



**ORTAÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL AKTİVİTE
DÜZEYLERİ İLE İNTERNET VE OYUN BAĞIMLILIĞI İLİŞKİSİ**

**Nurcan ALAGÖZ
ÇOCUK GELİŞİMİ ANABİLİM DALI**

**Tez Danışmanı
Doç. Dr. Ayşegül ULUTAŞ**

Yüksek Lisans Programı – 2019

**T.C.
İNÖNÜ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**ORTAÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL
AKTİVİTE DÜZEYLERİ İLE İNTERNET VE OYUN
BAĞIMLILIĞI İLİŞKİSİ**

Nurcan ALAGÖZ

**Çocuk Gelişimi Anabilim Dalı
Yüksek Lisans Programı**

Tez Danışmanı

Doç. Dr. Ayşegül ULUTAŞ

MALATYA

2019

 İNÖNÜ ÜNİVERSİTESİ SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ	KABUL ONAY FORMU	Doküman No	
		Yayın Tarihi	
		Revizyon No	
		Revizyon Tarihi	
		Sayfa No	

**İNÖNÜ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ**

**ORTAÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYLERİ İLE
İNTERNET VE OYUN BAĞIMLILIĞI İLİŞKİSİ
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

DANIŞMAN
DOÇ. DR. AYŞEGÜL ULUTAŞ

HAZIRLAYAN
NURCAN ALAGÖZ

Jürimiz tarafından 23/12/2019 tarihinde yapılan tez savunma sınavı sonucunda bu tez oybirliği ile başarılı bulunarak Çocuk Gelişimi Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi olarak kabul etmiştir.

Jüri Üyelerinin Unvanı Adı Soyadı

İmza

1. DOÇ. DR. AYŞEGÜL ULUTAŞ
2. DOÇ. DR. MEHMET KANAK
3. DR. ÖĞR. ÜYESİ OĞUZ EMRE
4. Metin girmek için buraya tıklayın veya dokunun.
5. Metin girmek için buraya tıklayın veya dokunun.


.....

.....

.....
.....
.....

O N A Y

Bu tez, İnönü Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim Yönetmeliği'nin ilgili maddeleri uyarınca yukarıdaki jüri üyeleri tarafından kabul edilmiş ve Enstitü Yönetim Kurulu'nun .../.../20... tarih ve 20.../..... sayılı Kararıyla da uygun görülmüştür.

.....

Enstitüsü Müdürü

İÇİNDEKİLER

ÖZET	vi
ABSTRACT	vii
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ	viii
ŞEKİLLER DİZİNİ	ix
TABLolar DİZİNİ	x
1. GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu	3
1.2. Araştırmanın Amacı	6
1.3. Araştırmanın Alt Amaçları	6
1.4. Araştırmanın Önemi	6
1.5. Varsayımlar	7
1.6. Sınırlılıklar	8
1.7. Tanımlar	8
2. GENEL BİLGİLER	9
2.1. Ergenlik Dönemi	9
2.1.1. Ergenlikte Fiziksel Gelişim	9
2.1.2. Ergenlikte Duygusal Gelişim	13
2.1.3. Ergenlikte Sosyal Gelişim	13
2.1.4. Ergenlikte Bilişsel Gelişim	14
2.1.5. Ergenlikte Cinsel Gelişim	14
2.2. İnternet	15
2.2.1. Dünya’da İnternetin Gelişimi	15
2.2.2. Türkiye’de İnternetin Gelişimi	16
2.3. Bağımlılık	17
2.4. İnternet Bağımlılığı	18
2.4.1. Problemler İnternet Kullanımı ve Ergenler Üzerindeki Etkisi	20
2.5. Oyun Bağımlılığı	22
2.6. Fiziksel Aktivite	24
3. MATERYAL VE METOT	26
3.1. Araştırmanın Modeli	26
3.2. Evren ve Örneklem	26

3.2.1. Çalışmaya Katılan Öğrencilere Ait Tanımlayıcı İstatistikler	28
3.2.2. Çalışmaya Katılan Öğrencilerin Ebeveynlerine Ait Tanımlayıcı İstatistikler	29
3.3. Veri Toplama Araçları	31
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	31
3.3.2. Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeği (BDFAÖ)	32
3.3.3. Ergenler İçin Oyun Bağımlılığı Ölçeği (EİOBÖ-Kısa Form)	33
3.3.4. İnternet Bağımlılığı Ölçeği (İBÖ).....	34
3.4. Verilerin Analizi	35
4. BULGULAR.....	36
4.1. Ölçek Puanlarına ait Tanımlayıcı İstatistikler	35
4.2. Ölçeklerin Geçerlik ve Güvenirlik Analiz Sonuçları.....	39
4.3. Demografik Özelliklere Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik Analiz Sonuçları	39
4.4. BDFAÖ, İBÖ ve EOBÖ Ölçekleri Arasındaki İlişki Analizleri.....	53
5. TARTIŞMA.....	55
6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	60
KAYNAKÇA	63
EKLER	75
EK-1. Özgeçmiş.....	75
EK-2. Etik Kurul Onayı 1	77
EK-3. Etik Kurul Onayı 2	78
EK-4. Kişisel Bilgi Formu	79
EK-5. Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeği (BDFAÖ) Kullanım İzni	80
EK-6. Bilgisayar Bağımlılığı Ölçeği Kullanım İzni	81
EK-7. Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeği (BDFAÖ).....	82
EK-8. Ergenler İçin Oyun Bağımlılığı Ölçeği (EOBÖ)	83
EK-9. Bilgisayar Bağımlılığı Ölçeği (İBÖ).....	84

TEŞEKKÜR

Bu çalışmaya baŐlarken araştırmanın planlanmasında, Őekillenmesinde ve ortaya çıkıŐ s¼recinde isteklerimi g¼z ¼n¼nde bulundurarak beni y¼nlendiren, çalışma s¼recinde akademik bakış açısıyla çalışmayı doğru bir Şekilde yorumlamayı ¼đreten, bilgi, beceri ve akademik çalıŐkanlıđıyla ¼rnek aldđđım tez danıŐmanım değerli hocam Doç. Dr. AyŐeg¼l ULUTAŞ'a,

Hayatımın her anında varlığına Ő¼krettiđim, beni en çok destekleyen ve bu tezin ortaya çıkmasında ¼nemli role sahip olan dayanağım canım anneme,

Y¼ksek lisans eğitimi ve tez s¼recinde her zaman yanımda olan, eksik kalan her yanıma tamamlayan, manevi bir g¼ olarak desteğini her zaman hissettiren hayat arkadaŐım değerli eŐim Mehmet ALAG¼Z'e,

Hayata bakış aımı deđerŐtiren, bana g¼ katan, benden yeni bir ben çıkararak bana yeni bir kimlik kazandıran, bana en g¼zel duyguları yaŐatan, hayatımın odak noktası ve neŐe kaynağı kızlarım Elif Berra ve Nur Beyza'ya,

Sonsuz teŐekk¼rler...

ÖZET

Ortaöğretim Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri ile İnternet Ve Oyun Bağımlılığı ilişkisi

Amaç: Bu araştırma ortaöğretim öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile internet ve oyun bağımlılığı ilişkisini incelemek amacıyla yapılmıştır.

Meteryal ve Metot: Araştırma Bingöl il merkezinde beş farklı lise türünde öğrenim hayatına devam eden 409 öğrenci (%50,4 erkek - %49,6 kız) ile gerçekleştirilmiştir. Veri toplama aracı olarak Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeği (BDFAÖ), Ergenler İçin Oyun Bağımlılığı Ölçeği (EOBÖ), İnternet Bağımlılığı Ölçeği (İBÖ) ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Bir nicel araştırma tekniği olan tarama modeli kullanılarak yapılan çalışmanın istatistiksel analizleri SPSS 20.0 (IBM Inc, Chicago, IL, USA) programı kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Ölçekler arasındaki ilişkilerin tespit edilmesi için Spearman's Rho korelasyon analizi uygulanmıştır. Analizlerin tamamında $p < 0,05$ değeri istatistiksel olarak anlamlı kabul edilmiştir.

Bulgular: Öğrencilerin fiziksel aktivite puan ortalaması cinsiyete, okul türüne, sınıf düzeyine, boş zamanlarını değerlendirme şekillerine, ailenin gelir düzeyine göre anlamlı fark gösterirken; aile tipine, kardeş sayısına, annenin eğitimine ve mesleğine, babanın eğitimine ve mesleğine göre anlamlı fark göstermediği tespit edilmiştir. İnternet bağımlılığı ortalama puanında, okul türü, sınıf düzeyi, boş zamanlarını değerlendirme şekli, ailenin gelir düzeyi, babanın eğitim durumu açısından anlamlı farklılık izlenirken; cinsiyet, aile tipi, kardeş sayısı, babanın mesleği, annenin eğitimi ve mesleği açısından anlamlı farklılık saptanmamıştır. Oyun bağımlılığında cinsiyete, boş zamanlarını değerlendirme şekline göre anlamlı fark görülürken, okul türüne, sınıf düzeyine, aile tipine, kardeş sayısına, ailenin gelir düzeyine, annenin eğitimine ve mesleğine, babanın eğitimine ve mesleğine göre anlamlı farklılık saptanmamıştır.

Sonuç: Araştırmada internet bağımlılığı ile oyun bağımlılığı arasında pozitif yönlü, yüksek düzeyde anlamlı ilişki tespit edilirken, fiziksel aktivite ile internet ve oyun bağımlılığı arasında bir ilişki olmadığı ortaya çıkmıştır.

Anahtar Kelimeler: İnternet, oyun, bağımlılık, fiziksel aktivite.

ABSTRACT

Relationship between Physical Activity Levels and Internet and Game Addiction of Secondary School Students

Objective: The purpose of this study is to investigate the effect of physical activity levels of secondary school students on internet and game addiction.

Materials and Methods: The study is carried out with 409 students (50.4% boys - 49.6% girls) attending five different high school types in Bingöl province. Cognitive Behavioral Physical Activity Questionnaire (CBPAQ), Game Addiction Scale (GAS), Internet Addiction Scale (IAS) and Personal Information Form are used as data collection tools. Statistical analysis of the study is performed by using the screening model, which is a quantitative research technique, through SPSS 20.0 (IBM Inc., Chicago, IL, USA) program. Spearman's Rho correlation analysis technique is used to determine the relationships between the scales. The value $p < 0,05$ is considered as statistically significant in all analyses.

Findings: The physical activity scores of the students showed a significant difference according to gender, type of school, class level, ways of evaluating their leisure time and family income level; but there is no significant difference according to family type, number of siblings, educational level and occupation of mother, educational level and occupation of father. While there is a significant difference in the average score of internet addiction according to school type, class level, leisure time, family income level and father's educational level; there is no significant difference according to gender, family type, and number of siblings, educational level and occupation of mother, occupation of father. While there is a significant difference in game addiction according to gender, way of evaluating leisure time, no significant difference is found between school type, class level, family type, number of siblings, family income level, mother's educational level and occupation, father's educational level and his occupation.

Results: In the study, it is found that there is a positive and high level of meaningful relationship between internet addiction and game addiction but there is no relationship between physical activity and internet and game addiction.

Keywords: Internet, game, addiction, physical activity.

SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

BDFAÖ	: Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeği
BT	: Bilişim Teknolojileri
DSÖ	: Dünya Sağlık Örgütü
DSM	: Psikiyatride Hastalıkların Tanımlanması ve Sınıflandırılması El Kitabı
EOBÖ	: Ergenler Oyun Bağımlılığı Ölçeği
İBÖ	: İnternet Bağımlılığı Ölçeği
İTÜ	: İstanbul Teknik Üniversitesi
ODTÜ	: Ortadoğu Teknik Üniversitesi
SPSS	: Sosyal Bilimler İçin İstatistik Programı
TDK	: Türk Dil Kurumu
TUİK	: Türkiye İstatistik Kurumu

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil No	Sayfa No
Şekil 2.1. Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması	16
Şekil 3.1. Power Analizi Formülü	27
Şekil 4.1. Cinsiyetlere göre Ergenlerde Oyun Bağımlılığı Ölçek puanları	40
Şekil 4.2. Ailenin gelir düzeyine göre İnternet Bağımlılığı Ölçeği	46
Şekil 4.3. Ailenin gelir düzeyine göre Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeği	47
Şekil 4.4. EOBÖ ile İBÖ arasındaki ilişkinin saçılım grafiği	54



TABLULAR DİZİNİ

Tablo No	Sayfa No
Tablo 3.1. Çalışmaya katılan öğrencilerin demografik özellikleri.....	29
Tablo 3.2. Öğrencilerin ebeveynlerinin demografik özellikleri.....	29
Tablo 4.1. Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeğine ait madde ortalamaları.....	35
Tablo 4.2. Ergenler İçin Oyun Bağımlılığı Ölçeğine ait madde ortalamaları.....	36
Tablo 4.3. İnternet Bağımlılığı Ölçeğine ait madde ortalamaları.....	37
Tablo 4.4. Çalışmaya ait ölçeklerin geçerlik ve güvenirlik analizleri sonuçları.....	38
Tablo 4.5. Ölçeklerin cinsiyetlere göre karşılaştırılması.....	40
Tablo 4.6. Ölçeklerin öğrencilerin lise türlerine göre karşılaştırılması.....	42
Tablo 4.7. Ölçeklerin öğrencilerin sınıf düzeylerine göre karşılaştırılması.....	43
Tablo 4.8. Ölçeklerin öğrencilerin boş zamanlarını değerlendirme durumlarına göre karşılaştırılması.....	44
Tablo 4.9. Ölçeklerin öğrencilerin aile tiplerine göre karşılaştırılması.....	46
Tablo 4.10. Ölçeklerin öğrencilerin anne-baba medeni durumlarına göre karşılaştırılması.....	49
Tablo 4.11. Ölçeklerin öğrencilerin gelir düzeylerine göre karşılaştırılması.....	48
Tablo 4.12. Ölçeklerin öğrencilerin anne eğitim düzeylerine göre karşılaştırılması.....	50
Tablo 4.13. Ölçeklerin öğrencilerin anne meslek durumuna göre karşılaştırılması.....	51
Tablo 4.14. Ölçeklerin öğrencilerin baba eğitim düzeylerine göre karşılaştırılması.....	52
Tablo 4.15. Ölçeklerin öğrencilerin baba meslek durumuna göre karşılaştırılması.....	53
Tablo 4.16. Ölçekler arasındaki ilişkiler.....	54

1. GİRİŞ

Teknoloji; iletişim, ulaşım, eğitim, eğlence ve sağlık gibi hayatın tüm alanlarında kendini göstermektedir. Son yüzyılda özellikle de günümüzde teknolojiye büyük gelişmeler yaşanmıştır. Önceleri mekanik icatlarla insan yaşamına dahil olan teknoloji, şimdilerde yerini dijitalleşmeye bırakarak sanal bir dünyaya kapı aralamıştır (1).

İnternet hiç tartışmasız bir şekilde günümüzdeki en önemli teknolojilerden biridir. Bu teknolojinin önemi hayatımızda gün geçtikçe artmaktadır. Çünkü internet; bilimi, teknolojiyi, bilgiyi, sohbeti, iletişimi, reklamı, ticareti, eğitim ve öğretimi kolay, hızlı ve en az maliyetle sunan bir hizmettir. İnternetin farklı alanlarda kullanılmaya başlanması ve işlev kazanması sonucunda, internet icat edilme amacının dışına çıkmış, yaygınlaşmış, yeni alanlar ve çeşitlilik kazanmıştır. İnternetin tüm dünyaya ulaşılabilir bir ağ olması bilgisayarın daha aktif kullanılmasını, internet ve bilgisayar teknolojilerinin gelişen en son teknolojiler arasında yer almasını ve internet tarafından sağlanan hizmetlerin artmasını sağlamıştır. İnternetin yediden yetmişe her yaşa hitap etmesi ve her alanda kullanılabilir olması internetin özelliklerinin artmasını sağlamıştır. Bu nedenle internet, faydalı ve çok farklı hizmetleri kullanıcılarına sunmaktadır (2).

İnternetin insanlar üzerindeki etkileri incelendiğinde; internetin olumlu etkileri olduğu kadar, olumsuz etkileri de vardır. Olumsuz etkileri fiziksel ya da ruhsal boyutta olabilir. İnternetin fiziksel etkilerinden söz edebilmek için öncelikle insanların fiziksel olarak sahip oldukları sistemleri bilmek gerekir. İnsanlar iskelet sistemi, solunum sistemi, kas sistemi ve dolaşım sistemi gibi çeşitli sistemlere sahiptir. Bu sistemlerin sağlıklı bir şekilde işleyebilmesi için, vücudun hareket etmesi ve fiziksel olarak aktif olması gerekmektedir. Fakat teknoloji insan hayatını daha pasif ve durağan bir hale getirmiş durumdadır. İnsanların temel gıda maddelerini bile internette alır hale gelmesi, ev ve iş yerlerindeki birçok aracın otomatik çalışması, kısa mesafeleri yürümek yerine araçla gidilmesi insanın fiziksel olarak kendini sınırlamasına yol açmıştır (1).

İnternetin aşırı ve kontrolsüz kullanılmasını etkileyen bir diğer faktör akıllı telefon kullanımının artmasıdır. Bu aşırı kullanım bireyin günlük işlerini ve görevlerini aksatmasına, internette geçirdiği süreyi kontrol edememesine sebep olmaktadır. Bireyler dijital dünyanın getirdiği, son gelişmeleri kaçırma korkusu (*fear of missing out*), cihazdan yoksun kalma korkusu (*nomophobia*) ve internetsiz kalma korkusu

(*netlessphobia*) gibi yeni bozukluklarla karşılaşmışlardır. Bunun yanında problemleri internet kullanımı; depresyon, sosyal izolasyon, yalnızlık, hoşgörü eksikliği, düşük öz saygı, dikkat dağınıklığı, boyun ağrısı, aile içi ilişkilerde bozulma ve yaşam beklentisinde azalma gibi bir çok olumsuz durumla ilişkilendirilmektedir. Bu durum toplum için gittikçe daha büyük bir tehlike haline gelmektedir (3).

Çocuklar ve ergenler internet ortamından gelen tüm uyarılara karşı daha açık ve savunmasız durumdadırlar. Bu yaş grupları yetişkinlere kıyasla internetin olumsuz etkilerinden daha fazla etkilenebilmektedir (4). Gençlerin doğduğu günden itibaren cep telefonu, internet ve telefonla karşılaşması, oyuncaklar yerine bunların tercih edilmesi, oyunun araç olmaktan çıkıp amaç haline gelmesi son dönemlerde görülen önemli bir sorundur (5).

Yeşilay çocuk ve ergenlerde “bağlan ama bağımlı olma” sloganıyla teknoloji, internet ve oyun bağımlılığına dikkat çekmiştir. Çocuk ve ergenlerde bağımlılığı önlemek için; 0-2 yaş arasındaki bebeklerin televizyon, internet veya bilgisayarla tanıştırılması uygun görülmemektedir. Yeşilay, okul öncesi dönemde bulunan çocukların internet kullanımının günde 30 dakikayı geçmemesi gerektiğini belirtmiştir. Bu kullanımın, ödev haricinde ilköğretimin ilk 4 yılında 45 dakika, ikinci 4 yılında 1 saat ve lise döneminde 2 saat ile sınırlandırılması Yeşilay tarafından önerilmiştir (6).

Günümüzde aşırı teknoloji kullanımı (internet, bilgisayar) okul çağındaki gençlerin akademik başarılarını düşürmekte, sosyal ilişkilerini, psikolojik ve fiziksel gelişimlerini olumsuz bir şekilde etkilemektedir (7). Gençlerin fiziksel olarak aktif olduğu ve devinim ihtiyaçlarının olduğu bu dönemde, fiziksel egzersizleri tercih etmek yerine internet ve dijital oyunlar karşısında saatlerini harcamaları, fiziksel aktiviteye ayırdıkları sürenin azalmasına yol açmıştır. Dijitalleşmeyle birlikte fiziksel aktivitenin düşmesi ve gençlerin internete ve dijital oyunlara bağımlı hale gelmesi endişe verici bir durum olarak kabul edilebilir.

Gençlerin fiziksel aktiviteye yönelik tutumları bilişsel davranışçı bakış açısıyla ele alınarak değerlendirilmiştir. Davranış, organizmanın açık ya da örtük, gözlenebilir veya gözlenemeyen her türlü etkinliklerinin tümüdür (8). Davranışçılık yaklaşımı, 1970’lerde bilişsel yaklaşım kuramlarından etkilenecek bu kuramlarla birleşmesi sonucunda bilişsel davranışçı yaklaşımı meydana getirmiştir (9). Bilişsel davranışçı yaklaşımın temel varsayımı bireyin yaşadığı psikolojik güçlüklerin, yaşadıklarını ve

olayları yorumlama biçimlerini etkilediği yönündedir. Bilişsel davranışçı yaklaşım davranışların, duyguların ve düşüncelerin karşılıklı olarak bir neden-sonuç ilişkisine dayandığı ve önemli düzeyde birbirini etkilediği varsayımına dayanır (10). Teknolojiye ayrılan zamanın artmasıyla birlikte gençlerin fiziksel aktiviteye ayırdıkları zamanın düşmesinden ve fiziksel aktiviteye karşı tutumlarının değişmesinden endişe edilmektedir.

Dünya Sağlık Örgütüne (DSÖ) göre ülkeler ekonomik olarak geliştikçe hareketsizlik seviyeleri artmaktadır. Bazı ülkelerde, değişen ulaşım şekilleri, artan teknoloji kullanımı ve kentleşme nedeniyle hareketsizlik seviyesi % 70'lere kadar yükselmiş durumdadır (11). Fiziksel hareketsizlik (yetersiz fiziksel aktivite), bulaşıcı olmayan hastalıkların yaygınlaşmasında ve ölüm oranının artmasında dünya çapında önde gelen risk faktörlerinden biridir. Bireylerin yeterli fiziksel aktivite seviyesine sahip olmaması, kanser, kalp hastalığı, felç ve diyabet riskini % 20-30 oranında arttırarak, insan ömrünün 3-5 yıl kısalmasına sebep olmaktadır (12).

İnternetin sunduğu uçsuz bucaksız imkânlar ve dijital oyunların sunduğu seviye atlama, sanal para kazanma, macera yaşama gibi çekici özellikler, gençlerin bağımlı olmasına yol açmıştır. Bu bağımlılık gençleri hareketsizliğe mahkûm etmiş durumdadır. Hareketsizliğin sonucu olarak gençlerin fiziksel aktiviteye ayırdıkları süre düşmüştür. Bu bağlamda internet ve oyun bağımlılığı bir tehdit olarak algılanmalı ve bağımlılıkla mücadele için gereken çalışmalar hızlı bir şekilde yürütülmelidir. Fiziksel aktivitenin internet ve dijital oyun bağımlılığından etkilenme düzeyi çeşitli değişkenler göz önünde bulundurularak araştırılmalı, incelenmeli ve değerlendirilmelidir. Yapılan değerlendirmelerin sonucunda konuyla alakalı öneriler sunmak önem arz etmektedir.

Bu bölümde araştırmanın problemi, amaçları, alt amaçları, hipotezleri, önemi, varsayımları, sınırlılıkları ve tanımları aktarılmıştır.

1.1. Problem Durumu

Günümüzde teknolojinin hızlı bir ilerleme kaydetmesi ve gelişmesi, teknolojinin insan hayatı için gittikçe vazgeçilmez bir unsur olmasına ve insan hayatında geniş bir yer kaplamasına yol açmıştır. Teknolojinin bu hızlı gelişimi hiç şüphesiz insanlara zaman ve enerji anlamında oldukça önemli kazanımlar sağlamakla beraber hayatı da kolaylaştırmaktadır (13). Gelişen teknolojinin etkisiyle bilgisayar ve teknoloji kullanımının insanların istediği bilgiye hızlı bir şekilde erişmesini kolaylaştırmasının

yanında bilgi paylaşımı gibi kolaylıklar sağlaması, internet kullanımını artırmıştır. Bu durum pek çok problemi beraberinde getirmektedir (7).

Bazı kaynaklarda internet bağımlılığı patolojik internet kullanımı olarak adlandırılmıştır. Davis (14) patolojik internet kullanımını; özel internet kullanımı ve genelleştirilmiş internet kullanımı olarak iki şekilde tanımlamıştır. Özel internet kullanımı internetin belirli bir işlevine odaklanmıştır. Bu işlevler; çevrimiçi medya hesapları, çevrimiçi cinsel materyal veya hizmetler, çevrimiçi açık artırma, çevrimiçi hisse senedi alım-satım, çevrimiçi kumarın aşırı oynanması şeklinde olabilir. Bu bağımlılıkların, kullanım nedenine özgü olduğu ve internetin yokluğunda belireceği varsayılabilir. Yani, özel internet kullanımı internetin sadece bir yönüyle ilgilidir ve internetin diğer kullanım yönlerinden bağımsızdır. Genelleştirilmiş patolojik internet kullanımı çok boyutlu aşırı kullanımı ve net bir amaç olmadan çevrimiçi zaman kaybetmeyi içerir. Bireyler genelde çevrimiçi ortamlardaki sohbet ya da e-postaya bağımlı olabilirler. Bu durumun internetin sosyal yönüyle ilişkili olduğu varsayılmaktadır. Çevrimiçi olarak elde edilen sosyal temas ve bu temasın desteklenmesi, sanal olarak sosyal hayatta kalma arzusunun artmasıyla sonuçlanmaktadır (14).

Teknolojinin hayatın içine dahil olması ve hayatı yeniden şekillendirmesi, insanları teknolojinin esareti altında kalmak gibi bir tehlikeyle karşı karşıya bırakmıştır (13). İnternetin kullanım süresinin artmasıyla birlikte internet bağımlılığı sorunu ortaya çıkmıştır. İnternet bağımlılığı; akademik veya sosyal sorunlara rağmen kullanıma devam etme, kullanım eksikliğinde anksiyete belirtileri gösterme, internet kullanımına sınırlama getirememe belirtileriyle kendini göstermektedir (15).

Bugün her yaşta insanı etkileyen bilgisayar sektörünün yaşama getirdiği yeniliklerden birisi de dijital oyunlardır. Bu oyunlar dünya üzerindeki milyonlarca insanın içine dahil olduğu devasa bir pazardır. Diğer eğlence sektörleriyle karşılaştırıldığında dijital oyun sektörü daha hızlı gelişme göstermektedir. Bir eğlence aracı haline gelen bu sektör yediden yetmişe herkese hitap etmektedir. Teknolojinin hızlı gelişiminin etkisi ve dijital oyun araçlarının kolayca ulaşılabilir bir hal almasıyla beraber çocuklar üç yaşından itibaren gittikçe artan şekilde dijital oyunlara zaman harcamaya başlamışlardır (1).

Günümüzde hızlı teknolojik gelişmeler insanların bir ekran karşısında saatlerce kilitlenmesine, fiziksel aktivite gerektiren günlük yaşam alışkanlıklarının yerine sedanter (hareketsiz) bir yaşam tarzını benimsemesine yol açmıştır. Çocuklar sokak oyunları ya da fiziksel beceri gerektiren oyunların yerine hareketsiz ve oturur pozisyonda, sadece parmaklarını oynatarak bir ekran karşısında oynanan dijital oyunları tercih etmeye başlamıştır. Ekranın cazibesi doğa yürüyüşüne, bir yerleri gezmeye, parkta oyun oynamaya, spor yapmaya, bireyin arkadaşlarıyla etkileşime girmesine ve zaman harcamasına galip gelmeye başlamıştır.

Günlük yaşamda hareket eden her işini kendi fiziksel gücünü kullanarak yapan ve elektronik yardımcıları olmayan insanların yerini, teknolojik gelişmelere paralel olarak ve artan refah seviyesinin etkisiyle makinalar almaya başlamıştır. Elektrikli ev aletleri, taşıtlar, asansörler bunlardan yalnızca birkaçıdır. Bu nedenle eski insanlar günümüz insanlarına göre daha uygun beden ölçülerine sahiptir. Eski insanların hareketsizlik sebebiyle hastalanmaları söz konusu değildir (16).

Konuyla ilgili birçok çalışma çeşitli hedef kitleler üzerinde ayrı ayrı yapılmıştır. Eroğlu (17) hemşirelerin internet bağımlılığı ile zaman yönetimi arasındaki ilişkiyi, Demir (18) üniversite öğrencilerinde yalnızlık ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi, Gökçearsan ve Durakoğlu (19) ortaokul öğrencilerinin bilgisayar oyun bağımlılıklarını, Erboy ve Vural (20) ilköğretim 4 ve 5. sınıf öğrencilerinin oyun bağımlılıklarını etkileyen değişkenleri, Kalkavan ve ark. (21) akademisyenlerin fiziksel aktivite ve obezite durumlarını ve Lök ve Lök (22) yaşlıların fiziksel aktivite ve bilişsel durumları arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Fakat hem dijital bağımlılıkta potansiyel grup olarak görülen hem de fiziksel olarak büyük bir gelişim ve değişim gösteren ortaöğretim öğrencileriyle yapılan çalışmaların az sayıda olduğu gözlenmiştir. Ayrıca ortaöğretim öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleriyle internet ve oyun bağımlılıklarının birlikte incelendiği çalışmalara rastlanamamıştır.

Bu araştırmanın temel problemi “Ortaöğretim öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile internet ve oyun bağımlılığı düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır?” şeklinde olmuştur.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, “Ortaöğretim öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile internet ve oyun bağımlılığı düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır?” sorusuna yanıt aramaktır. Bu ana amaç doğrultusunda aşağıda yer alan alt amaçlara yanıt aranmıştır.

1.3. Araştırmanın Alt Amaçları

Araştırmanın ana amacına bağlı olarak belirlenen alt amaçlar şunlardır:

- a. Ortaöğretim öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile internet ve oyun bağımlılığı düzeyleri arasındaki ilişkinin öğrencinin;
 - Cinsiyetine
 - Okul türüne
 - Sınıf düzeyine
 - Boş zamanlarını nasıl değerlendirdiğine
 - Kardeş sayısına
 - Ailenin gelir durumuna
 - Aile tipine
 - Anne ve babanın medeni durumuna
 - Annenin eğitimine
 - Annenin mesleğine
 - Babanın eğitimine
 - Babanın mesleğine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermekte midir?
- b. Ortaöğretim öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile internet ve oyun bağımlılığı puan ortalamaları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

1.4. Araştırmanın Önemi

İnternet ve oyun bağımlılığı yoğun bir şekilde ergenlik dönemindeki bireylerde görülmektedir (23). Ergenlik dönemi aynı zamanda bireylerin fiziksel olarak çok aktif olduğu ve yaşamın verimli çağlarını yaşadıkları dönemdir. Bu nedenle ergenlik dönemi

hem fiziksel aktivite konusunda hem de internet ve oyun bağımlılığı konusunda potansiyel grup olarak karşımıza çıkmaktadır.

İnternet ve oyun bağımlılığı konusunda yapılan çalışmalar incelendiğinde (24-25), bu bağımlılıkların fiziksel aktiviteyi nasıl etkilediğiyle alakalı herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. İnternet ve oyun bağımlılığı yaş, cinsiyet, sınıf gibi sosyo-demografik özellikler (26-27), sosyal kaygı (28), yalnızlık ve kişiler arası ilişki (29), öznel iyi oluş (30), akademik başarı ve sosyal yaşam (31) gibi konularla ilişkilendirilmiştir. Çalışmalarda daha çok kamu çalışanları, üniversite öğrencileri ve çocuklar potansiyel grup olarak belirlenmiştir. Ergenlik dönemindeki bireylerin internet bağımlılığında potansiyel grubu oluşturduğu göz önüne alındığında, örnekleme ergenlik döneminde olan bireylerin oluşturduğu çalışmalara daha az rastlanmaktadır. Bu durum alanda bir eksiklik olarak görülmektedir.

Literatür taramasında fiziksel aktiviteyle alakalı yapılan çalışmalar daha çok yaşam tarzı (32), yaşam kalitesi (33-35), egzersiz ve diyabet (36), obezite (37), beslenme alışkanlıkları (38), sedanter yaşam (39), beden kitle indeksi (40), depresyon ve anksiyete (41) gibi konularla ilişkilendirilerek incelenmiştir. Popülasyon grubu daha çok çocuk, erişkin, orta yaşlı ve yaşlı bireylerden oluşmuştur. Çocuk ve ergenler üzerindeki çalışmaların az sayıda olduğu tespit edilmiştir.

Ergenlik dönemi, gelişimin en kritik aşamalarından biri olması sebebiyle birey için önemli bir dönemdir. Ergenlik döneminde; gelecek yaşamdaki role hazırlık, kişilik gelişimi ve kimlik kazanma sürecinin gerçekleşmesi, fiziksel olarak büyüme ve gelişmenin çok hızlı olması gibi önemli olayların meydana geldiği dikkate alındığında, bu konuda yapılacak çalışmalara ağırlık verilmesi gerektiği düşünülmektedir. Ayrıca teknolojinin çok hızlı gelişmesi, internetin bilinçli kullanılmaması ve ergen grubun gelişim süreci de dikkate alındığında konunun önemi daha fazla artmaktadır. Bu nedenle yapılacak çalışmanın alanda bir eksikliği gidereceği, alana katkıda bulunacağı ve daha sonra yapılacak çalışmalara ışık tutacağı düşünülmektedir.

1.5. Varsayımlar

Ergenlerin araştırmada kullanılan “İnternet Bağımlılığı Ölçeği”, “Ergenler İçin Oyun Bağımlılığı Ölçeği” ve “Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeği”ndeki sorulara içtenlikle ve objektif cevaplar verdikleri varsayılmıştır.

1.6. Sınırlılıklar

Bu araştırma;

1. 2019-2020 eğitim-öğretim yılı güz döneminde Bingöl il merkezinde okuyan 409 ortaöğretim öğrencisi ile sınırlıdır. Ölçekler 433 öğrenciye uygulanmıştır. Fakat 24 ölçek eksik veya hatalı doldurulduğu için geçersiz sayılmıştır.
2. Öğrencilerin internet bağımlılığının ölçmek amacıyla kullanılan “İnternet Bağımlılığı Ölçeği” nin ölçtüğü nitelikler, öğrencilerin oyun bağımlılıklarının ölçmek için kullanılan “Ergenler İçin Oyun Bağımlılığı Ölçeği” nin ölçtüğü nitelikler, öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerini ölçmek için kullanılan “Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeği” nin ölçtüğü nitelikler ile sınırlıdır.

1.7. Tanımlar

Bağımlılık: Bağımlılık; insanların mental işleyişiyle alakalı patolojik bir davranışı yansıtan, bir varlığa, nesneye veya kişiye karşı duyulan önüne geçilemeyen arzu, istek veya kendisinin dışında bir varlığın yönetimi altına girme durumu olarak tanımlanabilir (42).

İnternet Bağımlılığı: İnternette yoksun kalındığında aşırı sinirlilik ve saldırganlığın olması, internetsiz geçirilen zamanın önemini yitirmesi, interneti aşırı kullanma isteğinin önüne geçilememesi ve bireyin aile, iş ve sosyal hayatının gittikçe bozulması şeklinde tanımlanabilir (43).

Dijital Oyun Bağımlılığı: Dijital oyunlar amaçları ve kuralları olan, monitör başında fare, klavye veya joystick gibi araçlar aracılığıyla bilgisayar yazılımlarıyla etkileşimin sağlandığı sistemler bütünüdür (1).

Fiziksel Aktivite: İskelet kaslarının hareketiyle yapılan ve enerji tüketimiyle sonuçlanan egzersiz, dans ya da spor gibi tüm vücut hareketleri fiziksel aktivite olarak tanımlanır (16).

2.GENEL BİLGİLER

2.1. Ergenlik Dönemi

Ergenlik; bütün toplumlarda olgunlaşmanın gerçekleşmediği çocukluktan, olgunlaşmanın gerçekleştiği yetişkinliğe geçişi ifade eder. Ergenlik dönemi gelecek için hazırlığın sürdüğü büyüme dönemidir. Bu süreç psikolojik, biyolojik, ekonomik ve toplumsal geçişler dönemi olarak da ifade edilebilir (44). Ergenlik dönemi 10-11 yaşlarından başlayarak, 21-22 yaşlarına kadar devam eden ve yaklaşık olarak 10-11 yıl süren yoğun değişimlerin yaşandığı bir süreçtir. Ergenlik dönemi fiziksel değişimlerle başlar. Hızlı fiziksel büyüme bireyde zıt duyguların yaşanmasına sebep olur. Fiziksel büyüme ve olgunlaşmaya paralel olarak bireyde cinsiyet özellikleri ve cinsel dürtüler gelişmeye başlar (45).

Ergenlik dönemi bir önceki dönem olan çocukluk dönemiyle karşılaştırıldığında bireyin baş etmek durumunda kaldığı biyolojik, psikolojik ve sosyal değişimlerde artış görülmektedir. Biyolojik açıdan bakıldığında ergen, fiziksel olarak ortaya çıkan değişimlere uyum sağlamak ve bu değişimden kaynaklanan cinsel dürtülerle başa çıkmak durumundadır. Bu döneme ait olgunlaşmanın paralelinde gelişen bilişsel yetiler, ergeni hem çevresiyle hem de kendisiyle alakalı yeni soyutlamalar ve değerlendirmeler yapmaya iter. Ergenlik döneminde gelişim ödevi olan kimlik gelişimi bu dönemde önem kazanır. Ergen “kimim ben?” sorusunun cevabını bulmak için çabalar. Bu çabalar bazen bocalamalarla sonuçlanabilir. Ergen bireyden sosyal açıdan beklentiler arttığı için, bu beklentiler doğrultusunda ergenlerden sorumluluk almaları beklenir (46).

2.1.1. Ergenlikte Fiziksel Gelişim

Büyüme ve gelişmenin hızlı olduğu ergenlik dönemi, kızlarda daha erken başlamaktadır. Ergenliğe giriş yaşı toplumdan topluma, ülkeden ülkeye ve ırklar arası değişiklikler göstermektedir. Bu değişiklikler çok büyük boyutta farklar içermez (47).

Fiziksel büyüme 11-16 yaşları arasında çok hızlıdır. Daha sonrasında yavaşlayarak 18-20 yaşlarına kadar devam eder (48). Ergenlik döneminde büyüme hormonunun çok çalışması ve salgısının artmasının etkisiyle, boy uzamasının en hızlı olduğu dönem ergenliğin ilk yıllarıdır. Çocukluk döneminde genel olarak erkeklerden daha kısa olan kız çocuklarında boy artışı erkeklerden önce başlar. Bu dönemde kızlar

erkeklerle oranla daha uzun ve daha ağırdır. Bir kızın yıllık boy artışı 10-15 cm arasındadır ve maksimum 16-17 yaşlarına kadar sürer. Erkeklerde boy artışı, kızlara oranla yaklaşık olarak iki yıl sonra başlar. Erkekler yılda ortalama 7,5-12 cm uzar ve bu uzama hızı sonlara doğru yavaşlar. Erkekler boy uzunluğu bakımından 18-20 yaşlarında maksimum düzeye ulaşırlar. Boy uzamasıyla birlikte ağırlık da artar. Yaklaşık olarak ergenliğin başından 14 yaşına kadar kızlar daha fazla kilo alırlar. Daha sonra erkekler kızlara ulaşır ve kızları geçerler. Kızlar 11-16 yaşları arasında ortalama 19 kg, erkekler ise 25 kg alırlar (45).

Ergenliğin son dönemlerinde birincil ve ikincil cinsiyet özelliklerinin gelişimi paralelinde, vücut bölümlerinde normal oran oluşur. Ergen bireyde kas gelişiminin gerçekleşmesi ve ergenin yeni vücut ölçülerine alışmasıyla birlikte hareket uyumsuzluğu ortadan kaybolur. Erkeklerin kas gelişimi ve gücü kızlara oranla daha fazla olduğundan, erkekler harekete dayalı birçok beceriyi kızlara oranla daha iyi yapabilmektedirler (45).

Ergenlik Döneminde Fiziksel Aktivite; Ergenlikte fiziksel aktivite düzeyi, fiziksel aktiviteyi etkileyen faktörler, sosyo-ekonomik statü ve cinsiyetle yakından ilişkilidir (49).

Ergenlik dönemi bireylerde kas kütlesi, boy uzaması ve vücut ağırlığının en hızlı arttığı dönemdir. Bu dönemde kemik kütlesi artışında da zirveye ulaşılmaktadır. Kuvvet, dayanıklılık ve esneklikte, kızlar ve erkekler arasında farklılıklar vardır (50). Kızlar ergenliğin başlarında zirvede bir gelişim gösterirken, ergenliğin son dönemlerine geldiklerinde biraz gerileme eğilimi gösterirler. Erkekler kuvvet ve kas dayanıklılığı bakımından ergenlik süreci boyunca yüksek kazanımlar gösterirler. Esneklik bakımından kızlar erkeklerle göre daha esnek bir yapıya sahiptirler. Fakat on yedi yaş civarında zamanla fiziksel aktivite alışkanlıklarının azalmaya başlamasıyla birlikte hem kızlarda hem de erkeklerde esneklik değerlerinde azalma gözlenir (49).

Ergenlik döneminde bireyin kendi vücut ağırlığını, egzersiz toplarını ve egzersiz bantlarını kullanması kas ve kemik gücünü arttıracaktır. Bisiklete binme, tempolu yürüme, koşma, tırmanma, binicilik, su ve kış sporları ergenlik döneminde yapılabilen sporlardır. Özellikle ileri yaşlarda kemik sağlığının korunması için sıçrama egzersizlerini içeren basketbol, voleybol ve ip atlama gibi sporlar teşvik edilmelidir. Aktif olmanın önemi vurgulanarak ergenlerin her gün aktif olması teşvik edilmelidir.

Ergenlik döneminde yoğun ağırlık kaldırılması ve fazla ağırlığa dayalı aktiviteler sağlığa zarar verebilir. Bu nedenle bu tür aktivitelerden kaçınılmalıdır (50).

Hareketsiz Yaşam ve Fiziksel Etkileri; Günümüzde teknolojinin olağanüstü bir hızla gelişmesi insan gücüne duyulan gereksinimi gittikçe azaltmıştır. Bunun sonucu olarak insan doğasına aykırı bir yaşam biçimi yer edinmiştir. Kent yaşamı ve iş yoğunluğu gibi birçok çevresel etkenin yanı sıra bilgisayar, telefon ve televizyon gibi araçların karşısında geçirilen uzun zamanlar özellikle çocuk ve ergenlerde bağımlılık haline dönüşmüştür. Bu durum hareketsiz yaşam kültürünün gelişmesinin başlıca sebepleri arasındadır (51). Teknolojik gelişmelerin gittikçe artması ve yaygınlaşması sebebiyle bireyler özellikle de gençler daha hareketsiz bir yaşam sürmeye başlamışlardır (52).

Fiziksel hareketsizlik; çocuklarda aralıksız bir saatten fazla oturularak uyku hariç zaman geçirilmesidir. Teknolojik aletlerin karşısında aralıksız bir saatten fazla oturulması fiziksel aktivitenin önündeki engeller arasındadır. Bu durum uzun vadede hareketsiz yaşamı arttırmaktadır (50).

Fiziksel aktivite eksikliği sonucunda görülen hastalıklar hipokinetik hastalıklar olarak adlandırılmaktadır. Düzenli egzersiz yapmayan ve hareketsiz kalan bireylerde; yüksek kolesterol, yüksek tansiyon, koroner kalp hastalıkları, obezite, kas ve iskelet sistemi rahatsızlıkları görülme riski yüksektir (53). Bu nedenle düzenli fiziksel aktivite günümüzün en önemli sorunlarından biri olan obezite, hipertansiyon, kardiyovasküler hastalıklar ve kronik hastalıkların önüne geçilmesinde ve azaltılmasında önemli bir etken olarak görülmektedir (54).

Bilim insanları; bireylerin fiziksel aktivite düzeylerini belirlemek, fiziksel aktivite düzeyinin düşük olma nedenleri ve fiziksel aktivite eksikliğinin bireyler üzerindeki olumsuz etkilerini belirlemek amacıyla çeşitli araştırmalar yapmışlardır (41,55-59). Bu çalışmalar incelendiğinde çalışmaya katılan birbirinden farklı yaş gruplarının hepsinde fiziksel aktivite düzeyinin genel olarak düşük olduğu görülmüştür. Çalışmalar cinsiyete göre incelendiğinde, erkeklerin kadınlara oranla fiziksel aktivite düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Savcı ve ark. (32) 1097 kişilik örneklem grubundan oluşan üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivitelerine etki eden faktörleri incelemiştir. Araştırmanın sonucunda üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri belirgin oranda düşük

bulunmuştur. Çalışmada beden kitle endeksi açısından bir fark bulunamamıştır. Cinsiyet açısından erkeklerin fiziksel aktivite düzeyleri daha yüksek bulunmuştur.

Kadın ve erkek erişkinlerde fiziksel aktivite ve yaşam kalitesi farklılıklarını değerlendiren Genç ve ark. (34) çalışmayı 710 kişilik örneklem grubuyla yürütmüştür. Çalışmanın sonucunda erkeklerin fiziksel aktivite düzeyleri daha yüksek bulunmuştur. Bu sonucun erkeklerin yaşam kalitesinin daha yüksek oluşuna katkı sağlayabileceğini ifade etmişlerdir.

Arabacı ve Çankaya (60) beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel aktivite düzeylerini inceledikleri araştırmalarında, öğretmenlerin inaktiviteye yatkın olduğu ve fiziksel aktivite düzeylerinin yetersiz olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Şanlı ve Güzel (40) 286 kişilik örneklem grubundan oluşan, öğretmenlerin fiziksel aktivite düzeylerini çeşitli değişkenler açısından inceledikleri çalışmalarında, tüm branş öğretmenlerinin yeterince aktif olmadığı sonucuna varmışlardır.

Arslan ve ark. (61) genç bireylerde fiziksel aktivitenin depresyon ve akademik başarı üzerindeki etkisini incelemişlerdir. 140 lisans öğrencisiyle yürüttükleri çalışmada, fiziksel aktivite ile depresyon arasındaki ilişkiyi negatif yönde zayıf ilişki, fiziksel aktivite ile akademik başarı arasında pozitif yönde zayıf ilişki bulmuşlardır. Bu sonuca dayanarak fiziksel aktivitenin artırılmasının depresyonu azaltabileceği ve akademik başarıyı arttırabileceğini ifade etmişlerdir.

Spor bilimleri fakültesinde öğrenimine devam eden öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerini inceleyen Aydın ve Solmaz (62) 208 öğrenciden oluşan örneklem grubuyla çalışmalarını yürütmüşlerdir. Çalışma sonucunda öğrencilerin %59.1'inin yeterli düzeyde aktif olduğunu tespit etmişlerdir. Cinsiyet, bölüm, sınıf, sigara ve alkol kullanımı açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır.

Morton ve ark. (63) okul ortamı, ergen fiziksel aktivitesi ve hareketsiz davranış konusunda yaptıkları çalışmada, okul ortamında sağlıklı davranışları destekleyecek politikalar geliştirilebileceği ve hareketsiz davranışların azaltılarak fiziksel aktiviteyi destekleyebileceğini ifade etmişlerdir.

Roshodes ve ark. (64) fiziksel aktivitenin sağlığa etkisi, yaygınlığı ve müdahalelerini inceledikleri araştırmalarında, fiziksel aktivitenin kadınlarda, gençlerde,

yaşlılarda ve gelişmiş ülkelerde yaşayan kişilerde oldukça düşük olduğunu ifade etmişlerdir.

2.1.2. Ergenlikte Duygusal Gelişim

Sağlıklı insan, duygularının farkında olan, içinde bulunduğu koşullara ve duruma uygun olarak duygu değişimleri yaşayan bireydir. Bu durumun tersi duygusal yönden sağlıklı olmayan bireyleri ifade eder. Fakat ergenlik sürecini bu durumun dışında tutabiliriz. Ergenlik döneminde bireyler hızlı, ardı ardına ve sık aralıklarla duygu değişimleri yaşarlar. Hatta bazen bu duyguları o kadar yoğun yaşarlar ki duygularını ifade etmekte güçlük çekerler. Ergenlik döneminde birey duygularını ifade edememesinin sonucu olarak eleştirici, öfkeli, hırçın, her şeyde bir kusur arayan ve hiçbir şeyden memnun olmayan tavırlar sergiler. Ergenlik dönemindeki duyguların gelişimi ve değişiminde dikkat çeken en önemli nokta, duyguların çok yoğun yaşanmasına karşın istikrarsız oluşudur. Ergenlikte yaşanan bu duygusal dalgalanmalar çekingenlik, tedirginlik, huzursuzluk, mahcubiyet, karamsarlık, aşırı hayal kurma ve karşı cinse aşık olma şeklinde ifade edilebilir. Ergenlik döneminde karşı cinse çekici ve hoş görünmek ergenler için önemlidir. Ayrıca ayna karşısında fazla vakit geçirme, farklı ve dikkat çeken giyim tarzları, ilgi ve beğeni kazanmaya çalışma çabaları hâkimdir (65).

2.1.3. Ergenlikte Sosyal Gelişim

Ergenlik döneminde birey, içinde bulunduğu toplum tarafından bir çocuk olarak görülmediği ancak, yetişkin statüsünün de verilmediği bir dönemdedir. Bu dönemdeki birey, çocukluk ile yetişkinlik arasındaki geçiş dönemindedir. Ergenlik sürecinde bireyin çocukça davranış ve tutumları, olgun davranış ve tutumlarla yer değiştirir. Bireyin, bulunduğu toplumda statü ve saygınlık kazanmaya ihtiyacı vardır. Ergenin bu gereksiniminin karşılanmasıyla toplumsal uyum sağlanabilir (66).

İlk sosyal deneyimlerini yaşarken sevgi ve güven ortamında, yeterince deneyim fırsatı tanınan ve özgür bir aile ortamında büyüyen çocukların, ergenlik dönemini başarıyla atlataları için gerekli ortam sağlanmış demektir (66). Bebeklik ve çocukluk döneminde ebeveynlerin çocuklarıyla olan ilişkisi, çocuğun sosyalleşmesinde çok önemliyken, bu ilişki ergenlik dönemiyle birlikte değişime uğrar. Daha önceleri ebeveyn-çocuk arasındaki hiyerarşik ilişki, yerini eşitlikçi bir ilişkiye bırakır. Aile ilişkilerindeki bu değişimin sonraki dönemlerde daha fonksiyonel olmasında, ergenliğin ilk yıllarında yaşanan orta şiddetteki çatışmalar belirleyici role sahiptir. Ebeveyn-ergen

arasında yaşanan bu çatışmalar ergenliğin orta döneminde zirveye ulaşır ve daha sonra azalmaya başlar (67).

2.1.4. Ergenlikte Bilişsel Gelişim

Ergenlik döneminde bireyin fizyolojik, psikolojik, sosyal, duygusal olarak olgunlaşmasının ve değişmesinin yanı sıra, bilişsel açıdan düşünce biçiminde ve içeriğinde de değişimler yaşanır. Ergen bireyler kendi düşüncelerinin fark edildiği ve önemli olduğu düşüncesi kapsamında kendilerini merkeze alabilmektedirler. Bu durum ergenlerin olaylara başkasının bakış açısından bakmadığının göstergesidir. Ergenler geleceğe ilişkin öngörülerde bulunabilmekte ve özgün bir bakış açısıyla olasılıkları değerlendirmektedirler (68).

Piaget ergenliği soyut işlemler dönemi içinde ele alarak; düşünceler üzerinde düşünme (içe bakış), soyut düşünme, mantıksal düşünme ve varsayımsal düşünme becerilerinin bu dönemde geliştiğini ifade etmiştir (68).

Ergenlik döneminde problem çözme, sayısal akıl yürütme ve sözel bilgi becerilerinde artış görülmektedir. Ergenlik döneminde eleştirel düşünce becerisinde gelişme vardır. Eleştirel düşünme akıl yürütme, analiz yapabilme ve değerlendirme yapma gibi zihinsel süreçler içerir.

Ergenlik döneminde bireyde benmerkezciliğin etkisiyle hayali seyirci ve kişisel efsane düşüncesi vardır. Hayali seyirci inancında etrafındaki insanların dikkatlerinin kendi üstünde olduğu düşüncesi hâkimdir. Kişisel efsane inancında ise sadece kendisinin bu dönemde olduğunu düşünerek, kendi duygu ve düşüncelerinin biricik ve özel olduğu düşüncesine sahiptir (68).

2.1.5. Ergenlikte Cinsel Gelişim

Ergenliğin etkisiyle kızlarda dişilik hormonu olan östrojen on kat daha hızlı bir şekilde salgılanır. Erkeklerde ise erkeklik hormonu olarak bilinen androjen hormonunun salgısı artar (48). Ergenlikte cinsel gelişim birincil cinsel değişimler ve ikincil cinsel değişimler olarak iki şekilde incelenir.

Birincil cinsel değişiklikler üreme organlarındaki değişimi ve gelişimi içerir. Kızlarda ergenliğe girişte görülen en önemli cinsel gelişim adet kanamasıdır (69). Bu dönemde rahim ve vajinanın büyüklüğü artar. Göğüsler büyümeye ve gelişmeye başlar

(45). Erkeklerde ise üreme organlardaki değişim sonrası erkek üreme organı ve testisler büyür ve sperm olarak bilinen erkek üreme hücresi vücut tarafından üretilmeye başlar (69).

İkincil cinsel değişimler kız ve erkeklerde vücut yapısının değişimi, bıyık ve sakal çıkması, sivilcelerin artması, sesteki değişim, vücutta kıllanma ve cinsel içerikli rüyaların artması gibi değişimleri içerir (69).

2.2. İnternet

2.2.1. Dünya’da İnternetin Gelişimi

İnternet sözcüğü, İngilizcede “*international network*” sözcüklerinden meydana gelen “uluslararası ağ” anlamındaki kelimelerin birleşiminden oluşmuştur. Türk Dil Kurumu (TDK) tarafından “genel ağ” şeklinde tanımlanmıştır (70). İnternet, bilgisayar ağlarının birleşiminden meydana gelen, bütün dünya üzerinde birbiriyle bağlantılı devasa bilgisayar ağıdır. Kişi veya kuruluşların kullandığı telefon hatlarıyla bağlantılı olan bu ağ, farklı işletim sistemleri ve farklı bilgisayarlarla kullanılabilir. Haberleşme ve iletişim internetin en temel fonksiyonudur (42).

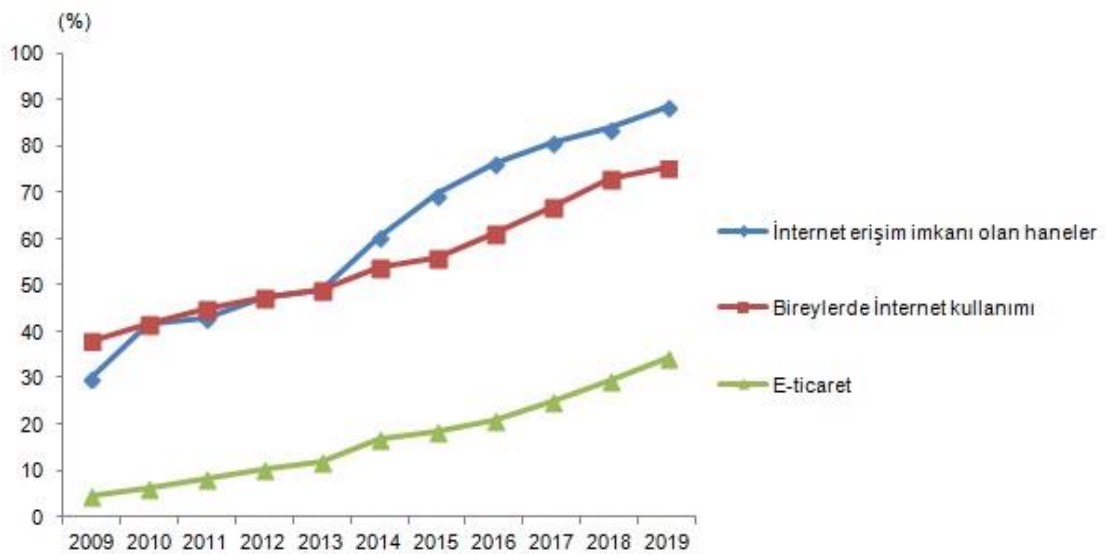
İnternet, 1960’lı yıllarda iletişimin devam etmesi amacıyla tasarlanmış bir haberleşme ağıdır. Bu ağ olası bir nükleer saldırı ihtimaline karşı askeri hatların zarar görmesi durumunda bile iletişimin zarar görmeden devam edeceği şekilde tasarlanmıştır (71). Tüm dünyayı çevreleyen internet ABD ve Rusya arasındaki rekabete dayanmaktadır. İlk olarak 1962’de ABD’de askeri bilgisayar ağı tasarlanmıştır. 1969’da California’da ilk bilgisayar ağı kurulmuştur. Başka şirketleri ve kuruluşları bünyesine dahil ederek gelişimine devam eden internet sistemi, 1980’lere gelindiğinde soğuk savaşın etkisini yitirmeye başlamasıyla beraber, ticari ve akademik gruplar tarafından ilgi görmeye başlamıştır (43).

İnternetin ilk zamanlarda kullanıcıları; bilim insanları, bilgisayar uzmanları ve kütüphaneciler olmuştur. Bu dönemde interneti kullanabilecek kişilerin karmaşık bir sistemi öğrenmesi gerekmektedir. Çünkü internetin bugün kullanıldığı kadar kolay kullanılabilir olma ve kullanıcı dostu olma özelliği yoktur. Ayrıca internet, evlerde ve ofislerde yaygın kullanım alanına sahip değildir (42). İnternet sistemi bu dönemde daha çok elektronik posta amacıyla kullanılmıştır. 1991’de Tim Barnes Lee’nin “*world wide web*”i (www) icat etmesinin sonucu olarak internet, bilgi ve araştırmaların daha kolay

paylaşılmasını sağlamanın yanı sıra görsel bir temele dayanmıştır. WWW'in ortaya çıkmasıyla ticari çevrelerin internete olan ilgisi artmış ve kullanıcı sayısı 617.000'e ulaşmıştır. 1990'larda internetin fiziksel yapısı ve kullanıcı sayısı giderek artmıştır. Zamanla devlet kurumları, ticari kurumlar, çeşitli organizasyonlar ve üniversiteler internetteki gelişmelere ayak uydurmaya başlamıştır (43).

2.2.2. Türkiye'de İnternetin Gelişimi

Ülkemizde internet 1990'lı yılların başından itibaren gelişmeye başlamıştır. Ülkemiz 1993'ün Nisan ayından itibaren internete bağlıdır. Türkiye'de ilk bağlantı Ortadoğu Teknik Üniversitesi'nde (ODTÜ) gerçekleştirilmiştir (43). Uzun bir süre ülkemizdeki internetin tek çıkışı bu hat üzerinden sağlanmıştır. Daha sonraki dönemlerde 1994'te Ege Üniversitesi, 1995'te Bilkent Üniversitesi ve Boğaziçi Üniversitesi, 1996'da İstanbul Teknik Üniversitesi (İTÜ) bağlantılarını gerçekleştirmiştir. 1996 yılının Ağustos ayında TURNET çalışmaya başlamıştır (72). 1997 yılında ise akademik kuruluşların bağlantısını sağlayan ULAKNET çalışmaya başlamış ve bu sayede üniversiteler birbirine bağlanabilmiştir. 1999 yılına gelindiğinde ticari ağ yapısındaki değişikliklerin sonucu olarak TURNET'in yerini TTnet adıyla yeni bir oluşum almıştır. Böylece 2000'li yılların başında akademik kuruluşlar ULAKNET üzerinden, ticari kullanıcılar ise TTnet üzerinden internet erişimine sahip olmaya başlamıştır. Ayrıca bu iki internet sağlayıcı yapının birbiriyle yüksek hızlı bağlantısı mevcuttur (43).



Şekil 2.1. Hane halkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması

Türkiye İstatistik Kurumu'nun (TÜİK) her yıl yayınladığı “Hanehalkı Bilişim Teknolojileri (BT) Kullanım Araştırması” sonuçlarına göre, 2018’de hanelerin evden internet erişim imkanına sahip olma oranı %83,8 iken, 2019’da hanelerin evden internet erişim imkanına sahip olma oranının %88,3’e tırmandığı görülmüştür. 2018’de 16-74 yaş arasındaki bireylerin internet kullanım oranı %72,9 iken, bu oran 2019’da %75,3’e çıkmıştır. İnternet üzerinden mal veya hizmet satın alma ve kişisel kullanım amacıyla e-ticaretten yararlanma oranı 2018’de %29,3 iken, bu oran 2019’da %34,1 olmuştur. Karşılaştırmalardaki değişim 2018 Nisan ayı ile 2019 Mart ayı arasındaki 12 aylık döneme aittir (73).

2.3. Bağımlılık

Bağımlılık tarihi neredeyse insanlık tarihi kadar eskidir. Tarih boyunca her din ya da medeniyet madde ve alkol kullanımına ilişkin farklı görüşler geliştirmiştir. Zamanla beyinle ilgili çalışmalar madde bağımlılığıyla alakalı görüşleri radikal bir şekilde değiştirmiştir. Böylece modern dönemde bağımlılığa bakış açısı bilimsel eksene oturtulmuştur. Bağımlılığın hem davranışı hem de beyni etkileyen bir hastalık olduğu, yapılan bilimsel çalışmaların sonucunda artık bilinmektedir (74).

Bağımlı bireyler yaptıkları bir eylemde ya da kullandıkları bir nesne üzerindeki kontrolü kaybederler ve o eylem ya da nesnenin olmadığı bir yaşamı düşünemezler. Bu durumdaki bireyin, istese de istemese de bağımlı davranışı ya da bağımlılık yapan maddeyi kullanımı sürdürdüğü ifade edilerek, iradenin ortadan kalktığı belirtilmiştir (75). Bağımlılıklar, geleneksel olarak kontrol edilemeyen bir dürtü ile ilişkilendirilmektedir. Bağımlılık genellikle kullanım üzerinde kontrol kaybı, kullanımla ilgili yoğun meşguliyet ve davranış sorunlarına rağmen kullanımın devam etmesiyle karakterize edilmektedir (76).

Dünyanın değişmesi ve gelişmesi yeni bağımlılık türlerini de beraberinde getirmiştir (2). Yapılan araştırmalarda sigara ve içki bağımlılığının dışında, alışveriş, kumar, siberseks, spor ve teknolojinin de insan beyninde bağımlılığa sebep olduğuna ilişkin veriler bulunmuştur (74).

Bağımlılığın, kullanılan maddeye bağlanma şekline göre türleri bulunmaktadır. Bunlar fiziksel bağımlılık ve psikolojik bağımlılık şeklinde açıklanabilir.

Fiziksel bağımlılıkta alınan madde veya sanal alıştırıcının kullanılmaması ya da azaltılması durumunda, saldırganlık, titreme, sıkıntı, huzursuzluk, uykusuzluk, halüsinasyonlar, çarpıntı, terleme, eklem ağrıları, bulantı, kusma gibi yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkması ifade edilmektedir (74). Araştırmalar incelendiğinde; ruhsal bağımlılıkların derecesi kişiden kişiye farklılık gösterirken, bu durumun fiziksel bağımlılık için geçerli olmadığı görülmüştür. Bireylerdeki fiziksel bağımlılığın derecesi, bağımlısı olduğu maddenin ortadan kaldırılması sonucunda hissettiği yoksunluğun şiddeti ile derecelendirilmektedir (77).

Psikolojik bağımlılık ise bireyin kişilik yapısı ya da duygusal yapısından kaynaklanan, kendisini duygusal yönden tatmin etmek veya ihtiyaçlarını gidermek amacıyla, bir davranışa ya da maddeye olan düşkünlüğü olarak ifade edilebilir (77). Psikolojik bağımlılıkta sanal alıştırıcı ya da maddenin kullanımına karşı direnç artışı oluşmaz. Ancak kişide güçlü derecede o etkiyi tekrardan yaşama isteği, maddeyi ve sanal alıştırıcıyı arama dürtüsü hâkimdir (74). Madde tekrardan kullanıldığında haz, doyum ve rahatlama görülür (77).

2.4. İnternet Bağımlılığı

Teknolojik bağımlılıklar; kimyasal olmayan, insan-makine etkileşimini içeren bağımlılıklardır. Bu bağımlılıklar, televizyon izleme davranışı gibi pasif bir davranış olabilir veya bilgisayar oyunları oynama gibi aktif bir davranış olabilir. Teknolojik bağımlılıklar genellikle bağımlılık eğiliminin ortaya çıkmasına yönelik teşvik edici ve yeniden davranışa yönlendirici özellikler taşımaktadırlar (78).

İnternet ya da bilgisayar bağımlılığı, bilgisayar ve bilgisayarın sunduğu görüntülerle yoğun bir şekilde meşgul olma durumu olarak tanımlanabilir. İnternet kullanımı belirli bir eğitim seviyesi ve okuryazarlık gerektirir fakat yazılım kullanımının giderek kolaylaşması bu gerekliliği gittikçe azaltmaktadır. Bu nedenle büyük kitleler yeterince duyarlılık kazanmadıkları ve bilgilendirilmedikleri için risk altındadır (74). Bunun yanı sıra internetin artık cep telefonu gibi aletler yoluyla cebe ve çantaya sığması, erişiminin kolay ve her an ulaşılabilir olması bağımlılığı arttıran bir diğer etkidir.

İnternet bağımlılığının belirlenmesinde, yalnızca internet başında geçirilen zamanın çokluğu ya da azlığına bakmak yeterli olmamaktadır. İnternet başında geçirilen sürede, internetin hangi amaçla kullanıldığına bakmak bağımlılığı saptamakta

belirleyicidir. İnternetin kullanım nedeni ve amaçları, interneti kullanım sonrasında oluşabilecek olumlu ya da olumsuz sonuçlarla ilişkilidir. İnternetin kullanım süresine bakıldığında, bu süre sohbet, bilgi, eğitim, oyun vs. kullanım amaçlarına göre değişebilmektedir (79).

Young DSM-IV'te (80) yer alan patolojik kumar oynama bağımlılığının teşhislerini, internet kullanımının patolojik doğasına en çok benzeyen teşhisler olarak görmüştür. Patolojik kumar oynama davranışı model alınarak, internet bağımlılığı sarhoş edici içermeyen bir çeşit dürtü-kontrol bozukluğu olarak tanımlanabilir. Bu nedenle Young bağımlı İnternet kullanımı için bir tarama aracı sağlamak üzere, DSM-IV'te on madde halinde yer alan patolojik kumar oynama kriterlerini revize ederek, internet bağımlılığı tanı anketi olarak adlandırılan kısa sekiz maddelik bir anket geliştirmiştir.

Young'un İnternet Bağımlılığı Tanı Kriterleri:

1. Zihninizi internet ile aşırı meşgul hissediyor musunuz (önceki etkinlik hakkında düşünün veya bir sonraki oturumu beklemek)?
2. Keyif almak için, giderek daha fazla miktarlarda interneti kullanma ihtiyacı hissediyor musunuz?
3. İnternet kullanımını kontrol etmek, kesmek veya durdurmak için tekrar tekrar başarısız çabalar gösterdiniz mi?
4. İnternet kullanımını durdurmaya çalışırken huzursuz, karamsar veya depresif hissediyor musunuz?
5. İlk başta amaçlanandan daha uzun süre çevrimiçi kalıyor musunuz?
6. İnternet nedeniyle önemli bir ilişki, iş, eğitim veya kariyer fırsatını tehlikeye ya da riske attınız mı?
7. İnternette geçirdiğiniz süreyi gizlemek için aile üyelerine, terapistlere veya başkalarına yalan söylediniz mi?
8. İnterneti problemlerden kaçmak veya rahatlatmak için kullanıyor musunuz (örneğin çaresizlik, suçluluk, endişe, depresyon duyguları)? (81).

Katılımcı yalnızca gerekli olmayan bilgisayar / internet kullanımını (yani, iş dışı veya akademik olmayan kullanım) değerlendirmelidir. Katılımcının altı aylık bir süre içinde soruların beşine (veya daha fazlasına) evet yanıtı vermesi durumunda bağımlılık mevcuttur. Bu liste normal ya da bağımlı kullanımı, zorunlu internet kullanımından ayırt etmemize yardımcı olmak için uygulanabilmektedir. Ayrıca kişinin internet bağımlılığı konusunda fikir sunmaktadır (76).

2.4.1. Problemlı İnternet Kullanımı ve Ergenler Üzerindeki Etkisi

Problemlı internet kullanımı aynen kumar bağımlılığında olduğu gibi dürtü kontrol bozukluklarıyla benzer semptomlar gösteren davranışsal bağımlılıklar arasında görölmektedir. Sosyal psikolojiden yola çıkarak uyarlanan bazı araştırmalar, problemlı internet kullanımının en önemli göstergesinin erteleme olduğunu öne sürmüştür (80). Saphira ve ark. (83) problemlı internet kullanımını;

- a. Kontrol altına alınamaz,
- b. Belirgin bir şekilde zaman alan, endişe verici, sosyal, mesleki ve finansal açıdan zorluklarla sonuçlanan,
- c. Manik ya da hipomanik semptomlar dışında da var olan bir durum olduğunu belirlemişlerdir.

Bireyin internetteki yeni bir teknolojiyi kullanma deneyimindeki kilit faktör, bireyin bu uygulamadan aldığı haz ve pekiştirilme sürecidir. Birey internette yeni bir uygulamayı denediğinde, o uygulamadan aldığı yanıtla güçlendirilir. Aldığı yanıtın olumlu olması durumunda, birey uygulamaya devam etmek üzere pekişir. Birey başlangıçtaki gibi aynı hazzı almak için uygulamayı daha fazla kullanmak üzere koşullanır. Bu operant koşullanma, bireyin bezer fizyolojik reaksiyonlar elde etmek için yeni teknolojiler arayıp bulmasına kadar devam etmektedir (14). Bu durum bireyin çevrimiçi olma isteğini arttırır. İnternetin çok yoğun bir şekilde kullanılması problemlı internet kullanımı şeklinde ifade edilmektedir. Problemlı internet kullanımı bireyin akademik, sosyal ve fiziksel gelişimi üzerinde çeşitli olumsuz sonuçlara yol açmaktadır.

Akademik Başarı; İnternet gençler için ideal bir araştırma aracı olmasına rağmen, gençlerin web sitelerinde fazla zaman harcamaları, arkadaşlarıyla sohbet etmeleri ve etkileşimli oyunlar oynamaları önemli akademik sorunlar yaşamalarına sebep olmaktadır. Öğrencilerin interneti kötüye kullanmaları; yeterince uyuma, ertesi

sabah uyanma, ödevlerini tamamlama ve sınavlara çalışma gibi konularda zorluk yaşamalarına yol açmaktadır. Bu durum çoğu zaman kötü notlar, okuldan uzaklaşma ve hatta okuldan atılma ile sonuçlanabilmektedir (81).

Ergenlik döneminde yükseköğretime yönelik hazırlık yapan ortaöğretim öğrencilerinin ilgilerinin ders dışı alanlara kayması sosyal ilişkilerden uzaklaşmalarına, devamsızlık yapmalarına yol açarak eğitim öğretim süreçlerini kesintiye uğratmaktadır. Bu durum öğrencilerin gelecek planlarına ve meslek sahibi olmalarına engel olmaktadır (84).

Sosyal İzolasyon; Bilindiği üzere arkadaşlık ilişkileri ergenin dünyasında önemli bir yere sahiptir. Fakat internet kullanımının artmasıyla birlikte ergenin daha az dışarıya çıktığı ve arkadaşlarıyla daha az zaman geçirdiği görülmektedir. Ergen sanal dünyada sınırsız fırsatlar ve yoğun bir kalabalık içinde olmasına rağmen, sanal kalabalık içinde yalnız kalmakta ve toplumsal gelişimi olumsuz etkilenmektedir. Özellikle internette birden fazla kişiyle oynanan etkileşimli oyunlar, ergenlik çağındaki bireylerin sosyalleşme ihtiyacını karşılamaktadır (85).

Ailenin ve arkadaşların yerini internetin alması, ergenlerin gerçek dünyayı yanlış yollardan öğrenmesine ve gelecekteki hayatına yönelik olumsuzluklara sebep olabilmektedir (84).

İnternette zaman geçiren ve oyun oynayan ergenler, istediği performansı yakalayamadıkları durumlarda hayal kırıklığına uğramaktadırlar. Yaşadıkları bu hayal kırıklığının etkisiyle sosyal çevrelerine karşı etrafi tekmeleme, sinirlenme ve etrafa kızıp bağırma gibi agresif tepkiler gösterebilmektedirler (86).

Fiziksel Etki; Uzun süreli internet ve bilgisayar kullanımı çeşitli fiziksel sorunlara neden olmaktadır. Henüz gelişim döngüsünü tamamlamamış bireylerde çok ciddi boyutta fiziksel problemler yaşanabilmektedir. Uzun süreli internet kullanımı ya da oturuş şeklindeki bozukluklar sebebiyle kas ve iskelet sisteminde tutulma yaşanması, gerginlik ve rahatsızlıkların gözlenmesi sıklıkla yaşanan durumlar arasındadır. Bunların yanı sıra gözlerde ağrı, acıma, kuruluk ve yorgunluk gibi rahatsızlıklar da görülebilmektedir. Ayrıca bilgisayar ve telefonda yayılan radyasyon dalgalarının büyüme ve gelişme çağındaki bireyleri yetişkinlere nazaran çok daha ciddi bir şekilde etkilemesi söz konusudur (87).

İnternet başında yenilen atıştırılmalık yiyecekler ve kullanım sırasında vücudun hareketsiz oluşu sebebiyle obezite ve bağırsak sorunları sık rastlanan sorunlar arasındadır (86).

2.5. Oyun Bağımlılığı

En genel anlamda oyun; yaratıcılığa, fiziksel aktiviteye ve kişiler arası iletişime dayanan etkinlikler bütünüdür. Bireyin sosyal, duygusal, bilişsel ve fiziksel gelişimine katkıda bulunan oyunlar, doğal bir öğrenme ortamı sağlayarak, bireye eğlenerek öğrenme etkinliklerinde bulunacağı özgür bir ortam sunmaktadır (1).Oyun, her yaşta ve dönemde bireyin ihtiyaç duyduğu bir alandır. Oyun hayatın bir parçasıdır. Oyun hayatla iç içe olmasına karşın, kuralları hayatın dışındadır (79).

Oyun, fazla enerjinin dışarı atılmasını, bir etkinliği ya da hareketi ifade etmektedir (88). Fakat dijital oyunlarda durum tam tersidir. Dijital oyunlar; telefon, tablet veya bilgisayar karşısında; fare, klavye, oyun konsolları aracılığıyla ya da dokunmatik olarak oynanabilen oyunlardır. Dijital oyunlar bireyi ekrana kilitleyerek fiziksel olarak pasifize etmektedirler.

Bireyler oyun oynarken fiziksel limitlerinin ötesine geçerler. Özellikle internet oyunlarında bir limit yoktur. Yapılan çalışmalar incelendiğinde; bireylerin uyarılma isteği, can sıkıntısı, merak, stres, öfke, kızgınlık ve başarısızlık duygularından kurtulma gibi nedenlerle, ya da karmaşıklaşan günlük hayattan kaçmak, bir mola vermek ve eğlenmek amacıyla bilgisayar oyunlarına yöneldikleri görülmüştür. Bu yönelme, bireyi daha sonrasında gerçek hayata daha güçlü bir şekilde döndürüyorsa, oyunların yararlı olduğu söylenebilir. Fakat gerçek hayata dönmeye engel oluyorsa o zaman bir sorundan söz edilebilir (79). Bu nedenle dijital oyunların birtakım olumlu ve olumsuz yönleri bulunmaktadır.

Dijital oyunlar doğru şekilde kullanıldığı takdirde faydalı yönleri vardır. Bireyler dijital oyunlar sayesinde bu çağın teknolojisi olan bilgisayarları kullanmayı öğrenir ve eğitici programlar yoluyla yeni bilgiler edinirler. Bir oyunu iyi oynamak bireyin özgüvenini geliştirir. Dijital oyunlar sundukları yapay ortamlar sayesinde hayal gücünü gelişimine katkıda bulunur, konsantrasyon ve dikkat süresinin uzamasını sağlar, el-göz koordinasyonunu geliştirir (89). Özellikle dikkat eksikliği ve hiperaktivite tanısı almış çocuklar üzerinde dijital oyunların etkisi gözlenmiştir. Bu çocukların dijital oyunlar sayesinde beyinlerinin daha yüksek frekanslı dalgalar üreterek dikkatli olmayı

öğrendikleri, dikkatlerini topladıkları ve konsantre olmayı öğrendikleri gözlenmiştir (74).

Son zamanlarda aşırı internet kullanımından kaynaklanan sorunlardaki artış, olumsuzlukları beraberinde getirmiştir. Bu nedenle dijital oyunların faydalarından ziyade daha çok zararları üzerinde durulmaktadır. Oyun başında geçirilen zamanın fazla olması; bireyin iletişim becerilerinin bozulmasına, hareket becerilerinin kısıtlanmasına, sosyal faaliyetlerde bulunma becerilerinin olumsuz etkilemesine sebep olmaktadır. Dijital oyunlar; bireyde bağımlılığa, gelişim bozukluklarına ve ruhsal bozukluklara yol açmaktadır. Bireyde içe kapanma, duygularını kontrol edememe, pasiflik, canlılara zarar verme, kendine zarar verme, suç işleme eğiliminde artış, iletişimden uzak durma ve saldırgan davranışlar sergileme gibi davranışları artırmaktadır (89). Bireyin şiddet içeren ve saldırganlığa sebep olan oyun ve filmleri izlerken, gerçek ve sanal ortamı ayırt etme yetisinin bozulmamasına dikkat etmek gerekir. Bilgisayar oyunlarının en önemli risklerinden biri şiddet kullanımını arttırmasıdır. Özellikle küçük yaş grubu bireylerde yanlış tutumlara ve değer yargılarına sebep olabilmektedir (74).

Oyun bağımlılığının tanılanmasında çeşitli araştırmacıların geliştirdiği ölçütler vardır. Dijital oyun oynama alışkanlıklarının ve dijital oyun oynamaya ayrılan süresinin gün geçtikçe artması, bu durumun oyun bağımlılığından söz edebilecek boyuta ulaşması, bu alanda yapılan çok fazla çalışmanın olması, dijital oyun bağımlılığı tanı ölçütlerinin DSM-V'e girmesi yönünde beklentileri arttırmıştır. Bu beklentiler ışığında DSM-V çalışma grubu maddeyle ilişkili olmayan bozukluklar başlığı altında, dokuz maddelik dijital oyun bağımlılığı kriterlerini tanılamışlardır (90).

İnternet Oyun Bozukluğu Tanı Kriterleri

1. Oyun oynanmadığı zamanlarda oyun hakkında düşünmek ve daha sonra ne zaman oynanacağını planlamak için zaman harcama (oyun oynamayla alakalı yoğun zihinsel uğraş)
2. Oyun oynanmadığı zamanlarda huzursuz, huysuz, kızgın, endişeli veya üzgün hissetme
3. Giderek daha fazla oyun oynama ve oyun için vakit harcama ihtiyacı hissetme
4. Oyun oynamayı azaltmaya veya kontrol etmeye çalışma

5. Oyun oynama nedeniyle diğer sosyal faaliyetlerden vazgeçme (hobiler, arkadaşlarla eğlence v.b.)
6. Oyun oynamadan kaynaklanan sorunlara rağmen oyun oynamaya devam etme (işe geç kalma, sorumlulukları ihmal etme, yeterince uyumama v.b.)
7. Ne kadar oyun oynadığı ile alakalı arkadaşlara, aile üyelerine ve çevredeki diğer bireylere yalan söyleme
8. Olumsuz duygu ve kişisel problemlerden kaçınmak için oyun oynama (suçluluk, endişe, çaresizlik, depresyon v.b.)
9. Oyun nedeniyle önemli ilişkiler, iş, eğitim ve kariyer fırsatlarını riske atma (90).

2.6. Fiziksel Aktivite

Fiziksel aktivite; vücudumuzda bulunan iskelet kaslarının kasılması sonucunda ortaya çıkan, normal seviyenin üzerinde enerji tüketmeyi gerektiren bedensel hareketler şeklinde tanımlanabilir (16). Fiziksel aktivite, insanoğlunun varoluşundan beri süregelen ve yaşamın sürekliliğini sağlayan bir kavramdır. Bir insanın yapabileceği her bir hareket, iş ve eylem fiziksel aktivite kavramının kapsamı içerisinde değerlendirilebilir. Yani iskelet sistemi tarafından üretilen ve enerji harcıyarak ortaya çıkan bütün hareketler fiziksel aktivitenin bir ürünüdür denilebilir (91). Bununla birlikte fiziksel aktivite karmaşık bir davranıştır ve çeşitli durumlara göre farklı kategorilere ayrılabilir. Örneğin; tüm fiziksel aktiviteler hafif, orta veya ağır yoğunlukta aktiviteler olarak, istekli ya da zorunlu aktiviteler olarak ya da hafta içi veya hafta sonu aktiviteleri olarak bölünebilir. Bunların hepsi, fiziksel aktiviteyi alt bölümlere ayırmanın kabul edilebilir yollarıdır. Tek gereksinim, alt bölümlerin karşılıklı olarak dışlayıcı olmaları ve fiziksel aktivite yoluyla kalori harcamayı sağlamalarıdır (92).

Egzersiz ve spor terimleri fiziksel aktiviteyle yaygın bir şekilde birlikte kullanılmasına karşın, fiziksel aktivite bu terimleri de içine alan daha geniş kapsamlı bir kavramdır. Fiziksel aktivite, gün içinde vücut tarafından gerçekleştirilen harekete dayalı bütün eylemleri içine alır. Bireyin fiziksel aktivite düzeyi, yaşına, cinsiyetine, sosyal konumuna, meşgul olduğu işe, maddi durumuna, yaşadığı topluma, iklime ve coğrafyaya göre değişiklik gösterir.

Fiziksel aktivite ve egzersiz geçmişte benzer anlamda kullanılırken, günümüzde egzersiz fiziksel aktivitenin alt sınıfı olarak karşımıza çıkmaktadır.

Egzersiz; fiziksel uygunluğun bir ya da birden fazla ögesini geliştirmeyi amaçlayan, yapılandırılmış, planlı, tekrarlayıcı ve sürekli aktivitelerdir (16).

Spor; genellikle profesyonel, lisanslı ya da amatör sporcular tarafından gerçekleştirilen, yarışma amacıyla yapılan ve belirli kuralları olan aktivite çeşididir. Semt sahalarında oynanan futbol, basketbol gibi fiziksel aktivite içeren faaliyetler de günlük hayatımıza spor aktiviteleri olarak yerleşmiştir (50).

Fiziksel aktivitenin düzenli olarak yapılmasının; vücut ve sağlık kavramı, kurallarının öğrenilmesi, başkalarına yardım etme, kendine yetme, entelektüel gelişim, doğru-yanlış arasındaki ilişkiyi öğrenme, cesaret, liderlik, hayat boyu sürecek davranışlar ve alışkanlıklar kazanma gibi yararları vardır. Artan yaşam kalitesinin, pozitif fiziksel imaj, kendine güven, stresle baş edebilme, fiziksel uygunluk gibi olumlu etkileri vardır (54).

Fiziksel aktivite beden sağlığı üzerinde önemli etkilere sahiptir. Fiziksel aktivitenin kas ve iskelet sistemi üzerindeki etkilerine bakıldığında, kas tonusunu ve kas kuvvetini düzenlemekte, artırmakta ve korumaktadır. Kaslar arasındaki dengeyi sağlamakta, kas eklem kontrolünü arttırarak stabilize etmekte ve eklem hareketlerini korumaktadır. Kondisyon ve dayanıklılığı arttırarak hareket alışkanlığı kazandırmaktadır. Reaksiyon hızını ve refleksleri arttırıcı etkiye sahiptir. Kemik mineral yoğunluğunun korunmasını sağlayarak ilerleyen yaşlarda osteoporozun önlenmesine yardımcı olmaktadır. Yorgunluğun azalmasını sağlamakta, denge ve düzeltme hareketlerini geliştirmektedir. Kas dokusundaki enerji ve oksijen miktarını arttırmaktadır (52).

Fiziksel aktivitenin vücudun diğer sistemleri üzerinde de önemli etkileri vardır. Kalp ritmini düzenlemekte ve bir defada pompalanan kan miktarını arttırmaktadır. Kalbi güçlendirmekte ve kan akışını arttırarak kalp krizi riskini düşürmektedir. Damarların elastik yapısını arttırmakta ve kan basıncını düşürmeye yardımcı olmaktadır. Kolesterol, yüksek kan basıncı ve trigliserit gibi damar hastalıkları riskini azaltmaktadır. Akciğerlerin hava alma oranı arttırarak solunum kapasitesinde artışı sağlamaktadır (52).

3. MATERYAL VE METOT

Bu bölümde araştırma modeli, araştırmanın evren ve örnekleme, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve verilerin analizine yer verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Nicel araştırmalarda bilginin temeli; genellikle deney, gözlem ve aklın kurallarıyla elde edilebileceği pozitif bilim anlayışına dayanır. Nicel araştırmalar mantık ve matematiği baz alır. Verilerin mantığa uygun ve sayılara çevrilebilir olması gerekir (93). Bu araştırmada nicel bir araştırma yöntemi olan tarama modeli kullanılmıştır. Bir olaya ya da konuya yönelik katılımcıların tutum, ilgi, yetenek, beceri vb. özelliklerinin ya da görüşlerinin belirlendiği, genellikle diğer araştırma türlerine göre daha büyük örneklem gurupları üzerinde yapılan araştırmalara tarama araştırmaları denir (94).

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırılan her problemin etkilediği bir alan vardır. Araştırma probleminin etkisi altında kalan ve bilgi almak amacıyla yararlanılan kitle araştırma evrenini oluşturur. Tam sayım yapmak; maliyet, insan gücü ve zaman açısından anlamlı olmadığından, araştırma evrenini temsil yeteneği bulunan ve nicelik bakımından yeterli büyüklüğe sahip gruplar örnekleme oluşturabilmektedir (95).

Araştırmanın evrenini Bingöl il merkezinde bulunan, 2019-2020 eğitim-öğretim yılı güz döneminde resmi ve özel liselere devam eden, 9, 10, 11 ve 12 sınıf düzeyinde okuyan lise öğrencileri oluşturmaktadır.

Çalışmaya dahil edilen örneklem grubunun oluşturulmasında öncelikle Bingöl İl Milli Eğitim Müdürlüğünden, Milli Eğitim Bakanlığına bağlı resmi ve özel liselerde öğrenimine devam eden öğrenci sayısını gösteren listeler elde edilmiştir.

Listeler incelenerek her lise türünden çalışmaya dahil edilmesi planlanan liseler seçilmiştir. 2 meslek lisesi, 2 imam hatip lisesi, 1 anadolu lisesi, 1 özel lise ve 1 fen lisesi olmak üzere toplamda 7 lisede çalışma yürütülmüştür.

Çalışmaya dahil edilecek kişi sayısının belirlenmesi için power analizi yapılmıştır. Yapılan power analizi sonucunda; birinci tip hata (α) ve örneklem hatası

d=0.05, olarak tayin edildiğinde, popülasyon büyüklüğünün 10347 olarak gözleendiğinde, daha önce yapılan çalışmalardan alınan görülme sıklığı P=0.55 olarak hesaba katıldığında, aşağıdaki formül ile olması gereken örneklem büyüklüğü 380 kişi olarak hesaplanmıştır.

Hesaplama formülü :

N: Evren birim sayısı, n: Örneklem büyüklüğü

P: Evrendeki X'in gözlenme oranı, Q (1-P): X'in gözlenmeme oranı

d= Örneklem hatası

$t_{\alpha, sd}$ = sd serbestlik dereceli t dağılımı kritik değerleridir (sd=n-1).

$$n = \frac{N \cdot P \cdot Q \cdot t_{\alpha, sd}^2}{(N-1) \cdot d^2}$$

Şekil 3.1. Power Analizi Formülü

Çalışmada kullanılan kişisel bilgi formu ve ölçekler toplamda 433 öğrenciye uygulanmıştır. 24 ölçek eksik veya hatalı doldurulduğu için geçersiz sayılmış ve geriye kalan 409 veri analiz edilmiştir.

Araştırmanın çalışma gurubunu oluşturan ortaöğretim öğrencilerine ilişkin demografik özellikler aşağıda belirtilmiştir.

3.2.1. Çalışmaya Katılan Öğrencilere Ait Tanımlayıcı İstatistikler

Bu çalışma kesitsel tarzda hazırlanmış olup anket uygulaması yapılarak tamamlanmıştır. Çalışmaya toplam 409 lise öğrencisi katılmıştır (Tablo 4.1). Katılımcıların cinsiyet oranları birbirine oldukça yakın olup erkek öğrencilerin oranı biraz daha yüksektir (%50,4; n=206) (Şekil 4.1). Beş farklı lise türünden katılımcılar çalışmaya dahil edilmiştir. En yüksek oranda (%24,2) katılımcı Anadolu Lisesi öğrencileri olurken bunu %21,8 oranı ile Meslek Lisesi, %19,1 oranı ile özel lise öğrencileri ve birbirine yakın oranlarda Fen (%17,6) ve İmam-Hatip (%17,4) liseleri takip etmiştir (Şekil 4.2). Anket uygulamasına katılan öğrencilerin büyük çoğunluğu 10. Ve 11.sınıf (%31,1) öğrencilerinden oluşmaktadır. Dokuzuncu sınıf öğrencileri %25,7 oranı ile katılım gösterirken en az sayıda anket formu %12,2 oranı ile 12.sınıf öğrencilerine ait olduğu görülmüştür (Şekil 4.3). Öğrencilere boş zamanlarını ne şekilde

değerlendirdikleri sorulmuştur. En yüksek oranda (%35,9) internette vakit geçirdiklerini ifade etmişlerdir. Buna yakın oranda (%29,1) arkadaşları ile zaman geçirdikleri anlaşılmıştır. Aileleri ile vakit geçiren öğrenci oranı %22,2 olurken boş zamanlarında spor ile uğraştığını beyan eden katılımcı oranı %12,7 olmuştur (Şekil 4.4).

Tablo 3.1. Çalışmaya katılan öğrencilerin demografik özellikleri

		N	%
Cinsiyetiniz?	Kız	203	49,6
	Erkek	206	50,4
Okumakta olduğunuz lise?	Meslek lisesi	89	21,8
	Anadolu lisesi	99	24,2
	Özel lise	78	19,1
	Fen lisesi	72	17,6
	İmam-Hatip lisesi	71	17,4
Kaçınıcı sınıftasınız?	9.sınıf	105	25,7
	10.sınıf	127	31,1
	11.sınıf	127	31,1
	12.sınıf	50	12,2
Boş zamanlarınızı nasıl Ailemle değerlendirirsiniz?		91	22,2
	Arkadaşlarımla	119	29,1
	Sporla	52	12,7
	İnternette (telefon, tablet, bilgisayar)	147	35,9

3.2.2. Çalışmaya Katılan Öğrencilerin Ebeveynlerine Ait Tanımlayıcı İstatistikler

Katılımcıların büyük çoğunluğu (%78,0) çekirdek ailede yaşamaktadır. Geniş aile içerisinde yaşayan öğrenci oranı %20,5 olurken az sayıda (n=6) katılımcının tek ebeveyn ile yaşadığı görülmektedir. Kardeş sayısı sıralaması %30,1 iki kardeş, %22,0 üç kardeş, birbirine yakın oranlarda bir ve dört kardeş olarak sıralanmaktadır. Buna karşın düşük oranlarda 10, 11 ve 13 kardeşi olduğunu ifade eden katılımcılar da vardır. Anne ve babası sağ ve birlikte olan katılımcıların oranı oldukça yüksek (%94,9) olurken yalnızca beş katılımcı ebeveynlerinin ayrı olduğunu ifade etmektedir. Ebeveynlerinden birisi veya her ikisi birden vefat etmiş olan katılımcıların oranı %3,9 olarak belirlenmiştir. Ailelerin gelir düzeyi genel olarak düşük (<2400 TL) olmakla birlikte (%48,5) 2400-5400 TL arasında gelire sahip olan aile oranı %38,2 olarak belirlenmiştir.

Yüksek gelir düzeyine (>5400 TL) sahip ailelerin oranı ise %13,2 olarak belirlenmiştir. Katılımcıların annelerine ait eğitim düzeyi genel olarak ilkokul mezunu (%44,0) ve ortaokul (%19,3) mezunu olurken büyük oranda (%82,4) herhangi bir işte çalışmadıkları ve ev hanımı oldukları görülmüştür. Düşük oranda (%3,4) devlet memuru ve %14,2 oranında diğer işlerde faaliyet gösterdikleri beyan etmişlerdir. Babaların eğitim düzeyi için verilen yanıtlarda ilkokul düzeyi (%26,7) ilk sırada yer alırken bunu %24,7 oranı ile lise mezuniyeti izlemiştir. Lisans (%17,6) ve lisansüstü (%5,6) eğitim düzeyine sahip babaların oranının annelere göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Babalarının mesleği sorusuna öğrenciler en yüksek oranda (%43,8) serbest meslek sahibi oldukları yanıtını vermişlerdir. Sonrasında %21,8 oranında memur, %4,4 oranında çalışmayan ve %30,1 oranında ise diğer meslek gruplarına ait meslek oranları belirtilmiştir (Tablo 4.2).

Tablo 3.2. Öğrencilerin ebeveynlerinin demografik özellikleri

		N	%
Aile tipi	Geniş	84	20,5
	Çekirdek	319	78,0
Kendiniz dahil kaç kardeşsiniz?	Tek ebeveynli	6	1,5
	1 kardeş	8	2,0
	2 kardeş	63	15,4
	3 kardeş	123	30,1
	4 veya daha fazla kardeş	215	52,5
Anne ve babanızın medeni durumu	Anne-baba sağ, birlikte yaşıyor	388	94,9
	Anne-baba boşanmış, ayrı yaşıyor	5	1,2
	Anne vefat etti	4	1,0
	Baba vefat etti	9	2,2
	Anne-baba vefat etti	3	0,7
Ailenizin gelir durumu	1401 TL ve altı	89	21,8
	1401-2400 TL	109	26,7
	2401-3400 TL	77	18,8
	3401-4400 TL	53	13,0
	4401-5400 TL	26	6,4
	5401 TL ve üzeri	54	13,2
Anninizin eğitim durumunu belirtiniz	Okur-yazar değil	65	15,9
	İlkokul	180	44,0
	Ortaokul	79	19,3
	Lise	55	13,4
	Lisans	22	5,4
	Lisansüstü	8	2,0
Anninizin mesleğini belirtiniz	Çalışmıyor	337	82,4
	Memur	14	3,4
	Diğer	58	14,2

Babanızın eğitim durumunu belirtiniz	Okur-yazar değil	13	3,2
	İlkokul	109	26,7
	Ortaokul	91	22,2
	Lise	101	24,7
	Lisans	72	17,6
	Lisansüstü	23	5,6
Babanızın mesleğini belirtiniz	Serbest	179	43,8
	Memur	89	21,8
	Çalışmıyor	18	4,4
	Diğer	123	30,1

3.3. Veri Toplama Araçları

İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulundan alınan karar no: 2019/293 izin ile toplanmaya başlanmıştır (Ek-2 ve Ek-3). Araştırma kapsamında ulaşılan veriler, öğrencilere uygulanan “Kişisel Bilgi Formu”, “İnternet Bağımlılığı Ölçeği”, “Ergenler İçin Oyun Bağımlılığı Ölçeği” ve “Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeği (BDFAÖ)” bireysel olarak uygulanarak toplanmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formu araştırmacının çalışmada verileri etkileme ihtimali olan değişkenleri öğrenmek amacıyla geliştirdiği formdur. Bu formda öğrencinin cinsiyetine, devam ettiği okul türüne, sınıf düzeyine, boş zamanını nasıl değerlendirdiğine, kardeş sayısına, ailesinin gelir durumuna, aile tipine, anne ve babanın medeni durumuna, annenin öğrenim düzeyine, annenin mesleğine, babanın öğrenim düzeyine, babanın mesleğine ait sorular bulunmaktadır. Bu form yardımıyla öğrencilerin teknoloji bağımlılığı ve fiziksel aktivite düzeylerinin yukarıda belirtilen değişkenlerden etkilenip etkilenmediği tespit edilmeye çalışılacaktır (Ek-4).

3.3.2. Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeği (BDFAÖ)

Bu çalışmada Schembre ve ark. (96) tarafından 2015 yılında geliştirilen “Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeği (BDFAÖ)” kullanılmıştır. Anket geliştirme süreci 5 aşamadan geçirilmiştir. Bu aşamalar sırasıyla; ilk madde üretimi, madde iyileştirme ve değiştirme, uzman paneli incelemesi, faktör yapı analizi, madde seçimi ve faktör yapısı doğrulaması şeklindedir. Fiziksel aktivitenin sosyal ve bilişsel belirleyicilerini belirlemek amacıyla literatür taraması yapılmış ve Fiziksel Aktiviteden

Hoşlanma Ölçeği, Algılanan Faydalar ve Engeller Ölçeği, Egzersiz Hedef Belirleme ile Egzersiz Planlama ve Çizelgeleme ölçekleri de göz önüne alınarak toplam 99 maddelik bir havuz oluşturulmuştur. Uzman incelemelerinden sonra 73 madde seçilmiş ve kalan 26 madde elenmiştir. Daha sonrasında 885 üniversite öğrencisinin katılımıyla çalışma gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin veri analizi sürecinden sonra, fiziksel aktivite düzeyini en iyi temsil eden 3 alt boyuta sahip toplam 15 maddeden oluşan geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğuna ilişkin veriler elde edilmiştir.

Ölçek Eskiler ve ark. (97) tarafından 2016 yılında Türkçeye ve Türk popülasyonuna uyarlanmıştır. Ölçeğin çeviri ve tekrar çeviri yöntemiyle Türkçeye çevirisinden sonra maddeler 4 alan uzmanı tarafından tekrar değerlendirilerek pilot uygulamaya hazır hale getirilmiştir. Ölçeğin Türkçeye uyarlanmasında orijinal formunda yer alan 5’li likert tipteki 15 madde kullanılmıştır. BDFAÖ’nün anlaşılabilirliği, geçerliliği ve güvenilirliği Bursa ilinde eğitim ve öğretimine devam eden 13-17 yaş arası 590 (297 erkek-293 kız) öğrencinin gönüllü katılımıyla test edilmiştir. Verilerin analizinde temel bileşenler faktör analizi (AFA), doğrulayıcı faktör analizi (DFA) ve betimsel analizler kullanılmıştır. Bulgular ışığında BDFAÖ’nün istatistiksel açıdan doğrulandığı belirtilerek, ilgili örneklem grubunda kullanılabilir geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olduğu kabul edilmiştir.

BDFA ölçeğinin bu çalışma için geçerlilik ve güvenilirlik analizleri yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda Cronbach alfa değeri 0,752 bulunmuştur. Bu sonuca göre ölçeğin geçerli ve güvenilir olduğu belirlenmiştir. Ölçeğin kullanım izni ilgili ölçeği Türkçeye uyarlayan Eskiler ve ark. (Ek-5) alınmıştır. Ölçeğe ait maddelere Ek-7’de yer verilmiştir.

3.3.3. Ergenler İçin Oyun Bağımlılığı Ölçeği (EİOBÖ-Kısa Form)

Ergenler İçin Oyun Bağımlılığı Ölçeği Lemmans, Walkenburg ve Peter (98) tarafından 2009’da geliştirilmiştir. Araştırmacılar daha önce yapılmış çalışmalardan da yola çıkarak DSM’de geçen 7 maddelik patolojik kumar oynama kriterlerini temsil eden 21 madde üretmişlerdir. Belirginlik, tolerans geliştirme, ruh hali değişikliği, geri çekilme, nüks etme, çevredekilerle çatışma ve problem yaşama şeklindeki 7 kriterin her biri için 3 madde geliştirmişlerdir. Aynı zamanda ölçeğin 7 maddelik kısa formunu da geliştirmişlerdir. Ölçeğin derecelendirilmesi 5’li likert tipindedir. Derecelendirmeler, “Asla (1), Nadiren (2), Bazen (3), Sıklıkla (4) ve Çok Sık (5)” olarak puanlanmıştır.

Yapılan geçerlilik ve güvenilirlik çalışmalarının sonucunda 21 maddelik ölçeğin ve kısaltılmış 7 maddelik sürümünün yüksek düzeyde geçerliliğe ve güvenilirliğe sahip olduğu görülmüştür.

Ergenler İçin Oyun Bağımlılığı Ölçeği Ilgaz (99) tarafından 2015'te Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek 4 kişilik dil ve alan uzmanları tarafından Türkçeye çevrilmiştir. Yapılan düzenlemelerin ardından ölçek çevrimiçi ortamlarda e-posta üzerinden katılımcılara iletilmiştir. 12-18 yaş arasında 265 katılımcı çalışmaya dahil edilmiştir. Yapı geçerliliği ve doğrulayıcı faktör analizleri yapılmıştır. Yapılan analizlerin sonucunda ölçeğin orijinal formunda yer alan 7 faktörlü yapıya sahip olduğu ve orijinal yapısını koruduğu görülmüştür. Ölçeğin oyun bağımlılığını ölçmek için yüksek düzeyde geçerli ve güvenilir olduğu görülmüştür.

Ergenler İçin Oyun Bağımlılığı Ölçeği'nin kısa formu Anlı ve Taş (100) tarafından 2018 yılında geliştirilmiştir. DSM-V (101) 3. bölümde geçen dijital oyun bağımlılığı tanı kriterleri 9 maddeden oluştuğundan, 9 maddelik bir ölçek geliştirilmiştir ve ölçek teorik yapısını buradan almıştır. Literatür taraması sonucunda 9 maddenin her 1 maddesi için 3 madde olmak üzere toplam 27 maddelik bir havuz oluşturulmuştur. Derecelendirme için 5'li likert tipteki "Hiçbir zaman", "Nadir olarak", "Bazen", "Sık sık" ve "Her zaman" şeklindeki derecelendirme kullanılmıştır. Son düzenlemelerden sonra ölçeğin geçerlilik ve güvenilirlik çalışmalarına geçilmiştir. Ölçek 9 madde ve tek faktörden oluşmaktadır. Ölçekten alınan en düşük puan 9, en yüksek puan 45'dir. Yapılan analizler sonucunda Ergenleri İçin Oyun Bağımlılığı Ölçeği'nin kısa formu, daha önce uyarlama çalışması yapılan Ergenler İçin Oyun Bağımlılığı ölçeği ile yüksek düzeyde pozitif ilişkide olduğu görülmüştür. Sonuç olarak ölçeğin geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu görülmüştür (Ek-8).

Ergenler İçin Oyun Bağımlılığı ölçeğinin bu çalışma için geçerlilik ve güvenilirlik analizleri yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda Cronbach alfa değeri 0,890 bulunmuştur. Bu sonuca göre ölçeğin geçerli ve güvenilir olduğu belirlenmiştir.

3.3.4. İnternet Bağımlılığı Ölçeği (İBÖ)

İnternet bağımlılığı ölçeği Young tarafından 1998'de 20 maddelik bir test olarak geliştirilmiştir. Young bu testi aileler ve kişisel kullanıma uygun bir şekilde hazırlamıştır. İlk olarak "Caught The Net" adında bir kitapta yer almış, daha sonra "www.netaddiction.com" isimli bir internet sitesinde kullanıma sunulmuştur. Yani bir

ölçek olarak hazırlanmamıştır. Bu sebeple testte geçerlilik ve güvenilirlik çalışması bulunmamaktadır. Testten en az 20 en fazla 100 puan alınabilmektedir. Testten alınan puan arttıkça kişinin bağımlılık düzeyi de artmaktadır. Testte “ortalama internet kullanıcıları” 20-49 puan aralığıyla, “ara sıra problemlili internet kullanıcıları” 50-79 puan aralığıyla ve “sık sık problemlili internet kullanıcıları” 80-100 puan aralığıyla tespit edilmektedir (102).

İnternet bağımlılığı ölçeği Çakır ve Horzum (102) tarafından 2008’de Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçekte yer alan maddeler ilk olarak uzman görüşleri alınarak Türkçeye çevrilmiştir. Türkçeye çevrilen 20 maddede testin orijinaline uygun olarak 5’li likert tipte derecelendirme kullanılmıştır. Bu derecelendirme; 1 (nadiren), 2 (ara sıra), 3 (sıklıkla), 4 (çoğu zaman) ve 5 (her zaman) şeklindedir. Bu testin orijinalinde herhangi bir geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılmadığından, normal ölçek uyarlama çalışmalarında yürütülen tüm süreçler sırasıyla uygulanmıştır. Yapılan çalışmalar sonucunda ölçek uygulamaya hazır hale getirilmiştir. Ölçek Anakara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören 250 gönüllü öğrenciye uygulanmıştır. Elde edilen veriler ışığında ölçeğin geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları ve madde analizleri yapılmıştır. Her madde için ölçütler belirlenmiş ve ölçütlere uygun olmayan maddelerin çıkarılmasına karar verilmiştir. Yapılan madde analizleri sonucunda 10. maddenin güvenilirliğe uygun olmadığı tespit edilmiş ve 10. madde çıkarılarak ölçek 19 maddeye indirgenmiştir. 19 maddenin tekrar geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmış ve ölçeğin geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğu görülmüştür. Ölçekten son haliyle en az 19 en fazla 95 puan alınabilmektedir.

İnternet Bağımlılığı ölçeğinin bu çalışma için geçerlilik ve güvenilirlik analizleri yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda Cronbach alfa değeri 0,851 bulunmuştur. Bu sonuca göre ölçeğin geçerli ve güvenilir olduğu belirlenmiştir.

Bu araştırmada “İnternet Bağımlılığı Ölçeğinin” kullanımı için, ölçeği Türkçeye uyarlayan ve geçerlilik ve güvenilirlik çalışmalarını yapan ilgili araştırmacılardan izin alınmıştır (Ek-6). Ölçeğin içeriğine ek-9’da yer verilmiştir.

3.4. Verilerin Analizi

Çalışmanın istatistiksel analizleri SPSS 20.0 (IBM Inc, Chicago, IL, USA) programı kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Tanımlayıcı ölçüler kategorik veriler için sıklık (yüzde oranı), sayısal veriler için ortalama±St.sapma şeklinde tablolar

kullanılarak sunulmuştur. Ölçek ve alt boyutlara ait anket puanları hesaplanmıştır. Normallik testi Kolmogorov-Smirnov yöntemi ile analiz edilmiştir. Ancak ölçek puanlarının normal dağılıma uymadığı anlaşılmıştır ($p<0,05$). Grup karşılaştırmaları için parametrik olmayan test yöntemleri tercih edilmiştir. İki bağımsız grup karşılaştırması için Mann-Whitney U, çoklu grup karşılaştırmaları için Kruskal-Wallis testleri kullanılmıştır. Güvenirlilik analizi için Cronbach alfa değerleri hesaplanmıştır. Geçerlik analizleri için Açıklayıcı Faktör Analizi yapılmıştır. Kaiser normalizasyon ile varimax döndürme yöntemi kullanılmıştır. KMO değeri ve Bartlett küresellik testi sonuçları hesaplanmıştır. Ölçekler arasındaki ilişkilerin tespit edilmesi için Spearman's Rho korelasyon analizi uygulanmıştır. Analizlerin tamamında $p<0,05$ değeri istatistiksel olarak anlamlı kabul edilmiştir.



4. BULGULAR

4.1. Ölçek Puanlarına ait Tanımlayıcı İstatistikler

Demografik özelliklerin incelenmesinin ardından ölçeklere ilişkin yorumlara geçilmiştir. Her bir ölçeğe ait ölçek puanları oluşturulmuştur. Ayrıca BDFAÖ ve İBÖ ölçeklerine ait alt boyutlara ilişkin puanlar da hesaplanmıştır. Demografik özelliklere göre ölçek puanları karşılaştırılarak hipotezlerin test edilmesi sağlanmıştır.

BDFA ölçeğine ait maddeler incelendiğinde en yüksek katılma oranı görülen madde ölçeğin ilk ifadesi olan “Fiziksel olarak aktif olmak bana çok enerji verir” maddesi olmuştur (3,86±1,37). “Egzersiz yaptıktan sonra fiziksel olarak iyi hissederim” (3,76±1,29) ve “Fiziksel olarak aktif olmak bana güçlü bir başarıma hissi verir” (3,72±1,27) maddelerinin de yüksek katılım oranına sahip olduğu görülmüştür. Buna karşın, “Yeteri kadar egzersiz yaptığımdan emin olmak için alternatif egzersiz programı yaparım” maddesine ait puan ortalamasının 2,50±1,24 olduğu gözlenmiştir. Ayrıca, “Bir rutin oluşturabilmek için egzersizi, haftanın belirli zamanlarında yapacağım şekilde planlarım (2,88±1,31)” ve “Egzersiz yaparken, sık sık başka bir şey yapmam gerekiyormuş gibi hissederim/ Yaşamımdaki etkinlikleri (aktiviteleri) egzersiz alışkanlığıma göre programlarım (2,91)” maddelerinin katılım oranlarının diğer maddelere göre düşük olduğu gözlenmiştir (Tablo 4.3).

Tablo 4.1. Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeğine ait madde ortalamaları

BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI FİZİKSEL AKTİVİTE ÖLÇEĞİ	\bar{X}	SS
Fiziksel olarak aktif olmak bana çok enerji verir.	3,86	1,376
Egzersiz yaptıktan sonra fiziksel olarak iyi hissederim.	3,76	1,291
Yaşamımdaki etkinlikleri (aktiviteleri) egzersiz alışkanlığıma göre programlarım.	2,91	1,306
Bir rutin oluşturabilmek için egzersizi, haftanın belirli zamanlarında yapacağım şekilde planlarım.	2,88	1,319
Fiziksel olarak aktif kalabilmek için kendime hedefler koyarım.	3,24	1,309
Egzersiz yapacağıma dair kendime söz veririm ve bu sözlere bağlı kalırım.	2,77	1,290
Düzenli olarak egzersiz yapma konusunda fazlasıyla tembelim.	2,97	1,440
Yeteri kadar egzersiz yaptığımdan emin olmak için alternatif egzersiz programı yaparım.	2,50	1,249
Fiziksel olarak aktif olmak bana güçlü bir başarıma hissi verir.	3,72	1,274
Gün boyu yapacak çok fazla işim olduğundan, egzersiz yapmak için hiç zaman bulamam.	2,98	1,391
Motivasyon eksikliğim fiziksel olarak aktif olmamı engelliyor.	3,19	1,440
Egzersiz yaparken, sık sık başka bir şey yapmam gerekiyormuş gibi hissederim.	2,91	1,418
Fiziksel olarak aktif olmak ruh halimi iyileştirir.	3,73	1,314
Fiziksel olarak aktif olmanın stresten kurtulmak için etkili bir yol olduğunu düşünürüm.	3,70	1,378
Bir şeye üzgün olduğumda ya da bunalıma girdiğimde düzenli olarak egzersiz yapmam.	3,08	1,437

EİOB ölçeğine ait maddeler incelendiğinde ise verilen yanıtların genel olarak oldukça düşük sıklık ile yapıldığı gözlenmiştir. “Olumsuz duygulardan kurtulmak için oyun oynadınız mı?” sorusuna verilen yanıtlardan daha fazla sıklıkla yerine getirdikleri anlaşılmıştır (2,74±1,51). Buna karşın “Oyunlara ayırdığınız sürenin miktarı ile ilgili ailenizi, arkadaşlarınızı ve size yardımcı olmak isteyen uzmanları kandırdınız mı?” sorusuna verilen yanıtlardan yöneltilen davranışı nadiren yaptıkları anlaşılmıştır (1,88±1,32). Yöneltilen ifadelerde belirtilen davranışları nadiren yaptıkları ve sıklıkla yapmadıkları anlaşılmıştır (Tablo 4.4).

Tablo 4.2. Ergenler İçin Oyun Bağımlılığı Ölçeğine ait madde ortalamaları

ERGENLER İÇİN OYUN BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ	\bar{X}	SS
Oyun oynamadığınız zamanlarda, zihninizi tekrar ne zaman oyun oynayacağınız ile meşgul halde bulduğunuz oldu mu?	2,47	1,310
Her geçen gün daha fazla oyun oynadığınız için rahatsızlık hissettiniz mi?	2,23	1,286
Oyun oynamadığınız için strese girdiniz mi?	2,08	1,290
Oyun oynamayı bırakmak istediğiniz halde kendinizi yine oyun oynarken bulduğunuz oldu mu?	2,32	1,427
Oyun oynadığınız için yapmanız gereken birçok şeyi (ev işleri, eğitim, spor, hobi) ertelediğiniz oldu mu?	2,58	1,467
Çok fazla oyun oynadığınız için diğer insanlarla problem yaşadınız mı?	2,00	1,223
Oyunlara ayırdığınız sürenin miktarı ile ilgili ailenizi, arkadaşlarınızı ve size yardımcı olmak isteyen uzmanları kandırdınız mı?	1,88	1,320
Olumsuz duygulardan kurtulmak için oyun oynadınız mı?	2,74	1,512
Çok fazla oyun oynadığınız için anne-babanız, kardeşleriniz ve diğer kişilerle ciddi çatışmalar yaşadınız mı?	2,27	1,448

İnternet bağımlılığı ölçeğinde verilen yanıtlar incelendiğinde oyun bağımlılık ölçeğinde olduğu gibi puanların düşük olduğu görülmüştür. Yani yöneltilen davranışları nadiren yaptıkları, sıklıkla veya her zaman yapmadıkları anlaşılmıştır. Daha sık yapılan faaliyetlerin genel olarak gereğinden fazla internet ortamında kalınmasını gösteren ifadeler olduğu görülmüştür. En yüksek sıklıkla yerine getirilen davranışlar “Hangi sıklıkla niyetlendiğinizden daha fazla çevrim-içi ortamda kalıyorsunuz? (2,72±1,34)”, “Hangi sıklıkla internetsiz hayatın sıkıcı, boş ve zevksiz bir hayat olacağından korkarsınız? (2,66±1,41)” ve “Hangi sıklıkla önceki gece internete bağlanma yüzünden

uykusuz kalmış olursunuz? (2,66±1,44)” ifadeleri olmuştur. Buna karşın, “Hangi sıklıkla yapman gereken bir işi yapmadan önce e-postanızı kontrol edersiniz?” ifadesinde belirtilen davranışın oldukça düşük düzeyde yerine getirildiği görülmüştür (1,97±1,27) (Tablo 4.5).

Tablo 4.3. İnternet Bağımlılığı Ölçeğine ait madde ortalamaları

İNTERNET BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ	\bar{X}	SS
Hangi sıklıkla interneti samimi bir arkadaşınıza tercih ediyorsunuz?	2,37	1,342
Hangi sıklıkla herhangi birisi çevrim-içi olarak ne yaptığınızı sorduğunda sır gibi saklar veya savunmaya geçersiniz?	2,28	1,244
Hangi sıklıkla kendinizi tekrar çevrim-içi olacağınız vakti beklerken bulursunuz?	2,44	1,333
Hangi sıklıkla eğer birileri siz çevrim-içi iken sizi üzerlerse kızgın davranır, bağırır, sağa sola vurursunuz?	2,16	1,367
Hangi sıklıkla çevrim-içi değilken internetle avunur veya çevrimiçi olduğunuz hayalini kurarsınız?	2,00	1,235
Hangi sıklıkla çevrim-içi olduğunuzda birçok zaman kendi kendinize bir şeyler söylerken bulursunuz?	2,19	1,317
Hangi sıklıkla ne kadar süre ile çevrim-içi olduğunuzu saklamaya çalışırsınız?	2,11	1,253
Hangi sıklıkla başkalarıyla dışarı çıkmak yerine çevrim-içi daha fazla zaman harcamayı tercih edersiniz?	2,09	1,239
Hangi sıklıkla niyetlendiğinizden daha fazla çevrim-içi ortamda kalıyorsunuz?	2,72	1,342
Hangi sıklıkla ailenizle ilgili işleri ihmal ederek çevrim-içi ortamda daha fazla zaman harcıyorsunuz?	2,36	1,330
Hangi sıklıkla yapman gereken bir işi yapmadan önce e-postanızı kontrol edersiniz?	1,97	1,273
Hangi sıklıkla iş performansınız veya üretkenliğiniz internet yüzünden zarar görmektedir?	2,28	1,257
Hangi sıklıkla internetsiz hayatın sıkıcı, boş ve zevksiz bir hayat olacağından korkarsınız?	2,66	1,414
Hangi sıklıkla çevrimiçi harcadığınız zamanı kesmek için uğraşırsınız?	2,61	1,337
Hangi sıklıkla çevrim dışı olduğunuzda kendinizi sınırlı, huysuz ve kederli hissedip, internete bağlandığınızda bunların geçtiğini görürsünüz?	2,25	1,368
Hangi sıklıkla çevrim-içi kullanıcı olan arkadaşlarla yeni ilişkiler şekillendiriyorsunuz?	2,27	1,290
Hangi sıklıkla hayatınızdaki diğer kişiler çevrim-içi olarak harcadığınız zaman süresi hakkında şikâyet etmektedir?	2,38	1,372
Hangi sıklıkla okul veya sertifika çalışmalarınız çevrim-içi olarak harcadığınız zaman süresi yüzünden zarar görmektedir?	2,21	1,281
Hangi sıklıkla önceki gece internete bağlanma yüzünden uykusuz kalmış olursunuz?	2,66	1,448

4.2. Ölçeklerin Geçerlik ve Güvenirlik Analiz Sonuçları

Ölçeklere ait geçerlik ve güvenilirlik analizleri gerçekleştirilmiştir. Her bir ölçek için iç tutarlılık Cronbach's alpha katsayıları hesaplanmıştır. Ölçeklerin Temel Bileşenler Analizleri varimax döndürme yöntemi kullanılarak Açıklayıcı Faktör Analizi uygulanmıştır. Yapılan anket uygulamalarında verilen yanıtların faktörlenebilirlik ölçütleri olan KMO örneklem yeterliliği değerleri ve Bartlett Küresellik testi sonuçları hesaplanmıştır. Ölçeklerin dilimize adaptasyonu ile yapılan orijinal çalışmalara ait değerler ile bu çalışmada elde edilen değerler karşılaştırılmıştır (Tablo 4.6). BDFAÖ adaptasyon çalışmasında 3 alt boyut olarak hesaplanmıştır ve alt boyutların toplam açıkladığı varyans %54,12 bulunmuştur. Bu çalışmada ise 3 alt boyut elde edilmiştir ve boyutların açıkladığı toplam varyans %53,05 olarak bulunmuştur. EOBÖ ölçek geliştirme çalışmasında ve bu çalışmada tek boyutlu olarak hesaplanmıştır. Orijinal çalışmada bulunan tek boyutun açıkladığı toplam varyans yükü %42,80 olurken bu çalışmada tek boyut ile açıklanan toplam varyans %46,85 bulunmuştur. İBÖ ölçeğine ait geliştirme aşamasında 3 boyutlu bir yapı elde edilmiş ve toplam açıklanan varyans %52,83 bulunmuştur. Bu çalışmada ise 3 alt boyut ve %46,01 oranında toplam açıklanan varyans yükü elde edilmiştir. Her üç ölçek için hesaplanan değerler ile ölçeklerin orijinalinde elde edilen değerlerin birbirine oldukça yakın olduğu görülmüştür. EOBÖ ve İBÖ ölçeklerinde KMO değerlerinin orijinal çalışmaya göre daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Ölçeklerden elde edilen faktör sayılarının orijinal çalışmalar ile benzer bulunması yapılan çalışmanın geçerlik düzeyinin oldukça iyi olduğunu göstermiştir. Ayrıca elde edilen Cronbach's alpha değerleri BDFAÖ, EOBÖ ve İBÖ ölçekleri için sırasıyla 0,752, 0,890 ve 0,851 bulundu ve ölçeklerin güvenilirlik düzeylerinin iyi olduğuna karar verilmiştir.

Tablo 4.4. Çalışmaya ait ölçeklerin geçerlik ve güvenilirlik analizleri sonuçları

Ölçekler	Cronbach's Alpha		KMO ve Bartlett's		Faktör sayısı ve toplam açıklanan varyans	
	Orijinal/Bu çalışma	Orijinal/Bu çalışma	Orijinal/Bu çalışma	Orijinal/Bu çalışma	Orijinal / Bu çalışma	Orijinal / Bu çalışma
BDFAÖ	0,840	0,752	0,887	0,842	3 boyut	3 boyut
			P<0,001	P<0,001	%54,12	%53,05
EOBÖ	0,920	0,890	0,894	0,903	Tek boyut	Tek boyut
			P<0,001	P<0,001	%42,80	%46,85
İBÖ	0,900	0,851	0,834	0,922	3 boyut	3 boyut
			P<0,001	P<0,001	%52,83	%46,01

4.3. Demografik Özelliklere Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik Analiz Sonuçları

Ölçeklerin geneline ve alt boyutlarına ait puanlar hesaplanmıştır. BDFA ölçeğine ait üç alt boyut elde edildiğinden bu faktörlere ait boyutlar sonuç beklentisi, öz düzenleme ve kişisel engeller olarak adlandırılmıştır. Fiziksel aktivite ölçeğine ait alt boyutlar için minimum ve maksimum puanlar şu şekilde bulunmuştur:

Sonuç beklentisi: 5 - 25;

Öz düzenleme: 5 - 25;

Kişisel engeller: 5 - 25.

İB ölçeğine ait alt boyutlar çevrim içi olmayı günlük hayata tercih etme, çevrim içi olma süresini artırmayı isteme ve çevrim içi olmaktan kaynaklanan sorunlar şeklinde adlandırılmıştır. İnternet bağımlılığı alt boyutları için minimum ve maksimum puanlar sırasıyla

Çevrimiçi olmayı günlük hayata tercih etme: 8 – 40;

Çevrim içi olma süresini artırmayı isteme: 7 - 35;

Çevrimiçi olmaktan kaynaklanan sorunlar: 4 - 20 olarak belirlenmiştir.

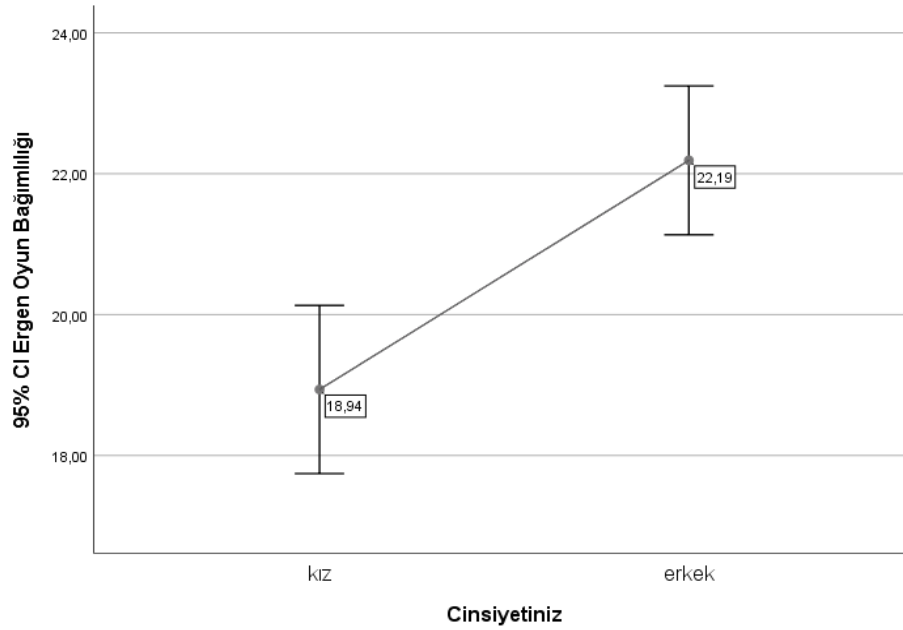
Ergenler için oyun bağımlılığı ölçeği tek boyutlu bir yapıya sahip olduğundan ve 9 maddeden oluştuğundan puan aralığı 9 – 45 olarak belirlenmiştir. Ölçeklerin geneline ait puanların normallik testi yapılmıştır. Dağılımların çarpık olduğu veya tek tepeli olmadıkları histogram grafiklerinden görülmüştür. Ayrıca, Kolmogorov-Smirnov testi sonuçlarına göre normal dağılıma uymadıkları anlaşılmıştır. Demografik özelliklere göre ölçek puanlarının karşılaştırmaları Mann-Whitney U ve Kruskal-Wallis testleri kullanılarak gerçekleştirilmiştir.

Cinsiyetlere göre verilen yanıtlar Mann-Whitney U testine göre karşılaştırıldığında yalnızca BDFAÖ öz düzenleme alt boyutu ($p=0,030$) ile EOB ölçeğinin ($p<0,001$) anlamlı farklılık gösterdiği gözlenmiştir. Diğer genel ölçek ve alt boyut puanları erkek ve kız öğrenciler arasında birbirine benzer iken hem öz düzenleme hem de oyun bağımlılık puanı erkek öğrencilerde anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur (Tablo 4.7) (Şekil 4.5).

Tablo 4.5. Ölçeklerin cinsiyetlere göre karşılaştırılması

Cinsiyet	Kız (n=203)	Erkek (n=206)	
	Ortalama±SS		P
BDFAÖ Sonuç Beklentisi	18,80±5,29	18,72±5,30	0,911
BDFAÖ Öz Düzenleme	13,83±4,82	14,75±4,60	0,030*
BDFAÖ Kişisel Engeller	15,51±4,18	14,75±4,38	0,101
EOBÖ	18,94±8,63	22,19±7,69	<0,001*
İBÖ Günlük Hayat	19,12±7,18	19,25±6,66	0,626
İBÖ Süre artırma	13,19±5,06	13,80±4,95	0,161
İBÖ Sorunlar	9,08±3,70	8,84±3,38	0,664
İBÖ Genel	41,40±14,24	41,89±13,19	0,471
BDFAÖ Genel	48,15±9,62	48,23±9,55	0,832

*: Mann-Whitney U testine göre 0,05 düzeyinde anlamlı



Şekil 4.1. Cinsiyetlere göre Ergenlerde Oyun Bağımlılığı Ölçek puanları

Öğrencilerin devam ettiği lise türüne göre Kruskal-Wallis analizi kullanılarak yapılan karşılaştırmalarda BDFAÖ genel ölçek puanı okul türleri arasında anlamlı farklılığa sahip bulunmuştur (p=0,024). BDFAÖ'ye ait sonuç beklentisi alt boyutu anlamlı farklılığa sahip bulunurken (p=0,006) diğer alt boyutların da anlamlılığa yakın olduğu gözlenmiştir. Ayrıca, internet bağımlılığı ölçeğine ait çevrimiçi olma süresini artırmayı isteme puanı okul türlerine anlamlı farklılık göstermiştir (p=0,027). Sonuç

beklentisi alt boyutu puanlarının anadolu ve fen lisesinde okuyan öğrencilerde meslek lisesi ve özel okullardaki öğrencilere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu izlenmiştir. İnternet bağımlılığı ölçeğinde süre artırma isteğinin anadolu lisesi ve özel okul öğrencilerinde anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür. BDFAÖ genel anket puanı Anadolu Lisesi öğrencilerinde diğer okul türlerine göre önemli düzeyde yüksek bulunmuştur (Tablo 4.8).



Tablo 4.6. Ölçeklerin öğrencilerin lise türlerine göre karşılaştırılması

Okuduğu Lise	Meslek Lisesi (n=89)	Anadolulisesi (n=99)	Özel Lise (n=78)	Fen Lisesi (n=72)	İHL (n=71)	p
	Ortalama±SS					
BDFAO Sonuç Beklentisi	17,95±5,56 ^{a,b}	19,78±4,96 ^b	17,63±5,43	19,84±5,06 ^a	18,50±5,14	0,006*
BDFAO Öz Düzenleme	15,10±4,48	14,23±4,60	13,92±4,70	13,40±4,80	14,70±5,06	0,164
BDFAO Kişisel Engeller	15,24±4,34	15,62±4,44	14,06±4,32	15,67±3,92	14,93±4,26	0,066
EOBÖ	20,29±7,97	20,29±8,25	20,91±8,03	19,86±8,69	21,67±8,87	0,727
İBÖ Günlük Hayat	19,65±7,33	20,03±6,87	19,88±6,01	17,54±7,30	18,34±6,77	0,081
İBÖ Süre artırma	13,66±5,12	14,35±4,89 ^a	14,06±4,99	12,90±4,48 ^a	13,50±4,95	0,027*
İBÖ Sorunlar	9,08±3,40	9,08±3,75	8,68±3,13	8,51±3,64	9,41±3,76	0,565
İBÖ Genel	42,39±14,02	43,46±13,80	42,63±12,48	38,17±14,46	40,65±13,33	0,093
BDFAO Genel	48,30±10,44	49,63±8,51 ^a	45,61±9,47 ^a	48,92±8,79	48,14±10,38	0,024*

*: Kruskal-Wallis testine göre 0,05 düzeyinde anlamlı

^{a,b}: Aynı üstel harfler farklılığı anlamlı olan grupları göstermektedir.

Öğrencilerin buldukları sınıf düzeyine göre Kruskal-Wallis analizi kullanılarak yapılan karşılaştırmada ergenlerde oyun bağımlılığı ölçeği puanları anlamlı farklılık göstermezken internet bağımlılığı ölçeği ($p=0,036$) ve BDFA ölçeği genel puanları ($p=0,029$) anlamlı farklılık göstermiştir. Onuncu sınıf öğrencilerinde internet bağımlılığı puanı diğer sınıflara göre anlamlı düzeyde yüksek olurken, BDFAÖ puanının ise 12.sınıflarda anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca BDFAÖ öz düzenleme alt boyutu ($p=0,015$) 12.sınıf öğrencilerinde ve interneti günlük hayata tercih etme alt boyut puanı ($p=0,036$) 10.sınıf öğrencilerinde anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur (Tablo 4.9).

Tablo 4.7. Ölçeklerin öğrencilerin sınıf düzeylerine göre karşılaştırılması

Sınıfı	9.sınıf (n=105)	10.sınıf (n=127)	11.sınıf (n=127)	12.sınıf (n=50)	
	Ortalama±SS				P
BDFAÖ Sonuç Beklentisi	18,97±5,28	18,18±5,36	18,84±5,37	19,60±4,89	0,319
BDFAÖ Öz Düzenleme	14,23±3,91	13,90±5,18 ^a	13,94±4,54	16,36±5,14 ^a	0,015*
BDFAÖ Kişisel Engeller	15,41±4,39	15,01±4,58	14,99±3,83	15,20±4,53	0,832
EOBÖ	20,68±8,06	21,64±8,49	19,89±8,42	19,36±8,09	0,306
İBÖ Günlük Hayat	18,44±7,39	20,67±6,70 ^a	18,79±6,50	18,00±6,21 ^a	0,036*
İBÖ Süre artırma	13,12±5,23	14,38±5,07	13,22±4,79	12,78±4,29	0,128
İBÖ Sorunlar	8,54±3,37	9,77±3,78 ^a	8,51±3,50 ^a	8,92±3,15	0,030*
İBÖ Genel	40,10±14,23	44,83±13,94 ^a	40,52±13,24	39,70±12,04 ^a	0,036*
BDFAÖ Genel	48,61±8,76	47,09±10,51 ^a	47,78±8,88	51,16±10,01 ^a	0,029*

*: Kruskal-Wallis testine göre 0,05 düzeyinde anlamlı

^{a,b}: Aynı üstel harfler farklılığı anlamlı olan grupları göstermektedir.

Ölçeklerin ve ilgili alt boyutların tamamı boş zamanları değerlendirme yöntemlerine göre anlamlı farklılık göstermiştir ($p<0,001$). BDFAÖ puanları boş vakitlerini internette geçiren öğrencilerde anlamlı düzeyde düşük ($46,22±9,91$), sporla uğraşan öğrencilerde ise önemli düzeyde yüksek ($51,53±5,51$) bulunmuştur. Aile veya arkadaşları ile vaktini geçiren öğrencilerde ise internette vakit geçirenlere göre daha yüksek olduğu görülmüştür. İnternet bağımlılığı ölçek puanı ise boş vakitlerini ailesi ile ve spor yaparak geçiren öğrencilerde oldukça düşük düzeyde iken internette vakit geçiren öğrencilerde önemli düzeyde yüksek olduğu görülmüştür ($48,14±13,31$). Ergenlerde oyun bağımlılığı ölçeğine ait puanlar benzer şekilde boş vaktini internette geçiren öğrencilerde önemli düzeyde yüksek ($24,22±6,60$) bulunmuştur. BDFAÖ ve

İBÖ alt boyutlarına ait puanlar da genel puanlara benzer şekilde dağılım göstermiştir (Tablo 4.10).

Tablo 4.8. Ölçeklerin öğrencilerin boş zamanlarını değerlendirme durumlarına göre karşılaştırılması

Boş Zamanı Değerlendirme	Ailemle (n=91)	Arkadaşlarıyla (n=119)	Sporla ^a (n=52)	İnternette ^a (n=147)	P
Ortalama±SS					
BDFAÖ Sonuç Beklentisi	18,17±5,37	19,05±5,08	21,69±3,69	17,85±5,55	<0,001*
BDFAÖ Öz Düzenleme	14,19±4,76	14,75±4,66	17,08±4,31	13,01±4,45	<0,001*
BDFAÖ Kişisel Engeller	15,42±4,15	15,66±4,19	12,77±4,22	15,35±4,26	0,001*
EOBÖ	18,04±7,08	18,33±7,93	19,80±6,18	24,22±8,76	<0,001*
İBÖ Günlük Hayat	17,02±6,00	18,05±6,76	16,15±5,97	22,52±6,60	<0,001*
İBÖ Süre artırma	12,15±4,42	12,64±4,83	12,06±3,93	15,54±5,05	<0,001*
İBÖ Sorunlar	8,55±3,48	8,37±3,20	7,84±3,05	10,08±3,73	<0,001*
İBÖ Genel	37,72±12,42	39,06±13,22	36,06±11,02	48,15±13,32	<0,001*
BDFAÖ Genel	47,78±10,29	49,47±9,48	51,54±5,51	46,22±9,91	0,003*

*: Kruskal-Wallis testine göre 0,05 düzeyinde anlamlı

^a: Aynı üstel harfler farklılığı anlamlı olan grupları göstermektedir.

Öğrencilerin yaşadıkları aile tipinin genel olarak aktivite, internet bağımlılığı ve oyun bağımlılığı üzerinde anlamlı etkisi görülmemiştir. Yalnızca BDFAÖ kişisel engeller alt boyutuna ait puanlar çekirdek ve geniş aile tipi ortamda yaşayan öğrencilerde tek ebeveynli aile tipine göre anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur. BDFA ölçeğine ait puanlar çekirdek ailede yaşayan öğrencilerde daha düşük bulunmuştur. İBÖ ait puanlar ise tek ebeveynli öğrencilerde daha yüksek bulunmuştur (Tablo 4.11).

Katılımcı öğrencilerin kardeş sayıları ile ölçek puanları arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Anne ve babanın medeni durumlarının internet bağımlılığı ve fiziksel aktivite üzerinde etkili olmadığı izlenmiştir. Ancak ergenlerde oyun bağımlılığı ebeveynleri boşanmış olan öğrencilerde daha yüksek olduğu görülmüştür. İnternet bağımlılığının ise ebeveynleri boşanmış olan ve babası vefat etmiş olan öğrencilerde daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Babası vefat etmiş öğrencilerde BDFA ölçeğinin yüksek olduğu görülmüştür (Tablo 4.12).

Ailenin gelir düzeyi internet bağımlılığı ve aktivite üzerinde etkili bulunmuştur. Alt boyutlar içerisinde interneti günlük hayata tercih etme puanı gelir düzeyi 3401-4400

TL arasında olan öğrencilerde anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur ($p=0,024$). İnternet bağımlılığı puanı (Şekil 4.6) gelir düzeyi düşük olan öğrencilerde önemli düzeyde düşük iken ($p=0,040$) bilişsel davranışçı aktivite puanı gelir düzeyi 1401-2400 TL ile 3401-4400 TL arasında olan (Şekil 4.7) öğrencilerde anlamlı düzeyde yüksek ($p=0,024$) bulunmuştur (Tablo 4.13).

Annenin eğitim düzeyi ve annenin mesleğinin öğrencilerin aktivite, internet ve oyun bağımlılığı üzerinde anlamlı etkisi bulunmamıştır. Oyun bağımlılığının anne eğitim düzeyi lise ve lisansüstü olan öğrencilerde daha yüksek seyrettiği görülmüştür. Buna karşın, internet bağımlılığı ise anne eğitim düzeyi ortaokul ve lise olan öğrencilerde daha yüksek, anne eğitim düzeyi okur-yazar olmayan öğrencilerde ise daha düşük olduğu görülmüştür (Tablo 4.14). Anne mesleği memur olan öğrencilerde oyun bağımlılığı puanı daha düşük seyrederken internet bağımlılığı tüm meslek gruplarında birbirine yakın bulunmuştur. Fiziksel aktivite puanları anne mesleği memur olanlarda diğer mesleklere göre daha düşük bulunmuştur. Fiziksel aktivite sonuç beklentisi alt boyutuna ait ölçek puanının anne mesleği memur olan öğrencilerde anlamlılığa yakın düzeyde düşük bulunmuştur (Tablo 4.15).

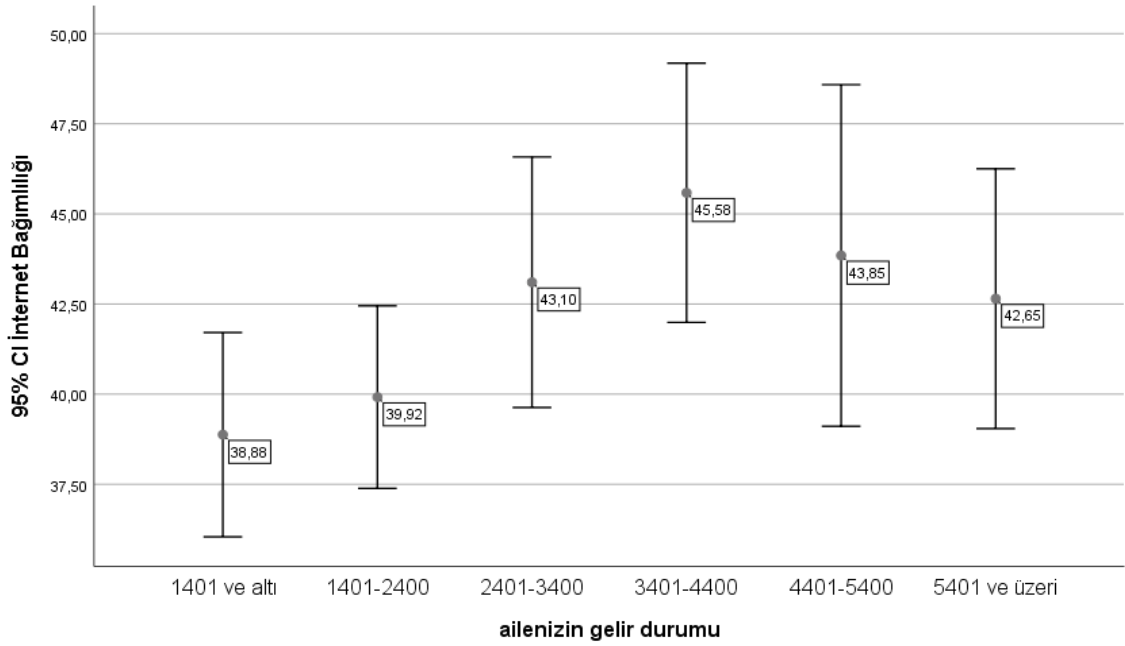
Babasının eğitim düzeyi ortaokul ve lisans mezunu olan öğrencilerde internet bağımlılığı puanları daha yüksek bulunmuştur. İnternet bağımlılığından kaynaklanan sorunlar ortaokul ve lisans mezunu babaların çocuklarında anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur ($p=0,033$). Buna karşın, baba eğitim düzeyi ortaokul ve lise olan öğrencilerde fiziksel aktivite daha yüksek seyrettiği görülmüştür. Babası okur-yazar olmayan öğrencilerde oyun bağımlılığı puanı oldukça düşük bulunmuştur (Tablo 4.16). Babanın mesleği aktivite ve internet bağımlılığı üzerinde etkili bulunmazken babası çalışmayan öğrencilerde oyun bağımlılığı daha düşük olduğu görülmüştür. Babası memur olan öğrencilerde internet bağımlılığı daha yüksek hesaplanmıştır. Baba mesleği ticaret ve memurluk olmayan diğer öğrencilerde fiziksel aktivitenin daha yüksek olduğu gözlenmiştir (Tablo 4.17).

Tablo 4.9. Ölçeklerin öğrencilerin aile tiplerine göre karşılaştırılması

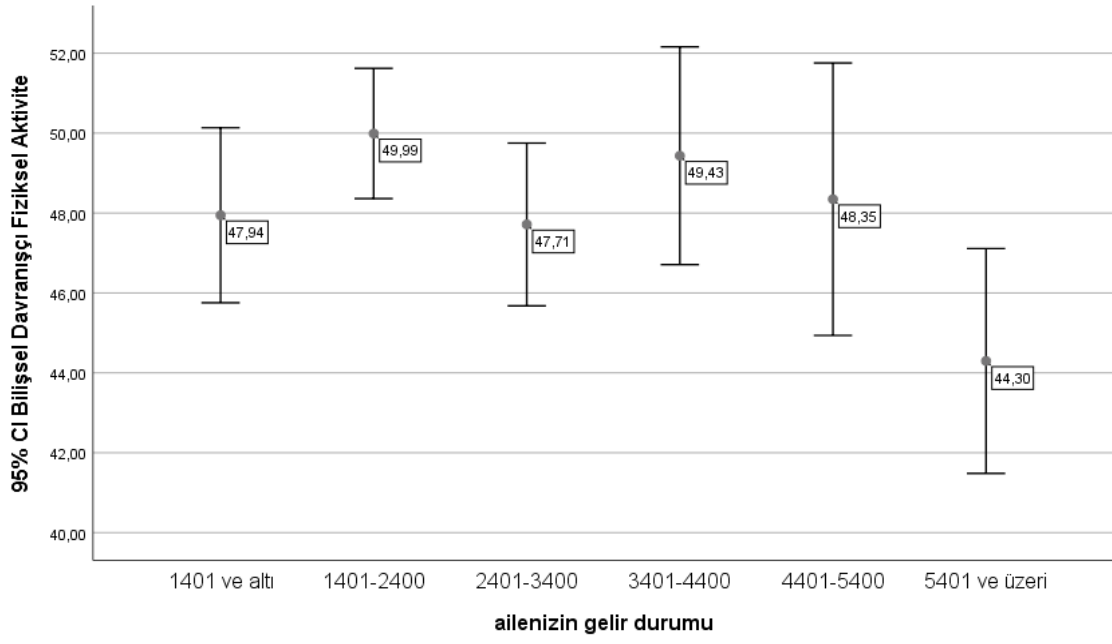
Aile Tipi	Geniş (n=84)	Çekirdek (n=319)	Tek ebeveyn (n=6)	
	Ortalama±SS			p
BDFAÖ Sonuç Beklentisi	18,65±4,84	18,80±5,39	18,33±6,98	0,763
BDFAÖ Öz Düzenleme	14,39±4,78	14,30±4,74	12,50±3,33	0,616
BDFAÖ Kişisel Engeller	15,95±3,43	14,85±4,45 ^a	18,17±4,53 ^a	0,028*
EOBÖ	19,94±8,70	20,74±8,19	20,50±11,04	0,648
İBÖ Günlük Hayat	18,51±6,85	19,33±6,86	21,17±10,85	0,674
İBÖ Süre artırma	13,23±5,19	13,56±4,87	14,33±6,65	0,773
İBÖ Sorunlar	8,74±3,49	9,02±3,57	8,67±3,01	0,838
İBÖ Genel	40,48±14,11	41,91±13,51	44,17±19,63	0,669
BDFAÖ Genel	49,00±8,05	47,96±9,90	49,00±12,34	0,724

*: Kruskal-Wallis testine göre 0,05 düzeyinde anlamlı

^a: Aynı üstel harfler farklılığı anlamlı olan grupları göstermektedir.



Şekil 4.2. Ailenin gelir düzeyine göre İnternet Bağımlılığı Ölçeği



Şekil 4.3. Ailenin gelir düzeyine göre Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeği

Tablo 4.10. Ölçeklerin öğrencilerin anne-baba medeni durumlarına göre karşılaştırılması

Anne Baba Medeni Durumu	İkisi de Sağ & Birlikte (n=388)	Boşanmışlar Ayrı (n=5)	Anne vefat etmiş (n=4)	Baba vefat etmiş (n=9)	Anne baba vefat etmiş (n=3)	p
BDFAO Sonuç Beklentisi	18,67±5,31	19,00±5,48	16,00±6,98	22,78±2,22	22,33±0,58	0,078
BDFAO Öz Düzenleme	14,26±4,74	15,20±3,70	13,50±6,40	14,55±4,79	17,33±3,51	0,717
BDFAO Kişisel Engeller	15,10±4,30	16,40±6,31	15,25±3,50	16,11±3,80	13,33±3,05	0,748
EOBÖ	20,62±8,33	27,00±6,96	15,50±3,32	18,89±9,58	16,33±5,69	0,218
İBÖ Günlük Hayat	19,09±6,89	26,40±8,23	19,75±3,30	21,78±6,53	11,67±3,21	0,062
İBÖ Süre artırma	13,46±4,98	16,60±5,32	12,50±2,64	14,55±4,80	11,33±3,51	0,573
İBÖ Sorunlar	8,92±3,57	8,20±3,03	10,00±1,82	11,44±2,74	6,67±1,53	0,130
İBÖ Genel	41,47±13,71	51,20±16,07	42,25±7,13	47,78±12,70	29,67±8,08	0,174
BDFAO Genel	48,04±9,63	50,60±5,81	44,75±15,75	53,44±4,39	53,00±5,29	0,335

Kruskal-Wallis analizi ile karşılaştırma yapılmıştır.

Tablo 4.11. Ölçeklerin öğrencilerin gelir düzeylerine göre karşılaştırılması

Gelir Durumu	1401 ve altı (n=89)	1401-2400 TL (n=109)	2401-3400 TL (n=77)	3401-4400 TL (n=53)	4401-5400 TL (n=26)	5401 ve üzeri TL (n=54)	p
	Ortalama±SS						
BDFAO Sonuç Beklentisi	18,39±5,53	19,61±4,82	18,95±4,89	18,96±5,20	19,50±4,26	16,72±6,39	0,159
BDFAO Öz Düzenleme	14,13±4,48	14,06±4,35	14,87±4,63	14,06±4,35	14,60±5,08	14,38±4,25	0,545
BDFAO Kişisel Engeller	15,41±4,33	15,50±4,32	14,70±4,36	15,87±4,19	14,46±3,95	14,00±4,17	0,162
EOBÖ	20,41±7,79	20,82±8,65	20,35±8,35	21,32±8,38	18,84±6,86	20,96±9,14	0,924
İBÖ Günlük Hayat	17,75±6,95 ^a	18,16±6,72	19,65±7,56	21,03±6,24 ^a	20,15±6,06	20,65±6,83	0,024*
İBÖ Süre artırma	12,66±4,80	12,84±4,66	14,12±5,27	14,55±4,99	14,73±4,37	13,74±5,33	0,083
İBÖ Sorunlar	8,46±3,38	8,91±3,33	9,34±4,07	10,00±3,55	8,96±3,60	8,26±3,18	0,132
İBÖ Genel	38,87±13,45 ^a	39,91±13,33	43,10±15,31	45,58±13,04 ^a	43,85±11,73	42,65±13,20	0,040*
BDFAO Genel	47,94±10,40	49,99±8,59 ^b	47,71±8,97	49,43±9,89 ^a	48,35±8,44	44,29±10,31 ^{a,b}	0,024*

*: Kruskal-Wallis testine göre 0,05 düzeyinde anlamlı

^{a,b}: Aynı üstel harfler farklılık anlamlı olan grupları göstermektedir.

Tablo 4.12. Ölçeklerin öğrencilerin anne eğitim düzeylerine göre karşılaştırılması

Anne Eğitim Durumu	Okur-yazar değil (n=65)	İlkokul (n=180)	Ortaokul (n=79)	Lise (n=55)	Lisans (n=22)	Lisansüstü (n=8)	p
BDFAO Sonuç Beklentisi	18,78±5,05	18,65±5,44	19,71±4,64	17,64±5,71	19,50±5,35	17,37±6,37	0,382
BDFAO Öz Düzenleme	14,06±4,21	14,18±4,65	14,81±4,93	14,01±4,96	14,36±5,07	15,62±6,54	0,988
BDFAO Kişisel Engeller	14,95±4,35	15,13±4,40	16,26±3,77	14,54±4,15	14,09±4,59	12,00±4,53	0,053
EOBÖ	19,26±7,79	20,54±8,46	20,92±8,30	22,04±8,75	19,50±8,35	21,37±6,86	0,526
İBÖ Günlük Hayat	17,31±6,19	18,90±7,26	20,49±7,09	20,23±6,45	18,95±5,29	21,37±7,56	0,093
İBÖ Süre artırma	12,06±4,20	13,63±4,85	13,87±5,53	14,02±5,46	14,18±3,76	13,25±5,26	0,250
İBÖ Sorunlar	8,60±3,34	9,09±3,63	9,49±3,78	8,83±3,28	8,04±2,97	7,12±3,27	0,331
İBÖ Genel	37,97±11,74	41,62±14,21	43,86±15,04	43,09±13,07	41,18±9,60	41,75±14,37	0,224
BDFAO Genel	47,80±9,70	47,97±9,61	50,78±6,69	46,20±8,43	47,95±9,33	45,00±11,82	0,057

Kruskal-Wallis analizi ile karşılaştırma yapılmıştır.

Tablo 4.13. Ölçeklerin öğrencilerin anne meslek durumuna göre karşılaştırılması

Annenin mesleği	Çalışmıyor (n=337)	Memur (n=14)		Diğer (n=58)	P
		Ortalama±SS			
BDFAÖ Sonuç Beklentisi	18,89±5,28	15,07±6,44	18,93±4,82	0,069	
BDFAÖ Öz Düzenleme	14,37±4,72	13,14±5,14	14,17±4,73	0,538	
BDFAÖ Kişisel Engeller	15,06±4,32	14,36±5,12	15,71±3,96	0,545	
EOBÖ	20,79±8,44	18,93±9,40	19,71±7,34	0,548	
İBÖ Günlük Hayat	19,18±6,98	19,43±8,30	19,17±6,30	0,981	
İBÖ Süre artırma	13,56±5,02	13,93±6,24	13,07±4,24	0,924	
İBÖ Sorunlar	9,12±3,59	8,36±3,56	8,19±3,14	0,188	
İBÖ Genel	41,86±13,89	41,71±16,49	40,43±11,96	0,835	
BDFAÖ Genel	48,32±9,43	42,57±11,97	48,81±9,52	0,162	

Kruskal-Wallis analizi ile karşılaştırma yapılmıştır.

Tablo 4.14. Ölçeklerin öğrencilerin baba eğitim düzeylerine göre karşılaştırılması

Baba Eğitim Durumu	Okur-yazar değil (n=13)	İlkokul (n=109)	Ortaokul (n=91)	Lise (n=101)	Lisans (n=72)	Lisansüstü (n=23)	p
			Ortalama±SS				
BDFAO Sonuç Beklentisi	20,08±4,59	18,18±5,33	18,68±5,10	19,34±5,27	19,10±5,22	17,52±6,42	0,429
BDFAO Öz Düzenleme	14,38±3,62	14,27±4,63	14,83±4,95	14,11±4,65	14,17±4,57	13,52±5,84	0,927
BDFAO Kişisel Engeller	14,08±3,75	15,09±4,47	15,93±4,22	15,41±3,96	14,33±4,58	13,96±4,11	0,109
EOBÖ	15,92±4,99	19,80±7,60	21,06±9,01	20,33±8,64	21,97±8,81	21,61±6,37	0,176
İBÖ Günlük Hayat	16,77±5,97	18,34±6,98	18,94±6,73	19,67±7,34	20,36±6,54	19,74±6,84	0,331
İBÖ Süre artırma	12,15±4,35	13,01±4,38	13,61±5,33	13,48±5,03	14,40±5,33	13,39±4,74	0,635
İBÖ Sorunlar	7,00±2,68 ^{a,b}	8,95±3,56	9,53±3,56 ^{a,c}	8,61±3,39	9,50±3,72 ^b	7,69±3,26 ^c	0,033*
İBÖ Genel	35,92±11,28	40,30±13,19	42,09±14,14	41,77±14,09	44,26±13,92	40,83±12,66	0,375
BDFAO Genel	48,53±9,22	47,54±9,30	49,45±10,13	48,86±8,90	45,60±9,67	45,00±11,16	0,475

*: Kruskal-Wallis testine göre 0,05 düzeyinde anlamlı

^{a,b,c}: Aynı üstel harfler farklılığı anlamlı olan grupları göstermektedir.

Tablo 4.15. Ölçeklerin öğrencilerin baba meslek durumuna göre karşılaştırılması

Baba Mesleği	Serbest (n=179)	Memur (n=89)	Çalışmıyor (n=18)	Diğer (n=123)	P
	Ortalama±SS				
BDFAÖ Sonuç Beklentisi	18,57±5,39	19,13±5,08	17,55±6,68	18,94±5,09	0,886
BDFAÖ Öz Düzenleme	14,13±4,71	14,34±4,61	13,05±5,31	14,69±4,76	0,697
BDFAÖ Kişisel Engeller	15,23±4,24	14,67±4,51	13,39±4,47	15,56±4,14	0,272
EOBÖ	21,13±8,29	20,86±8,18	17,61±8,07	19,99±8,46	0,220
İBÖ Günlük Hayat	18,90±6,87	20,41±6,60	19,28±8,08	18,70±7,001	0,273
İBÖ Süre artırma	13,35±4,93	14,40±5,01	13,00±5,05	13,15±4,92	0,219
İBÖ Sorunlar	9,08±3,49	9,35±3,72	7,94±3,44	8,65±3,48	0,327
İBÖ Genel	41,32±13,62	44,17±13,54	40,22±14,88	40,51±13,70	0,183
BDFAÖ Genel	47,94±9,76	48,15±9,08	44,00±12,47	49,19±9,09	0,507

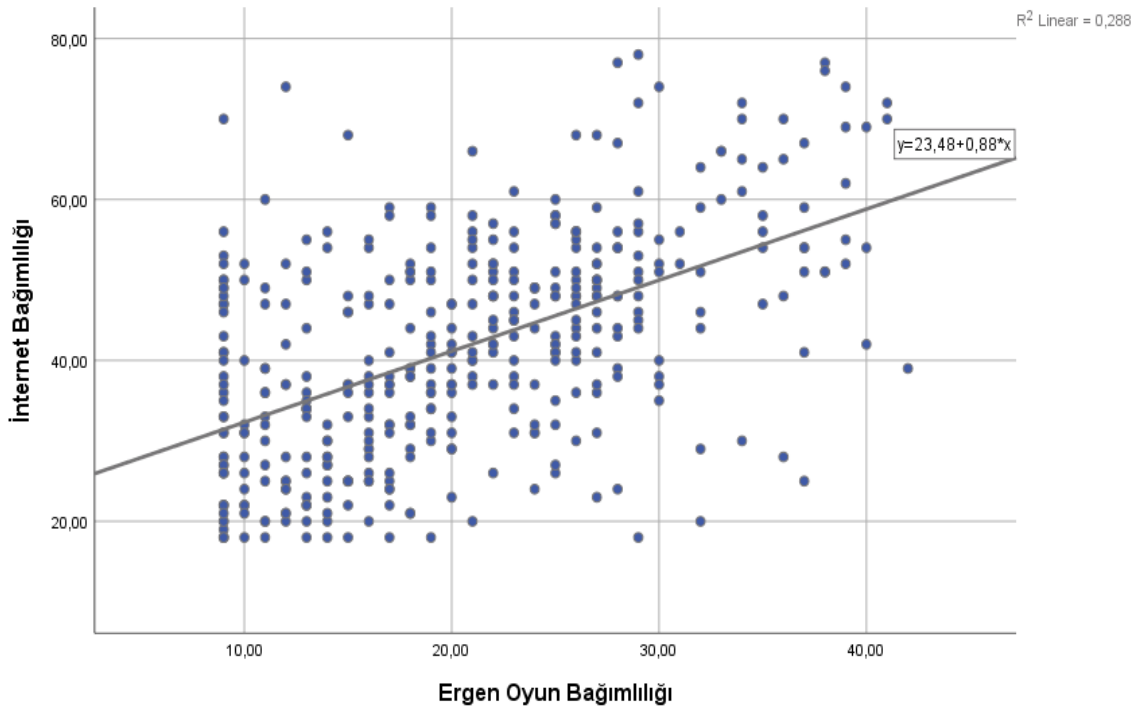
Kruskal-Wallis analizi ile karşılaştırma yapılmıştır.

4.4. BDFAÖ, İBÖ ve EOBÖ Ölçekleri Arasındaki İlişki Analizleri

Öğrencilere uygulanan ölçekler arasındaki ilişkilerin tespit edilmesi için Spearman's Rho korelasyon analizi gerçekleştirilmiştir. İnternet Bağımlılığı ölçeği ile Ergen Oyun Bağımlılığı ölçeği arasında pozitif yönlü ve yüksek düzeyde anlamlı korelasyon bulunmuştur ($Rho=0,519$; $p<0,001$). Şekil 4.8'de verilen grafikte internet bağımlılığı ve oyun bağımlılığı arasındaki ilişki görselleştirilmiştir. İnternet bağımlılığı arttıkça oyun bağımlılığı da açıkça artmaktadır. Ergen Oyun Bağımlılığı ölçeği ile BDFA ölçeği arasında anlamlı korelasyon tespit edilmemiştir. Benzer şekilde İnternet Bağımlılığı ölçeği ile BDFA ölçeği arasında anlamlı korelasyon hesaplanmamıştır (Tablo 4.18).

Tablo 4.16. Ölçekler arasındaki ilişkiler

Spearman's Rho Korelasyon		Ergen Oyun Bağımlılığı	İnternet Bağımlılığı	Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite
Ergen Oyun Bağımlılığı	Rho		0,519	-0,050
	P		<0,001*	0,316
İnternet Bağımlılığı	Rho	0,519		-0,025
	P	<0,001*		0,609
Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite	Rho	-0,050	-0,025	
	P	0,316	0,609	



Şekil 4.4. EOBÖ ile İBÖ arasındaki ilişkinin saçılım grafiği

5. TARTIŞMA

Bu çalışmanın amacı, ortaöğretim öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile internet ve oyun bağımlılığı arasındaki ilişkiyi incelemektir. Bu doğrultuda araştırmanın alt amaçlarından yola çıkarak, ölçeklerden alınan puanlar incelenmiştir.

Araştırmada cinsiyet değişkenine göre ortaya çıkan sonuçlara bakıldığında, öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri ile internet ve oyun bağımlılıkları arasında anlamlı fark tespit edilmiştir. BDFA ölçeğinin öz düzenleme alt boyutu erkek öğrencilerde anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Erkek öğrencilerin kız öğrencilerden anlamlı düzeyde daha yüksek puan aldığını gösteren bu araştırma bulgusu, alan yazında yapılan diğer çalışmalarla tutarlılık göstermektedir. (35,41,103-107).

Öğrencilerin oyun bağımlılığından aldıkları puanlara bakıldığında erkek öğrencilerin oyun bağımlılık puanlarının kız öğrencilere oranla daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Alan yazında yapılan çalışmalar incelendiğinde erkeklerin bağımlılık puanlarının kızlara göre daha yüksek olduğu bulgusunu destekleyen çalışmaların olduğu görülmüştür (108-109). Bulunan bu sonuç erkek öğrencilerin dijital oyunlara, internete ve teknolojiye karşı daha fazla ilgi gösterdikleri şeklinde yorumlanabilir.

Çalışma internet bağımlılığı açısından incelendiğinde cinsiyete göre anlamlı bir fark bulunamamıştır. Aslan ve Yazıcı'nın (110) üniversite öğrencilerinin internet bağımlılıklarını sosyo-demografik açıdan inceledikleri araştırmalarında cinsiyet açısından anlamlı bir fark saptamamışlardır.

İncelenen bazı çalışmalar arsında ise erkeklerin kızlara oranla internet bağımlılığı puanlarının daha yüksek olduğu çalışmalara da rastlanmıştır (30,111,112).

Ortaöğretim öğrencilerinin okuduğu lise türüne göre fiziksel aktivite ve internet bağımlılığı düzeyinde anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. Öğrencilerin BDFA ölçeğine ait sonuç beklentisi alt boyutu Anadolu ve Fen lisesinde okuyan öğrencilerde daha yüksek olduğu gözlenirken, ölçeğin diğer alt boyutlarının da anlamlılığa yakın olduğu tespit edilmiştir. BDFA ölçeğinin genel anket puanının Anadolu Lisesi öğrencilerinde diğer okul türlerine göre daha yüksek olduğu izlenmiştir.

Ortaöğretim öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerinin lise türüne göre farklılık gösterdiği izlenmiştir. İnternet bağımlılığına ait süre arttırma isteğinin özel lise

ve anadolu lisesi öğrencilerinde anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür. Bu araştırma bulgusunu destekleyen çalışmalara rastlanmıştır (113-114).

Ortaöğretim öğrencilerinin okudukları sınıf düzeylerine göre fiziksel aktivite düzeyleriyle internet ve oyun bağımlılıkları arasındaki ilişkiyi gösteren bulgular incelendiğinde, ortaöğretim öğrencilerinin oyun bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puanlarda anlamlı bir farklılığa rastlanmazken, İnternet bağımlılığı ve fiziksel aktivite genel puanlarında anlamlı farklılık olduğu gözlenmiştir.

Fiziksel aktivite puanlarının 12.sınıfta okuyan öğrencilerde daha yüksek olduğu izlenmiştir. Kangalgil ve ark. (115) ilköğretim, lise ve üniversite öğrencilerinin beden eğitimi ve spora ilişkin tutumlarını inceledikleri araştırmalarında, öğrenci tutumlarının sınıf düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı fark gösterdiğini belirlemişlerdir.

İnternet bağımlılığı 10.sınıfta okuyan öğrencilerde anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür. Taş ve ark. (114) ortaöğretim öğrencilerinin internet ve oyun bağımlılıklarını inceledikleri araştırmalarında 11.sınıfa devam eden öğrencilerin internet bağımlılık düzeylerinin daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Ortaöğretim öğrencilerinin oyun bağımlılıklarında ise sınıf düzeyinde anlamlı bir fark bulamamışlardır. Öztosun (116) ergenler üzerinde yaptığı çalışmasında sınıflar arasında internet bağımlılığının anlamlı düzeyde farklılaştığını bulmuştur.

Ortaöğretim öğrencilerinin 12. sınıfta internet bağımlılığı düzeylerinin düşük olma sebepleri yükseköğretime giriş sınavına hazırlık sürecinden kaynaklanabilir. Öğrenciler ders çalışma ve gelecek kaygısı gibi nedenlerle internet kullanımını ikinci plana atmış olabilirler. Ortaöğretim öğrencilerinin 9. sınıfta internet kullanımının düşük olma sebepleri ise yeni okul, farklı ortam ve yeni sosyal ilişkilere adaptasyon sürecinden kaynaklanabilir.

Ortaöğretim öğrencilerinin boş zamanlarını nasıl değerlendirdiklerine göre ölçeklerden aldıkları puanlar incelendiğinde, ölçeklerin tamamında anlamlı fark gözlenmiştir. Fiziksel aktivite boş zamanlarını internette geçiren öğrencilerde anlamlı düzeyde düşük, sporla ilgilenen öğrencilerde ise önemli düzeyde yüksek bulunmuştur. İnternet bağımlılığı boş zamanlarının spor yaparak ve ailesiyle geçiren öğrencilerde oldukça düşük seviyede iken, internette vakit harcayan öğrencilerde ise oldukça yüksek olduğu görülmüştür. Oyun bağımlılığı ise boş zamanlarını internette geçiren öğrencilerde önemli derecede yüksek bulunmuştur.

Şimşek ve ark. (117) lise öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmalarında arkadaş ilişkileri kötü olan öğrencilerin bağımlılık özellikleri gösterdiklerini saptamışlardır. Bu sonuç yapılan çalışmayla tutarlılık göstermektedir. Yapılan çalışmayla tutarlılık göstermeyen çalışmalar da mevcuttur. Dikmen ve Tuncer'in (118) internet bağımlılığının aile ilişkileri üzerindeki etkisini inceledikleri araştırmalarında, internet bağımlılığının aile ilişkilerini etkilemediği bulgusuna ulaşmışlardır.

Ortaöğretim öğrencilerinin yaşadıkları aile tipinin genel olarak fiziksel aktivite, oyun ve internet bağımlılığı üzerinde bir etkiye sahip olmadığı gözlenmiştir. Karasu ve ark. (119) üniversite öğrencilerinin bağımlılık düzeylerini inceledikleri araştırmalarında, internet bağımlılığı ve aile tipi puan ortalamalarında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık saptamamışlardır.

B DFA ölçeğine ait kişisel engeller alt boyutu çekirdek ve geniş aile tipine sahip öğrencilerde, tek ebeveynle yaşayan öğrencilere göre anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur. Fiziksel aktivite puanları tek ebeveynli ailelerde daha düşük olduğu gözlenirken, internet bağımlılığı puanları tek ebeveynle sahip öğrencilerde daha yüksek bulunmuştur. Tek ebeveynle sahip sadece 6 öğrencinin olması da sonucu etkileyen değişkenler arasında gösterilebilir. Bu nedenle aile tipine göre incelemelerde bulunabilmek için daha fazla bireye ve çalışmaya ihtiyaç vardır.

Ortaöğretim öğrencilerinin kardeş sayıları ile ölçeklerden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Ayas ve Horzum'un (120) ilköğretim öğrencilerinin internet bağımlılığı ve aile tutumlarını inceledikleri araştırmalarında, öğrencilerin sahip oldukları kardeş sayısının internet bağımlılığıyla bir ilişkisi olmadığını tespit etmişlerdir.

Öğrencilerin ebeveynlerinin medeni durumlarının fiziksel aktivite ve internet bağımlılığı üzerinde bir etkisi olmadığı gözlenmiştir. Babası vefat etmiş ve anne-babası boşanmış öğrencilerde internet bağımlılığı daha yüksek iken, babası vefat etmiş öğrencilerde fiziksel aktivitenin daha yüksek olduğu görülmüştür. Oyun bağımlılığı puanları anne-babası boşanmış öğrencilerde daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu farklar istatistiksel olarak anlamlı değildir.

Ortaöğretim öğrencilerinin aile gelir düzeyinin fiziksel aktivite ve internet bağımlılığı üzerinde etkili olduğu izlenmiştir. İnterneti günlük hayata tercih etme alt boyutu geliri düzeyi 3401-4400 TL arasında olan öğrencilerde anlamlı düzeyde yüksek

bulunmuştur. İnternet bağımlılığı genel puanı gelir seviyesi düşük olan öğrencilerde anlamlı düzeyde düşük olduğu görülmüştür. İnternet hizmetinin ücretli olması ve maddi imkan gerektirmesi düşük gelir seviyesine sahip öğrencilerin internet bağımlılığı seviyelerini etkilediği söylenebilir.

Fiziksel aktivitenin gelir düzeyi 1401-2400 TL ile 3401-4400 TL arasında olan öğrencilerde önemli düzeyde yüksek olduğu görülmüştür. Baydemir ve ark. (121) ilköğretim ikinci kademe öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışma verilerine göre, alt sosyo-ekonomik düzeye sahip olan öğrencilerin üst sosyo-ekonomik düzeye sahip olan öğrencilere göre fiziksel aktivite düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Kızar ve ark. (122) üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmalarında aile gelir durumunun öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyini etkilediğini belirlemişlerdir.

Çalışma sonuçlarına göre gelir düzeyi düştükçe fiziksel aktivite yükseldiği için gelir düzeyi ile fiziksel aktivite arasında ters orantılı bir ilişki tespit edilmiştir. Gelir düzeyi yüksek olan ailelerin çocuklarının ulaşımında servis ya da özel araçları kullanması, genel olarak öğrencilerin sedanter yaşama yatkınlığını arttırarak fiziksel aktivite gerektiren eylemleri geri plana atmalarına sebep olabilir.

Ortaöğretim öğrencilerinin anne mesleği ve eğitim düzeyinin öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyi, internet ve oyun bağımlılıkları üzerinde bir etkisinin olmadığı izlenmiştir. Alan yazında internet ve oyun bağımlılığı konusunda yapılan bazı çalışmalar bu bulguyu desteklemektedir (119-120,123-124). Ayhan ve Köseliören'in (125) 840 kişilik örneklem grubundan oluşan ortaöğretim öğrencisiyle yaptığı çalışmada ise anne eğitim düzeyi düştükçe bağımlılık seviyesinin arttığı görülmüştür.

Ortaöğretim öğrencilerinin baba mesleği ve eğitim düzeyinin fiziksel aktivite internet ve oyun bağımlılıkları üzerinde genel olarak bir etkisi olmadığı gözlenmiştir. Yalnızca internet bağımlılığında kaynaklanan sorunlar alt boyutu ortaokul ve lisans mezunu babaların çocuklarında anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür. Literatür incelendiğinde bu bulguyu destekleyen ve desteklemeyen çalışmaların olduğu görülmüştür. Çevik ve Çelikkaleli (126) tarafından yapılan çalışma incelendiğinde internet bağımlılığı üzerinde baba eğitim durumunun bir etkisinin olmadığı görülmüştür. Göldağ'ın (127) lise öğrencilerinin dijital oyun bağımlılıklarını incelediği araştırmasında ise dijital oyun bağımlılığının hem baba eğitim hem de anne eğitim durumuna göre farklılık gösterdiğini belirlemiştir.

Ortaöğretim öğrencilerinin internet bağımlılığı ile oyun bağımlılığı arasında yüksek seviyede, pozitif yönlü ve doğru orantılı bir ilişki olduğu görüşmüştür. Yani internet bağımlılığı arttıkça oyun bağımlılığı da artmaktadır. Fakat fiziksel aktivite ile internet bağımlılığı arasında bir ilişki tespit edilememiştir. Benzer şekilde fiziksel aktivite ile oyun bağımlılığı arasında da anlamlı bir korelasyon hesaplanamamıştır.

Literatür incelendiğinde Çubuk (128) ortaokul öğrencileriyle yaptığı çalışmada, internet bağımlılığı, fiziksel aktivite ve akademik başarı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Fiziksel aktivite ile internet bağımlılığı arasında bir ilişki tespit edememiştir. Benzer şekilde fiziksel aktivite ile akademik başarı arasında da bir ilişki tespit edememiştir. Ancak öğrencilerdeki internet bağımlılığının artışına bağlı olarak akademik başarının düştüğünü belirlemiştir.

Yaraşır'ın (129) ön lisans öğrencileriyle yaptığı çalışmada, öğrencilerin internet bağımlılığı arttıkça fiziksel aktivite düzeyleri düşmektedir. İnternet bağımlılığı ile fiziksel aktivite arasında negatif yönde anlamlı fakat zayıf bir ilişki olduğunu belirlemiştir.

Online oyunların yoğun bir şekilde oynandığı düşünüldüğünde internet bağımlılığı ile oyun bağımlılığı arasında pozitif yönlü doğru orantılı bir ilişkinin olması rasyonel bir sonuç olarak değerlendirilebilir. Bunun yanında hareketsiz bir şekilde saatlerce meşgul olunan internet ve oyun etkinliklerinin fiziksel aktiviteyi etkilemediği görülmüştür. Bu sonuç bağımlılıkların, internet ve oyunla meşgul olunan zaman dışında fiziksel aktiviteyi herhangi bir şekilde etkilemediği şeklinde yorumlanabilir. Yani fiziksel aktiviteye karşı herhangi bir engel söz konusu değildir, fakat internet ve oyunla meşgul olunan zaman zarfında fiziksel aktivitenin kısıtlanması söz konusudur.

Erdoğanoglu ve Arslan'ın (104) gençlerde akıllı telefon kullanımının fiziksel aktivite üzerindeki etkisini inceledikleri araştırmasında, telefon kullanımının fiziksel aktiviteyi etkilemediğini ancak fiziksel inaktiviteye sebep olabileceğini belirlemişlerdir. Stockdale ve Coyne (130) yetişkinler üzerinde yaptıkları çalışmalarında video oyunu bağımlısı olan yetişkinlerin, video oyunu bağımlısı olmayan akranları kadar fiziksel olarak aktif göründüklerini belirlemişlerdir.

Teknoloji kullanımının fiziksel aktiviteye yardımcı olduğunu gösteren çalışmalar da mevcuttur. Case ve ark. (131) akıllı telefonların adımsayar özelliğinin doğruluğunu

inceleyerek fiziksel aktiviteye olan katkısını belirlemeye çalıştıkları araştırmalarında; birçok akıllı telefon uygulamasının adım sayımı takibi için doğru veriler verdiğini belirlemişlerdir.

Fiziksel aktivitenin artışına yardımcı olan bir diğer uygulama da “*Pokemon Go*” adı verilen dijital oyundur. Oyunun kullanıcıları bu uygulamayı telefonlarına indirerek sokaklarda “*pokemon*” avına çıkmaktadırlar. Althoff ve ark. (132) “*pokemon go*” oyununun fiziksel aktivite üzerindeki etkisini ölçtükleri araştırmalarında; oyun oynamayı fiziksel aktivite ile birleştiren mobil uygulamaların, kısa vadede önemli ölçüde fiziksel aktiviteyi arttırdığını ve mevcut birçok müdahalenin veya mobil sağlık uygulamasının aksine, fiziksel etkinlikten yoksun popülasyonlara ulaşma potansiyelinin daha yüksek olduğunu belirlemişlerdir.



6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırma sonucunda ortaöğretim öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri üzerinde internet ve oyun bağımlılığının bir etkisi olmadığı belirlenmiştir. İnternet ve oyun bağımlılığı arasında yapılan ikili karşılaştırma sonucuna göre ise internet ve oyun bağımlılığının birbirini pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde etkilediği belirlenmiştir.

Öğrencilerin cinsiyetlerine göre oyun bağımlılığı ve fiziksel aktivite düzeylerinin anlamlı fark gösterdiği ortaya çıkmıştır (Tablo 4.7). Öğrencilerin okul türlerine ve sınıf düzeyine göre oyun bağımlılıklarında anlamlı fark görülmezken, fiziksel aktivite düzeyleri ve internet bağımlılık düzeylerinde anlamlı fark olduğu ortaya çıkmıştır (Tablo 4.8; Tablo 4.9). Öğrencilerin tamamı boş zamanlarını değerlendirme şekillerine göre ölçeklerden aldıkları puanlarda anlamlı fark gösterdiği ortaya çıkmıştır (Tablo 4.10). Öğrencilerin yaşadıkları aile tipinin ve kardeş sayısının fiziksel aktivite, internet ve oyun bağımlılığı üzerinde bir etkisinin olmadığı ortaya çıkmıştır (Tablo 4.11; Tablo 4.12). Öğrencilerin ailelerinin gelir düzeyine göre internet bağımlılığı ve fiziksel aktivite düzeylerinin fark gösterdiği ortaya çıkmıştır (Tablo 4.13). Annenin mesleğinin ve eğitim düzeyinin fiziksel aktivite, internet ve oyun bağımlılığı üzerinde bir etkisinin olmadığı ortaya çıkmıştır (Tablo 4.14; Tablo 4.15). Öğrencilerin babalarının eğitim durumuna göre internet bağımlılığı düzeyinin fark gösterdiği ortaya çıkmıştır (Tablo 4.16). Babanın mesleğine göre fiziksel aktivite, internet ve oyun bağımlılığının fark göstermediği ortaya çıkmıştır (Tablo 4.17).

Bu araştırmadan elde edilen bulgularına dayanılarak aşağıdaki öneriler sunulabilir:

- Bu araştırmada fiziksel aktivite, internet ve oyun bağımlılığına ilişkin veriler nicel bir araştırmanın ürünüdür. Bu konuda yapılan araştırma nitel verilerle desteklenerek ve uygun görüşmeler sağlanarak, sonuçların altta yatan sebepleri araştırılabilir.
- Milli Eğitim Bakanlığı ve Sağlık Bakanlığı orta öğretim öğrencilerine yönelik fiziksel aktivite eksikliği, internet ve oyun bağımlılıklarıyla alakalı

bilgilendirme çalışmaları yapabilir. Bilinçli internet kullanımı ve medya okuryazarlığı kapsamında çalışmalar yürütülebilir.

- Sosyo-demografik özelliklerden kaynaklanan fiziksel aktivite, internet ve oyun bağımlılığı konusundaki farklılıkların önüne geçilmesi, fiziksel aktivitenin tüm öğrencilerde arttırılması ve bağımlılıkların düşürülmesi konusunda önlemler alınabilir. Örneğin; formal eğitim kapsamında öğrenciler sportif faaliyetlere yönlendirilebilir ya da hobi edinmeleri (ebru sanatı, resim, müzik aleti alma, satranç vs.) sağlanabilir.



KAYNAKÇA

1. Hazar Z. *Çağın Vebası Dijital Oyun Bağımlılığı Ve Başa Çıkma Yöntemleri*. 1. Baskı, Ankara, Gazi Kitabevi, 2018: 30-4.
2. Çakır Ö, Horzum MB, Ayas T. İnternet Bağımlılığının Tanımı Ve Tarihçesi. İçinde: Kalkan M, Kaygusuz C. (Ed.) *İnternet Bağımlılığı Sorunlar ve Çözümler*, 1. Baskı. Ankara, Anı Yayıncılık, 2013: 1-16.
3. Yıldırım S, Kişioğlu A. Teknolojinin getirdiği yeni hastalıklar: nomofobi, netlessfobi, fomo. *SDÜ Tıp Fakültesi Dergisi* 2018, 25 (4): 473-80.
4. Çetinkaya M. İlköğretim Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığının İncelenmesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi 2013.
5. Cicioğlu M. Öğrencilerin Problemlı İnternet Kullanımı Ve Siber Zorbalık Davranışlarına İlişkin Görüşleri. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Bolu: Abant İzzet Baysal Üniversitesi 2014.
6. Türkiye Yeşilay Cemiyeti. Teknoloji Bağımlılığı. <https://www.yesilay.org.tr/tr/bagimlilik/teknoloji-bagimlilik> 3 Eylül 2019
7. Cengizhan C. Öğrencilerin bilgisayar ve internet kullanımında yeni bir boyut : “internet bağımlılığı. *Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi* 2005, 22: 83-98.
8. Senemoğlu N. *Gelişim Öğrenme Ve Öğretim*. 26. Baskı. Ankara, Anı Yayıncılık, 2018:97.
9. Özabacı N. Erkan Z. Aile Danışmanlığı Kuram Ve Uygulamalara Genel Bir Bakış. 3. Baskı. Ankara, Pegem Akademi Yayıncılık, 2017: 97.
10. Corey G. Psikolojik Danışma Kuram Ve Uygulamaları. Ergene T. (Çeviren). 8. Basım Ankara, Mentis Yayıncılık, 2015: 345-6.
11. Dünya Sağlık Örgütü. Fiziksel Aktiviteye İlişkin Küresel Eylem Planı 2018-2030: Daha Sağlıklı Bir Dünya İçin Daha Aktif İnsanlar. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/272722> 11 Eylül 2019.

12. Dünya Sağlık Örgütü. Fiziksel aktivite. <https://www.who.int/health-topics/physical-activity> 11 Eylül 2019.
13. Dinç M. *İnternet Bağımlılığı*.1. Baskı. İstanbul, Ferfir Yayınları, 2010: 9.
14. Davis RA. A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior* 2001, 17: 187-95.
15. Esen E. Ergenlerde İnternet Bağımlılığını Yordayan Psiko-Sosyal Değişkenlerin İncelenmesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı. Rehberlik Ve Psikolojik Danışmanlık Programı. Yüksek Lisans Tezi, İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi 2010.
16. Özer MK. *Fiziksel Uygunluk*. 5. Baskı. Ankara, Nobel Akademik Yayıncılık, 2015: 10-237.
17. Eroğlu Ç. Hemşirelerde İnternet Bağımlılığı Ve Zaman Yönetimi İlişkinin Belirlenmesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hemşirelikte Yönetim Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Manisa Manisa: Celal Bayar Üniversitesi 2018.
18. Demir S. Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlık Ve İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişki: Bilişsel Çarpıtmaların Aracı Rolü. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep: Gaziantep Üniversitesi 2019
19. Gökçearslan Ş, Durakoğlu A. Ortaokul öğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi* 2014, 23: 419-35.
20. Erboy E, Vural, R. İlköğretim 4 ve 5 sınıf öğrencilerinin bilgisayar oyun bağımlılığını etkileyen faktörler. *Ege Eğitim Dergisi* 2010, 11 (1): 39-58.
21. Kalkavan A, Özkara A, Alemdağ C, Çavdar S. Akademisyenlerin fiziksel aktiviteye katılım düzeyleri ve obezite durumlarının incelenmesi. *Int. J. Spr Cult. Sc* 2016, 4(1): 329-39.
22. Lök N, Lök S. Yaşlıların fiziksel aktivite düzeyleri ile bilişsel durumları arasındaki ilişki. *Yeni Symposium* 2016, 54(2): 21-4.
23. Irmak AY, Erdoğan S. Ergen ve genç erişkinlerde dijital oyun bağımlılığı: güncel bir bakış. *Türk Psikiyatri Dergisi* 2016, 27(2):128-37.

24. Çakır Ö, Ayas T, Horzum M. Üniversite öğrencilerinin internet ve oyun bağımlılıklarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi* 2011, 44 (2): 95-118.
25. Karaca S, Gök C, Kalay E, Başbuğ M, Hekim M, Onan N, Barlas, GÜ. Ortaokul öğrencilerinde bilgisayar oyun bağımlılığı ve sosyal anksiyetenin incelenmesi. *Clin. Exp. Health Sc* 2016, 6 (1): 14-9.
26. Horzum MB. İlköğretim öğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Eğitim ve Bilim* 2011, 36(159):56-67.
27. Şahin C, Tuğrul VM. İlköğretim öğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılık düzeylerinin incelenmesi. *Journal of World of Turks* 2012, 4(3): 115-30.
28. Weinstein A, Dorani D, Elhadif E, Bukovza Y, Yarmulnik A. Internet addiction is associated with social anxiety in young adults. *Annals of Clinical Psychiatry* 2015, 27: 4-9.
29. Batıgün AD, Hasta D. İnternet bağımlılığı: Yalnızlık ve kişilerarası ilişki tarzları açısından bir değerlendirme. *Anadolu Psikiyatri Dergisi* 2010: 11:213-9.
30. Derin S, Bilge F. Ergenlerde internet bağımlılığı ve öznel iyi oluş düzeyi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi* 2016, 6 (46): 35-51.
31. Torun F, Akçay A, Çoklar AN. Bilgisayar oyunlarının ortaokul öğrencilerinin akademik davranış ve sosyal yaşam üzerine etkilerinin incelenmesi. *Karaelmas Eğitim Bilimleri Dergisi* 2015, 3 (1): 25-35.
32. Savcı S, Öztürk M, Arıkan H, İnce DE, Tokgözoğlu L. Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri. *Türk Kardiyoloji Derneği Arşivi* 2006, 34: 166-72.
33. Vural Ö, Eler S, Güzel N. Masa başı çalışanlarda fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam kalitesi ilişkisi. *Spormetre Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi* 2010, 8 (2): 69-75.
34. 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):145-50.
35. Yıldırım Dİ, Yıldırım A, Eryılmaz MA. Sağlık çalışanlarında fiziksel aktivite ile yaşam kalitesi ilişkisi. *Cukurova Medical Journal* 2019, 44/2, 325-33.

36. Colberg SR, Sigal RJ, Yardley JE, Riddell MC, Dunstan DW, Dempsey PC, Horton SE, Castorino K, F. Tate DF. Physical activity/exercise and diabetes: a position statement of the american diabetes association. *Diabetes Care* 2016; 39:2065–79.
37. Vale S, Trost SG, Rego C, Abreu S, Mota J. Physical activity, obesity status, and blood pressure in preschool children. *The Journal of Pediatrics* 2015, 167(1): 98-102.
38. Arslan M. Beslenme alışkanlıkları ve fiziksel aktivite düzeylerinin analizi: Marmara üniversitesi öğretim üyeleri üzerine bir çalışma. *Dicle Tıp Dergisi* 2018, 45 (1): 59-69.
39. Matthews CE, Keadle SK, Troiano RP, Kahle L, Koster A, Brychta R, Domelen DV, Caserotti P, Chen KY, Harris TB, Berrigan DV. Accelerometer-measured dose-response for physical activity, sedentary time, and mortality in US adults. *AM. J. CLIN. NUTR.* 2016, 104(5): 1424-32.
40. Şanlı E, Güzel, NA. Öğretmenlerde fiziksel aktivite düzeyi - yaş, cinsiyet ve beden kitle indeksi ilişkisi. *Gazi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi* 2009, 14 (3): 23-32.
41. Ölçücü B, Vatansever Ş, Özcan G, Çelik A, Paktaş Y. Üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite düzeyi ile depresyon ve anksiyete ilişkisi. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi* 2015, 4: 294-303.
42. Korkmaz Y. *Ergenlerde İnternet Bağımlılığının Depresyon & Anksiyete Üzerindeki Etkisi*, 1. Baskı. Ankara, Gece Kitaplığı, 2017: 13-4.
43. Arısoy Ö. İnternet Bağımlılığı. İçinde: Tamam L (Editör). *Dürtüsellik Ve Dürtü Kontrol Bozuklukları*, 1. Baskı. İstanbul, Kaknüs Yayınları, 2015: 369-46.
44. Steinberg L. Adolescence. Çeviri: Çok F. *Ergenlik*. 2. Baskı. İstanbul, İmge Kitabevi, 2013: 21.
45. Temel F, Aksoy BA. *Ergen Ve Gelişimi Yetişkinliğe İlk Adım*. 4. Baskı, Ankara, Nobel Akademik Yayıncılık, 2016: 4-14.
46. Alpaslan AH. Ergen ruh sağlığı ve spor. *Kocatepe Tıp Dergisi* 2012, 13: 181-5.
47. Abalı O. *Ergenlik Dönemi Ve Sorunları*. 2. Baskı, İstanbul, Epsilon Yayıncılık, 2006: 17-8.
48. Yörükoğlu A. *Gençlik Çağı*. 15. Baskı, İstanbul, Özgür Yayınları, 2016: 34.

49. Özdöl Y. Ergenlik döneminde fiziksel uygunluk değişimleri. İçinde: *Motor Gelişimi Anlamak*. (Özer DS, Aktop A.). *Understanding Motor Development*. Gallahue DL, Ozmun JC, Goodway JD. 7. Baskıdan çeviri, Ankara, Nobel Akademik Yayıncılık, 2014: 327-49.
50. Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi. Çocuk Ve Ergenlerde Fiziksel Aktivite. Ankara: 2014 https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-hareketli-hayat-db/Fiziksel_Aktivite_Rehberi/1-_Cocuk_ve_Ergenlerde_Fiziksel_Aktivite_baski.pdf
05 Temmuz 2019.
51. İlhan L. Hareketsiz yaşamlar kültürü ve beraberinde getirdikleri. *Verimlilik Dergisi* 2010, 3: 195-210.
52. Yıldırım M. *Fiziksel Aktivitenin Yaşam Kalitesi, Akademik Başarı Ve Sosyalleşme Üzerine Etkisi*. 1.Baskı. Ankara, Nobel Akademik Yayıncılık, 2018: 13-32.
53. Burmaoğlu E. *Öğretmenlerin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin İncelenmesi*. 1.Baskı. Ankara, Akademisyen Kitabevi, 2018: 3.
54. Açıkada C. Bırakın Çocuklar Oynasın. *Fiziksel Aktivite Beslenme Ve Sağlık Kongresi Bildiri Kitabı*. 2009: 42-3.
55. Aslan BA, Livanelioğlu A, Aslan Ş. Fiziksel aktivite düzeyinin üniversite öğrencilerinde iki farklı yöntemle değerlendirilmesi. *Fizyoterapi Rehabilitasyon* 2007, 18 (1): 11-9.
56. Erginöz E, Alikışıfoğlu M, Ercan O, Uysal Ö, Ekici B, Albayrak D, Gülşah O. Yücel İ, Ocak S. Türkiye'deki 11 13 15 yaşındaki okul çocuklarının fiziksel etkinlik düzeylerinin demografik özellikler beslenme alışkanlıkları ve hareketsiz yaşam davranışlarıyla ilişkisi. *Türk Pediatri Arşivi* 2011, 46 (1): 12-9.
57. Kantomaa MT, Tammelin TH, Ebeling HE, Taanila AM. Emotional and behavioral problems in relation to physical activity in youth. *Medicine & Science In Sports & Exercise* 2008, 40: 1749-56.
58. Kudaş S, Ülkar B, Erdogan A, Çırçı E. Ankara ili 11-12 yaş grubu çocukların fiziksel aktivite ve bazı beslenme alışkanlıkları.. *Spor Bilimleri Dergisi* 2005, 16 (1): 19-29.

59. Dumith SC, Gigante DP, Domingues MR. Physical activity change during adolescence: a systematic review and pooled analysis. *International Journal of Epidemiology* 2011, 40: 685-98.
60. Arabacı R, Çankaya C. Beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel aktivite düzeylerinin araştırılması. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 2007, 20 (1): 1-15.
61. Arslan SS, Alemdaroğlu İ, Öksüz Ç, Karaduman A, Yılmaz ÖT. Genç bireylerde fiziksel aktivitenin akademik başarı ve depresyon üzerine etkisi. *Ergoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi* 2018, 6 (1): 37-42.
62. Aydın G, Solmaz DY. Spor bilimleri fakültesinde eğitim gören öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* 2016, 3(1): 34-46.
63. Morton KL, Atkin AJ, Corder K, Suhrcke M, Van Sluijs EMF. The school environment and adolescent physical activity and sedentary behaviour: a mixed-studies systematic review. 2015, Vol 17, Issue 2: 142-158.
64. Roshodes RE, Janssen J, Bredin SDS, Warburton ERD, Bauman A. Physical Activity: Health Impact, Prevalence, Correlates And Interventions. 2017, Vol. 32 issue 8: 942-975.
65. Çivilidağ A. *Gelişim Süreci Odağında Ergenlik Psikolojisi*. 1. Baskı. Ankara, Nobel Akademik Yayıncılık, 2013: 18-9.
66. Yavuzer H. *Çocuk Psikolojisi*. 30. Baskı. İstanbul, Remzi Kitabevi, 2007: 276-7.
67. Siyez DM. *Ergenlerde Problem Davranışlar*. 4. Baskı. Ankara, Pegem Akademi, 2013: 36.
68. Metin NB. *Doğum Öncesinden Ergenliğe Çocuk Gelişimi*. 2. Baskı. Ankara, Pegem Akademi Yayıncılık, 2017: 111-2.
69. Kulaksızoğlu A. *Ergenlik Psikolojisi*. 13. Baskı. İstanbul, Remzi Kitabevi, 2011: 46.
70. Türk Dil Kurumu. Güncel Türkçe Sözlük. http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_gts&arama=gts&guid=TDK.GTS.5cbe340ebf13c3.00009713 23 Nisan 2019.

71. Makas Y. Lise Öğrenimi Gören Gençlerin İnternet Kullanımının Psikososyal Durum İle İlişkisi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Beykent Üniversitesi, 2008.
72. Parlak A. İnternet ve Türkiye’de İnternetin Gelişimi. Mühendislik Fakültesi, Bitirme Ödevi, Elazığ: Fırat Üniversitesi, (2005).
73. Türkiye İstatistik Kurumu. Hane Halkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması. <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=30574> 12 Eylül 2019.
74. Tarhan N, Nurmedov S. *Bağımlılık Sanal Veya Gerçek Bağımlılıkla Başa Çıkma*. 6. Baskı, İstanbul, Timaş Yayınları, 2018: 17-68.
75. Türkiye Bağımlılıkla Mücadele. Lise Modülü. http://tbm.org.tr/media/1152/04_lise_tekno.pdf 20 Haziran 2019.
76. Young KS. Internet addiction, a new clinical phenomenon and its consequences *American Behavioral Scientist* 2004, 48(4): 402-15.
77. Güçlü G. Yaşam Boyu Öğrenme Argümanı Olarak Teknoloji Bağımlılığı Ve Yaşama Yansımaları. Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Sivas: Cumhuriyet Üniversitesi, 2015.
78. Griffiths MD. Technological addictions. *Clinical Psychology Forum* 1995, 76: 14-9.
79. Ögel K. *İnternet Bağımlılığı*. 3. Baskı, İstanbul, Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, 2017: 47-102
80. American Psikiyatri Birliği. Psikiyatride Hastalıkların Tanımlanması ve Sınıflandırılması El Kitabı, (DSM-IV-TR). Köroğlu E. (çeviren). 4. Baskı, Ankara: Hekimler Yayın Birliği, 2000.
81. Young KS. Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Published in CyberPsychology and Behavior* 1996, 1: 237-44.
82. Gürcan N, Hamarta E. Problemlili İnternet Kullanımı Ve Uyum. İçinde: Kalkan M. Kaygusuz C. (Editörler). *İnternet Bağımlılığı Sorunlar Ve Çözümler*, 1. Baskı. Ankara, Anı Yayıncılık, 2013: 103.

83. Saphira NA, Goldsmith TD, Keck PE, Khosla UM, McElroy SL. Psychiatric features of individuals with problematic internet use. *Journal of Affective Disorders* 2000, 57: 267–72.
84. Yılmaz E, Şahin YL, Haseski Hİ, Erol O. lise öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi: Balıkesir ili örneği. *Eğitim Bilimleri Araştırmaları Dergisi* 2014 cilt 4, sayı 1, 133-44.
85. Cansever BA. Ergenlerin İnternet Kullanımının Toplumsal İlişkilerde Yarattığı Sorunlar. İçinde: Kalkan M. Kaygusuz C. (Editörler). *İnternet Bağımlılığı Sorunlar Ve Çözümler*, 1. Baskı, Anı Yayıncılık, 2013: 200-2.
86. Kayaoğlu M. *Eyvah! Çocuğum Bağımlı Mı?* 1. Baskı. İstanbul, Nesil Yayınları, 2017: 107-8.
87. Akbulut Y. Çocuk ve ergenlerde bilgisayar ve internet kullanımının gelişimsel sonuçları. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 2013, Cilt 3, Sayı 2, 53-68.
88. Aksoy AB, Çiftçi HD. *Erken Çocukluk Döneminde Oyun*. 1. Baskı. Ankara, Pegem Akademi Yayıncılık, 2014: 2.
89. Yıldız HA. *Yeni Nesli Nasıl Eğitmeli*. 1. Baskı, İstanbul, Semerci Yayınları, 2014: 272-3.
90. Petry NM, Rehbein F, Gentile DA et al. An international consensus for assessing internet gaming disorder using the new DSM-5 approach. *Society for the Study of Addiction* 2014. 109: 1399-406.
91. Aykın AG. *Fiziksel Aktivite Ve Yaşam Kalitesi*. 1. Baskı. İstanbul, Metamorfoz Yayıncılık, 2018: 26-7.
92. Caspersen CJ, Powell KE, Christenson GM. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Rep* 1985;100(2): 126-31.
93. Sönmez V, Alacapınar FG. *Örneklendirilmiş Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. 3. Baskı. Ankara, Anı Yayıncılık, 2014:42-1.
94. Büyüköztürk Ş, Çakmak E, Akgün ÖE, Karadeniz Ş, Demirel F. *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. 22. Baskı. Ankara, Pegem Akademi Yayıncılık, 2016:177.

95. Bal H. *Bilimsel Araştırma Yöntem Ve Teknikleri*. 2. Baskı. Isparta, SDÜ Basımevi, 2012:105-6.
96. Schembre SM, Durand CP, Blissmer BJ, Greene GW. Development and validation of the cognitive behavioral physical activity questionnaire. *American Journal of Health Promotion* 2015, 30(1): 58-65.
97. Eskiler E, Küçükbiş F, Gülle M, Soyer F. Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Journal of Human Sciences* 2016, 13(2):2577-87.
98. Lemmans JS, Walkenburg PM, Peter J. Development and Validation of a Game Addiction Scale for Adolescents. *Media Psychology* 2009, 12:1: 77-95.
99. Ilgaz H. Ergenler için oyun bağımlılığı ölçeğinin türkçe'ye uyarlama çalışması. *Elementary Education Online* 2015, 14(3): 874-884.
100. Anlı G, Taş İ. Ergenler İçin Oyun Bağımlılığı Ölçeği Kısa Formunun Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Turkish Studies* 2018, 13/11:189-203.
101. American Psikiyatri Birliği. Tanı Ölçütleri Başvuru Elkitabı, (DSM-5) Köroğlu E. (Çeviren). 5. Baskı, Ankara: Hekimler Yayın Birliği, 2013.
102. Çakır Ö, Horzum MB. İnternet Bağımlılığı Testi. *Eğitim Bilimleri ve Uygulama* 2008,7 (13): 87-102.
103. Arslan SA, Daşkapan A, Çakır B. Üniversite öğrencilerinin beslenme ve fiziksel aktivite alışkanlıklarının belirlenmesi. *TAF Preventive Medicine Bulletin* 2016, Vol 15, Issue 3, 171-80.
104. Erdoğanoğlu Y, Arslan BÇ. Gençlerde akıllı telefon kullanımının fiziksel kapasite üzerine etkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi* 2019, 20(5), 499-505.
105. Erdoğan M, Certel Z, Güvenç A. Masa başı çalışanlarda fiziksel aktivite düzeyi obezite ve diğer özelliklere göre incelenmesi. *Spor Hekimliği Dergisi* 2011, Cilt: 46: 97-107.
106. Akman M, Tüzün S, Dr. Ünalın PC. Adolesanlarda sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivite durumu. *Nobel Medicus* 2012, 22, cilt 8, sayı 1: 24-9.

107. Kueh YÇ, Abdullah N; Kuan G, Morris T, Naing NN. Testing measurement and factor structure invariance of the physical activity and leisure motivation scale for youth across gender. *Frontiers in Psychology* 2018, 9:1096.
108. Çavuş S, Ayhan B, Tuncer M. Bilgisayar oyunları ve bağımlılık: Üniversite öğrencileri üzerine bir alan araştırması. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi* 2016, 43: 266-89.
109. Kılıç MK. Ergenlerde dijital oyun bağımlılığı, zorbalık bilişleri ve empati düzeyleri arasındaki ilişkiler. *Elementary Education Online* 2019, 18(2): 549-62.
110. Aslan E, Yazıcı A. Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ve sosyodemografik faktörler. *Klinik Psikiyatri* 2016, 19:109-17.
111. Karaca F. Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı düzeyleri ile akıllı telefon kullanma alışkanlıkları arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 2017, 0(44): 581-97.
112. Sam-Wook C, Dai-Jin K, Jung-Seok C, Heejune A, Eun-Jeung C, Won-Young S, Seohee K, Hyunchul Y. Comparison of risk and protective factors associated with smartphone addiction and Internet addiction. *Journal of Behavioral Addictions* 2015, 4(4): 308-14.
113. Chou C, Hsiao MC. Internet addiction, usage, gratification, and pleasure. *Computers & Education* 2000, 35: 65-80.
114. Taş İ, Eker H, Anlı, G. Ortaöğretim öğrencilerinin internet ve oyun bağımlılık düzeylerinin incelenmesi. *OJTAC* 2014,1 (2): 37-57.
115. Kangalgil M, Hünük D, Demirhan G. İlköğretim, lise ve üniversite öğrencilerinin beden eğitimi ve spora ilişkin tutumlarının karşılaştırılması. *Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe* 2007, 17 (2), 48-57.
116. Öztosun A. Ergenlerde Algılanan Sosyal Destek Ve Sosyal Dışlanma Deneyimlerinin İnternet Bağımlılığını Yordayıcılığı. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik Ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi 2018.
117. Şimşek N, Akça NK, Şimşek M. Lise öğrencilerinde umutsuzluk ve internet bağımlılığı. *TAF Prev Med Bull* 2015, 14(1):7-14.

118. Dikmen M, Tuncer M. İnternet bağımlılığının aile ilişkilerine etkisi. *OJTAC* 2018, 5(1): 34-52.
119. Karasu F, Bayır B, Çam HH. Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı ile sosyal destek arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Sosyal Bilimler Dergisi* 2017, Cilt 7 Sayı 14: 372-386.
120. Ayas T, Horzum MB. İlköğretim öğrencilerinin internet bağımlılığı ve aile internet tutumu. *Türk Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Dergisi* 2013, 4 (39): 46-57.
121. Baydemir B, Yurdakul HÖ, Özer K. İlköğretim II. kademe çocuklarda fiziksel aktivite düzeyi, kendini fiziksel tanımlama ve benlik saygısı. *Journal of Human Sciences* 2018,15(2):1049-57.
122. Kızar O, Kargün M, Togo TT, Biner M, Pala A. Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin İncelenmesi. *Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi* 2016, Cilt 1, Sayı 1: 61-72.
123. Gökçearslan Ş, Günbatar MS. Ortaöğrenim öğrencilerinde internet bağımlılığı. *Eğitim Teknolojisi Kuram Ve Uygulama* 2012, Cilt:2 Sayı:2, 10-24.
124. Akdoğan B. Lise Öğrencilerinin Ve Ebeveynlerinin Beden Eğitimi Dersine İlişkin Tutumları. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı, Hareket Ve Antrenman Bilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: İstanbul Gelişim Üniversitesi 2017.
125. Ayhan B, Köseliören M. İnternet, online oyun ve bağımlılık. *Online Journal of Technology Addiction & Cyberbullying* 2019, 6(1), 1-30.
126. Çevik GB, Çelikkaleli Ö. Ergenlerin arkadaş bağlılığı ve internet bağımlılığının cinsiyet ebeveyn tutumu ve anne baba eğitim düzeylerine göre incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 2010, 19 (3), 225-40.
127. Göldağ B. Lise Öğrencilerinin dijital oyun bağımlılık düzeylerinin demografik özelliklerine göre incelenmesi. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 2018, 15 (1): 1287-315.
128. Çubuk A. Ortaokul Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı, Fiziksel Aktivite Düzeyleri Ve Akademik Başarı Durumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Spor Eğitimi Anabilim Dalı, Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenliği Bilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi , İstanbul: Marmara Üniversitesi 2019.

129. Yaraşır E. Fırat Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı Ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Belirlenmesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Halk Sağlığı Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Elazığ: Fırat Üniversitesi 2018.
130. Stockdale L, Coyne SM. Video game addiction in emerging adulthood: Cross-sectional evidence of pathology in video game addicts as compared to matched healthy controls. *Journal Of Affective Disorders* 2018, 225: 265-72.
131. Case MA, Burwick HA, Volpp KG, Patel MS. Accuracy of Smartphone Applications and Wearable Devices for Tracking Physical Activity Data. *JAMA*. 2015, 313(6):625-6.
132. Althoff T, White RW, Horvitz E. Influence of Pokémon Go on Physical Activity: Study and Implications. *J Med Internet Res* 2016, 18 (12): 315: 1-14.

EKLER

EK-1. Özgeçmiş

I. KİŞİSEL BİLGİLER

ADI SOYADI : NURCAN ALAGÖZ

TELEFON : 0538 595 10 41

E MAİL : nalagoz@bingol.edu.tr

ÜNVAN : ÖĞRETİM GÖREVLİSİ

II. EĞİTİM BİLGİLERİ

EĞİTİM : LİSANS

ÜNİVERSİTE : SELÇUK ÜNİVERSİTESİ

FAKÜLTE : MESLEKİ EĞİTİM FAKÜLTESİ

BÖLÜM : ÇOCUK GELİŞİMİ VE EĞİTİMİ ÖĞRETMENLİĞİ

MEZUNİYET YILI : 2009

YÜKSEK LİSANS : İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Çocuk Gelişimi

Anabilim Dalı (2018- Devam)

III. DAHA ÖNCEKİ İŞ DENEYİMİ

Milli Eğitim Bakanlığına bağlı resmi kurumlarda (lise, açık lise ve anasınıfı) öğretmenlik, 2009-2017.

Bingöl Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu / Çocuk Bakımı Ve Gençlik Hizmetleri / Çocuk Gelişimi, Öğretim Görevlisi, 2017- Devam.

IV. ALDIĞI PUANLAR

DİL PUANI (İNGİLİZCE) :58,75

V. ULUSLARARASI BİLİMSEL TOPLANTILARDA SUNULAN BİLDİRİLER

Tarçoçin,S.,Taze,A.&Alagöz,N.(2017) Okul Öncesi Öğretmenlerinin Teknolojik Araç Gereç Kullanımına Yönelik Tutumlarının Belirli Değişkenlere Göre İncelenmesi (Bingöl ili örneği).Uluslararası Mardin Kültür ve Medeniyet Kongresi.8-10 Aralık 2017.Mardin (**Full Text Online**)

Taze,A.,Tarçoçin,S.&Alagöz,N.(2017). Çocuk Gelişimi Programı Öğrencilerinin Teknoloji Kullanımına Yönelik Tutumlarının İncelenmesi. Uluslararası Mardin Kültür ve Medeniyet Kongresi.8-10 Aralık 2017.Mardin (**Full Text Online**)

Taze,A.,Tarçoçin,S.&Alagöz,N.(2018).Çocuk Gelişimi Programı Öğrencilerinin Bireysel Yenilikçilik Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. İKSAD 1.Uluslararası Sosyal Bilimler Kongresi.9-11 Mart 2018.Mardin

Alagöz, N.,Tarçoçin, S. & Taze, A. (2018).Çocuk Gelişimi Programı Öğrencilerinin Teknoloji Kullanımına Yönelik Tutumları ve Bireysel Yenilikçilik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.İKSAD 1.Uluslararası Sosyal Bilimler Kongresi.9-11 Mart 2018.Mardin


VI. ULUSAL HAKEMLİ DERGİLERDE YAYINLANAN MAKALELER

Alagöz, N., Tarçoçin,S.& Taze, A. (2019). Çocuk Gelişimi Programı Ön Lisans Öğrencilerinin Bireysel Yenilikçilik Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. Akademik MATBUAT, <http://dergipark.gov.tr/matbuat>, Yıl: 3 • Cilt: 3 • Sayı: 1

VII. YAZILAN KİTAPLAR VE KİTAPLARDA BÖLÜMLER

Alagöz, N. (2019). Hasta Çocuğa ve Ailesine Yönelik Sosyal Destek. (Bölüm 17). Çocuk ve Hastane (Ed: Emre, O. & Ulutaş, A.). Nobel Akademi Yayınları. Ankara.

EK-2. Etik Kurul Onayı 1

T.C. İNÖNÜ ÜNİVERSİTESİ BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİĞİ KURULU (Sağlık Bilimleri Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu)			
Oturum Tarihi	Oturum Sayısı	Karar Sayısı	
15.10.2019	16	2019/293	
<p>Karar No: 2019/293; Sağlık Bilimleri Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu 15.10.2019 tarihinde İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi İbn-i Sina Toplantı Salonunda toplandı. İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesinde Dr. Öğr. Üyesi Ayşegül ULUTAŞ'ın sorumlu araştırmacısı olduğu; Bingöl Üniversitesinde Öğr. Gör. Nurcan ALAGÖZ'ün yardımcı araştırmacı olduğu; "Lise Öğrencilerinin İnternet ve Oyun Bağımlılığı ile Fiziksel Aktivite Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" başlıklı çalışmasının adını "Ortaöğretim Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin İnternet ve Oyun Bağımlılığına Etkisi" şeklinde değiştirme talebinin başlıklı çalışması Üniversitemiz Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi açısından uygun olup-olmadığı hususundaki başvurusuna ilişkin raportör raporu görüşüldü. Çalışma Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi açısından değerlendirildiğinde Kurum İzin Belgesinin sonradan dosyaya eklenmesi şartıyla <u>etik onayı verilmesine; oy birliği ile karar verildi.</u></p>			
Prof. Dr. Osman CELBİŞ Etik Kurul Başkanı 			
Prof. Dr. Kadir ERTEM Etik Kurul Başkan Yrd.	KATILDI	Prof. Dr. Gülsen GÜNEŞ Etik Kurul Üyesi	KATILMADI
Prof. Dr. Cemşit KARAKURT Etik Kurul Üyesi	KATILDI	Prof. Dr. Yüksel SEÇKİN Etik Kurul Üyesi	KATILDI
Prof. Dr. Sermin TİMUR TAŞHAN Etik Kurul Üyesi	KATILDI	Prof. Dr. Barış OTLU Etik Kurul Üyesi	KATILMADI

EK-3. Etik Kurul Onayı 2

T.C. İNÖNÜ ÜNİVERSİTESİ BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİĞİ KURULU (Sağlık Bilimleri Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu)			
Oturum Tarihi	Oturum Sayısı	Karar Sayısı	
30.07.2019	12	2019/293	
<p>Karar No: 2019/293: Sağlık Bilimleri Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu 30.07.2019 tarihinde İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi İbn-i Sina Toplantı Salonunda toplandı. İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesinde Dr. Öğr. Üyesi Ayşegül ULUTAŞ'ın sorumlu araştırmacısı olduğu; Bingöl Üniversitesinde Öğr. Gör. Nurcan ALAGÖZ'ün yardımcı araştırmacı olduğu; "Lise Öğrencilerinin İnternet ve Oyun Bağımlılığı ile Fiziksel Aktivite Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" başlıklı çalışması Üniversitemiz Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi açısından uygun olup-olmadığı hususundaki başvurusuna ilişkin raportör raporu görüşüldü. Çalışma Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi açısından değerlendirildiğinde Kurum İzin Belgesinin sonradan dosyaya eklenmesi şartıyla <u>etik onayı verilmesine;</u> oy birliği ile karar verildi.</p>			
Prof. Dr. Cemşit KARAKURT Etik Kurul Başkanı			
Prof. Dr. Kadir ERTEM Etik Kurul Başkan Yrd.	KATILMADI	Prof. Dr. Gülsen GÜNEŞ Etik Kurul Üyesi	KATILMADI
Prof. Dr. Osman CELBİŞ Etik Kurul Üyesi	KATILMADI	Prof. Dr. Yüksel SEÇKİN Etik Kurul Üyesi	KATILDI
Prof. Dr. Sermin TİMUR TAŞHAN Etik Kurul Üyesi	KATILDI	Prof. Dr. Barış OTLU Etik Kurul Üyesi	KATILDI

EK-4. Kişisel Bilgi Formu

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Değerli Öğrenciler;

Size sunulan bu bilgi formu, lise öğrencilerinin internet ve oyun bağımlılığı ile fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla hazırlanmıştır. Araştırmanın güvenilirliği açısından, objektif bir şekilde, size en yakın tek seçeneği işaretleyiniz. Vereceğiniz bilgiler, yalnızca bilimsel amaçlar için kullanılacaktır.

Katkılarınızdan dolayı teşekkür ederim.

Nurcan ALAGÖZ

Doç. Dr. Ayşegül ULUTAŞ

1. Cinsiyetiniz?

- Kız
 Erkek

2. Okumakta olduğunuz lise?

- Meslek lisesi
 Anadolu lisesi
 Özel lise
 Fen Lisesi
 İmam Hatip Lisesi

3. Kaçınıcı sınıftasınız?

9. Sınıf
 10. Sınıf
 11. Sınıf
 12. Sınıf

4. Boş zamanlarınızı çoğunlukla nasıl değerlendirirsiniz?

- Ailemle
 Arkadaşlarımla
 Sporla
 İnternette (telefon, tablet, bilgisayar)

5. Aile tipi:

- Geniş
 Çekirdek
 Tek ebeveynli

6. Kendiniz dahil kardeş sayınız?

.....

7. Anne ve babanızın medeni durumu?

- Anne baba sağ, birlikte yaşıyor
 Anne baba boşanmış, ayrı yaşıyor
 Anne vefat etti
 Baba vefat etti
 Anne baba vefat etti

8. Ailenizin Gelir Durumu:

- 1400 ve altı
 1401-2400
 2401-3400
 3401-4400
 4401-5400
 5401 ve üzeri

9. Annenizin eğitim durumunu belirtiniz.

- Okur-yazar değil
 İlkokul
 Ortaokul
 Lise
 Lisans
 Lisansüstü

10. Annenizin mesleğini belirtiniz.

- Çalışmıyor
 Memur
 Diğer.....

11. Babanızın eğitim durumunu belirtiniz.

- Okur-yazar değil
 İlkokul
 Ortaokul
 Lise
 Lisans
 Lisansüstü

12. Babanızın mesleğini belirtiniz.

- Serbest
 Memur
 Çalışmıyor
 Diğer

EK-5. Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeği (BDFAÖ) Kullanım İzni



Ersin Eskiler <eeskiler@sakarya.edu.tr>
17.12.2018 Pzt 01:55
Öğr. Gör. Nurcan ALAGÖZ ✓



Sayın Nurcan Hocam

İlginiz için çok teşekkür ederim. Ölçüm aracını kullanmanızdan memnuniyet duyarım. İlgili ölçüm aracı 15 ifade ve 3 alt boyuttan oluşmaktadır ve ifadeler çalışmada yer aldığı gibi kullanılmaktadır. Ayrıca Ölçek puanlaması yayının sonunda ayrıntılı olarak yer almaktadır. Bunun dışında yardımcı olabileceğim bir konu olduğunda lütfen tekrar iletişime geçelim.

İyi çalışmalar dilerim.

17 Ara 2018 Pzt, saat 00:55 tarihinde Öğr. Gör. Nurcan ALAGÖZ <nalagoz@bingol.edu.tr> şunu yazdı:


Merhaba sayın Dr. Öğretim Üyesi sayın Ersin ESKİLER hocam,

Ben Bingöl Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu'ndan Öğretim Görevlisi Nurcan ALAGÖZ. Yapacağım bir çalışmada geliştirdiğiniz "Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite ölçeği" ni incelemek ve kullanmak için izninizi rica ediyorum. Eğer izniniz olursa ölçeğin maddelerini ve puanlamasını rica ederim.


desteğiniz için şimdiden teşekkür eder iyi çalışmalar dilerim...
saygılarımla...


Windows'u Etkinleştir
Windows'u etkinleştirmek için Ayarlar'a gidin.

EK-6. Bilgisayar Bağımlılığı Ölçeği Kullanım İzni

 Öğr. Gör. Nurcan ALAGÖZ
(İleti metni yok) 26.04.2019 Cum 15:19

🕒 Bu iletiyi 26.04.2019 Cum 15:19 tarihinde ilettiniz

 Mehmet Barış Horzum <mhorzum@sakarya.edu.tr>
28.03.2019 Per 21:06 👍 ↶ ↷ → ...
Öğr. Gör. Nurcan ALAGÖZ ✓

 int_bag.docx
14 KB

ölçek ketedir. kolay gelsin.

Öğr. Gör. Nurcan ALAGÖZ <nalagoz@bingol.edu.tr>, 25 Mar 2019 Pzt, 14:31 tarihinde şunu yazdı:

Merhaba sayın Doç. Dr. Mehmet Barış Horzum hocam,

Ben Bingöl Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu'ndan Öğretim Görevlisi Nurcan ALAGÖZ. Yapacağım bir çalışmada geliştirdiğiniz "internet bağımlılığı testi"ni incelemek ve kullanmak için izninizi rica ediyorum. Eğer izniniz olursa ölçeğin maddelerini ve puanlamasını rica ederim.

EK-7. Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeği (BDFAÖ)

BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI FİZİKSEL AKTİVİTE ÖRNEĞİ

Lütfen her bir ifadenin sizi ne kadar iyi bir şekilde tanımladığını en iyi ortaya koyan cevabı işaretleyiniz.		Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyor	Karasız	Katılmıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
İfadeler						
1. Fiziksel olarak aktif olmak bana çok enerji verir.		1	2	3	4	5
2. Egzersiz yaptıktan sonra fiziksel olarak iyi hissedirim.		1	2	3	4	5
3. Yaşamımdaki etkinlikleri (aktiviteleri) egzersiz alışkanlığıma göre programlarım.		1	2	3	4	5
4. Bir rutin oluşturabilmek için egzersizi, haftanın yapacağım şekilde planlarım.		1	2	3	4	5
5. Fiziksel olarak aktif kalabilmek için kendime hedefler koyarım.		1	2	3	4	5
6. Egzersiz yapacağıma dair kendime söz veririm ve bu sözlere bağlı kalırım.		1	2	3	4	5
7. Düzenli olarak egzersiz yapma konusunda fazlasıyla tembelim.		1	2	3	4	5
8. Yeteri kadar egzersiz yaptığımdan emin olmak için alternatif egzersiz programı yaparım.		1	2	3	4	5
9. Fiziksel olarak aktif olmak bana güçlü bir başarıma hissi verir.		1	2	3	4	5
10. Gün boyu yapacak çok fazla işim olduğundan, egzersiz yapmak için hiç zaman bulamam.		1	2	3	4	5
11. Motivasyon eksikliğim fiziksel olarak aktif olmamı engelliyor.		1	2	3	4	5
12. Egzersiz yaparken, sık sık başka bir şey yapmam gerekiyormuş gibi hissedirim.		1	2	3	4	5
13. Fiziksel olarak aktif olmak ruh halimi iyileştirir.		1	2	3	4	5
14. Fiziksel olarak aktif olmanın stresten kurtulmak için etkili bir yol olduğunu düşünürüm.		1	2	3	4	5
15. Bir şeye üzgün olduğumda ya da bunalıma girdiğimde düzenli olarak egzersiz yapmam.		1	2	3	4	5
Sonuç Beklentisi	= (1 + 2 + 9 + 13 + 14) / 5					
Öz-Düzenleme	= (3 + 4 + 5 + 6 + 8) / 5					
Kişisel Engeller	= (7 + 10 + 11 + 12 + 15) / 5					
BDFAÖ Toplam Puan	= Sonuç Beklentisi + Öz-Düzenleme - Kişisel Engeller					

EK-8. Ergenler İçin Oyun Bağımlılığı Ölçeği (EOBÖ)

ERGENLER İÇİN OYUN BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ (KISA FORM)

Değerli katılımcılar Aşağıda internette (cep tlf, bilgisayar, tablet) veya oyun salonlarında oynadığınız oyunlarla ilgili bazı sorular yer almaktadır. Maddelere yönelik düşüncelerinizi “Hiçbir zaman”, “Nadir olarak”, “Bazen”, “Sık sık” ve “Her zaman” şeklinde karşılarında yer alan parantezlere (X) işareti koyarak belirtiniz. Lütfen her ifadeyi dikkatlice okuyup tüm maddeleri son bir yıldaki durumunuzu göz önüne alarak cevaplayınız. Son 1 yılda	Hiçbir zaman	Nadir olarak	Bazen	Sık sık	Her zaman
(1) Oyun oynamadığınız zamanlarda, zihninizi tekrar ne zaman oyun oynayacağınız ile meşgul halde bulduğunuz oldu mu?					
(2) Her geçen gün daha fazla oyun oynadığınız için rahatsızlık hissettiniz mi?					
(3) Oyun oynamadığınız için strese girdiniz mi?					
(4) Oyun oynamayı bırakmak istediğiniz halde kendinizi yine oyun oynarken bulduğunuz oldu mu?					
(5) Oyun oynadığınız için yapmanız gereken birçok şeyi (ev işleri, eğitim, spor, hobi) ertelediğiniz oldu mu?					
(6) Çok fazla oyun oynadığınız için diğer insanlarla problem yaşadınız mı?					
(7) Oyunlara ayırdığınız sürenin miktarı ile ilgili ailenizi, arkadaşlarınızı ve size yardımcı olmak isteyen uzmanları kandırdınız mı?					
(8) Olumsuz duygulardan kurtulmak için oyun oynadınız mı?					
(9) Çok fazla oyun oynadığınız için anne-babanız, kardeşleriniz ve diğer kişilerle ciddi çatışmalar yaşadınız mı?					

EK-9. Bilgisayar Bağımlılığı Ölçeği (İBÖ)

İNTERNET BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ

Elinizde bulunan ölçek ile internet kullanımına yönelik durumunuzu belirlemek amaçlanmaktadır. Aşağıdaki soruları katılım düzeyiniz hangi gruba giriyorsa ona göre işaretleyiniz. Bu ifadelerden her birisi için “Hiçbir zaman (1)”, “Nadiren (2)”, “Bazen (3)”, “Sık sık (4)” ve “Her zaman (5)” seçeneklerden birini işaretleyiniz. Vereceğiniz samimi cevaplar araştırmanın geçerli ve güvenilir olması açısından oldukça önemlidir. Şimdiden yaptığımız katkılar için teşekkür ederiz.

	Maddeler	Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Sık sık	Her Zaman
1	Hangi sıklıkla interneti samimi bir arkadaşınıza tercih ediyorsunuz?					
2	Hangi sıklıkla herhangi birisi çevrim-içi olarak ne yaptığınızı sorduğunda sır gibi saklar veya savunmaya geçersiniz?					
3	Hangi sıklıkla kendizi tekrar çevrim-içi olacağınız vakti beklerken bulursunuz?					
4	Hangi sıklıkla eğer birileri siz çevrim-içi iken sizi üzerlerse kızgın davranır, bağırır, sağa sola vurursunuz?					
5	Hangi sıklıkla çevrim-içi değilken internetle avunur veya çevrimiçi olduğunuz hayalini kurarsınız?					
6	Hangi sıklıkla çevrim-içi olduğunuzda birçok zaman kendi kendinize bir şeyler söylerken bulursunuz?					
7	Hangi sıklıkla ne kadar süre ile çevrim-içi olduğunuzu saklamaya çalışırsınız?					
8	Hangi sıklıkla başkalarıyla dışarı çıkmak yerine çevrim-içi daha fazla zaman harcamayı tercih edersiniz?					
9	Hangi sıklıkla niyetlendiğinizden daha fazla çevrim-içi ortamda kalıyorsunuz?					
10	Hangi sıklıkla ailenizle ilgili işleri ihmal ederek çevrim-içi ortamda daha fazla zaman harcıyorsunuz?					

11	Hangi sıklıkla yapman gereken bir işi yapmadan önce e-postanızı kontrol edersiniz?					
12	Hangi sıklıkla iş performansınız veya üretkenliğiniz internet yüzünden zarar görmektedir?					
13	Hangi sıklıkla internetsiz hayatın sıkıcı, boş ve zevksiz bir hayat olacağından korkarsınız?					
14	Hangi sıklıkla çevrimiçi harcadığınız zamanı kesmek için uğraşsınız?					
15	Hangi sıklıkla çevrim dışı olduğunuzda kendinizi sınırlı, huysuz ve kederli hissedip, internete bağlandığımızda bunların geçtiğini görürsünüz?					
16	Hangi sıklıkla çevrim-içi kullanıcı olan arkadaşlarla yeni ilişkiler şekillendiriyorsunuz?					
17	Hangi sıklıkla hayatınızdaki diğer kişiler çevrim-içi olarak harcadığınız zaman süresi hakkında şikayet etmektedir?					
18	Hangi sıklıkla okul veya sertifika çalışmalarınız çevrim-içi olarak harcadığınız zaman süresi yüzünden zarar görmektedir?					
19	Hangi sıklıkla önceki gece internete bağlanma yüzünden uykusuz kalmış olursunuz?					