | | | |
| | d.Lise | 181 | 326.71 | | | | |
| | e.Üniversite | 206 | 379.52 | | | | |

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$

Tablo 39'a baktığımızda, öğrencilerin babalarının eğitim durumlarına göre fiziksel aktivite puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmüştür ($p < 0.01$).

Tablo 40. Öğrencilerin Anne İş Durumuna Göre Fiziksel Aktivite Ölçeği Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

| | Anne İş Durumu | N | Sıra Ortalaması | sd | X ² | p |
|---------------------------|----------------|-----|-----------------|----|----------------|-------|
| Fiziksel Aktivite - (MET) | Çalışmıyor | 524 | 350.01 | 4 | 2.046 | 0.727 |
| | Memur | 29 | 303.41 | | | |
| | Emekli | 17 | 354.26 | | | |
| | Serbest | 43 | 364.67 | | | |
| | Diğer | 87 | 361.41 | | | |

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$

Tablo 40'a baktığımızda, öğrencilerin annelerinin iş durumlarına göre fiziksel aktivite puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmemiştir ($p > 0.05$).

Tablo 41. Öğrencilerin Baba İş Durumuna Göre Fiziksel Aktivite Ölçeği Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

| | Baba İş Durumu | N | Sıra Ortalaması | sd | X ² | p |
|---------------------------|----------------|-----|-----------------|----|----------------|-------|
| Fiziksel Aktivite - (MET) | Çalışmıyor | 15 | 236.90 | 4 | 5.504 | 0.239 |
| | Memur | 109 | 357.33 | | | |
| | Emekli | 79 | 355.50 | | | |
| | Serbest | 240 | 358.79 | | | |
| | Diğer | 257 | 344.96 | | | |

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$

Tablo 41'e baktığımızda, öğrencilerin babalarının iş durumlarına göre fiziksel aktivite puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmemiştir ($p > 0.05$).

Tablo 42. Öğrencilerin Kardeş Sayısına Göre Fiziksel Aktivite Ölçeği Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

| | Kardeş Sayısı | N | Sıra Ortalaması | sd | X ² | p |
|---------------------------|---------------|-----|-----------------|----|----------------|-------|
| Fiziksel Aktivite - (MET) | 1 | 20 | 347.63 | 3 | 2.527 | 0.470 |
| | 2 | 148 | 368.29 | | | |
| | 3 | 245 | 355.49 | | | |
| | 4 ve üzeri | 287 | 337.27 | | | |

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$

Tablo 42'ye baktığımızda, öğrencilerin kardeş sayılarına göre fiziksel aktivite puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmemiştir ($p>0.05$).

Tablo 43. Öğrencilerin Gelir Durumuna Göre Fiziksel Aktivite Ölçeği Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

| | Gelir Durumu | N | Sıra Ortalaması | sd | X² | p |
|----------------------------------|---------------------|----------|------------------------|-----------|----------------------|----------|
| Fiziksel Aktivite - (MET) | 1000 TL ve altı | 145 | 336.66 | 3 | 1.347 | 0.718 |
| | 1001-2000 TL | 246 | 360.22 | | | |
| | 2001-3000 TL | 200 | 346.73 | | | |
| | 3001 TL ve üzeri | 109 | 353.89 | | | |

** $p<0.05$, ** $p<0.01$, *** $p<0.001$*

Tablo 43'e baktığımızda, öğrencilerin gelir durumuna göre fiziksel aktivite puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmemiştir ($p>0.05$).

Tablo 44. Öğrencilerin İnternet Bağımlılığı, Yaşam Kalitesi ve Fiziksel Aktivite Düzeyleri Arasındaki Spearman Korelasyon Analizi

| N=700 | Kontrol Kaybı | Aşırı Online | Sosyal Olumsuz | İnternet Bağımlılığı | Fiziksel Fonksiyon | Fiziksel Rol Kısıtlılık | Emosyonel Rol Kısıtlılık | Enerji | Mental Sağlık | Sosyal Fonksiyon | Ağrı | Genel Sağlık | Fiziksel Aktivite (MET) | |
|--------------------------|---------------|--------------|----------------|----------------------|--------------------|-------------------------|--------------------------|-------------|---------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------|---|
| Kontrol Kaybı | r | 1 | | | | | | | | | | | | |
| Aşırı Online Kalma | p | . | | | | | | | | | | | | |
| Sosyal Olumsuz | r | ,715 | 1 | | | | | | | | | | | |
| İnternet Bağımlılığı | p | ,000 | . | | | | | | | | | | | |
| Fiziksel Fonksiyon | r | ,729 | ,721 | 1 | | | | | | | | | | |
| Fiziksel Rol Kısıtlılık | p | ,000 | ,000 | . | | | | | | | | | | |
| Emosyonel Rol Kısıtlılık | r | ,926 | ,847 | ,906 | 1 | | | | | | | | | |
| Enerji | p | ,000 | ,000 | ,000 | . | | | | | | | | | |
| Mental Sağlık | r | -,203 | -,251 | -,299 | -,271 | 1 | | | | | | | | |
| Sosyal Fonksiyon | p | ,000 | ,000 | ,000 | ,000 | . | | | | | | | | |
| Ağrı | r | -,177 | -,231 | -,178 | -,203 | ,195 | 1 | | | | | | | |
| Genel Sağlık | p | ,000 | ,000 | ,000 | ,000 | ,000 | . | | | | | | | |
| Fiziksel Aktivite (MET) | r | -,120 | -,111 | -,127 | -,136 | ,169 | ,452 | 1 | | | | | | |
| | p | ,001 | ,003 | ,001 | ,000 | ,000 | ,000 | . | | | | | | |
| | r | -,253 | -,205 | -,200 | -,244 | ,132 | ,234 | ,204 | 1 | | | | | |
| | p | ,000 | ,000 | ,000 | ,000 | ,000 | ,000 | ,000 | . | | | | | |
| | r | -,312 | -,205 | -,226 | -,284 | ,081 | ,187 | ,212 | ,699 | 1 | | | | |
| | p | ,000 | ,000 | ,000 | ,000 | ,032 | ,000 | ,000 | ,000 | . | | | | |
| | r | -,246 | -,224 | -,270 | -,281 | ,319 | ,275 | ,272 | ,372 | ,351 | 1 | | | |
| | p | ,000 | ,000 | ,000 | ,000 | ,000 | ,000 | ,000 | ,000 | ,000 | . | | | |
| | r | -,235 | -,251 | -,266 | -,272 | ,318 | ,267 | ,226 | ,359 | ,318 | ,479 | 1 | | |
| | p | ,000 | ,000 | ,000 | ,000 | ,000 | ,000 | ,000 | ,000 | ,000 | ,000 | . | | |
| | r | -,223 | -,222 | -,244 | -,255 | ,310 | ,223 | ,180 | ,494 | ,465 | ,430 | ,493 | 1 | |
| | p | ,000 | ,000 | ,000 | ,000 | ,000 | ,000 | ,000 | ,000 | ,000 | ,000 | ,000 | . | |
| | r | ,005 | -,032 | ,034 | ,010 | ,030 | ,035 | -,010 | ,127 | ,041 | -,003 | -,009 | ,073 | 1 |
| | p | ,885 | ,393 | ,362 | ,786 | ,435 | ,353 | ,796 | ,001 | ,273 | ,937 | ,820 | ,054 | . |

Araştırmaya katılan öğrencilerin internet bağımlılığı, yaşam kalitesi, fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişki Tablo 44’de verilmiştir. Korelasyon analizi sonuçlarına göre, öğrencilerin internet bağımlılığı puanı ile internet bağımlılığının kontrol kaybı, aşırı online kalma isteği ve sosyal ilişkilerde olumsuzluk boyutlarının puanları arasında yüksek düzeyde, pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunurken; öğrencilerin internet bağımlılığı puanı ile yaşam kalitesinin fiziksel fonksiyon, fiziksel rol kısıtlılık, emosyonel rol kısıtlılık, enerji, mental sağlık, sosyal fonksiyon, ağrı ve genel sağlık boyutları puanları arasında düşük düzeyde, negatif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0.05$). Ayrıca, öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyi puanı ile yaşam kalitesinin enerji boyutu puanları arasında düşük düzeyde, pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0.05$).

5.TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırmamız bulguları, literatürdeki internet bağımlılığı, yaşam kalitesi, fiziksel aktivite düzeyleri ile ilgili bulgularla desteklenmiştir. Literatür taramasında, Türk ve yabancı uyruklu lise öğrencilerinin internet bağımlılığı, yaşam kalitesi, fiziksel aktivite düzeylerinin karşılaştırılmasıyla ilgili araştırmayı birlikte değerlendiren bulguya rastlanmamıştır. Çalışmamız bulguları, internet bağımlılığı, yaşam kalitesi, fiziksel aktivite düzeyleriyle ilgili yapılan bağımsız araştırma sonuçlarıyla karşılaştırmalar yapılarak olgunlaştırılmaya çalışılmıştır.

İnternet bağımlılığını belirlemek amacıyla yapılan araştırmalar daha çok lise ve üniversite öğrencileri üzerinde yapılmış, bu çalışmalarda internet bağımlılığı oranı %8-26 arasında bulunmuştur (101). İnternet bağımlılığını belirlemek amacıyla yapılan araştırmalarda elde edilen sonuçlar arasında birçok farklılıklar bulunmuştur (102).

Türkiyede, internet ve bilgisayar en yoğun kullananlar 14-24 yaş arasındaki ergenlerdir (103-106). Çalışmamızdaki örneklem grubunun oluşturulmasında lise öğrencilerinin tercih edilmesinin nedeni bundan dolayıdır.

Araştırmamızda öğrencilerin internet bağımlılığı ölçeğinden elde edilen puan ortalamasına baktığımızda 34.19 ± 14.68 bulunmuş, en düşük ortalama değer aşırı online kalma isteği boyutunda (5.77 ± 3.01), en yüksek ortalama değer ise sosyal ilişkilerde olumsuzluk boyutunda (14.65 ± 6.97) bulunmuştur. Rehberlik ve psikolojik danışmanlık öğrencileri ile yapılmış çalışma sonuçlarına baktığımızda bulgularımızla benzer oldukları görülmüştür (107).

Yabancı öğrencilerin, Türk öğrencilere göre internet bağımlılığı puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Bunun nedeninin, yabancı uyruklu öğrencilerin ailelerinden ve ülkelerinden uzakta yurt veya öğrenci evlerinde yaşıyor olmaları, yeni bir ülkeye adaptasyon sürecinde olmalarından dolayı arkadaş sayılarının az olması, dolayısıyla

daha fazla boş vakitlerinin olması ve bunu internet kullanarak değerlendirmek istemeleri, aileleri ile internet üzerinden sesli veya görüntülü iletişim kurmaları vb. olduğunu düşünüyoruz. Uluslararası öğrenciler ile yapılan bir araştırmada internet bağımlılığının uyruk değişkenine göre farklılık gösterdiği söylenmiştir (108). Bu bulgu, çalışma sonuçlarımızı destekler niteliktedir.

Çalışmamız sonucunda, erkeklerin internet bağımlılığının daha yüksek olduğu görülmüştür. Bunun nedeni olarak, kadın ve erkeklerin paylaştığı alanlar kültür, gelenek, görenek gibi unsurların etkisiyle cinsiyetlere biçilen roller gereği farklılaşmaktadır. Bu tablo, kamuya açık alanlarda (stadyumlar, fitness salonları, kafeler vb.) erkeklere daha geniş imkânlar sunmaktadır. Bu durum, internet kafelerin de erkeklerin yoğun olduğu alanlardan biri olduğu dolayısıyla kadınlara kıyasla internete daha kolay ulaştığı sonucunu ortaya çıkarmaktadır. Ayrıca, erkeklerin interneti ağırlıklı olarak bilgisayar oyunları, online alışveriş, sosyal medya, chat, eğlence, cinsel içerikli ve bahis sitelerinde vakit geçirmek için kullanıyor olmaları olduğunu düşünmekteyiz. Yapılan farklı çalışmalarda, cinsiyet değişkeninin internet bağımlılığını farklılaştırdığı söylenmiştir (109-111). Başka çalışmalarda ise, erkeklerin internet bağımlılığının daha yüksek olduğu söylenmiştir (112,113). Bulgularımız, bu alanda yapılan çalışmalarla benzerlik göstermektedir.

Çalışmamızda, öğrencilerin yaş değişkenine göre internet bağımlılığı ölçeğinden aldıkları toplam puan ve tüm alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Buna göre, internet bağımlılığı ve tüm alt boyut puanları 17-18 yaş arasında yüksek çıkmıştır. İnternet bağımlılığının en çok bu yaş grubunda olmasının nedeni, video izlemek, e-posta göndermek ve almak, okul, eğitim, hobi ve ilgi alanları hakkında bilgi almak, sesli ve görüntülü iletişim, oyun, resim, video indirmek, vb. internet üzerinde yapılabilecek aktivitelerin bu yaş grubunda artış göstermesi olduğunu düşünüyoruz. Yapılan çalışmalarda, internet bağımlılığının yaş değişkenine göre farklılık gösterdiği söylenmiştir (114-116). Bulgularımız, bu alanda yapılan çalışmalarla benzerlik göstermektedir.

Çalışmamızda, internet bağımlılığı ölçeği toplam puanı, aşırı online kalma isteği ve sosyal ilişkilerde olumsuzluk boyutlarında öğrencilerin okudukları sınıf değişkenine göre istatistiksel olarak farklılaştığı bulunmuştur. Buna göre, 12. sınıf öğrencilerinin internet bağımlılığı, aşırı online kalma isteği ve sosyal ilişkilerde olumsuzluk

puanlarının diğer gruplardan daha yüksek puanlar aldığı görülmüştür. Bunun nedeni olarak, 12. sınıf öğrencilerinin üniversitelere giriş sınavına hazırlanmaları, ders ve ödevlerini yoğun olarak internet üzerinden yapıyor olmaları olduğunu düşünmekteyiz. Benzer bir çalışmada, internet bağımlılığının cinsiyet, yaş ve sınıf değişkenlerine göre farklılaştığı söylenmiştir (117). Bu bulgu, çalışma sonuçlarımızı destekler niteliktedir.

Çalışmamızda, öğrencilerin yaşadıkları yer değişkenine göre, internet bağımlılığı toplam puanları, aşırı online kalma isteği ve kontrol kaybı alt boyut puanlarının istatistiksel olarak farklılaştığı görülmüştür. Buna göre, il merkezinde yaşayan öğrencilerin interneti daha fazla kullandıkları görülmektedir. Bunun nedeninin, il merkezinde yaşayan öğrencilerin akıllı telefon, bilgisayar, tablet gibi teknolojik araçlara ve internete daha kolay erişebilmeleri olduğunu düşünmekteyiz. Yapılan bir çalışmada, şehir merkezinde yaşamının internet bağımlılığını etkilediği bulunmuştur (118). Bu bulgu, çalışma sonuçlarımızı destekler niteliktedir.

Öğrencilerin barınma durumuna göre, aşırı online kalma isteği ve sosyal ilişkilerde olumsuzluk boyutları puanlarının istatistiksel olarak farklılaştığı görülmüştür. Buna göre, yurttan kalan öğrencilerin interneti daha fazla kullandığı görülmektedir. Bunun nedeninin, öğrencilerin gerek aileleri gerekse arkadaşları ile internet üzerinden sesli veya görüntülü iletişim kurmaları, sosyo-kültürel ve fiziksel aktiviteleri kısıtlı olarak yapabilmeleri dolayısıyla internette daha uzun süre aktif olmaları olduğunu söyleyebiliriz. Sabzevar Üniversitesinde yapılan bir araştırmada internet bağımlılığının barınma değişkenine göre farklılaştığı söylenmiştir (119). Çalışma sonuçları bulgularımızı destekler niteliktedir.

Öğrencilerin ebeveyn durumuna göre, internet bağımlılığı ölçeği toplam puanları, kontrol kaybı ve sosyal ilişkilerde olumsuzluk alt boyut puanlarının istatistiksel olarak farklılaştığı görülmüştür. Buna göre, anne-babası boşanmış ve ayrı yaşayan öğrencilerin interneti daha fazla kullandıkları görülmektedir. Bunun nedeni olarak, aile kurumunun dağılması sonucunda, sosyal ve bilişsel gelişimini olumsuz etkileyen durumların (içe kapanma, stres, gelecek kaygısı vb.) ortaya çıkmasına bağlı olarak öğrencilerin daha fazla internet kullanımına yöneldiğini düşünmekteyiz. Hong Kong'da yapılan bir çalışmada ebeveynleri boşanmış çocukların internet bağımlılığının yüksek olduğunun söylenmesi bulgularımızı desteklemektedir (120).

Öğrencilerin anne-baba eğitim düzeyine göre, internet bağımlılığı ölçeği toplam puanları, aşırı online kalma isteği ve sosyal ilişkilerde olumsuzluk alt boyutlarının istatistiksel olarak farklılaştığı görülmüştür. Buna göre, anne-babası üniversite mezunu olan öğrencilerin internet bağımlılığı puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Bunun nedeni olarak, eğitim düzeyi ve gelir düzeyinin, yaşam standartlarını yükselttiği, yaşam standartları yüksek bir ailenin çocuklarının, akıllı telefon ve bilgisayar gibi teknolojik araçlara daha kolay ulaşabiliyor olmalarından kaynaklandığını düşünmekteyiz. Ergenlerin arkadaş bağlılığı ve internet bağımlılığının cinsiyet, ebeveyn tutumu ve anne-baba eğitim düzeylerine göre incelendiği bir çalışmada, internet bağımlılığının ebeveyn eğitim düzeyine göre farklılaştığı söylenmiştir (121). Çalışma sonuçları bulgularımızla paralellik göstermektedir.

Öğrencilerin kardeş sayısına göre, internet bağımlılığı ölçeğinin kontrol kaybı alt boyut puanlarının istatistiksel olarak farklılaştığı görülmüştür. Buna göre, tek kardeşi olan öğrencilerin kontrol kaybı puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Bunun nedeni olarak, aile bireylerinin çalışma, ev işleri, günlük işler vb. ile meşgul olması, çocukların kendilerini yalnız hissetmeleri dolayısıyla sosyalleşmek için interneti kullanmaları olduğunu düşünüyoruz. Yapılan bir çalışmada internet bağımlılığının kardeş sayısı değişkenine göre farklılaştığı söylenmiştir (122). Çalışma sonuçları bulgularımızı destekler niteliktedir.

Öğrencilerin gelir durumuna göre internet bağımlılığı ölçeği toplam puanları ve tüm alt boyutlarının istatistiksel olarak farklılaştığı görülmüştür. Buna göre, gelir durumu yüksek olan öğrencilerin internet bağımlılığı puanlarının yüksek olduğu görülmüştür. Bunun nedeni olarak, gelir düzeyinin, yaşam standartını yükselttiği, yaşam standartı yüksek bir ailenin çocuklarının, akıllı telefon, bilgisayar, tablet gibi teknolojik araçlara daha kolay ulaşabiliyor olmalarından kaynaklandığını düşünmekteyiz. Yapılan benzer araştırmalarda internet bağımlılığının sosyo-ekonomik düzeye göre farklılaştığı söylenmiştir (123,124). KKTC’de yapılan başka bir araştırmada internetin gençler üzerindeki etkisi incelenmiş, gelir durumunun internet bağımlılığı üzerinde belirleyici bir etken olduğu söylenmiştir (125). Araştırmaların sonuçları çalışmamızdaki bulguları desteklemektedir.

Araştırmamızda öğrencilerin yaşam kalitesi ölçeğinden elde edilen puanlarına baktığımızda, en yüksek puan ortalaması fiziksel fonksiyon (82.62 ± 22.522), en düşük

puan ortalaması ise enerji (49.81 ± 21.735) alt boyutunda elde edilmiştir. Yeni Zelanda'da eğitim alan yerli ve yabancı öğrenciler ile yapılan bir araştırmada çalışmamızla benzer sonuçlar bulunmuştur (126).

Türk öğrencilerin fiziksel fonksiyon, fiziksel fonksiyonlara bağlı rol kısıtlılıkları, emosyonel sorunlara bağlı rol kısıtlılıkları, sosyal fonksiyon, ağrı ve genel sağlık alt boyutlarında, yabancı uyruklu öğrencilerin ise, enerji ve mental sağlık alt boyutlarında daha yüksek puanlar aldığı görülmüştür. Bunun nedeninin, yabancı uyruklu öğrencilerin gerek kültürelleşme sürecinde olmaları gerekse mevcut eğitim sistemine uyum sağlamak ve Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinde ilk sırada yer alan fiziksel gereksinimleri (yemek, barınma, eğitim vb.) için daha fazla stres altında olmalarından dolayı olduğunu düşünüyoruz. Yapılan bir çalışmada araştırma sonuçlarımıza benzer bulgular elde edildiği görülmüştür (127).

Öğrencilerin cinsiyete göre yaşam kalitesi ölçeğinin fiziksel fonksiyon, enerji, mental sağlık, sosyal fonksiyon ve ağrı alt boyutlarından aldıkları puanların istatistiksel olarak farklılaştığı görülmüştür. Buna göre, kadın öğrencilerin yaşam kalitesinin fiziksel fonksiyon, emosyonel sorunlara bağlı rol kısıtlılıkları, sosyal fonksiyon ve ağrı alt boyutları puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Bunun nedeni olarak, kadın öğrencilerin günlük faaliyetlerini gerçekleştirirken herhangi bir sorun yaşamadıklarını ve sosyal ilişkilerde başarılı ve pozitif bakış açısına sahip olmalarından dolayı olduğunu düşünüyoruz. Genç yetişkinler ile yapılan araştırma sonuçları çalışmamız ile paralellik göstermektedir (128).

Öğrencilerin yaş değişkenine göre yaşam kalitesi ölçeğinin fiziksel fonksiyon, fiziksel fonksiyonlara bağlı rol kısıtlılıkları ve sosyal fonksiyon alt boyut puanlarının istatistiksel olarak farklılaştığı görülmüştür. Buna göre, 15-16 yaş grubunun fiziksel fonksiyon, fiziksel fonksiyonlara bağlı rol kısıtlılıkları ve sosyal fonksiyon alt boyutları puanlarının yüksek değerler aldığı görülmüştür. Bunun nedeni olarak, bu yaşlardaki öğrencilerin bilişsel ve zihinsel gelişim döneminde olması, temel ihtiyaçlarını karşılayabilmeleri, akranlarıyla daha yoğun etkileşim içinde olmalarından kaynaklandığını düşünüyoruz. Yapılan bir çalışmada, yaş değişkeninin yaşam kalitesi seviyesini farklılaştırdığı söylenmiştir (128). Çalışma sonuçlarının bulgularımızla benzer sonuçlar oldukları görülmüştür.

Öğrencilerin sınıf değişkenine göre yaşam kalitesi ölçeğinin fiziksel fonksiyon ve enerji alt boyutları puanlarının istatistiksel olarak farklılaştığı görülmüştür. Buna göre, 9. Sınıf öğrencilerinin yaşam kalitesi ölçeğinin fiziksel fonksiyon ve enerji alt boyutları puanlarının yüksek değerler aldığı görülmüştür. Bunun nedeninin, öğrencilerin yavaş yavaş ergenlik özellikleri göstermeye başlaması, öğrencilerde fiziksel ve psikolojik değişimler meydana gelmesi, sosyal yaşam içerisinde daha aktif olmalarından kaynaklandığını düşünüyoruz. Romanya’da yapılan bir araştırmada öğrencilerin yaşam kalitesi puanlarının eğitim seviyesine göre farklılaştığı söylenmiştir (129). Çalışma sonuçlarının bulgularımızla benzer nitelikte olduğu görülmüştür.

Öğrencilerin barınma durumuna göre yaşam kalitesi ölçeğinin fiziksel fonksiyon, enerji, mental sağlık ve sosyal fonksiyon alt boyutları puanlarının istatistiksel olarak farklılaştığı görülmüştür. Buna göre, evde yaşayan öğrencilerin fiziksel fonksiyon ve sosyal fonksiyon, yurttta yaşayan öğrencilerin ise enerji ve mental sağlık alt boyutları puanlarının yüksek değerler aldığı görülmüştür. Bunun nedeni olarak, evde ve yurttta yaşayan öğrencilerin temel yaşamsal gereksinimlerini karşılayabilmeleri dolayısıyla geleceğe yönelik daha rahat planlar yapabilmeleri olduğunu düşünüyoruz. Türkiye’de yapılan bir çalışmada, yaşam kalitesinin barınma yerine göre farklılaştığı söylenmiştir (130). Araştırma sonuçlarının bulgularımızla benzer olduğu görülmüştür.

Öğrencilerin ebeveyn durumuna göre yaşam kalitesi ölçeğinin fiziksel fonksiyon ve sosyal fonksiyon alt boyutları puanlarının istatistiksel olarak farklılaştığı görülmüştür. Buna göre, anne-babaları boşanmış öğrenciler fiziksel fonksiyon, anne-babaları birlikte yaşayan öğrenciler ise sosyal fonksiyon alt boyutunda yüksek değerler almıştır. Bunun nedeninin, anne-babası boşanmış çocukların fiziksel ihtiyaçlar dışında kendilerini sosyal yaşamdan soyutlamaları, anne-babasıyla birlikte yaşayan çocukların ise psikolojik ve fiziksel gelişimini aile desteği ile sağlaması, dolayısıyla sosyalleşmede daha başarılı olmalarından kaynaklandığını düşünüyoruz. Bulgularımızı destekleyen benzer bir çalışmada, ebeveynler arasındaki ilişkilerin çocukların yaşam kalitesini etkilediği söylenmiştir (131).

Öğrencilerin annelerinin eğitim durumuna göre yaşam kalitesi ölçeğinin fiziksel fonksiyon ve genel sağlık alt boyutları puanlarının istatistiksel olarak farklılaştığı görülmüştür. Bulgulara göre, annesi ilkökul mezunu olan öğrencilerin fiziksel fonksiyon, annesi üniversite mezunu olan öğrencilerin ise genel sağlık alt boyutlarında

yüksek değerler aldığı görülmüştür. Bunun nedeninin, eğitim düzeyinin yaşam kalitesini etkileyen bir değişken olduğunu düşünürsek, annesi ilkokul mezunu öğrencilerin fiziksel gereksinimlerini karşılayabilmeleri, annesi üniversite mezunu olan öğrencilerin ise fiziksel ihtiyaçlarının yanında psikolojik gereksinimlerini de karşılayabilmeleri olduğunu düşünüyoruz. Yapılan bir çalışmada, aile dinamiklerinin (eğitim seviyesi, psikolojik durumları vb.) yaşam kalitesini etkilediği söylenmiştir (132). Sonuçlar çalışmamızı destekler niteliktedir.

Öğrencilerin babalarının eğitim durumuna göre yaşam kalitesi ölçeğinin fiziksel fonksiyon alt boyut puanlarının istatistiksel olarak farklılaştığı görülmüştür. Buna göre, babası ilkokul mezunu olan öğrencilerin yaşam kalitesinin fiziksel fonksiyon alt boyut puanlarının yüksek değerler aldığı görülmüştür. Bunun nedeninin, eğitim düzeyi ve yaşam standartlarının paralel olduğu, babası ilkokul mezunu öğrencilerin sadece yaşamsal gereksinimlerini karşılayabiliyor olmaları olduğunu düşünüyoruz. Yapılan bir çalışmada bulgularımıza benzer olarak, baba eğitim durumunun yaşam kalitesini farklılaştırdığı söylenmiştir (132).

Öğrencilerin annelerinin çalışma durumuna göre yaşam kalitesi ölçeğinin fiziksel fonksiyon alt boyut puanlarının istatistiksel olarak farklılaştığı görülmüştür. Buna göre, annesi memur olan öğrencilerin yaşam kalitesi ölçeğinin fiziksel fonksiyon alt boyut puanlarının yüksek değerler aldığı görülmüştür. Bunun nedeninin, çalışan kadınların bir yandan kendi kariyer ve geleceği için çalışırken bir yandan da evin yönetimi ve anne olmanın sorumlulukları ile maddi olanaklarının da etkisiyle çocuklarının ihtiyaçlarını ve isteklerini optimum düzeyde karşılamaları olduğunu düşünüyoruz. Yapılan bir çalışmada, anne çalışma durumunun çocukların yaşam kalitesini etkilediği söylenmiştir (133). Sonuçların bulgularımızla benzer oldukları görülmüştür.

Öğrencilerin kardeş sayısına göre yaşam kalitesi ölçeğinin fiziksel fonksiyon ve enerji alt boyutları puanlarının istatistiksel olarak farklılaştığı görülmüştür. Buna göre, üç kardeşi olan öğrencilerin fiziksel fonksiyon, dört ve üzeri kardeşi olan öğrencilerin enerji alt boyutu puanlarının yüksek değerler aldığı görülmüştür. Bunun nedeni olarak, fazla kardeşi olan bireylerin kendilerini yalnız hissetmemeleri, sürekli enerjik, eğlenceli, hareketli ortamda bulunmaları, kardeşleri ile arkadaşça ilişkiler kurabilmeleri ve paylaşma duygularının gelişmesi dolayısıyla, toplumda kolay iletişim

kurabilmeleri olduğunu düşünüyoruz. Ergenlikte kardeş ilişkilerinin incelendiği bir araştırmada, bulgularımıza benzer sonuçlar söylenmiştir (134)

Öğrencilerin gelir düzeyine göre yaşam kalitesi ölçeğinin fiziksel fonksiyon ve sosyal fonksiyon alt boyutları puanlarının istatistiksel olarak farklılaştığı görülmüştür. Buna göre, 1001-2000 TL gelire sahip öğrencilerin fiziksel fonksiyon ve sosyal fonksiyon alt boyutları puanlarının yüksek değerler aldığı görülmüştür. Bunun nedeni olarak, gelir düzeyinin yaşam kalitesini etkileyen bir değişken olduğunu düşünürsek, ekonomik ve sosyal güvence içinde olan öğrencilerin çevreleriyle iyi ilişkiler kurabilmeleri, eğlenceli aktivitelere katılmaları ve kendilerini ifade edebilmeleri olduğunu düşünüyoruz. Avrupa Birliği'nin 2016 yılında Türkiye'nin de içinde bulunduğu 27 ülkede yaptığı bir araştırmada gelir durumunun yaşam kalitesini farklılaştırdığı söylenmiştir (135). Araştırma sonuçlarının bulgularımızla benzer olduğu görülmüştür.

Öğrencilerin Uluslararası Fiziksel Aktivite ölçeğinden elde edilen puanlarına baktığımızda ise, ortalama MET değeri 2242.39 ± 2419.67 olarak bulunmuştur. Bulgulara göre Türk ve yabancı uyruklu öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bunun nedeninin; öğrencilerin aynı yaş grubunda olmaları, yabancı uyruklu öğrencilerin uzun süredir Türkiye'de yaşamalarından dolayı Türk öğrenciler ile sürekli etkileşim içinde olmaları, fiziksel aktivitenin belirleyicileri olan, biyolojik, zihinsel, sosyal, kültürel ve fiziksel çevre faktörlerinden aynı düzeyde etkilenmelerinden kaynaklandığını düşünüyoruz. Amerika'da eğitim gören yabancı üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmada, bulgularımıza benzer sonuçlar söylenmiştir (136).

Öğrencilerin yaşadığı yere göre fiziksel aktivite ölçeğinden aldıkları toplam puanların istatistiksel olarak farklılaştığı görülmüştür. Buna göre, ilçede yaşayan öğrencilerin fiziksel aktivite ölçeği puanlarının yüksek değerler aldığı görülmüştür. Bunun nedeninin, ilçede ev, tarla, bahçe işi gibi aktivitelerin olması, ulaşımında yürümeleri veya bisiklet kullanmaları olduğunu düşünüyoruz. Brezilya'da 6234 ergen üzerinde yapılan bir çalışmada kırsal yerlerde yaşayanlar ile il merkezinde yaşayanların fiziksel aktivite puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunması (137), bulgularımızı destekler niteliktedir.

Öğrencilerin babalarının eğitim durumuna göre, fiziksel aktivite ölçeğinden aldıkları toplam puanların istatistiksel olarak farklılaştığı görülmüştür. Buna göre, babası

ortaokul mezunu olan öğrencilerin fiziksel aktivite ölçeği puanlarının yüksek değerler aldığı görülmüştür. Bunun nedeni olarak, eğitim seviyesi yüksek ebeveynlerin daha yüksek sosyo-ekonomik düzeye sahip olmaları, egzersiz ve spor konusunda bilinçli olmaları, çocuklarının sosyal, kültürel, sportif etkinlik becerilerinin gelişimleri için gerekli imkânları sağlamaları, çocuklarını egzersiz ve spor yapmaları konusunda motive etmeleri olduğunu düşünüyoruz. Yapılan çalışmalarda eğitim seviyesinin fiziksel aktivite düzeyini istatistiksel olarak farklılaştırdığı söylenmiştir (138-140). Çalışmaların sonuçları bulgularımızla benzer niteliktedir.

Öğrencilerin internet bağımlılığı, yaşam kalitesi ve fiziksel aktivite düzeyleri arasında yapılan korelasyon analizi sonuçlarına baktığımızda, öğrencilerin internet bağımlılığı puanı ile internet bağımlılığının kontrol kaybı, aşırı online kalma isteği ve sosyal ilişkilerde olumsuzluk boyutlarının puanları arasında yüksek düzeyde, pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

İnternet bağımlılığı puanının kontrol kaybı boyutu üzerinde pozitif yönde etkisinin nedeni olarak, öğrencilerin interneti aşırı kullanması ve bu tutumundan vazgeçmemesi sonucunda birtakım psikolojik sorunlar yaşamaları olduğunu düşünmekteyiz. Yapılan araştırmalarda çalışma sonuçlarımıza benzer olarak, internet bağımlılığı ile kontrol kaybı boyutu arasında pozitif yönde ilişki gösterdiği söylenmiştir (141,142).

İnternet bağımlılığı puanının aşırı online kalma boyutu üzerinde pozitif etkisinin nedeni olarak, öğrencilerin internet kullanımında harcadıkları zamanın ilk dönemlere göre daha yüksek olması olduğunu düşünmekteyiz. Yapılan bir araştırmada internet bağımlılığı ile internette aşırı online kalma boyutu arasında pozitif yönde ilişki olduğu söylenmiştir (143). Araştırma sonuçlarının bulgularımızla benzer olduğu görülmüştür.

İnternet bağımlılığı puanının sosyal ilişkilerde olumsuzluk boyutu üzerinde pozitif etkisinin nedeni olarak, öğrencilerin interneti sosyal ilişkilerinde sorunlar yaşayacak kadar aşırı kullanmalarından dolayı olduğunu düşünmekteyiz. Benzer bir araştırmada internet bağımlılığı düzeyi yükseldikçe bireylerin sosyal ilişkilerinde olumsuzluk yaşadıkları söylenmiştir (144). Araştırma sonuçlarının çalışmamız ile benzer olduğu görülmüştür.

Öğrencilerin internet bağımlılığı puanı ile yaşam kalitesinin fiziksel fonksiyon, fiziksel rol kısıtlılık, emosyonel rol kısıtlılık, enerji, mental sağlık, sosyal fonksiyon, ağrı ve

genel sağlık boyutları puanları arasında düşük düzeyde, negatif ve anlamlı bir ilişki olduğu görölmüştür.

İnternet bağımlılığı puanının fiziksel fonksiyon boyutu üzerinde negatif etkisinin nedeni olarak, kişinin bağımsızlık düzeyini belirleyen en önemli faktörün fiziksel fonksiyonlarını (oturmak, yürüyüş yapmak vb.) gerçekleştirmek olduğunu düşünürsek, öğrencilerin internet kullanım düzeylerinin artmasının fiziksel fonksiyonlarında azalmaya neden olduğunu düşünmekteyiz. Yapılan araştırmalarda bireylerin internet bağımlılığı düzeyleri yükselmesinin fiziksel fonksiyonları üzerinde negatif etkisi olduğu söylenmiştir (145-147). Araştırmaların sonuçlarının bulgularımızla benzer oldukları görölmüştür.

İnternet bağımlılığı puanının fiziksel rol kısıtlılık boyutu üzerinde negatif etkisinin nedeni olarak, öğrencilerin internet kullanım düzeyleri yükseldikçe gerçekleştirdikleri aktivite sürelerini kısaltmaları, günlük işleri yaparken aşırı efor sarfetmeleri, işlerini tamamlayamamaları olduğunu düşünmekteyiz. Yapılan araştırmalarda bireylerin internet bağımlılığı düzeyleri ile fiziksel rol kısıtlılıkları boyutu arasında negatif ilişki olduğu söylenmiştir (145-147). Çalışmaların sonuçlarına bakıldığında, bulgularımızı destekler nitelikte oldukları görölmüştür.

İnternet bağımlılığı puanının emosyonel rol kısıtlılık boyutu üzerinde negatif etkisinin nedeni olarak, öğrencilerin internet bağımlılığı düzeyleri arttıkça yaptıkları iş ve aktivitelerde odaklanma sorunu yaşamaları, aktiviteleri gerçekleştirirken hedeflerine ulaşamamaları, aktivitelerde geçirdikleri zamanı kısaltmaları olduğunu düşünmekteyiz. Malezya'da yapılan bir araştırmada çalışma bulgularımıza benzer olarak, internet bağımlılığının bireylerin emosyonel rolleri üzerinde negatif etkisinin olduğu söylenmiştir (148). Sonuçların bulgularımızla benzer oldukları görölmüştür.

İnternet bağımlılığı puanının enerji boyutu üzerinde negatif etkisinin nedeni olarak, öğrencilerin internet kullanımları arttıkça kendilerini yorgun, bitkin, yıpranmış ve düşük enerjili hissetmeleri olduğunu düşünmekteyiz. Bulgularımızı destekler nitelikteki bir çalışmada, internet bağımlılığının enerji boyutu üzerinde negatif etkisinin olduğu söylenmiştir (149).

İnternet bağımlılığı puanının mental sağlık boyutu üzerinde negatif etkisinin nedeni olarak, öğrencilerin internet bağımlılığı düzeyi yükseldikçe kendilerini sınırlı, morali

bozuk, huzursuz, kalbi kırık ve üzgün hissetmeleri olduğunu düşünmekteyiz. Ergenler üzerinde yapılan bir araştırmada, internet bağımlılığı ile mental sağlık boyutu arasında negatif bir ilişki olduğu söylenmiştir (150). Araştırma sonuçlarının bulgularımızla benzer oldukları görülmüştür.

İnternet bağımlılığı puanının sosyal fonksiyon boyutu üzerinde negatif etkisinin nedeninin, öğrencilerin internet bağımlılığı arttıkça aile, arkadaş ve sosyal çevreleri ile ilişkilerinde bozulmalar meydana gelmesi olduğunu düşünmekteyiz. Yapılan çalışmalarda bireylerin internet bağımlılığı seviyeleri yükseldikçe sosyal fonksiyon ilişkilerinin düştüğü söylenmiştir (151-153). Çalışmaların sonuçlarının bulgularımızla benzer oldukları görülmüştür.

İnternet bağımlılığı puanının ağrı boyutu üzerinde negatif etkisinin nedeninin, öğrencilerin internet bağımlılığı düzeyleri yükseldikçe günlük iş ya da aktivitelerini gerçekleştirirken vücutlarında ağrı hissetmeleri olduğunu düşünmekteyiz. Bulgularımızı destekler nitelikteki benzer çalışmalarda internet bağımlılığı ile ağrı boyutu arasında negatif bir ilişki olduğu söylenmiştir (148,154).

İnternet bağımlılığı puanının genel sağlık boyutu üzerinde negatif etkisinin nedeninin, öğrencilerin internet bağımlılığı düzeyleri yükseldikçe diğer insanlara göre kolay hastalanmaları, kendilerini genel olarak sağlıksız hissetmeleri olduğunu düşünmekteyiz. Araştırmalarda internet bağımlılığı ile genel sağlık boyutu arasında negatif yönlü ilişki olduğu söylenmiştir (154-156). Araştırmaların sonuçları çalışmamızla benzer niteliktedir.

Öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyi puanı ile yaşam kalitesinin enerji boyutu puanları arasında düşük düzeyde, pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Bunun nedeni olarak, öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri yükseldikçe kendilerini yaşam dolu, pozitif, enerjik, yenilenmiş ve dinç hissetmeleri olduğunu düşünmekteyiz. Doktorlarda fiziksel aktivite düzeyi ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin araştırıldığı bir çalışmada fiziksel aktivite düzeyinin enerji ve canlılık boyutu boyutu arasında pozitif bir ilişki olduğu söylenmiştir (157). Başka bir çalışmada, yaşlı bireylerin fiziksel aktivite ve enerjik olma durumları kıyaslanmış, fiziksel aktivite ile enerji boyutu arasında pozitif yönlü ilişki olduğu söylenmiştir (158). Çalışmaların sonuçlarının bulgularımızla benzer oldukları görülmüştür.

Çalışmamız sonunda; uyruk, cinsiyet, yaş, sınıf, yaşadığı yer, barınma durumu, ebeveyn durumu, anne-baba eğitim durumu, kardeş sayısı, gelir durumunun internet bağımlılığının önemli yordayıcıları olduğu görülmüştür. Uyruk, cinsiyet, yaş, sınıf, barınma durumu, ebeveyn durumu, anne-baba eğitim durumu, anne çalışma durumu, kardeş sayısı, gelir düzeyinin ise yaşam kalitesinin önemli yordayıcıları olduğu görülmüştür. Yaşadığı yer ve baba eğitim durumu da fiziksel aktivitenin önemli birer yordayıcısı olduğu görülmüştür.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Literatür taramasında, internet bağımlılığı, yaşam kalitesi ve fiziksel aktivite düzeyinin araştırıldığı birçok çalışmanın olduğu, ancak internet bağımlılığı, yaşam kalitesi ve fiziksel aktivite düzeyinin birlikte karşılaştırıldığı bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu nedenle araştırmamızın özgün bir çalışma olabileceğini ve literatüre katkı sağlayacak nitelikte olduğunu söyleyebiliriz.

Öğrencilerin internet bağımlılığı, yaşam kalitesi düzeylerini önemli ölçüde etkilemektedir. Bu nedenle öğrencilerin yaşam kalitesini yükseltmek için, gerek eğitim gerekse günlük hayatlarında karşılaştıkları sorunların çözüm yöntemlerinin belirlenmesi gereklidir. Bununla birlikte, internet bağımlılığının olumsuz yönlerine dikkat edilerek, verimli internet kullanımı konusunda ebeveynler ve eğitimcilerin eğitilmesi, öğrencilerin internet kullanımı konusunda bilinçlendirilmeleri, yaşam kalitesinin artırılması içinse, düzenli olarak fiziksel aktivite yapmalarının gerekli olduğunu söyleyebiliriz.

Ayrıca, fiziksel aktivitenin eğitim planları içerisine dahil edilmesi, öğrencilerin kendilerini fiziksel ve psikolojik olarak tanımasına, derslerine odaklanma ve kendine güven duygularının gelişmesine de katkı sağlayacaktır.

Bu bilgiler doğrultusunda, aşağıdakiler önerilmektedir:

1. Günümüzde oldukça yaygın olan ve eğitimlerde de faydalanılan internetin yararlı olduğu gibi, aşırı kullanımla birlikte bağımlılık düzeyinde zararlı taraflarının da olabileceği, internetin verimli kullanılması için dikkat edilmesi gereken hususları, hem ebeveynlere hem eğitimcilere anlatılarak öğrencilerin bu konuda bilinçlenmesi sağlanmalıdır.

2. Her geçen yıl artan internet bağımlılığı oranlarının düşürülmesi amacıyla, önleyici ve tedaviye yönelik programlar oluşturularak, bireylerin internet dışında kendilerini geliştirebilecekleri, kültür, spor ve sanat etkinliklerine yönlendirilmesi sağlanmalıdır.
3. Türk öğrencilerin fiziksel fonksiyon, fiziksel fonksiyonlara bağlı rol kısıtlıkları, emosyonel sorunlara bağlı rol kısıtlıkları, sosyal fonksiyon, ağrı ve genel sağlık düzeylerinin yabancı uyruklu öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu bağlamda Türkiye’de öğrenim gören yabancı uyruklu öğrencilerin yaşam kalitelerinin artırılması amacıyla ilgili kurumlar tarafından projeler geliştirilmelidir.
4. Öğrencilerin, obezite başta olmak üzere birçok sağlık sorunuyla karşılaşmalarını için, sadece fiziksel değil aynı zamanda psikolojik sağlıklarının da gelişimi açısından büyük bir öneme sahip olan spor ve fiziksel aktivitelere yönlendirilmeleri sağlanmalıdır.

6.KAYNAKLAR

- 1- Kutlu M, Savcı M, Demir Y, Aysan F. Turkish adaptation of young's internet addiction test-short form a reliability and validity study on university students and adolescents. *Anatolian Journal of Psychiatry* 2016; 17: 69-76.
- 2- Davis RA, A cognitive-behavioral model of pathological internet use. *Computers in Human Behavior* 2001; 17(2): 187-195.
- 3- Spada MM. An overview of problematic internet use. *Addictive Behaviors* 2014; 39: 3–6.
- 4- Douglas AC, Mills J, Niang M, Stepchenkova S, Byun S, Ruffini C. Internet addiction metasynthesis of qualitative research for the decade 1996 – 2006. *Cyber Psychology and Behavior* 2008; 2: 203-209.
- 5- Rowland PW, Freedson P. Physical activity, fitness and health in children. *A Close Look Pediatrics* 1994; 93(4): 669-672.
- 6- Baltacı G. Çocuk ve Spor, Klasmat Yayıncılık, Ankara, 2008.
- 7- American college of Sports medicine position stand. Progression models in resistance training for healthy adults. *Medicine Science Sports Exercise* 2009; 41(3): 687–708.
- 8- Edwards P, Tsouros a supporting physical activity and active life in urban environment. *Scientific Evidence World Health Organization* 2006.
- 9- Tessier S, Vuillemin A, Bertrais S, Boini S, Bihan EL, Oppert JM, Hercberg S, Guillemin F, Briançon S. Association between leisure-time physical activity and health-related quality of life changes over time. *Preventive Medicine* 2007; 44(3): 202-208.
- 10- The Whoqol Group The world health organization quality of life assessment (WHOQOL) Development and general psychometric properties. *Social Science and Medicine* 1998; 46(12): 1569-85.

- 11- Carr JA, Gibson B, Robinson PG. Measuring of life is quality of life determined by expectations or experience. *BMJ* 2001; 1240-1243.
- 12- Bayrak M. Sporu Bırakmış Profesyonel Futbolcuların Depresyon Düzeylerinin Yaşam Kalitesi Açısından Değerlendirilmesi, Doktora Tezi, On Dokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Samsun 2011.
- 13- WHO, UNICEF, ICCIDD. Assessment of iodine deficiency disorders and monitoring their elimination 2007.
- 14- Chander B, Kule R, Baiocco P, Chokhavatia S, Kotler D, Poles M, Weinshel E. Teaching the competencies using objective structured clinical encounters for gastroenterology fellows. *Clinical Gastroenterology and Hepatology* 2009; 7(5): 509-514.
- 15- Mignen O, Thompson JL, Shuttleworth TJ. The molecular architecture of the arachidonate regulated Ca² selective Arc channel is a pentameric assembly of Orai1 and Orai3 subunits. *The Journal of Physiology* 2009; 587(17): 4181-4197.
- 16- Haskell WL, Kiernan M. Methodologic issues in measuring physical activity and physical fitness when evaluating the role of dietary supplements for physically active people. *American Journal of Clinical Nutrition* 2000; 72: 541-550.
- 17- Ball SA, Young JE. Dual focus therapy for personality disorders and substance dependence case study results. *Cognit and Behav Pract* 2000; 270-281.
- 18- Gorman EMP. Sedentary Time in the Workplace a Natural Experiment of the Transition to an Activity-Permissive Workplace Physical Environment, Doctoral Dissertation, University of British Columbia, 2012.
- 19- Vatansever N, Deviren OY. İnterne kullanımının ekonomik, sosyal, siyasi etkileri. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi* 2014; 51: 52-76.
- 20- Lapousis G, Petsiou E. The impact of the internet use in physical activity, exercise and academic performance of school students aged 14-16 Years Old. *Economics of Innovation and New Technology* February 2017; 3(2): 12-16.
- 21- İçel K. Kitle Haberleşme Hukuku, Beta Yayınları, İstanbul 1998; 407-415.

- 22- İnan A. İlköğretim II. Kademe ve Ortaöğretimde Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı, Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2010.
- 23- Yalçın C. Sosyolojik bir bakış açısıyla internet. Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi 2003; 27 (1): 77-89.
- 24- <http://www.internetlvestats.com> Erişim Tarihi: 20 Mart 2019.
- 25- <http://www.internetsociety.org> Erişim Tarihi: 20 Nisan 2019.
- 26- <http://www.webopedia.com> Erişim Tarihi: 07 Haziran 2017.
- 27- Çağıltay K. Herkes İçin İnternet, TÜBİTAK-ODTÜ Yayınları, Ankara, 1994; 17-19.
- 28- <https://www.bilgiustam.com> Erişim Tarihi: 03 Nisan 2019
- 29- Cooper A, Putnam DE, Planchon LA, Boies SC. Online sexual compulsivity getting tangled in the net sexual addiction and compulsivity. The Journal of Treatment and Prevention 1999; 6(2): 79-104.
- 30- <https://www.sciencenode.org> Erişim Tarihi: 03 Nisan 2019
- 31- Şahin, N.Ergenlik Problemleri ve Baş Etme Yöntemleri İle İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişki, Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2014.
- 32- Smith DE, Editor's note. The process addictions and the new Asam definition of addiction. Journal of Psychoactive Drugs 2012; 44(1): 1-4.
- 33- Kuntsche E, Knibbe R, Engels R, Gmel G. Drinking motives as mediators of the link between alcohol expectancies and alcohol use among adolescents. Journal of Studies on Alcohol and Drugs 2007; 68(1): 76-85.
- 34- Pierce JP, Choi WS, Gilpin EA, Farkas AJ, Merrit RK. Validation of susceptibility as a predictor of which adolescents take up smoking in the United States. Health Psychology 1996; 15(5): 355.
- 35- Ateş ÇL, Sönmez MB, Vardar ME. Alkol bağımlısı olan hastalarda içsel farkındalığın değerlendirilmesi. Arch Neuropsychiatr 2016; 53: 17-22.

- 36- Çetin Y, Özcan S, Taş HY. Sigara ile mücadelede toplumsal bilinç. Emek ve Toplum 2013; 2(4): 152-175.
- 37- <http://www.yesilay.org.tr> Erişim Tarihi: 20 Mart 2017
- 38- Pınarcı G. Üniversite Öğrencilerinde Kumar Oynama, Patolojik Kumar Bağımlılığı ve İlişkili Karakter Özellikleri, Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Madde Bağımlılığı, Toksikoloji ve İlaç Bilimleri Enstitüsü, İzmir 2014.
- 39- Kandeğer A, Bozkurt H. Obeziteye giden kral yolu. Gıda Bağımlılığı Olgu Sunumu Bağımlılık Dergisi 2016; 17(3): 135-138.
- 40- Vardar E, Vardar S, Toksöz İ, Süt N. Egzersiz bağımlılığı ve psikopatolojik özelliklerinin değerlendirilmesi. Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi 2012; 25(1): 51-57.
- 41- Cengizhan C. Öğrencilerin Bilgisayar ve İnternet Kullanımında Yeni Bir Boyut İnternet Bağımlılığı, Marmara Üniversitesi, 2005.
- 42- <http://www.worldometers.info/tr> Erişim Tarihi: 18 Şubat 2016
- 43- TÜİK Haber Bülteni, Nisan Ayı Hane Halkı Bilişim Teknolojileri Kullanımı Araştırması, Türkiye İstatistik Kurumu Başkanlığı, Ankara, <http://www.tuik.gov.tr> Erişim Tarihi: 28 Kasım 2016.
- 44- Ceyhan E. Ergen ruh sağlığı açısından bir risk faktörü internet bağımlılığı. Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi 2008; 15(2): 109-116.
- 45- Yellowless PM, Marks S, Problematic internet use or internet addiction. Computer in Human Behavior. 2007; 23: 1447-1453.
- 46- Ceyhan E, Ceyhan AA, Gürcan A. Problemlerli internet kullanımı ölçeği'nin geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri Dergisi 2007; 7: 387-416.
- 47- Young K, Rodgers R. The relationship between depression and internet addiction. Cyber Psychology and Behavior 1998; 1(1): 25-28.
- 48- Young K, Rodgers R. The relationship between depression and internet addiction. Cyber Psychology and Behavior 1998; 1(1): 25-28.

- 49- American Psychiatric Association (APA). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-5). Arlington: American Psychiatric Publishing 2013.
- 50- Lei L, Yang Y. The development and validation of adolescent pathological internet use scale. *Acta Psychologica Sinica* 2007; 39(4): 688-696.
- 51- Meerkerk GJ, Van Den Eijnden RJJM, Vermulst AA, Garretsen HFL. The compulsive internet use scale some psychometric properties. *Cyber Psychology and Behavior* 2009; 12(1): 1-6.
- 52- Shapira NA, Lessig MC, Goldsmith TD, Szabo ST, Lazoritz M, Gold MS, Stein DJ. Problematic internet use proposed classification and diagnostic criteria. *Depression and Anxiety* 2003; 17(4): 207-216.
- 53- Griffiths MD. Internet addiction an issue for clinical psychology. *Clinical Psychology Forum* 1996; 97: 32-36.
- 54- Zorba E. Herkes İçin Yaşam Boyu Spor, His Yayınları, Ankara 2009.
- 55- Zorba E. Herkes İçin Yaşam Boyu Spor, Nobel Yayıncılık, Ankara 2006.
- 56- Karadağ Ö. Ankara'da Bulunan Yetiştirme Yurtlarında Yaşayan Adolesanlarda Sosyo Demografik Özelliklerin ve Fiziksel Aktivite Düzeyinin Ruhsal Belirtiler ve Yaşam Kalitesi Açısından Değerlendirilmesi, Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara 2008.
- 57- Gönül AS. Farklı Ülkelerde Rekreatif Katılımın Yaşam Kalitesi Üzerine etkisi, Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara 2016.
- 58- Shin DC, Johnson DM. Avowed happiness as an overall assessment of the quality of life. *Social Indicators Research* 1978; 5(1-4): 475-492.
- 59- Bach CA, McDaniel RW. Quality of life in quadriplegic adults a focus group study. *Rehabilitation Nursing* 1993; 18(6): 364-367.
- 60- Arslan Ş, Kutsal YG. Geriatriye yaşam kalitesinin değerlendirimi. *Türk Geriatri Dergisi* 1999; 2: 4.
- 61- WHOQOL Group. The World Health Organization quality of life assessment (Whoqol) position paper from the World Health Organization. *Soc Sci Med* 1995; 41.

- 62- Üstün ME, Karadeniz G. Hemodiyaliz tedavisi gören hastaların yaşam kalitesi ve bilgilendirici hemşirelik yaklaşımının önemi, *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi* 2006; 1(1).
- 63- Savcı BA. Kanserli hastalarda yaşam kalitesini ve sosyal destek düzeyini etkileyen faktörler, Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2006.
- 64- Baltacı G, Obezite ve Egzersiz. T.C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü, Ankara 2008; 730.
- 65- ACSM. Exercise and hypertension. *Med Science Sports Exercise*, 2004; 36(3): 533-552.
- 66- Steele BG, Belza B, Cain K, Warms C, Coppersmith J, Howard J, Coppersmith J. Howard bodies in motion monitoring daily activity and exercise with motion sensors in people with chronic pulmonary disease. *J. Rehabil Res.* 2003; 40(5): 45-58.
- 67- Coopoo Y, Constantinou D, Rothberg AD. Energy expenditure in office workers with identified health risks. *Sajsm* 2008; 20(2): 40-44.
- 68- Toraman F, Yaman H, Şahin G, Ayçem N, Muratlı S. 9 Haftalık bir antrenman programının yaşlıların beden bileşimleri üzerine etkisi. *Türk Geriatri Dergisi.* 2002; 5(3): 91-96.
- 69- Mifflin MD, ST Jeor ST, Hill LA, Scott BJ, Daugherty SA, Koh Y. A new predictive equation for resting energy expenditure in healthy individuals. *Am J Clin Nutr* 1990; 51(2): 241-247.
- 70- Shephard R. Limits to the measurement of habitual physical activity by questionnaires *British Journal of Sports Medicine* 2003; 37: 197.
- 71- Vanhees L, Lefever J, Philippaerts R, Martens M, Huygens W, Troosters T, Beunen G. How to assess physical activity how to assess physical fitness. *EurJ Cardiovasc Prev Rehabil* 2005; 12: 102-114.
- 72- Troiano RP, Berrigan D, Dodd KW, Masse LC, Tillert T, Mcdowell M. Physical activity in the united states measured by accelerometer. *Medical Science Sports Exercise* 2007; 40(1): 181-188.

- 73- Kirtland KA, Porter DE, Addy CL, Neet MJ, Williams JE, Sharpe PA, Neff LJ, Kimsey D, Ainsworth BE. Enviromental measures of physical activity supports Am. J. Prev. Med. 2003; 24: 323-331.
- 74- Branca F, Nikogosian H, Lobstein T. The Challenge of obesity in the WHO European Region and the Strategies for Response. WHO Europe. Denmark 2007.
- 75- Guthold R, Ono T, Strong KL, Chatterji S, Morabia A. Worldwide variability in physical inactivity A 51-Country Survey. Am J Prev Med. 2008; 34(6): 486-491.
- 76- Cerin C, Leslie E. How socio-economic status contributes to participation in leisure-time physical activity. Social Science Medical 2008; 66(12): 2596-2609.
- 77- Karaca A. Yetişkin bireylerde orta ve yüksek şiddetli fiziksel aktivitenin cinsiyete göre incelenmesi. Hacettepe J. of Sports Sciences 2008; 19(1): 54-62.
- 78- Vanhees L, Lefevre J, Philippaerts R, Martens M, Huygens W, Troosters T, Beunen G. How to assess physical activity how to assess physical fitness. European Journal of Cardiovascular Prevention and Rehabilitation 2005; 12: 102-114.
- 79- Nahas MV, Goldfine B, Collins MA. Determinants of physical activity in adolescents and young adults the basis for high school and college physical education to promote active lifestyles. Physical Educator 2003; 60(1): 42-56.
- 80- Milli Eğitim Bakanlığı Çocuk Gelişimi ve Eğitimi, Psiko-motor Gelişim, Ankara 2013; 2-40.
- 81- Aracı H, Aracı Ş. Spor Bilimleri Öğretimi, Eylül Ofset, 1. Basım, Grafiker Rek. San. ve Tic. Ltd Şti, Ankara 2014.
- 82- Ersoy G. Egzersiz ve Spor Yapanlar İçin Beslenme, Nobel Yayın Dağıtım, 3. Baskı, Ankara 2004.
- 83- Kalyon T A. Özürlülerde Spor, Bağırhan Yayınevi, Ankara 1997.
- 84- Karasüleymanoğlu A. Yeni Boyutlarıyla Spor, Ozan Dağıtım, Ankara 1995.
- 85- Morahan-Martin J. Schumacher P. Incidence and correlates of pathological internet use among college students. Computers in Human Behavior 2000; 16: 13-29.

- 86- Anderson KJ. Internet use among college students an exploratory study. Journal Of American College Health 2001; 50(1): 21-26.
- 87- Avcı K, Pala K. Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesinde çalışan araştırma görevlisi ve uzman doktorların yaşam kalitesinin değerlendirilmesi. Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi 2004; 30(2): 81-85.
- 88- Buckworth J, Nigg C. Physical activity, exercise, and sedentary behavior in college students. Journal of American College Health 2004; 53(1): 28-34.
- 89- İşleyen F. Lise Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı Düzeylerinin Kişisel ve Ailesel Faktörlerle İlişkilerinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2013.
- 90- Özüdoğru E. Üniversite Personelinin Fiziksel Aktivite Düzeyi ile Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2013.
- 91- Sağlam Y. Öğretmenlerin Fiziksel Aktivite Düzeyleri ile Yaşam Kalitesi Düzeylerinin Karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Niğde Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2015.
- 92- Has Z. Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığının Yaşam Kalitesine Etkisi: Sakarya İli Örneği, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, 2015.
- 93- Karagöz BD. İnternet Bağımlılığı ve Bilgisayar Oyun Bağımlılığı Yaygınlığının, İlişkili Etmenleri İncelemesi, Kocaeli Üniversitesi Tıp Fakültesi, Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Ana Bilim Dalı, Uzmanlık Tezi, 2017.
- 94- Güven Y. Çalışanların Rekreasyon Etkinliklerine Katılım Sıklıklarının Mutluluk ve Yaşam Kalitesi Üzerine Etkisi, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 2018.
- 95- Şahin C, Korkmaz Ö. İnternet bağımlılığı ölçeğinin Türkçeye uyarlanması. Selçuk Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi 2011; 32: 101-115.
- 96- Pınar R. Sağlık araştırmalarında yeni bir kavram yaşam kalitesi, bir yaşam kalitesi ölçeğinin kronik hastalarda geçerlik ve güvenilirliğinin sınanması. Hemşirelik Bülteni 1995; 9: 85-95.

- 97- Eser E. Sağlıkla ilgili yaşam kalitesinin kavramsal temeli ve ölçümü. Sağlıkta Birikim Dergisi 2006; 1: 1-5.
- 98- Ware JE, Sherbourne DC. The Mos 36 item short form health survey (SF 36). Medical Care 1992; 30: 473-83.
- 99- Craig CL, Marshall AL, Sjostrom M, Bauman AE, Booth ML. and Ainsworth BE. International physical activity questionnaire 12-Country Reliability and Validity. Medicine Science and Sports Exercise 2003; 35: 1381-95.
- 100- Öztürk M. Üniversitede Eğitim ve Öğretim Gören Öğrencilerde Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketinin Geçerliliği ve Güvenirliliği ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Belirlenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2005.
- 101- Shek DT, Yu L. Internet addiction phenomenon in early adolescents in Hong Kong. Scientific World Journal 2012; 104-304.
- 102- Tsai HF, Cheng SH, Yeh T. The risk factors of Internet addiction-a survey of university freshmen. Psychiatr Res. 2009; 167: 294-299.
- 103- Morsünbül Ü. Internet addiction in adolescence period its relations with identity style and ruminative exploration. Anatolian Journal of Psychiatry 2014; 15(1): 77-83.
- 104- Öztürk Ö, Odabaşoğlu G, Eraslan D, Genç Y, Kalyoncu ÖA. İnternet bağımlılığı kliniği ve tedavisi. Bağımlılık Dergisi 2007; 8(1): 36-41.
- 105- Gençer SL. Ortaöğretim Öğrencilerinin İnternet Bağımlılık Durumlarının İnternet Kullanım Profilleri ve Demografik Özelliklere Göre Farklılıklarının İncelenmesi. Doktora Tezi, SDÜ Fen Bilimleri Enstitüsü, 2011.
- 106- Yalçın Ö, Karaçetin G. İnternet bağımlılığı ve diğer teknolojik bağımlılıklar. Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları 2016; 471-527.
- 107- Şahin C. Rehberlik ve psikolojik danışmanlık öğrencilerinin internet bağımlılığı ile yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. International Journal of Contemporary Educational Studies (IntJCES) 2016; 2(1).

- 108- Usmana NH, Alavia M, Shafeq SM. Relationship between internet addiction and academic performance among foreign undergraduate students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 2014; 845–851.
- 109- Xin M, Xing J, Pengfei W, Houru L, Mengcheng W. and Hong Z. Online activities prevalence of internet addiction and risk factors related to family and school among adolescents in China. *Addictive Behaviors Reports* 2018; 7: 14-18.
- 110- Schimmenti A, Passanisi A, Gervasi AM, Manzella S, and Famà F. I. insecure attachment attitudes in the onset of problematic internet use among late adolescents. *Child Psychiatry and Human Development Online First* 2013.
- 111- Tsai HF, Cheng SH, Yeh TL, Shih CC, Chen KC, Yang YC, and Yang YK. The risk factors of internet addiction a survey of university freshmen. *Psychiatry Research* 2009; 167(3): 294-299.
- 112- Esen E, Siyez MD. Ergenlerde internet bağımlılığını yordayan psiko-sosyal değişkenlerin incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi* 2011; 4 (36): 127-138.
- 113- Gökçearslan Ş, Günbatar MS. Ortaöğrenim öğrencilerinde internet bağımlılığı. *Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama* 2012; 2(2): 10-24.
- 114- Gao W. and Chen Z. A study on psychopathology and psychotherapy of internet addiction. *Advances in Psychological Science* 2006; 14: 596–603.
- 115- Ge Y, Zhong X. and Luo W. Recognition of facial expressions by urban internet-addicted left-behind children in China an eye-movement study. *Psychological Reports* 2017; 120(3): 391-407.
- 116- Reiner I, Tibubos AN, Hardt J, Müller K, Wölfling K, and Beutel ME. Peer attachment, specific patterns of internet use and problematic internet use in male and female adolescents. *European Child and Adolescent Psychiatry* 2017; 26(10): 1257-1268.
- 117- Balcı Ş, Gülnar B. Üniversite öğrencileri arasında internet bağımlılığı ve internet bağımlılarının profili. Selçuk Üniversitesi, 2009.

- 118- Tanıdır C, Üneri ŞÖ. Evaluation of internet addiction in a group of high school students a cross-sectional study. *Düşünen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences* 2011; 24: 265-272.
- 119- Agah J, Sharifzadeh M, Tabarraie Y, Tavakoli M, Davarzani M, and Koshki A. Prevalence of internet addiction in students of Sabzevar University of Medical Sciences in 2015; 1(3): 1-4.
- 120- Cynthia Sau TW, Ho Ting W, Kin Fai Y, Ka Wing F, Sheung Man Y, Cheuk Ho L, and Ka Man L. Parenting approaches, family functionality, and internet addiction among Hong Kong adolescents. *Wu et al. BMC Pediatrics* 2016; 16: 13.
- 121- Çevik GB. ve Çelikkaleli Ö. Ergenlerin arkadaş bağıllığı ve internet bağıllılığının cinsiyet, ebeveyn tutumu ve anne baba eğitim düzeylerine göre incelenmesi. *Çanakkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 2010; 19(3): 225-240.
- 122- Yen J, Cheng-Fang C, Cheng-Chung C, Sue HK, Chih H. Family factors of internet addiction and substance use experience in taiwanese adolescent. *Cyber Psychology Behaviour* 2007; 10(3): 323-329.
- 123- Günüş S. İnternet Bağıllılık Ölçeğinin Geliştirilmesi ve Bazı Demografik Değişkenler ile İnternet Bağıllılığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi., Yüksek Lisans Tezi, Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Van, 2009.
- 124- Şahin M. İlköğretim Okulu Öğrencilerindeki İnternet Bağıllılığı, Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, 2011.
- 125- Bayraktar ŞA. Meta-analysis of the effectiveness of computer-assisted instruction in science education. *Journal of Research on Technology in Education* 2001; 34(2): 173-188.
- 126- Henning MA, Krageloh C, Moir F, Doherty L, Hawkwen JS. Quality of life: international and domestic students studying medicine New Zealand. *Perspect Medical Education* 2012; 129-142.

- 127- Genç A. Şener Ü. Karabacak H, Üçok K. Kadın ve erkek genç erişkinler arasında fiziksel aktivite ve yaşam kalitesi farklılıklarının araştırılması. Kocatepe Tıp Dergisi 2011; 12(3).
- 128- Demirci AN. Madde Kullanım Bozukluğu Olan Erkek Bireylerin Yalnızlık Düzeyinin ve Yaşam Kalitesinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul, 2017.
- 129- Mihaela Constantinescu M. Educating young people for quality of life improvement. Procedia - Social and Behavioral Sciences 2013; 93: 395–399.
- 130- Çoban M. Türkiye’de Gecekondularda Yaşam Kalitesi Örneği (Hatay). Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin, 2018.
- 131- Dieter Wolke, Rernat HC, Nicole BBS, Barbara Busch MD, Peter Bartmann, MD, Dr Rer Nat. Very preterm birth and parents quality of life 27 years later. downloaded from www.aappublications.org/news by guest on March 13 2019.
- 132- Sabuncuoğlu S. Aile yaşam kalitesi dinamikleri yaşam kalitesi kavramından aile yaşam kalitesi kavramına. Türkiye Klinikleri JFam. Med Special Topics 2014; 5(3): 29-33.
- 133- Poduval J, Poduval M. Working mothers how much working, how much mothers and whereis the womanhood. Mens Sana Monog 2009; 7(1): 63-79.
- 134- Mchale MS, Updegraff AK, Whiteman DS. Sibling relationships and influence in childhood and adolescence. HHS Public Access 2012; 74(5): 913-930.
- 135- <https://www.ec.europa.eu> Erişim Tarihi: 28 Şubat 2019
- 136- Zi Y, Bradley J. Cardinal increasing asian international college students physical activity behavior a review of the youth physical activity promotion Model. The Health Educator Spring 2013; 45: 1.
- 137- Regis FM, Tenório de Oliveira LMF., Dos Santos M.R.A., Ameliane da Conceição Reubens Leonidio, Paula Rejane Beserra Diniz, Clara Maria Silvestre Monteiro de Freitas. Urban versus rural lifestyle in adolescents: associations between environment, physical activity levels and sedentary behavior. Einstein 2016; 14(4): 461-7.

- 138- Aktaş H, Şaşmaz CT, Kılınçer A, Mert E, Gülbol S, Külekçioğlu D, Kılar S, Yüce RY, İbik Y, Uğuz E, Demirtaş A. Yetişkinlerde fiziksel aktivite düzeyi ve uyku kalitesi ile ilişkili faktörlerin araştırılması. Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi 2015; 8(2).
- 139- Farrell L, Hollingsworth B, Propper C, Shields MA. The socioeconomic gradient in physical inactivity evidence from one million adults in England. *Social Science and Medicine* 2014; 123: 55-63.
- 140- Hamer M, Kivimaki M, Steptoe A. Longitudinal patterns in physical activity and sedentary behaviour from midlife to early old age a substudy of the whitehall II cohort. *J. epidemiol community Health* 2012; 66: 1110-5.
- 141- Arslan NH, Özdemir ÖH. The moderating roles on the relation between internet addiction and burnout. *Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 2018; 4(1): 31-41.
- 142- Ramazanoğlu M, Kızıman E. Farklı branşlardaki öğretmen adaylarının internet bağımlılıklarının incelenmesi. *Journal of Social And Humanities Sciences Research* 2018; 5(24): 1515-1526.
- 143- Ata EE, Akpınar Ş, Kelleci M. Üniversite öğrencilerinin problemleri internet kullanımı ile öfke ifade tarzları arasındaki ilişki. *TAF Preventive Medicine Bulletin* 2011; 10(4): 473-480.
- 144- Şahin C, Özgen KÖ, Usta E. The correlation between interaction-audience anxieties and internet addiction levels of adults. *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 2011; 28: 15-155.
- 145- Abdullah MQ. The relationship between internet addiction and temperament among children and adolescents. *Psychol Behav Science Int. J* 2017; 5(5).
- 146- Güzel N, Kahveci İ, Solak N, Cömert M, Turan NF. Internet addiction and its impact on physical health. *Turkish Med. Stud. J.* 2018; 5: 32-6.
- 147- Özçınar Z. Kıbrısta ergenlerin internet bağımlılığı ve iletişim, eğitimsel fiziksel sorunları arasındaki ilişki. *Rehberlik Avusturya Journal ve Danışmanlık* 2011; 22-32.

- 148- Syed Shah Alam, Nik Mohd. Hazrul Nik Hashim, Maisarah Ahmad, Che Aniza Che Wel, Sallehuddin Mohd Nor, Nor Asiah Omar. Negative and positive impact of internet addiction on young adults emperical study in Malaysia. *Intangible Capital IC* 2014; 10(3): 619-638.
- 149- Fateh F, Monajemi A, Sadeghi A, Mojtahedzadeh R, Mirzazadeh A. Quality of life in medical students with internet addiction. *Acta Medica Iranica* 2016; 54: 10.
- 150- Vedpal, Madhuri, PhD. Influence of Internet addiction on the mental healt of adolescents. *Scholarly Research Journal's for Humanity Science English Language* 2014; 2348-3083.
- 151- Dong G. İnternet Bağımlılığı sosyal ve duygusal yalnızlık. *Uluslararası Bilimsel Araştırma Dergisi* 2018; Vol3. ISSN: 2536-4642.
- 152- Cash H, Rae DC, Stell HA, Winkler A. İnternet bağımlılığı kısa bir araştırma ve uygulama özeti. *Curr Psikiyatri Rev.* 2012; 8(4): 288-292.
- 153- Shen C, Williams D. Unpacking time online connecting internet and massively multiplayer online game use with psychosocial well-being. *Communication Research* 2011; 38(1): 123-149.
- 154- Yumei Z, Dawei W, Junlong, Tao Zhu, Huansheng. Internet use and its impact on individual physical health. *Special Section on Heterogeneous Crowdsourced Data Analytics* 2016; 3: 78-84.
- 155- Zheng Y, Li J, Wei D, Ning H, Zhu T. Internet use and impact on induvidual physical healt. *IEEE Access*, January 2016; 4: 5135-5142.
- 156- Abolhassani M, Mehravar F, Eftekhari N, Talebi M, Saemi M, Karimi A, Shamsizadeh M. Relationship between internet addiction and general health in nursing. Students at Shahroud University of Medical Sciences in 2015: A Short Report. *J Rafsanjan Univ Med Sci* 2017; 16(3): 275-82.
- 157- Sharma SS, Sheth SM, Purani SR. Correlation of physical activity and quality of life in middle age female medical professionals. *International Journal of Health Sciences and Research* 2016; 6: 193.

- 158- Ju H. The relationship between physical activity, meaning in life and subjective vitality in life and subjective vitality in community-dwellin older adults. Archives of Gerontology and Geria Trics. 2017; 73: 120-124.



EKLER

Ek1-Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu (BGOF)

Değerli katılımcı;

“Türk ve yabancı uyruklu lise öğrencilerinin internet bağımlılığı, yaşam kalitesi ve fiziksel aktivite düzeylerinin karşılaştırılması” adlı yüksek lisans çalışmasını yapmaktayım.

Bu çalışmanın amacı siz değerli Türk ve yabancı uyruklu lise öğrencilerinin, internet bağımlılığı, yaşam kalitesi ve fiziksel aktivite düzeylerinin karşılaştırılmasıdır. Siz değerli katılımcılardan, 19 sorudan oluşan ‘İnternet Bağımlılığı Ölçeği’ (Tahmini cevaplama süresi 2 dk), 36 sorudan oluşan ‘SF-36 Yaşam Kalitesi Ölçeği’ (Tahmini cevaplama süresi 3 dk), 27 sorudan oluşan ‘Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi’ni (Tahmini cevaplama süresi 4 dk), doldurmanız istenmektedir.

Siz değerli katılımcı, çalışmaya gönüllü olarak iştirak etmenizi ve istediğiniz zaman gerekçeli veya gerekçesiz olarak araştırmadan ayrılabileceğinizi ve kişisel bilgilerinizin gizli tutulacağını garanti ederim. Çalışmama katkılarınızdan dolayı şimdiden teşekkür ederim.

Osman Yoka

0507 424 78 78

“Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formundaki tüm açıklamaları okudum. Bana, konusu ve amacı belirtilen araştırma ile ilgili yazılı ve sözlü açıklama, aşağıda adı belirtilen kişi tarafından yapıldı. Araştırmaya gönüllü olarak katıldığımı, istediğim zaman gerekçeli veya gerekçesiz olarak araştırmadan ayrılabileceğimi ve kendi isteğime bakılmaksızın araştırmacı tarafından araştırma dışı bırakılabileceğimi biliyorum”.

“Söz konusu araştırmaya, hiçbir baskı ve zorlama olmaksızın kendi rızamla katılmayı kabul ediyorum”.

Gönüllünün

Açıklamaları Yapan Kişinin

Adı / Soyadı Adı / Soyadı

İmzası / Tarih İmzası / Tarih

Ek2-Kişisel Bilgi Formu ve İnternet Bağımlılığı Anketi

Sayın Katılımcı, Akademik amaçlı hazırlanan bu anketi cevaplayarak bizlere yardımcı olduğunuz için teşekkür ederiz.
NOT: Lütfen aşağıdaki soruları dikkatlice okuyunuz ve size en uygun olan kutucuğa "X" işareti koyunuz.

| | | | |
|----|----------------------------|---|---|
| 1 | UYRUK / ÜLKE | <input type="checkbox"/> TÜRK | <input type="checkbox"/> YABANCI(belirtiniz)..... |
| 2 | YAŞ | <input type="checkbox"/> 15-16 | <input type="checkbox"/> 17-18 <input type="checkbox"/> 19-20 |
| 3 | CİNSİYET | <input type="checkbox"/> Kız | <input type="checkbox"/> Erkek |
| 4 | Boy..... | 5 | Kilo..... |
| 6 | SINIFI | <input type="checkbox"/> 9 | <input type="checkbox"/> 10 <input type="checkbox"/> 11 <input type="checkbox"/> 12 |
| 7 | YAŞADIĞINIZ YER | <input type="checkbox"/> İl merkezi | <input type="checkbox"/> İlçe merkezi <input type="checkbox"/> Kasaba <input type="checkbox"/> Köy |
| 8 | NEREDE BARINIYORSUNUZ? | <input type="checkbox"/> Evde | <input type="checkbox"/> Yurtta <input type="checkbox"/> Diğer (Açıklayınız)..... |
| 9 | ANNENİZ | <input type="checkbox"/> Öz <input type="checkbox"/> Üvey | 10 BABANIZ <input type="checkbox"/> Öz <input type="checkbox"/> Üvey |
| 11 | ANNENİZ | <input type="checkbox"/> Sağ <input type="checkbox"/> Hayatta değil | 12 BABANIZ <input type="checkbox"/> Sağ <input type="checkbox"/> Hayatta değil |
| 13 | ANNE VE BABANIZ | <input type="checkbox"/> Birlikte | <input type="checkbox"/> Ayrı yaşıyor <input type="checkbox"/> Boşanmış |
| 14 | ANNENİZİN EĞİTİM DURUMU | <input type="checkbox"/> Okur-yazar Değil | <input type="checkbox"/> İlkokul <input type="checkbox"/> Ortaokul <input type="checkbox"/> Lise <input type="checkbox"/> Üniversite ve üzeri |
| 15 | BABANIZIN EĞİTİM DURUMU | <input type="checkbox"/> Okur-yazar Değil | <input type="checkbox"/> İlkokul <input type="checkbox"/> Ortaokul <input type="checkbox"/> Lise <input type="checkbox"/> Üniversite ve üzeri |
| 16 | ANNENİZİN İŞİ NEDİR? | <input type="checkbox"/> Çalışmıyor | <input type="checkbox"/> Memur <input type="checkbox"/> Emekli <input type="checkbox"/> Serbest meslek <input type="checkbox"/> Diğer..... |
| 17 | BABANIZIN İŞİ NEDİR? | <input type="checkbox"/> Çalışmıyor | <input type="checkbox"/> Memur <input type="checkbox"/> Emekli <input type="checkbox"/> Serbest meslek <input type="checkbox"/> Diğer..... |
| 18 | KAÇ KARDEŞİNİZ (SİZ DAHİL) | <input type="checkbox"/> Tek çocuğum | <input type="checkbox"/> İki kardeşiz <input type="checkbox"/> Üç kardeşiz <input type="checkbox"/> Dört ve daha fazla kardeşiz |
| 19 | AİLENİZİN GELİR DURUMU | <input type="checkbox"/> 1000 TL ve ALTI | <input type="checkbox"/> 1001 TL - 2000 TL <input type="checkbox"/> 2001 TL - 3000 TL <input type="checkbox"/> 3001 TL ve ÜZERİ |

| | | Hiç Uygun Değil | Biraz Uygun | Uygun | Oldukça Uygun | Tamamen Uygun |
|----|--|-----------------|-------------|-------|---------------|---------------|
| 1 | İnternete uzun süreli bağlanmadığımda aklım internetle meşguldür. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2 | İnternete bağlı olup online olmadığımda aklım sürekli internete takılıp kalıyor | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3 | Çok uzun süre internette uzak kalmışsam, huzursuz ve sinirli oluyorum | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4 | İnternette önceden planladığımdan daha çok zaman harcıyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5 | İnternette birkaç dakikalığına sörf yapmaya girip, bir türlü bırakamıyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | İnternette geçirdiğim zamanı azaltmayı denedim ama sonuç alamadım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7 | İnternet için harcayabileceğim paradan çok daha fazlasını harcıyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8 | İnternette geçirdiğim zaman, başlangıçtaki dönemle karşılaştırılınca gitgide artıyor. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9 | İnternete daha fazla zaman ayırma isteğim, geçmişe göre sürekli artıyor. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10 | Başlangıçta sadece yapmam gereken işler için online etkinliklere vakit ayırırken, şimdi internete daha fazla zaman ayırıyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11 | İnternet etkinlikleri günlük yaşamımı giderek daha fazla yönlendiriyor. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12 | İnternet kullanmaya başladığımdan beri, bazı arkadaşlarım benden uzaklaştı. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13 | Çok değer verdiğim kişiler, internette çok fazla zaman harcadığımdan benden şikayetçi oluyorlar. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14 | Okul/meslek/aile vb. yaşamımdaki verimliliğim internet kullanmam yüzünden azalıyor. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15 | Çok değer verdiğim kişiler bende, internet kullanmaya başladığımdan beri olumsuz yönde değişiklikler olduğunu söylüyorlar. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16 | İnternette daha fazla zaman geçirebilmek için sık sık sorumluluklarımı aksatıyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17 | İnternet yüzünden bazen randevularımı kaçırıyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18 | Online dünyasını keşfettiğim andan itibaren başkalarıyla daha az zaman geçiriyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19 | İnternette öylesine sık ve yoğun meşgul oluyorum ki bazen okulla / aile bireyleri vb. ile sorunlarım oluyor. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Ek3-SF-36 Yaşam Kalitesi Anketi

Aşağıdaki sorular sizin kendi sağlığınız hakkındaki görüşünüzü, kendinizi nasıl hissettiğinizi ve günlük aktivitelerinizi ne kadar yerine getirebildiğinizi öğrenmek amacıyla. Her hangi bir sorunun yanıtı hakkında emin değilseniz bile size en uygun yanıtı verin. Ayrıca 10. sorudan sonraki boşluğa yorumlarınızı yazabilirsiniz.

1- Genel sağlık durumunuz hakkında aşağıdaki tanımlardan hangisi doğrudur?

| | | | | |
|-----------------------------------|----------------------------------|------------------------------|--|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Mükemmel | <input type="checkbox"/> Çok iyi | <input type="checkbox"/> İyi | <input type="checkbox"/> Orta (fena değil) | <input type="checkbox"/> Kötü |
|-----------------------------------|----------------------------------|------------------------------|--|-------------------------------|

2- Bir yıl öncesi ile karşılaştığınızda genel sağlık durumunuzu nasıl değerlendirirsiniz?

- Bir yıl öncesinden çok daha iyi
 Bir yıl öncesinden biraz iyi
 Hemen hemen aynı
 Bir yıl öncesinden biraz daha kötü
 Bir yıl öncesinden çok daha kötü

SAĞLIK VE GÜNLÜK AKTİVİTELER

3- Aşağıdaki sorular bir gün içinde yapabileceğiniz işlerle (aktivitelerle) ilgilidir. Sağlığınız bu aktiviteleri kısıtlıyor mu? Eğer kısıtlıyorsa, ne kadar?

| | Evet Çok Kısıtlı | Evet Biraz Kısıtlı | Hayır Hiç Kısıtlı Değil |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| a) Zorlu aktiviteler; örneğin koşma, ağır eşyaları kaldırma, zor sporlara katılma vb. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| b) Orta derecede aktiviteler; örneğin bir masayı kaldırma, elektrikli süpürgeyi itme, hafif sporlara katılma vb. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| c) Ağır kaldırma ve yük taşıma. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| d) Çok sayıda merdiven basamağını çıkma. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| e) Tek bir merdiven basamağını çıkma. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| f) Öne eğilme, çömelme veya diz çökme. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| g) İki kilometreden çok yürüme | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| h) Bir kilometre yürüme | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| i) 100 metre yürüme | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| j) Kendi başına banyo yapma ve giyinme | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

4- Son 4 hafta içinde çalışma sırasında veya günlük aktiviteleriniz sırasında aşağıdaki problemlerden herhangi birini yaşadınız mı?

| | Evet | Hayır |
|---|--------------------------|--------------------------|
| a) Çalışma yaşamınızda veya diğer aktivitelerinizde geçirdiğiniz zamanı kısalttınız mı? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| b) Arzu ettiğinizden daha az şey mi yaptınız? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| c) Çalışma veya diğer yaptığınız işlerin çeşidine kısıtlama yaptınız mı? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| d) Çalışma yaşamınızda veya diğer aktivitelerinizi yapmada güçlük çektiniz mi? (aşırı efor gösterdiniz mi?) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

5- Son 4 hafta içinde çalışma sırasında veya günlük aktiviteleriniz sırasında duygusal sorunlar nedeniyle (depresyon veya sıkıntı gibi nedenlerle) aşağıdaki problemlerden herhangi birini yaşadınız mı?

| | Evet | Hayır |
|---|--------------------------|--------------------------|
| a) Çalışma yaşamınızda veya diğer aktivitelerinizde geçirdiğiniz zamanı kısalttınız mı? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| b) Arzu ettiğinizden daha az şey mi yaptınız? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| c) Çalışma veya diğer aktivitelerinizi her zamanki gibi dikkatlice yapabildiniz mi? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

6- Son 4 hafta içinde fizik sağlığınız veya duygusal sorunlarınız sizin ailenizle, arkadaşlarınızla, komşularınızla olan sosyal ilişkilerinizi ne ölçüde etkiledi?

| | | | | |
|---|---------------------------------|--|---------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Hiç etkilemedi | <input type="checkbox"/> Çok az | <input type="checkbox"/> Orta derecede | <input type="checkbox"/> Epeyce | <input type="checkbox"/> Çok fazla |
|---|---------------------------------|--|---------------------------------|------------------------------------|

7- Son 4 hafta içinde ne kadar ağrınız oldu?

| | | | | | |
|-------------------------------------|---------------------------------|-----------------------------|--|------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Hiç olmadı | <input type="checkbox"/> Çok az | <input type="checkbox"/> Az | <input type="checkbox"/> Orta Derecede | <input type="checkbox"/> Çok | <input type="checkbox"/> Pek çok |
|-------------------------------------|---------------------------------|-----------------------------|--|------------------------------|----------------------------------|

8- Son 4 hafta içinde ağrınız sizin normal çalışmanızı ne kadar etkiledi (hem ev dışında, hem de ev işi olarak)?

| | | | | |
|---|---|---|--|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Hiç etkilemedi | <input type="checkbox"/> Biraz etkiledi | <input type="checkbox"/> Orta derecede etkiledi | <input type="checkbox"/> Epey etkiledi | <input type="checkbox"/> Çok etkiledi |
|---|---|---|--|---------------------------------------|

GENEL SAĞLIK

9- Aşağıdaki cümlelerin sizin için ne kadar doğru veya yanlış olduğunu belirtiniz.

| | Kesinlikle Doğru | Çoğunlukla Doğru | Emin Değilim | Çoğunlukla Yanlış | Kesinlikle Yanlış |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| a) Ben diğer insanlara göre daha kolay hastalanıyorum. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| b) Tanıdığım kişiler kadar sağlıklıyım. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| c) Sağlığımın kötüleşmekte olduğunu sanıyorum. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| d) Sağlığım mükemmel. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

10- Aşağıdaki sorular duygularınızı ve son bir ay içinde nasıl olduğunuzu anlamak için düzenlenmiştir.

| | Sürekli | Çoğu zaman | Epey zaman | Bazen | Ara sıra | Hiç bir zaman |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| a) Kendinizi yaşam dolu olarak mı hissediyorsunuz? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| b) Çok sinirli biri mi oldunuz? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| c) Kendinizi lağım çukuruna düşmüş gibi hissettiğiniz ve hiçbir şeyin moralinizi düzeltemeyeceğini düşündüğünüz oldu mu? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| d) Kendinizi sakin ve barışçı hissettiniz mi? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| e) Çok enerjik oldunuz mu? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| f) Kendinizi kalbi kırık ve üzgün hissettiniz mi? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| g) Kendinizi yıpranmış hissettiniz mi? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| h) Mutlu bir insan oldunuz mu? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| i) Yorgunluk hissettiniz mi? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| j) Sağlığınız sosyal aktivitelerinizi sınırladı mı? (arkadaşları veya yakın akrabaları ziyaret etmek gibi) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

YORUM:

Ek4-Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi-Uzun Form

| BÖLÜM 1 - İŞLE İLGİLİ FİZİKSEL AKTİVİTE |
|---|
| <p>1- Şu an bir işiniz var mı ya da evinizin dışında ücret karşılığı olmayan (gönüllü) herhangi bir iş yapıyor musunuz?</p> <p><input type="checkbox"/> Evet</p> <p><input type="checkbox"/> Hayır → (Bölüm: 2 Ulaşım'a gidin.)</p> <p>Aşağıdaki sorular geçen 7 günde ücretli ya da ücretsiz işinizin parçası olarak yaptığınız tüm fiziksel aktivitelerle ilgilidir. İşe gidiş gelişiniz ise bu kapsamda yer almamaktadır.</p> |
| <p>2- Geçen 7 gün içerisinde işinizin bir parçası olarak ağır kaldırma, kazma, ağır inşaat veya merdiven çıkma gibi şiddetli fiziksel aktiviteler yaptığınız gün sayısı kaçtır?</p> <p><input type="checkbox"/> Haftada.....gün</p> <p><input type="checkbox"/> İşle ilgili şiddetli fiziksel aktivite yapmadım → (4. soruya gidin.)</p> |
| <p>3- Bu günlerden birinde işinizin parçası olarak şiddetli fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman geçirirsiniz?</p> <p>Günde saat dakika</p> |
| <p>4- Yalnız bir seferde en az 10 dakika boyunca yaptığınız fiziksel aktiviteleri düşünün. Geçen 7 gün içerisinde hafif yük taşıma gibi orta derecede fiziksel aktiviteleri yaptığınız gün sayısı kaçtır? Lütfen yürümeyi hariç tutunuz.</p> <p><input type="checkbox"/> Haftada.....gün</p> <p><input type="checkbox"/> İşle ilgili orta derecede fiziksel aktivite yapmadım → (6. soruya gidin.)</p> |
| <p>5- Bu günlerden birinde işinizin parçası olarak orta derecede fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman geçirdiniz?</p> <p>Günde saat dakika</p> |
| <p>6- Geçen 7 gün içerisinde işinizin parçası olarak bir seferde en az 10 dakika yürüdüğünüz gün sayısı kaçtır?</p> <p><input type="checkbox"/> Haftada.....gün</p> <p><input type="checkbox"/> İşle ilgili yürümedim → (Bölüm:2 Ulaşım'a gidin.)</p> |
| <p>7- Bu günlerden birinde işinizin parçası olarak genellikle ne kadar yürüdünüz?</p> <p>Günde saat dakika</p> |
| BÖLÜM 2 - ULAŞIM |
| <p>Bu bölümdeki sorular okul, iş, alışveriş gibi yerler dahil olmak üzere bir yerden bir yere nasıl yolculuk ettiğinizle ilgilidir.</p> |
| <p>8- Geçen 7 gün içerisinde tren, otobüs, araba gibi motorlu bir taşıtta yolculuk yaptığınız gün sayısı kaçtır.</p> <p><input type="checkbox"/> Haftada.....gün</p> <p><input type="checkbox"/> Motorlu taşıtta yolculuk yapmadım → (10. soruya gidin.)</p> |
| <p>9- Bu günlerden birinde tren, otobüs, araba veya diğer çeşit bir motorlu taşıtta yolculuk yaparak genellikle ne kadar zaman geçirdiniz?</p> <p>Günde saat dakika</p> |

Şimdi işe gidip gelirken, gündelik işlerinizi yaparken veya bir yerden bir yere gidip gelirken sadece bisiklete bindiğiniz ve yürüdüğünüz zamanları düşünün.

10- Geçen 7 gün içerisinde, bir yerden bir yere gitmek için bir seferde en az 10 dk. bisiklete bindiğiniz gün sayısı kaçtır?

Haftada.....gün

Bir yerden bir yere bisikletle gitmedim → (12. soruya gidin.)

11- Bu günlerden birinde bir yerden bir yere bisikletle giderken genellikle ne kadar zaman geçirdiniz?

Günde saat dakika

12- Geçen 7 gün içerisinde, bir yerden bir yere gitmek için bir seferde en az 10 dk. yürüdüğünüz gün sayısı kaçtır?

Haftada.....gün

Bir yerden bir yere gitmek için yürümedim. → (Bölüm:3 Ev İşleri, Evin Bakımı ve Ailenin Bakımı'na gidin.)

13- Bu günlerden birinde bir yerden bir yere yürüyerek giderken genellikle ne kadar zaman geçirdiniz?

Günde saat dakika

BÖLÜM 3 - EV İŞLERİ, EVİN BAKIMI VE AİLENİN BAKIMI

Bu bölüm geçen 7 gün içerisinde ev işi, bahçe işleri, genel bakım, onarım işleri ve ailenin bakımı gibi evin içerisinde ve çevresinde yapmış olabileceğiniz fiziksel aktivitelerle ilgilidir.

14- Yalnız bir seferde en az 10 dakika boyunca yaptığınız fiziksel aktiviteleri düşünün.

Geçen 7 gün içerisinde, ağır kaldırma, odun kesme, kar küreme veya bahçede çukur kazma gibi şiddetli fiziksel aktivite yaptığınız gün sayısı kaçtır?

Haftada.....gün

Bahçede şiddetli aktivite yapmadım. → (16. soruya gidin.)

15- Bu günlerden birinde bahçede şiddetli fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman geçirdiniz?

Günde saat dakika

16- Yalnız bir seferde en az 10 dk. boyunca yaptığınız fiziksel aktiviteleri tekrar düşünün.

Geçen 7 gün içerisinde, hafif yük taşıma, süpürme, pencereleri silme veya bahçeyi tırmıklamak gibi bahçede orta derecede fiziksel aktivite yaptığınız gün sayısı kaçtır?

Haftada.....gün

Bahçede şiddetli aktivite yapmadım. → (16. soruya gidin.)

17- Bu günlerden birinde bahçede orta dereceli fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman geçirdiniz?

Günde saat dakika

18- Yalnız bir seferde en az 10 dk. boyunca yaptığınız fiziksel aktiviteleri bir kez daha düşünün.

Geçen 7 gün içerisinde, hafif yük taşıma, pencereleri silme, yerleri sürtme veya süpürme gibi evin içinde orta dereceli fiziksel aktiviteleri yaptığınız gün sayısı kaçtır?

Haftada.....gün

Evde orta dereceli fiziksel aktivite yapmadım. → (Bölüm:4 Dinlenme,Spor ve Boş Zaman Fiziksel Aktiviteleri'ne gidin.)

19- Bu günlerden birinde evde orta dereceli fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman geçirdiniz?

Günde saat dakika

BÖLÜM 4 - DİNLENME, SPOR VE BOŞ ZAMAN FİZİKSEL AKTİVİTELERİ

Bu bölüm geçen 7 gün içerisinde yaptığınız dinlenme, spor ve boş zaman fiziksel aktiviteleri ile ilgilidir. Lütfen daha önce bahsettiğiniz aktiviteleri hariç tutunuz.

20- Daha önce bahsetmiş olduğunuz yürüyüşleri dahil etmeden, geçen 7 gün içerisinde, boş zamanınızda bir seferde en az 10 dk. yürüdüğünüz gün sayısı kaçtır.

- Haftada.....gün
 Boş zamanımda yürümedim. → (22. soruya gidin.)

21- Bu günlerden birinde boş zamanınızda yürüyerek genellikle ne kadar zaman geçirdiniz?

Günde saat dakika

22- Yalnız bir seferde en az 10 dk. boyunca yaptığınız fiziksel aktiviteleri düşünün. Geçen 7 gün içerisinde, boş zamanlarınızda basketbol, futbol, aerobik, koşu, hızlı bisiklet çevirme veya hızlı yüzme gibi şiddetli fiziksel aktiviteleri yaptığınız gün sayısı kaçtır.

- Haftada.....gün
 Boş zamanımda şiddetli aktivite yapmadım. → (24. soruya gidin.)

23- Bu günlerden birinde boş zamanınızda şiddetli fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman geçirdiniz?

Günde saat dakika

24- Yalnız bir seferde en az 10 dk. boyunca yaptığınız fiziksel aktiviteleri düşünün. Geçen 7 gün içerisinde, boş zamanlarınızda dans, halk oyunları, masa tenisi, bowling, düzenli tempoda bisiklet çevirme ve düzenli tempoda yüzmek gibi orta dereceli fiziksel aktiviteleri yaptığınız gün sayısı kaçtır?

- Haftada.....gün
 Boş zamanımda orta dereceli fiziksel aktivite yapmadım. → (Bölüm:5 Oturarak Geçen Zaman'a gidin.)

23- Bu günlerden birinde boş zamanınızda orta dereceli fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman geçirdiniz?

Günde saat dakika

BÖLÜM 5 - OTURARAK GEÇEN ZAMAN

Bu bölüm işte, evde, ders çalışırken ve boş zamanlarınızda oturarak geçirdiğiniz zamanla ilgilidir. Bu masada oturarak, bir arkadaşı ziyaret ederken, okurken veya televizyon seyrederek otururken veya yatarken ki oturularak geçirilen zamanları kapsar. Ancak daha önce bahsetmiş olduğunuz bir motorlu taşıt içerisinde oturan zamanlar buna dahil değildir.

26- Geçen 7 gün içerisinde, hafta içinde oturarak ne kadar zaman harcadınız?

Günde saat dakika

27- Geçen 7 gün içerisinde, hafta sonunda oturarak ne kadar zaman harcadınız?

Günde saat dakika

..... *Teşekkürler*

Ek5-İzin Yazısı

Belge Tarih ve Sayısı: 24/02/2017-E.19546



**T.C.
ERCIYES ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı**

Sayı :14065294-044/

Konu :Anketler

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

- İlgi:** a) 02/02/2017 tarihli ve 11424 sayılı yazınız.
b) Kayseri Valiliği İl Milli Eğitim Müdürlüğünün 16/02/2017 tarihli ve 2020742 sayılı yazısı.

Kayseri Valiliği İl Milli Eğitim Müdürlüğünden alınan ilgi (b) yazıda; Enstitünüz Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Anabilim Dalı yüksek lisans programı öğrencisi Osman YOKA'nın, "Türk ve Yabancı Uyruklu Lise Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı, Yaşam Kalitesi ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Karşılaştırılması" konulu anket çalışmasını Kayseri İl Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı Uluslararası Şehit Ömer Halisdemir Anadolu İmam Hatip Lisesi'nde yapmasında bir sakınca olmadığı Anket Değerlendirme Komisyonu tarafından tespit edildiği ve eğitim öğretimi aksatmadan Okul Müdürünün gözetimi ve sorumluluğunda yapmasının uygun görüldüğü bildirilmektedir.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

e-imzalıdır

Prof.Dr. Mustafa Kemal APALAK
Rektör Yardımcısı

EK :

1- İlgi (b) yazı (7 Sayfa)

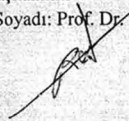
Ek-6 Klinik Araştırmalar Etik Kurulu Karar Formu

| KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU KARAR FORMU | | | | | | | | | |
|---|---|--|--------------------|--------|----------------------|-------|-------------|-----|------|
| ARAŞTIRMANIN AÇIK ADI | | Türk ve Yabancı uyruklu İİse öğrencilerinin İnternet bağımlılığı, yaşam kalitesi ve fiziksel aktivite düzeylerinin karşılaştırılması | | | | | | | |
| VARSA ARAŞTIRMANIN PROTOKOL KODU | | | | | | | | | |
| DEĞERLENİRİLEN BELGELER | BELGE ADI | Tarhi | Versiyon Numarası | Dili | | | | | |
| | ARAŞTIRMA PROTOKOLÜ | | | Türkçe | İngilizce | Diğer | | | |
| | BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ OLUR FORMU | | | Türkçe | İngilizce | Diğer | | | |
| | OLGU RAPOR FORMU | | | Türkçe | İngilizce | Diğer | | | |
| | ARAŞTIRMA BROŐURÜ | | | Türkçe | İngilizce | Diğer | | | |
| DEĞERLENİRİLEN DİĞER BELGELER | BELGE ADI | Açıklama | | | | | | | |
| | SİGORTA | | | | | | | | |
| | ARAŞTIRMA BÜTÇESİ | | | | | | | | |
| | BIYOLOJİK MATERYEL TRANSFER FORMU | | | | | | | | |
| | ILAN | | | | | | | | |
| | YILLIK BİLDİRİM | | | | | | | | |
| | SONUÇ RAPORU | Funda HASCIZMECİ Etik Kurul Sekreteri | | | | | | | |
| | GÜVENLİK BİLDİRİMLERİ | | | | | | | | |
| DİĞER | | | | | | | | | |
| KARAR BİLGİLERİ | Karar No : 2017/ 37 | | Tarih : 20.01.2017 | | | | | | |
| | <p>Daha önce Etik Kurulda görülmüş olan ve kabul edilen, çalışma İle İlgili olarak 20.01.2017 tarihli Koordinatör Sorumlu Araştırmaçı Yrd.Doç.Dr. Serdar Sucarı'nın değerinde de "Yüksek öğrenim kredisi ve yurtlar kurumunda barınan öğrencilerin İnternet bağımlılığına, fiziksel aktivite düzeyi, yaşam kalitesine etkisinin incelenmesi" isimli çalışmanın "Türk ve Yabancı uyruklu İİse öğrencilerinin İnternet bağımlılığı, yaşam kalitesi ve fiziksel aktivite düzeylerinin karşılaştırılması" olarak değerilmesi hakkındaki değerlik bilgileri verilen başvuru dosyası İle İlgili belgeler araştırmanın/çalışmanın gerekçesi, amaç, yaklaşım ve yöntemleri dikkate alınarak incelenmiş ve uygun bulunmuş olup araştırmanın/çalışmanın başvuru dosyasında belirtilen merkezlerde gerçekleştirilmesinde etik ve bilimsel sakınca bulunmadığına İnanılmasına İnanılarak etik kurul üye tam sayısının salt çoğunluğu İle karar verilmiştir.</p> | | | | | | | | |
| KLİNİK ARAŐTIRMALARI ETİK KURULU | | | | | | | | | |
| ETİK KURULUN ÇALIŞMA ESASI | | İlaç ve Biyolojik Ürünlerin Klinik Araştırmaları Hakkında Yönetmelik, İy Klinik Uygulamaları Klavuzu | | | | | | | |
| ETİK KURUL BAŞKANI UNVANI/ADI/SOYADI | | Prof. Dr. Ruhan DÜŐUNSEL | | | | | | | |
| Unvanı / Adı Soyadı | Uzmanlık Alanı | Kurumu | Cinsiyet | | Araştırma İle İlgili | | Katılım (*) | | İmza |
| Prof. Dr. Ruhan DÜŐUNSEL | Çocuk Sağ ve Hast. | E.Ü. Tıp Fak. | E | K X | E | H X | E X | H | |
| Prof. Dr. Sami AYDOĞAN | Fizyoloji | E.Ü. Tıp Fak. | E X | K | E | H X | E X | H | |
| Prof. Dr. Ahmet ÖZTÜRK | Halk Sağlığı. | E.Ü. Tıp Fak. | E X | K | E | H X | E X | H | |
| Prof. Dr. Kemal DENİZ | Patoloji | E.Ü. Tıp Fak. | E X | K | E | H X | E X | H | |
| Prof. Dr. Musa KARAKÜKÇÜ | Çocuk Sağ. ve Hast.l | E.Ü. Tıp Fak. | E X | K | E | H X | E X | H | |
| Doç.Dr. Aydın ÜNAL | İç Hastalıkları | E.Ü. Tıp Fak. | E X | K | E | H X | E X | H | |
| Doç. Dr. Güven KAHRİMAN | Radyoloji | E.Ü. Tıp Fak. | E X | K | E | H X | E X | H | |
| Doç. Dr. Kemal ÖZYURT | Dermatoloji | Kayseri Eğitim Hast. | E X | K | E | H X | E X | H | |
| Doç. Dr. Emin Murat CANGER | Ağız, DiŐ ve Çene Radyolojisi | E.Ü. DiŐ Hek.Fak. | E X | K | E | H X | E X | H | |
| Doç. Dr. Cihangir BİÇER | Anest. ve Rean. | E.Ü. Tıp Fak. | E X | K | E | H X | E X | H | |
| Yard. Doç. Dr. Zafer SEZER | Farmakoloji | E.Ü. Tıp Fak. | E X | K | E | H X | E X | H | |
| Yard.Doç.Dr. Gökmen ZARARSIZ | Biyostatistik | E.Ü. Tıp Fak. | E X | K | E | H X | E X | H | |
| Av. Serhat ÜSTÜNEL | Avukat | Hukuk Müşaviri | E X | K | E | H X | E | H x | |
| Ecz. Şükran TERZİ | Eczacı | Serbest Eczacı | E | K X | E | H X | E x | H | |
| Sevlap Koçer | Sivil Üye | Serbest | E | K X | E | H X | E X | H | |
| * Toplantıda Bulunma | | | | | | | | | |
| Etik Kurul Başkanının Unvanı/Adı/Soyadı: Prof. Dr. Ruhan DÜŐUNSEL İmza: | | | | | | | | | |
| Not: Etik kurul başkanı, imzasının yer almadığı her sayfaya imza atmalıdır | | | | | | | | | |

| | | | | |
|-----------------------------------|--|--|--|---------------------------------------|
| ARAŞTIRMANIN AÇIK ADI | | Türk ve Yabancı uyruklu lise öğrencilerinin internet bağımlılığı, yaşam kalitesi ve fiziksel aktivite düzeylerinin karşılaştırılması | | |
| VARSA A FAŞTIRMANIN PROTOKOL KODU | | | | |
| ETİK KURUL BİLGİLERİ | ETİK KURULUN ADI | ERCIYES ÜNİVERSİTESİ KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU | | |
| | AÇIK ADRES | Erciyes Üniversitesi Tıp Fakültesi Dekanlığı Melikgazi/KAYSERİ | | |
| | TELEFON | 0 352 437 40 10 - 11 | | |
| | FAKS | 0 352 437 52 85 | | |
| | E-POSTA | byancar@erciyes.edu.tr | | |
| BAŞVURU BİLGİLERİ | KOORDİNATÖR / SORUMLU ARAŞTIRMACI UNVANI / ADI / SOYADI | Yrd.Doç.Dr.Serdar Sucan | | |
| | KOORDİNATÖR SORUMLU ARAŞTIRMACININ UZMANLIK ALANI | Hareket ve antrenman bilgisi, performans ölçme değerlendirme | | |
| | KOORDİNATÖR / SORUMLU ARAŞTIRMACININ BULUNDUĞU MERKEZ | Erciyes Üniversitesi, Beden Eğitimi ve spor yüksekokulu, kayseri | | |
| | VARSA İDARİ SORUMLU UNVANI/ ADI SOYADI | | | |
| | DESTEKLEYİCİ | | | |
| | PROJE YÜRÜTÜCÜSÜ UNVANI/ADI/SOYADI (TÜBİTAK vb. gibi kaynaklardan destek alanlar için) | | | |
| | DESTEKLEYİCİNİN YASAL TEMCİLCİSİ | | | |
| ARAŞTIRMANIN FAZİ VE TÜRÜ | FAZ 1 | <input type="checkbox"/> | | |
| | FAZ 2 | <input type="checkbox"/> | | |
| | FAZ 3 | <input type="checkbox"/> | | |
| | FAZ 4 | <input type="checkbox"/> | | |
| | Gözetimsel ilaç çalışması | <input type="checkbox"/> | | |
| | Tıbbi cihaz klinik araştırması | <input type="checkbox"/> | | |
| | In vitro tıbbi tanı cihazları ile yapılan performans değerlendirme çalışmaları | <input type="checkbox"/> | | |
| | İlaç dışı klinik araştırma | <input checked="" type="checkbox"/> | | |
| Diğer ise belirtiniz | Doktora Tezi | | | |
| ARAŞTIRMAYA KATILAN MERKEZLER | TEKMERKEZ <input checked="" type="checkbox"/> | ÇOKMERKEZ <input type="checkbox"/> | ULUSAL <input checked="" type="checkbox"/> | ULUSLARARASI <input type="checkbox"/> |

ASLI GİRİDİR

Etik Kurul Başkanının
Unvanı/Adı/Soyadı: Prof. Dr. Ruhan DÜŞÜNSEL
İmza:



Funda HASGÖZMECİ
Etik Kurul Sekreteri



Not: Etik kurul başkanı, imzasının yer almadığı her sayfaya imza atmalıdır

Ek7-İntihal Raporu

TÜRK VE YABANCI UYRUKLU LİSE ÖĞRENCİLERİNİN İNTERNET BAĞIMLILIĞI, YAŞAM KALİTESİ VE FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

ORIJINALLIK RAPORU

| | | | |
|-------------------|------------------------|------------|------------------|
| % 19 | % 18 | % 9 | % |
| BENZERLİK ENDEKSİ | İNTERNET KAYNAKLARI | YAYINLAR | ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ |

BİRİNCİL KAYNAKLAR

| | | |
|---|--|------------|
| 1 | sbk2017.org İnternet Kaynağı | % 2 |
| 2 | www.scribd.com İnternet Kaynağı | % 1 |
| 3 | toad.halileksi.net İnternet Kaynağı | % 1 |
| 4 | geneltip.org İnternet Kaynağı | % 1 |
| 5 | acikarsiv.ankara.edu.tr İnternet Kaynağı | % 1 |
| 6 | docplayer.biz.tr İnternet Kaynağı | % 1 |
| 7 | acikerisim.ticaret.edu.tr İnternet Kaynağı | % 1 |
| 8 | earsiv.okan.edu.tr İnternet Kaynağı | % 1 |

ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER

Adı- Soyadı : Osman YOKA

Uyruğu : Türkiye (T.C.)

Doğum Yeri : Kayseri

Medeni Durumu : Bekâr

Tel : +90 507 424 78 78

E-mail : osmanyoka@gmail.com

Yazışma Adresi : Keykubat Mh. Malazgirt Cd. No.75/16 Melikgazi / KAYSERİ

EĞİTİM

| Derece | Kurum | Mezuniyet Tarihi |
|---------------|------------------------------|-------------------------|
| Yüksek Lisans | Erciyes Üniversitesi – SBE | |
| Lisans | Erciyes Üniversitesi – BESYO | 2015 |

İŞ DENEYİMLERİ

| Yıl | Kurum | Görev |
|------------|------------------|--------------|
| 2011 | Kayform Yönetici | |
| | Gym Spor Merkezi | |

YABANCI DİL

İngilizce