



**T.C.
BURDUR MEHMET AKİF ERSOY ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETİMİ ANABİLİM DALI
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETİMİ
TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

**9-14 YAŞ GRUBU ÇOCUKLARDA ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLERE
GÖRE İNTERNET BAĞIMLILIĞI VE FİZİKSEL AKTİVİTE
KATILIM DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

Emine YEİÇ

Yüksek Lisans Tezi

**Danışman
Doç. Dr. Emrah ATAY**

BURDUR-2018

T.C.
Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Anabilim Dalı
Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Tezli Yüksek Lisans Programı

**9-14 YAŞ GRUBU ÇOCUKLARDA ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLERE
GÖRE İNTERNET BAĞIMLILIĞI VE FİZİKSEL AKTİVİTE
KATILIM DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

Emine YEİÇ

Yüksek Lisans Tezi

Tez Danışman
Doç. Dr. Emrah ATAY

Burdur, 2018



BURDUR MAKÜ EĞİTİM
BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS JÜRİ ONAY FORMU

Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun 02.08.2018 tarih ve 2018-247/3 sayılı kararıyla oluşturulan jüri tarafından 31.08.2018 tarihinde tez savunma sınavı yapılan Emine YEİÇ'in "*9-14 Yaş Grubu Çocuklarda Seçili Değişkenlere Göre İnternet Bağımlılığı ve Fiziksel Aktivite Katılım Düzeylerinin İncelenmesi*" konulu tez çalışması Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Anabilim Dalı'nda YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

JÜRİ

ÜYE (TEZ DANIŞMANI) : DOÇ.DR. EMRAH ATAY

ÜYE : PROF. DR. KADİR PEPE

ÜYE : DOÇ.DR. MEHMET KUMARTAŞLI

ONAY

M.A.K.Ü Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun/...../..... tarih ve/..... sayılı kararı.

İMZA / MÜHÜR

BİLDİRİM

Tez yazma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyduğumu, yararlandığım tüm kaynakları kaynak gösterme ilkelerine uygun olarak kaynakçada belirttiğimi ve bu bölümler dışındaki tüm ifadelerin şahsıma ait olduğunu taahhüt edip, tezimin kaynak göstermek koşuluyla aşağıda belirttiğim şekilde fotokopi ile çoğaltılmasına izin veriyorum.

[] Tezimin/Raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.

[] Tezim/Raporum sadece Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi yerleşkelerinden erişime açılabilir.

[] Tezimin/Raporumunyıl süreyle erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde, tezimin/raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.

EMİNE YEİÇ

Tarih

İmza

9-14 YAŞ GRUBU ÇOCUKLARDA ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLERE GÖRE İNTERNET BAĞIMLILIĞI VE FİZİKSEL AKTİVİTE KATILIM DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

(Yüksek Lisans Tezi)

Emine YEİÇ

ÖZ

Bu çalışmanın amacı 9-14 yaş grubu çocuklarda internet bağımlılığının fiziksel aktivite katılım düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Çalışmaya yaşları $12,01 \pm 1,22$ yıl, boyları $151,31 \pm 12,21$ cm, ağırlıkları $49,12 \pm 11,86$ kg olan 533 (%51,3) erkek, 506 (%48,7) kadın toplam 1039 ortaokul öğrencisi katılmıştır. Veri toplama aracı olarak çocuklar için geliştirilmiş fiziksel aktivite ölçeği ve internet bağımlılık ölçeği kullanılmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde sosyal bilimler için geliştirilmiş istatistiksel programlardan yararlanılmıştır. Elde edilen verilerin analizinde ilk olarak normalitesine bakılmıştır. Normallik dağılımı Shapiro-Wilk testi ile yapılmıştır. Normal dağılıma uyan verilerin değerlendirilmesinde Independent Sample T test, uymayanlarda bu testin nonparametrik karşılığı Mann-Whitney U testi kullanılmıştır. Katılımcıların cinsiyetleri, sınıf düzeyi, spora katılım durumları, ders başarısı, annenin spor yapma durumu bakımından internet bağımlılık düzeyleri önemli derecede farklılık göstermektedir ($p < 0.05$). Fiziksel aktivite düzeyleri cinsiyet, ebeveynlerin spora katılım durumları, sanal ortamda geçirilen süre, sosyal etkinliklere katılım durumuna göre değişmektedir ($p < 0.05$). Fiziksel aktivite düzeyi ile internet bağımlılığı arasında zıt yönde bir ilişki vardır ($p < 0.05$). Sonuç olarak 9-14 yaş öğrencilerde internet bağımlılığı ile ilgili mücadelede fiziksel aktiviteye katılım düzeyinin artırılması önemli bir kriterdir. İnternet bağımlılığını ve fiziksel aktivite düzeyini etkileyen sosyodemografik özellikler doğrultusunda girişimlerin yapılması internet bağımlılığının önüne geçilmesi bakımından önemlidir.

Anahtar kelimeler: Fiziksel Aktivite, İnternet Bağımlılığı, Öğrenci,

Sayfa Sayısı: 46

Danışman: Doç. Dr. Emrah ATAY

ANALYZING THE LEVEL OF INTERNET ADDICTION AND PHYSICAL ACTIVITIES PARTICIPATION ACCORDING TO SEVERAL VARIABILITIES AMONG THE CHILDREN WHO ARE 9-14 YEARS OLD

(Master Thesis)

Emine YEİÇ

ABSTRACT

The aim of this study is researching the relationship between 9-14 age group children's internet addiction and the physical activity participation level (51.3%) 593 male, 506 (48.7%) female, whose age's were 12.01 ± 1.22 years whose weights were 49.12 ± 11.86 kg a total of 1039 middle school students participated in this study. Physical activity scale and internet addiction scale developed for children were used as data collection tools. Statistical programmes developed for the social sciences were used in evaluating the data. Firstly normalization was observed in the analysis of the obtained data. Normality distribution was done by using Shapiro-Wilk test. Independent Sample Test was used for evaluating normal distribution and Mann-Whitney U test which is nonparametric form was used for the others. The internet addiction levels vary significantly in terms of the gender of participants, the lesson success, their mothers sport habit ($p < 0.05$). Physical activity levels vary according to their gender, parents participation in sport, time spent online and participation in social activity ($p < 0.05$). There is an opposite relationship between physical activity level and internet addiction ($p < 0.05$).

As a result, to increase the level of participation in physical activity in the fight against internet addiction is an important criterion for middle school students.

It is important to make initiatives inline with sociodemographic characteristics that affect internet addiction and physical activity level in term of preventing internet addiction .

Key Words: Internet Addiction, Physical Activity, Student,

Page Number: 46

Supervisor: Doç. Dr. Emrah ATAY

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans eğitimim boyunca ve bu eserin ortaya çıkma sürecinde her konuda gerekli desteği fazlasıyla veren, beni sabır ve hoşgörüsüyle yönlendirip yol gösteren, bana hep başarabileceğim hissini aşıl原因 çok değerli tez danışmanım; hocam; Sayın Doç. Dr. Emrah ATAY'a, beni sürekli destekleyip yüreklendiren verdiği bilgilerle yoluma ışık tutan hocam; Sayın Doç. Dr. Kadir PEPE'ye ve akademik anlamda gelişimime katkı sağlayan bilgi ve deneyimleriyle yol gösteren Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğretim üyelerine teşekkürlerimi sunarım.

Tüm hayatım boyunca ve eğitim sürecimde her türlü fedakarlığı yapıp maddi manevi desteklerini eksik etmeyen başta annem olmak üzere tüm aileme teşekkür ederim.

Çalışmamın başından sonuna kadar her aşamasında bana yardımcı olan, sabır ve özveriyle beni destekleyen en önemlisi varlığıyla beni motive eden değerli arkadaşım Emine BARCIN'a teşekkürlerimi sunuyorum.

Emine YEİÇ

İÇİNDEKİLER

| | |
|---|------|
| BİLDİRİM | i |
| ÖZ | ii |
| ABSTRACT | iii |
| TEŞEKKÜR..... | iv |
| İÇİNDEKİLER | v |
| KISALTMALAR | vii |
| TABLOLAR DİZİNİ | viii |
| BÖLÜM I..... | 1 |
| GİRİŞ | 1 |
| 1.1. Problemin Tanımı | 2 |
| 1.2. Araştırmanın Önemi..... | 2 |
| 1.3. Amaç | 2 |
| 1.4. Araştırma Soruları ve Hipotez | 2 |
| BÖLÜM II..... | 3 |
| KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR | 3 |
| 2.1. Fiziksel Aktivite Kavramı | 3 |
| 2.1.1. Fiziksel Aktivitenin Tanımı | 3 |
| 2.1.2. Fiziksel Aktivitenin Sağlık Üzerindeki Etkileri Nelerdir?..... | 4 |
| 2.1.3. Fiziksel Aktivite ve İnternet Bağımlılığı İlişkisi..... | 5 |
| 2.1.4. Fiziksel Aktivite Düzeyini Etkileyen Nedenler | 6 |
| 2.1.5 Fiziksel Aktivitenin Belirleme Yöntemleri | 6 |
| 2.2. İnternet Bağımlılığı Kavramı | 7 |
| 2.2.1. İnternet Tanımı ve Tarihçesi | 8 |
| 2.2.2. Dünyada ve Türkiye’de İnternet Kullanımı | 8 |
| 2.2.3. Bağımlılık..... | 11 |
| 2.2.3.1. Psikolojik Bağımlılık | 11 |
| 2.2.3.2. Fizyolojik Bağımlılık | 12 |
| 2.2.3.3. İnternet Bağımlılığının Belirtileri | 12 |
| 2.2.3.4. İnternet Bağımlılığının Tanı Ve Yöntemleri..... | 14 |
| 2.2.3.5. İnternet Bağımlılığının Olumsuz Etkileri..... | 16 |
| 2.2.3.6. İnternet Bağımlılığının Olumsuz Sağlık Etkileri | 16 |

| | |
|---|----|
| 2.2.3.7. Fiziksel Aktivite Ve İnternet Bağımlılığı Üzerine Yapılan Çalışmalar | 17 |
| BÖLÜM III | 19 |
| YÖNTEM | 19 |
| 3.1.Araştırma Modeli (Deseni) | 19 |
| 3.2. Araştırmacının Rolü ve Özellikleri | 19 |
| 3.3. Çalışma Grubu (Evren-Örneklem) | 19 |
| 3.4. Veri Toplama Süreci | 19 |
| 3.5. Veri Toplama Teknikleri ve Uygulama Şekli | 19 |
| 3.5.1. Çocuklar İçin Fiziksel Aktivite Ölçeği | 20 |
| 3.5.2. İnternet Bağımlılık Ölçeği | 20 |
| 3.6. Verilerin Analizi | 20 |
| BÖLÜM IV | 22 |
| BULGULAR VE YORUMLAR | 22 |
| BÖLÜM V | 30 |
| SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER | 30 |
| 5.1. Sonuç ve Tartışma | 30 |
| 5.2. Öneriler | 34 |
| KAYNAKLAR | 36 |
| EKLER | 40 |
| Ek-1 | 41 |
| Ek 2 | 44 |
| ÖZGEÇMİŞ | 45 |

KISALTMALAR

| | |
|----------------|---|
| ADSL | : Asymetric Digital Subscriber Line |
| BKI | : Bady Mass İndexs |
| CM | : Santimetre |
| ÇFAÖ | : Çocuklar İçin Fiziksel Aktivite Ölçeği |
| DPT | : Devlet Planlama Teşkilatı |
| Dr | : Doktor |
| DVD | : Digital Versatile Disc |
| İTÜ | : İstanbul Teknik Üniversitesi |
| KG | : Kilogram |
| KKTC | : Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti |
| KMO | : Kaiser-Meyer-Olkin |
| N | : Katılımcı Sayısı |
| ODTÜ | : Orta Doğu Teknik Üniversitesi |
| P | : Anlamlılık Düzeyi |
| PAQ-C | : Physical Activity Questionnaire for Older |
| SPSS | : Statistical Package for the Social Sciences |
| TUBİTAK | : Türkiye Bilimsel ve Teknik Araştırma Kurumu |
| TÜİK | : Türkiye İstatistik Kurumu |
| TV | : Televizyon |
| VB. | : Ve Benzeri |
| VS. | : Vesaire |
| Z | : Z Skoru |

TABLolar DİZİNİ

| <u>Tablolar</u> | <u>Sayfa</u> |
|------------------------|---|
| Tablo 1 | Tuik verileri 10 |
| Tablo 2 | Katılımcıların Sınıflara Göre Dağılımı..... 22 |
| Tablo 3 | Katılımcıların Lisanslı Spor Yapma Durumu..... 22 |
| Tablo 4 | Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre internet Kullanım Durumları..... 23 |
| Tablo 5 | Katılımcıların Sınıf Düzeyine Göre İnternet Kullanım Durumları..... 23 |
| Tablo 6 | Katılımcıların Spora Katılım Durumlarına Göre İnternet Katılım Durumları..... 24 |
| Tablo 7 | Katılımcıların Ders Başarısı Durumuna Göre İnternet Kullanım Durumları..... 25 |
| Tablo 8 | Katılımcıların Babalarının Spor Yapma Durumlarına Göre İnternet Bağımlılık Durumları..... 26 |
| Tablo 9 | Katılımcıların Annelerinin Spor Yapma Durumlarına Göre İnternet Bağımlılık Durumları..... 26 |
| Tablo 10 | Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Fiziksel Aktivite Durumları..... 27 |
| Tablo 11 | Katılımcıların Lisanslı Spor Yapma Durumlarına Göre Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Değerlendirilmesi..... 27 |
| Tablo 12 | Katılımcıların Ders Başarılarına Göre Fiziksel Aktivite Durumları... 27 |
| Tablo 13 | Katılımcıların Çevrelerinde Fiziksel Aktivite Yapabilecek Mekanların Olup Olmamasına Göre Fiziksel Aktivite Düzeyleri..... 28 |
| Tablo 14 | Katılımcıların Babalarının Sporla İlgilenip İlgilenmemelerine Göre Fiziksel Aktivite Düzeyleri..... 28 |
| Tablo 15 | Katılımcıların Annelerinin Sporla İlgilenip İlgilenmemelerine Göre Fiziksel Aktivite Düzeyleri..... 28 |
| Tablo 16 | Sanal Ortamda Geçirilen Süre Bakımından Fiziksel Aktivite Düzeyinin Değerlendirilmesi..... 29 |
| Tablo 17 | Herhangi Bir Sosyal Etkinliğe Katılım Durumuna Göre Fiziksel Aktivite Düzeyi..... 29 |

BÖLÜM I

GİRİŞ

İnternet bağımlılığı, internetin yanlış kullanımı, kişinin interneti ana gayesi haline getirerek, ona zarar verecek şekilde kullanması günümüzün artarak devam eden problemi haline gelmektedir.

İnsan vücudu doğası gereği hareket etme ihtiyacındadır. Ancak günümüzdeki teknolojik gelişmeler, birey için kolaylık sağlamak ve böylece çocukluk döneminden bu yana bireyleri hareketsizliğe yönlentmektedir. Bu hareketsizlik de insan organizmasına uygun olmayan yaşam tarzı alışkanlığına neden olmaktadır. Sedanter yaşam tarzı çocukların ve gençlerin hastalıklara yakalanmalarına zemin oluşturmakta ve sağlık sorunlarını arttırmaktadır (Çamlıgüney, 2010: 70-77).

Fiziki etkinlik, hayatımızın olağan akışında eklem ve kaslarımızla enerji harcanması ile oluşan çalışmalardır. Yaşantımızda özel vakit ayırarak planlı ve istendik şekilde yapılan ve tekrar eden beden hareketlerine de egzersiz denilmektedir. Tüm dünya ülkelerinde güncel sağlık sorunu olarak baş gösteren, uzun zaman dilimi içerisinde alınan enerji ile yakılan enerji arasındaki dengesizlik sonucu meydana gelen ve günümüz hastalıklarının pek çoğunun oluşumunda etkili olarak insan ömrünü ve yaşam kalitesini düşüren şişmanlığın (obezite) birincil nedenlerinden biri fiziksel aktivite azlığıdır. Ülkemizde de tüm dünya ülkelerinde olduğu gibi rastlanma oranı artış göstermekte, görülme yaşı düşmekte ve insan sağlığı üzerindeki etkileri ciddi boyutlara ulaşmaktadır (Sevindik,2011:29,30).

Sağlıklı bir toplum temeli oluşturmak için fiziksel aktivite alışkanlığını çocuklara küçük yaşlardan itibaren eğitimle kazandırılmalıdır. Araştırmacılar sağlıklı yaşam tarzının gelişmesine destek olmak, gençlerde fiziksel aktivite alışkanlıklarının saptanması konusunda ilgili çalışmalar yapılması hususuna oldukça ilgi göstermektedirler. Çocukluk ve gençlik döneminde yapılan hareket kadar hareketin miktarı da nasıl uygulandığı da aktivitenin faydalı olması açısından önemlidir. Orta şiddetli çalışmaların çocuklar üzerinde, büyüme açısından olumlu yönde katkı sağladığı gözlenmiştir (Karademir M. 2017:14,15).

Bu çalışmada 9-14 yaş grubu öğrencilerde teknoloji bağımlılığı ve fiziksel aktivite düzeyleri araştırılacaktır.

1.1. Problemin Tanımı

Gün geçtikçe artan internet bağımlılığını sebeplerini ve ortaya çıkardığı sorunları daha yakından tanımak, yaygınlığını belirlemek ve bunların fiziksel aktivite düzeyi üzerine etkisinin olup olmadığı araştırmanın problemini oluşturmaktadır.

1.2. Araştırmanın Önemi

Bu araştırmanın sonuçlarının literatüre yeni bir bilgi kazandıracağı, bu alanda yapılmış çalışmalarla birlikte ileride yapılacak benzer çalışmalara örnek teşkil edeceği ve araştırılan konuda alınacak önlemleri belirlemede yol gösterici olabileceği düşünülmektedir.

1.3. Amaç

Bu çalışmanın amacı 9-14 yaş grubu öğrencilerde internet bağımlılığının fiziksel aktivite katılım düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

1.4. Araştırma Soruları ve Hipotez

1. 9-14 yaş öğrencilerde internet bağımlılığı fiziksel aktiviteye katılımı ve fiziksel aktivite düzeyini etkiler mi?
2. 9-14 yaş öğrencilerde fiziksel aktivite katılım düzeyi ile internet kullanımına ayrılan süre arasında ters yönlü bir ilişki var mıdır?

BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Fiziksel Aktivite Kavramı

Fiziksel aktivite, alınan enerji ve yakılan enerji arasındaki denge ve vücut ağırlığının kontrolü için enerji yakılmasıdır. Sistematik ve planlı olarak yapılan fiziksel aktivite egzersiz şeklinde tanımlanabilir. Egzersiz, sistematik olarak tekrarlayan beden hareketlerini kapsar (Baltacı ve Düzgün, 2008).

2.1.1. Fiziksel aktivitenin tanımı. Fiziksel aktivite, iskelet kaslarının yardımıyla vücudun hareket etmesiyle birlikte enerji harcanmasıdır. Bütün fiziksel aktiviteler enerji harcaması gerektirmektedir. Fiziksel aktivite çalışmalarının niteliklerine göre değişik şekillerde ortaya (Zorba ve Saygın, 2009).

Fiziksel uygunluk, kalp solunum gücü, kassal kuvvet, kassal güç, hız, elastikiyet, dayanıklılık, denge, duyarlılık zamanı ve vücut bütünlüğünü kapsamaktadır (Özer 2006). Sağlıklı bir toplum yapısının oluşması için çocuk yaşta fiziksel aktiviteyi alışkanlık haline getirmiş, bedensel ve ruhsal açıdan sağlıklı bireyler yetiştirmek gereklidir (Kuşgöz, 2005). Çocukluk ve çocukluktan erinliğe geçiş dönemi süresince düzenli olarak yapılan fiziki etkinlik yalnızca spor branşlarında gerekli olan maksimum performansa erişmeyi gerçekleştirmez, bunun yanı sıra bireyin sağlığına ve kişisel gelişimine de fayda sağlar (Bailey ve Martin, 1994).

Sağlık için egzersizin temel amacı; hareketsiz bir yaşam tarzının sonucu olan organik ve fiziksel aksaklıkların önüne geçmek veya hızını azaltmak, vücut zindeliğinin temeli olan fizyolojik sınırını arttırmak, sağlığı ve fiziki uygunluğu uzun yıllar muhafaza edebilmektir. Her geçen gün ülkemizde de çağdaş uygarlık seviyesine ulaşmış ülkelerde olduğu gibi fiziksel hareketliliğe olan talep hız kazanmaktadır. Bunun sebeplerinden birini biyolojik bir denge kurma şeklinde tasvir etmek mümkündür (Zorba ve Saygın, 2009).

2.1.2. Fiziksel aktivitenin sağlık üzerindeki etkileri nelerdir? Çocuk yaşlardan itibaren düzenli etkinliği alışkanlık haline getirmek, egzersizleri yaşam tarzı olarak benimsemek ve hiç olmazsa kişinin gün içindeki beden etkinlik düzeyini fazlaştırmak kişinin sağlığını kontrol altına alması ve ileriki zamanda karşısına çıkabilecek sağlık risklerini en aza indirmek hususunda önemlidir (Bek, 2008).

Düzenli fiziksel aktivite, çocukların ve gençlerin sağlıklı büyümesi ve gelişmesinde önemli rol oynamaktadır. İstenmeyen kötü alışkanlıklardan kurtulmada, sosyalleşmede, yetişkinlerin çeşitli kronik hastalıklardan korunmasında veya bu hastalıkların tedavisinde ya da tedavinin desteklenmesinde, yaşlıların aktif bir yaşlılık dönemi geçirmelerinin sağlanması yani tüm hayat boyunca yaşam kalitesinin artırılmasında önemli rol aldığı bilinmektedir (Baltacı, 2008).

Düzenli fiziksel aktivite;

- Kas kuvveti ile beden elastikiyeti geliştirir.
- Kalp-damar sistemi sağlamlaştırarak dayanıklılığı artır.
- Zihin-ruh sağlığına yararlıdır.
- Çevikliği çoğaltır.
- İstenilen kiloya ulaşma ve yağ kitlesinde azalmayı gerçekleştirir.
- Eşgüdüm sağlar.
- Düzenli aktiviteyle bireyin gerilim düzeyi azalabilir, gün içindeki baskılardan kurtulup zinde kalabilir (Tunay, 2008).

Faydaları;

- İnsülin hassasiyeti iyileşir,
- Glisemik denetimi düzeltir,
- Diyabet gelişmesi riskini düşürür.
- Ölüm oranını düşürür.

Çocukların büyüme ve gelişmesinin sağlanması aşamasında fiziki etkinliği oldukça mühim bir durum olarak görmekteyiz. Halk sağlığının sağlamlaştırılmasında en önemli ölçütlerden biri fiziksel aktivitedir. Birçok iyi alışkanlığa küçük yaşta sahip

olunduğu gibi sağlık ile ilgili alışkanlıklara da küçük yaşta sahip olunur. Bu sebeple hastalıkları önleme çalışmalarının da erken yaşta başlaması gereklidir. Fiziki etkinlik alışkanlığına sahip olmak, enerjinin vücuda giren miktarla ve harcanan arasındaki uyumsuzluktan oluşan çocukluk çağı obezitesinde önleyici olarak etkin görev almaktadır. Erinlik döneminde önemli bir durum da çocuklarda fiziki hareketliliğin değerlendirilmesidir. Çünkü fiziki çalışmaların çocukluk döneminde ve yetişkinlikte bireyin sağlığını etkileyecek pek çok psikolojik ve fizyolojik etkileri bulunmaktadır (Zorba ve Saygın, 2013).

Düzenli yapılan fiziki etkinlikler, çocukluk ve gençlik dönemlerinde gelişimin sağlıklı olması için önemlidir. Fiziki etkinlikler, gençlere toplumsal, eylemsel ve bilişsel faydalar katmaktadır. Keyif almak ve çevresiyle zaman geçirmek, çocukluk ve gençlik çağındakiler için fiziki etkinlik ve sporla ilgilenmenin asıl sebeplerindendir (Edward ve Tsouros, 2006).

Çocuklar her gün etkin olmalıdırlar. Fiziksel etkinlik büyümeyi uyarır, gelişkin bir fiziksel ve ruhsal sağlık kazandırır. Bugün alıştırmalar çocuklarda fiziksel çalışmanın normal zamanlardan daha fazla mühim olduğunu ortaya koymaktadır. Örneğin, tıpsal araştırmaların gözlemlerine göre, aktivite seviyesi yüksek çocukların sonraki dönemlerde, diyabet, bağırsak kanseri, şişmanlık ve kalp-damar gibi rahatsızlıklardan daha az etkilenmektedirler.

Alıştırmanın aynı zamanda stresi azalttığı da bilinmektedir. Bazı çocuklar stres, bunaltı ve kaygıyı en az yetişkinler kadar duyumsamaktadırlar. Alıştırma sağlığı güçlendirdiğinden, formunu koruyan bir çocuk daha dinçtir ve daha keskin zekâlıdır. Ilımlı bir fiziksel etkinliğin bile, çocuğun aritmetik, okuma ve anımsama yeteneklerini güçlendirdiği görülmüştür. Fiziksel aktivite çocuğun hem psikolojik hem de toplumsal gelişimine katkıda bulunur. Sporda başarılı olan çocuklar, yaşlıları tarafından çok daha kolayca kabul edilirler (Leblanc ve Dickson, 2005).

2.1.3. Fiziksel aktivite ve internet bağımlılığı ilişkisi. Fiziki aktivite, kaslarımızın desteğiyle yapılan ve vücudumuzda enerjinin tüketimine sebebiyet veren beden hareketleri şeklinde açıklanmaktadır (Urlu, Y. 2014) .

Birçok çalışma internet bağımlılığının adölesanlarda yaşayış tarzı üzerinde olumsuz etkileri olduğunu göstermiştir. Uzun süre internet başında vakit geçirmenin fiziksel inaktivite, beslenme bozuklukları ve çeşitli bağımlılıklara neden olabildiği görülmüştür. Amerika birleşik devletlerinde yapılan bir çalışmada da aşırı televizyon izlemenin ve bilgisayar başında vakit geçirmenin sedanter yaşam tarzına sebep olduğu ve bunun da obezite oluşumuna zemin hazırladığı ortaya çıkarılmıştır (Çam ve Nur, 2014).

2.1.4. Fiziksel aktivite düzeyini etkileyen nedenler. Fiziki etkinlik hız, zaman ve sıklık ile açıklanan karışık bir olgudur. Sıklık, belli bir zaman aralığındaki ortalama etkinliğe ayrılan toplam sürenin kaç dakikaya ulaştığını anlatır. Mesela; haftanın 3 günü en az 30 dakikalık fiziki etkinlik denildiğinde etkinliğin sıklığı ile süresi ortaya koyulmuş olur. Şiddet ise aktivite sırasındaki enerji harcama oranı ile ilişkilidir (Karademir, 2017).

2.1.5. Fiziksel aktivitenin belirleme yöntemleri. Fiziksel aktivitenin azlığına ya da çokluğuna biyolojik etmenler, fiziki ve toplumsal çevre neden olmaktadır. Bu etmenler ayrıca fiziki etkinliklere katılma yönelimlerini basitleştirici etmenler diye de açıklanabilir. Bunlar:

- a. Nüfus özellikleri ile genetik etmenler
- b. Psikolojik, bilişsel ve duyuşsal etmenler
- c. Yetiler
- d. Kültürel ve toplumsal etmenler
- e. Fiziki çevresel etmenler
- f. Fiziki hareketliliğin hususları (Memiş, 2007).

Beşinci ve 6. sınıf çocuklarda fiziksel aktivite seviyelerinin en mühim tayin edicisi, fiziki aktivitelerden keyif alma düzeyleridir. 8. ve 9. sınıf kızlar çocukları için yaşatlarının ve ailelerinin sosyal destek vermesi fiziksel aktiviteye yönelmelerinde mühim bir etmendir. Bu durumun aksine erkeklerde, fiziksel aktivite ile spor basın yayınına gösterdiği tutum, fiziki aktiviteye talepte daha önemlidir. Babanın çocuğuna

ilgili davranması ve boş vakitlerini beraber gerçekleştirdikleri fiziki etkinlik yaşantıları da ilerleyen zamanlarda çocukların fiziksel aktivitelerden hoşlanmalarını sağlamaktadır (Memiş, 2007).

Amerika Birleşik Devletlerinde geliştirilen Fiziksel Aktivite Rehberi çocuklara haftanın tüm günleri günde minimum 60 dakika orta ve/veya yüksek düzeyde aerobik fiziksel aktivite önermekte ayrıca haftada üç gün kas ve kemik sağlığını ve kuvvetini arttırıcı aktivitelerin ilave edilmesi gerektiğini belirtmektedir. Fakat çocuklar yetişkinler gibi olmadığı için yapılacak aktivitelerin çocukların yaş ve gelişimine uygun aynı zamanda eğlenceli olması gerekmektedir.

Amerika Hastalık Kontrol Merkezinin çocuklar için önerileri;

- Çocuk ve adölesanlar her gün, günde 60 dakika veya daha fazla orta veya yüksek şiddetli fiziksel aktivite yapmalıdır.
- Aerobik: Yapılan orta veya yüksek şiddetli aktiviteler aerobik temelli olmalıdır. Çok yüksek şiddetli aktivite yapılırsa haftada üç gün yeterli olabilir.
- Kas ve kemik kuvvetlendiriciler: Haftanın üç günü 60 dakikalık aerobik temelli fiziksel aktivitelere kas ve kemik kuvvetlendirici aktiviteler eklenmelidir.
- Çocuklar yaş ve gelişimlerine uygun eğlenceli fiziksel aktivitelere yönlendirilmelidirler (Bilgin, 2017).

2.2. İnternet Bağımlılığı Kavramı

Teknoloji, modernleşmenin ve gelişmiş olmanın bir kriteri olarak bireylerin yaşamına kolaylık sağlayıp topluma olumlu yönde katkıda bulunurken başka taraftan da kontrolsüz kullanımın sebep olduğu bir takım problemleri ve riskleri birlikte getirmiştir. İnterneti bilinçsiz kullananların sayıca fazlalaşması beraberinde “sağlıksız-patolojik-problemlili internet kullanımı”, “internet bağımlılığı” diye yeni tanımlamalar meydana getirmiştir. (Karayağız Muslu ve Bolışık, 2009).

İnternet, günümüzde bir bilgi alışverişi ve iletişim kaynağı olmaktan daha çok bazı kimseler için bağımlılığa dönüşmüştür. Çoğu insan geçek yaşamda karşılamadığı bazı duyguları, tutsaklıkları internet ortamında karşılamaktadır. İnternet bağımlılığı

ise genel anlamda fazla kullanım isteğinin engellenememesi, internet olmadan zaman geçirmenin anlamsız olacağına düşünülmesi, mahrum kalındığında ise aşırı gergin ve saldırgan olunması olarak tanımlanabilir (Tarcan ve ark. 2005).

Ögel (2012) de “problemlili internet kullanımı”, “patolojik internet kullanımı”, “internetin kötüye kullanımı”, “aşırı internet kullanımı”, “internet kullanım bozukluğu”, “siber bağımlılık”, “kompulsif internet kullanımı” ve “internet bağımlılığı” gibi kavramların hepsi eş şeyleri anlatmaktadır. Kırık (2013) de, sorunlu internet kullanımı sonucunda meydana gelen internet bağımlılığını genel anlamda “internet ortamında sürekli var olmayı isteme arzusu ve internet karşısında kontrolsüz bir şekilde vakit geçirme” olarak açıklamaktadır.

İnternet bağımlılığı ile ilgili yapılan çalışmalar bağımlılığın yaygınlık oranının gittikçe arttığını göstermektedir. Tanı kriterlerinin belirlenmesiyle uluslararası alanda yapılan araştırmalarda bağımlılığın yaygınlık oranının % 6-14 olduğu görülmüştür (Arısoy, 2009). Madde kullanımı, alkol ve kumar bağımlılığı geç yaşlarda başlarken internet bağımlılığı bunların tam tersi şeklinde küçük yaşlarda başladığı görülmektedir. En riskli olan grup ise 12-18 yaş grubu ergenlerdir (Dinç, 2014).

2.2.1. İnternet tanımı ve tarihçesi. İnternet, bilgisayar sistemlerinin çoğunun birbirleriyle bağ kurmasını sağlayan, gittikçe benimsenen ve devamlı gelişen bir iletişim ve alma sistemidir. Bireylerin gün geçtikçe çoğalan “üreten bilgiyi saklama ve ona kolayca ulaşma” arzuları ardından oluşmuş bir teknolojidir (Sevindik, 2011).

2.2.2. Dünyada ve Türkiye de internet kullanımı. Türkiye'nin internetle tanışması 1990'lı yıllarla birlikte başlamıştır. Türkiye'de “çağ atlatan” sosyal iletişim, bizim dışımızdaki ülkeler ile gelişmişlik farkımızı yok edecek, fakir ve varlıklı, kır ve kent arasında eşitlik sağlayacak, haberleşme toplumu yaratacak bir teknoloji şeklinde karşımıza çıkmıştır. 12 Nisan 1993'te TUBİTAK (Türkiye Bilimsel ve Teknik araştırma Kurumu), ODTÜ (Orta Doğu Teknik Üniversitesi-TR-NET) işbirliği ile DPT (Devlet Planlama Teşkilatı) projesi çerçevesinde Türkiye internete bağlanmıştır. 64 kbit/san hızındaki bu hat ODTÜ'den uzun bir süre ülkenin tek çıkışı olmuştur. Daha sonra Ege Üniversitesi (1994), Bilkent Üniversitesi (1995),

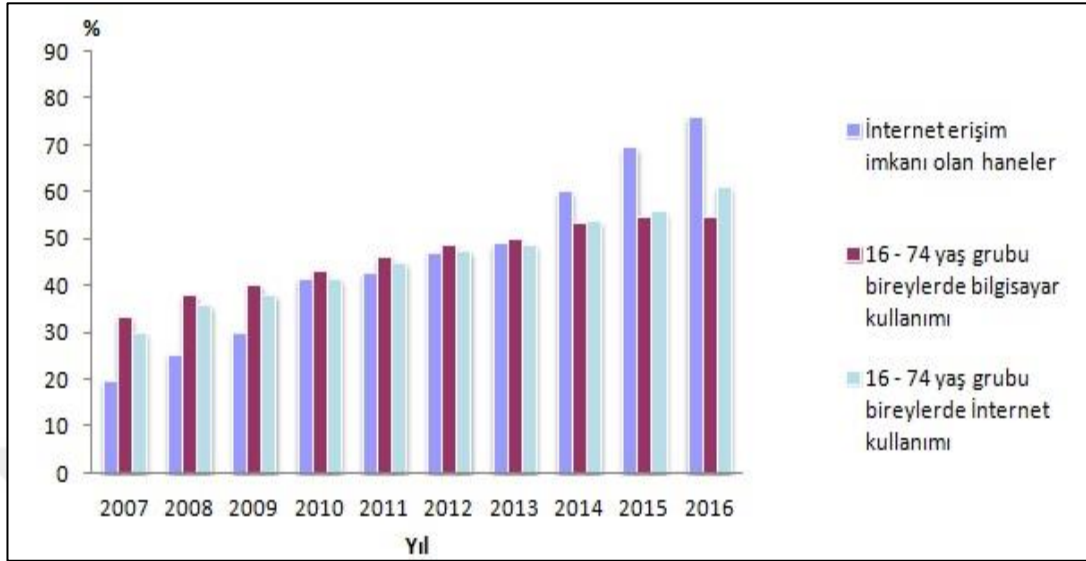
Boğaziçi Üniversitesi (1995), İTÜ (1996) bağlantıları gerçekleştirilmiştir (Karademir, 2017).

İnternet kullanan bireylerin oranı %61,2 oldu. Bilgisayar ve internet kullanım oranları 2016 yılı Nisan ayında 16-74 yaş grubundaki bireylerde sırasıyla %54,9 ve %61,2 oldu. Bu oranlar erkeklerde %64,1 ve %70,5 iken, kadınlarda %45,9 ve %51,9'dur. Bilgisayar ve internet kullanım oranları, 2015 yılında sırasıyla %54,8 ve %55,9'du.

Yaklaşık on hanenin sekizi internet erişim imkanına sahip. Türkiye genelinde İnternet erişim imkanına sahip hanelerin oranı 2016 yılı Nisan ayında %76,3 oldu. Evden internet erişimi olmayan hanelerin %59'u bağlanmama nedeni olarak internet kullanımına ihtiyaç duymadıklarını, %29,4'ü interneti, iş, okul, internet kafe gibi başka yerlerde kullandıklarını söyledi. Geniş bant internet erişim imkanına sahip hanelerin oranı %73,1 oldu. Buna göre hanelerin %39,5'i sabit geniş bant bağlantı (ADSL, kablolu internet, fiber vb.) ile internete erişim sağlarken, %65,2'si mobil geniş bant bağlantı ile internete erişim sağladı. Hanelerin %96,9'unda cep telefonu var. Hanelerin 2016 yılı Nisan ayında %96,9'unda cep telefonu veya akıllı telefon bulunurken, sabit telefon bulunma oranı %25,6 oldu. Aynı dönemde hanelerin %22,9'unda masaüstü bilgisayar, %36,4'ünde taşınabilir mevcut iken tablet bilgisayar bulunma oranı %29,6 oldu. 2015 yılında %20,9 olan İnternete bağlanabilen TV oranı ise 2016 yılında %24,6 olarak hesaplandı. İnternet kullanım amaçları arasında sosyal medya yine ilk sırada. İnternet kullanım amaçları dikkate alındığında, 2016 yılının ilk üç ayında internet kullanan bireylerin %82,4'ü sosyal medya üzerinde profil oluşturma, mesaj gönderme veya fotoğraf vb. içerik paylaşırken, bunu %74,5 ile paylaşım sitelerinden video izleme, %69,5 ile online haber, gazete ya da dergi okuma, %65,9 ile sağlıkla ilgili bilgi arama, %65,5 ile mal ve hizmetler hakkında bilgi arama ve %63,7 ile İnternet üzerinden müzik dinleme (web-radyo) takip etti. Temel göstergeler, 2007-2016.

Tablo 1.

TUIK Verileri



İnternet kullanan bireylerin %61,8'i e-devlet hizmetleri kullandı. İnterneti 2015 yılı Nisan ayı ile 2016 yılı Mart aylarını kapsayan on iki aylık dönemde kullanan bireylerin kişisel amaçla kamu kurum/ kuruluşları ile iletişime geçmek veya kamu hizmetlerinden yararlanmak için interneti kullanma oranı %61,8 oldu. Bu oran önceki yılın aynı döneminde (2014 Nisan-2015 Mart) %53,2'ydi. Kullanım amaçları arasında kamu kuruluşlarına ait web sitelerinden bilgi edinme %54,8 ile ilk sırayı aldı.

İnternet üzerinden alışveriş arttı. İnternet kullanan bireylerin internet üzerinden kişisel kullanım amacıyla mal veya hizmet siparişi verme ya da satın alma oranı 2015 yılına göre 1 puan artarak %34,1 oldu. İnternet üzerinden alışveriş yapan bireylerin 2015 yılı Nisan ile 2016 yılı Mart aylarını kapsayan on iki aylık dönemde %60'ı giyim ve spor malzemesi, %29,7'si seyahat bileti, araç kiralama vb, %25,8'i ev eşyası (Mobilya, oyuncak, beyaz eşya vb), %21'i elektronik araçlar (Cep telefonu, kamera, radyo, TV, DVD oynatıcı vb.), %19,8'i gıda maddeleri ile günlük gereksinimler (çiçek, kozmetik, tütün ve içeceklerin de dahil)satın aldı. İnternet üzerinden 2015 yılı Nisan ile 2016 yılı Mart aylarını kapsayan on iki aylık dönemde satın alış ya da sipariş veren bireylerin %24,9'u sorun yaşadı. En çok karşılaşılan sorunlar %44,9 ile 'teslimatın belirtilenden daha yavaş olması' ve %42,1 ile 'yanlış veya hasarlı ürün veya hizmetin teslim edilmesi' oldu. Düzenli internet kullanıcısı

arttı. Son 3 ay içerisinde İnternet kullanan bireylerden İnterneti hemen her gün veya haftada en az bir defa kullanan bireylerin oluşturduğu düzenli İnternet kullanıcı oranı 2016 yılının ilk üç ayında %94.9 oldu (Tuik, 2016).

2.2.3. Bağımlılık. En kısa tanımıyla bağımlılık; bir hastalık ya da bir sendromdur, (DSM IV) adlı bir kitaba göre bağımlılığın birtakım ilkeleri vardır. Bu ilkelerden üç tanesi bağımlılık teşhisi koyabilmek için yeterli olmaktadır.

- Tolerans kazanma(alınan maddenin eski hissi yaratması alım için miktarının giderek fazlaştırılması).
- Madde alınmadığında veya az alındığında bedensel ya da ruhsal yoksunluk bulgularının görülmesi.
- Maddeyi bulmak, almak ya da bırakmak için zaman ve çaba harcamak.
- Kullanımı gözetmek veya bırakmak için verilen ve boşa çıkan çabalar.
- Madde kullanımı sebebiyle sosyal çevre, iş ve kişisel etkinliklerden uzaklaşma veya tamamen bırakma.
- Maddenin düşünüldüğünden daha çok miktarda ve daha uzun süre alınması.
- Bedensel ya da ruhsal olumsuz durumlar ortaya çıksa dahi kullanımı sürdürmek(Ögel, 2014).

Bağımlılık kavramı genel anlamda alkol, eroin, kokain gibi kimyasal olmayan davranışa dayalı bağımlılıklarda mevcuttur. Davranışsal bağımlılıklar kimyasal bağımlılıkta olduğu gibi bağımlılığın temel göstergeleri olan psikolojik ve fiziksel emareleri gösterir (Bozkurt ve ark. 2016).

2.2.3.1. Psikolojik bağımlılık. Tekdüzelik ve bunalımdan kurtulmak için sürekli ve tekrar eden belli zamanlarla maddeye ihtiyaç duyulmasıdır. Madde bulunduğu tatmin, rahata kavuşma ve haz ortaya çıkar (Ziyalar, 1999). Maddeye karşı çok fazla kullanım ihtiyacı ve çok fazla istek hissetme halidir(Yıldırım, 2015).

Psikolojik bağımlılıkta;

1. Maddeye tekrar ulaşma için fazla ve kuvvetli arzu oluşması,
2. Madde dozunun fazlalaştırılıp ihtiyaç hissetmeden alınması,
3. Alınan maddeyle ilgili olumsuz tesirlerin genellikle bireysel hudutlar içerisinde olması gibi faktörler bulunur(Köknal, 1998).

2.2.3.2. Fizyolojik bağımlılık. Alınan maddenin etkisine alışılması nedeniyle maddenin miktarının giderek fazla alınması durumu sinir sisteminin fonksiyonlarını devam ettirebilmesi için maddenin sürekli ve miktarını arttırarak alınması gerekir. Kullanım miktarının azaltılması veya bir süre ara verilmesi ‘‘yoksunluk belirtileri’’ ortaya çıkarır (Yıldırım, 2015). Bir maddeyle ruhsal bağımlılığın seviyesi kişiden kişiye değiştiği halde, fiziksel bağımlılık için bu söz konusu değildir. Meydana gelen fiziksel bağımlılığın seviyesi, madde artık alınmadığında yoksunluk belirtisinin miktarıyla belirlenir (Kayaalp ve Uzbay, 2009).

Maddenin kullanılmaması veya az kullanılması halinde meydana gelen belirtilerden bazıları baş ağrısı, kusma, mide bulantısı, terleme, iştahsızlık, uykusuzluk hali gibi durumlardır. Madde alımının azaltılması veya alınmaması bu belirtileri meydana getirmiyorsa, bağımlılıktan bahsedilemez. Mahrumluk belirtisi ne kadar şiddetli ise fiziksel bağımlılığın gücü de aynı oranda artar (Köknal, 1998).

2.2.3.3. İnternet bağımlılığının belirtileri. İnternet başında fazla zaman geçiren bireylerin gündelik hayatlarında fonksiyonel problemler meydana gelmesinin bağımlılık göstergesi olduğunu belirten Dr. Ceyhan: ‘‘İnternet bağımlılığı, öğrencinin okulunu, yetişkinin de işini etkilemeye başlıyor. Kullanıcı, internet kullanımını süresi ve amacı hakkında yalan söyleyebiliyor. İnternet bağımlısı, internette olmadığı zamanlarda da yarım kalan sohbetiyle veya oyunda geldiği seviyeyle zihnini meşgul ediyor’’. İnternet bağımlısı bireyler, aynı kimyasal madde bağımlılarındaki gibi internete giremediklerinde sinirlilik, gergin ve huzursuz olma belirtileri gösterebiliyorlar (Tanrıverdi, 2012). Bu da bireylerin yaşamlarını olumsuz etkilemektedir.

Bağımlılığı oluşturan bilgisayar ve internetin sağladığı sanal dünyanın çekiciliğidir. Yapılan araştırmalarda insanların sosyal iletişimlerini internet üzerinden kurmaya çalışması duygu ve düşüncelerini özgür ifade edebilmeleri, bazı yönlerini abartarak gösterebilmeleri ve diğer kişilerin görme şansı bulunması bağımlılık nedenleri olarak gösterilmiştir. Ayrıca da bilgilere kişilere ve oyunlara sınırsız, engelsiz ulaşım kolaylığı interneti cazip duruma getirmektedir (Gürsoy, 2007).

Birçok uzmana göre internet bağımlılığının belirtileri aşağıdaki gibidir.

- Her gün internete bağlanmak, kullanılan sürenin farkına varmamak ve sorulduğunda inkâra başvurmak. Fazla kullanımı için suçluluk duymakla üst düzey zevk almak arasında gidip gelmek.
- Mail adresini, sohbet odaları isimlerini herkese vermek vermeye çalışmak.
- İnternet dışındaki aktivitelere ilginin kaybolması, bilgisayardan uzaklaşınca gerginlik durumu.
- Sosyal etkinlik seviyesinde düşme, çevresince anlaşılmadığı düşüncesi. Spor etkinliklerinden kaçınma ve dolayısıyla kondisyonda düşme.
- İşte verimliliğin azalması, yorgunluk ve uykusuzluk hali. Alışverişi internetten yapmayı tercih etmek.
- Aileye yeterli zaman ayıramama. Ailevi ilişkilerde azalma.
- Gün içinde hayatındaki birçok uğraş ve bireylerin sanal yaşamına engellediği fikri.
- Evliliklerde eşlerin problemlerinin ortaya çıkması. Yüz yüze konuşmaktansa sanal ortamda konuşmayı tercih etmek.

Uzmanlar bu bulguları taşıyan bireylerin dikkatli olması gerekliliğini savunmaktadır. Fakat değerlendirirken kişinin işi, yaşı, çalışma ortamları, eğitim düzeyi, kullanma sebebi göz önünde bulundurulması gerektiğini belirtmektedir. İnternette harcanan zaman 18 saati geçiyorsa bağımlılık riski taşıyan insan grubunda olunabilmektedir (Gürsoy, 2007).

İnternet bağımlıları yaklaşık 20 saat kadar bilgisayar kullanabilmekte ve haftalık internet başında kalma süresi 40-80 saate ulaşabilmektedir. Uyku düzeni bozulan hastalar, uyarıcı madde, aşırı kolalı ve kafein içeren içecekler tüketmeye

başlayabilirler. Fiziksel hareketliliğin azalmasıyla obezite sıklığı artarken, postürde bozukluk, sırtta ağrılar ve karpal tuner belirtisi görülebilir (Bozkurt ve ark. 2016).

2.2.3.4. İnternet bağımlılığının tanı ve yöntemleri. Young (1998), DSM IV' de bulunan vücuda alınan zararlı bir nesneye odaklı olmaksızın kumar bağımlılığı ölçütlerini internet bağımlılığına uyarlamış, internete bağımlılık gösteren bireylerin de kumar oynama bağımlılığı gösteren bireyler gibi özgüven fazlalığı, ruhsal hassaslık, tepkisellik, uyanıklık, kendini gizleme ve adaptasyon eksikliği vs. bazı benzer özellikler gösterdiğini aktarmıştır. Belirtilen özelliklerden yola çıkarak, internet bağımlılığı kriterleştirilmiş sekiz başlıkta açıklanmıştır ve belirtilen sekiz kriterden beş tanesi karşılayan bireyler internet bağımlısı olarak nitelendirmektedir.

Young'a göre:

1. İnternette zihni meşguliyet
2. İnternete geçirilen zamanın arttırılmasına gereksinim hissetme
3. İnternete ayrılan sürenin düşürülmesi için boşa çıkan teşebbüsler
4. İnternete ayrılan sürenin düşürülmesi durumunda mahrumiyet hissetme
5. İnternete sürecin başında olunandan fazla aktif olmak
6. İnterneti fazla kullanılma sebebiyle sosyal ilişkilerde, okulda veya iş yaşantısında problemlerle karşılaşma
7. İnternette zaman geçirmek amacıyla aileye, psikolojik danışman veya başka kişilere doğru olmayan şeyler söyleme
8. İnternette aktifken his durumlarında değişiklikler görülmesi (kaygı bozukluğu, umutsuzluğa kapılma, suçlu hissetme, depresif bozukluk vb.).

Young (2000), bağımlılığı açıklarken bazı dürtü denetim ve davranım bozukluğu problemini kendi görüngesinde beş başlıkta şu şekilde açıklamıştır:

1. Cyber seksüel bağımlılık: erişkinlere göre chat sayfalarına veya cinsel içerikli videolara bağımlı olma.
2. Cyber-ilişkiye bağımlı olma: Sanal ortamda edindiği arkadaşlıklara fazla bağlılık.

3. İnternet zorunluluğu: sanal ortamda olması gerekenden fazla alışveriş ya da alım satım yapma, kumara talebin artması.
4. Aşırı bilgi yüklemeleri: takıntılı şekilde internette gezinme ya da bilgi araştırma.
5. Bilgisayara bağımlılık: çok fazla kurgulanmış oyun oynayarak vakit geçirmek.

Beard ile Wolf (2001), Young'un "internet bağımlılığı" teşhis kriterlerini geliştirip düzenlemişlerdir. Bu geliştirmeye nedenine de, kullanılan bazı özel kavramların açık ve yalın olması gerektiğini neden göstermişlerdir.

Beard ile Wolf (2001), Young'un belirlediği sekiz ölçütü iki farklı kümede toplamıştır, ilk beş ölçütü internet kullanımının işlevselliği olarak ayırtmıştır. Buna göre, bireyin her bir kriterdeki faktörü mutlaka deneyim etmiş olması gerekmektedir. Diğer üç kriter ise bireylerin internet kullanımı sebebiyle zarar görmesi olarak ayrılmıştır, internete bağımlı teşhisi koyulması için, bu ölçütlerden birini göstermiş olması gerekmektedir. Araştırmacılar, Young'ın teşhis kriterlerinde, bireylerin hislerine göre çıkan sonuç farklılık gösterebilmektedir. Bu sebepten de bireylerin hislerine göre değil, önceki deneyimlerine veya deneyim etmeyişlerine göre tekrar düzenlenen "internet bağımlılığı" teşhis kriterleri:

Aşağıdaki ifadeler (1-5) daha önce mutlaka görülmüş olmalı:

1. İnternetle alakalı normalden fazla zihni meşguliyet
2. İnternette aktif olduğu zamanı arttırmaya gereksinim hissetme
- 3.İnterneti daha az kullanma için olumsuz sonuçlanan teşebbüsler
- 4.İnternetin kullanım süresinin düşürülmesi durumunda mahrumiyet göstergeleri
5. İnternete sürecin başında bağlı kalınandan fazla aktif olma.

Aşağıda belirtilenlerden en az birini göstermeli:

1. Fazla İnternet kullanımı sebebiyle sosyal ilişkilerde, okulda ve iş yaşantısında problemlerle karşılaşma.

2. İnternette zaman geçirmek sebebiyle ailesindeki fertlere, psikolojik danışmana veya başka bireylere doğru olmayan şeyler söyleme.
3. . İnternette aktif olduğu zaman aralığında his durumlarında değişiklik meydana gelmesi (umutsuz olma, suçlu hissetme, kaygı bozukluğu, ruhsal bozukluk vs.).

2.2.3.5. İnternet bağımlılığının olumsuz etkileri. Patolojik fazla internet kullanımı ve bu sebeple ortaya çıkan sosyal aktivitelerden uzaklaşma, insanlarla iletişim sorunlar bireysel gelişiminde problemler, ekonomik sıkıntı, uyku problemi, gün içinde yorgunluktan şikâyetname ve doğurduğu fiziksel sorunlardır (Özgen, 2016). Örneğin; bağımlılar çevrimiçi arkadaşlarıyla vakit geçirip sohbet etmeyi, aile ve sevdikleriyle sinemaya gitmeye tercih edebilirler. Bu süreç aile bağlarında zayıflama, huzursuzluk, boşanma ve sosyal çevreden uzaklaşma olarak sonuçlanabilir (Tarcan ve ark. 2005).

2.2.3.6. İnternet bağımlılığının olumsuz sağlık etkileri. Günümüzde yaşam şartları bizleri pasif duruma getirmektedir. Birçok insan bütün gün masa başında çalışmakta, çoğu zaman televizyonun ve bilgisayarın başında bir şeyler yiyerek geçirmektedir. İnsanların verdiklerinden fazla aldıkları enerji, hareket azlığı sebebiyle vücuttaki yağ oranında artış olmasına ve şişmanlık sorununa sebep olmaktadır. Aşırı kiloluluk günümüzde sık karşılaştığımız bir problem olarak karşımıza çıkmaktadır (Ersoy ve ark. 2008).

Obezite kanserden diyabete kalp rahatsızlıklarına üreme bozukluklarına, psikolojide bozulmalara kadar birçok fiziki ve bilişsel problemlere sebep olmaktadır.

- Carpal tunnel sendromu,
- Göz kuruluğu,
- Baş ağrısı,
- Yemek yeme sorunları,
- Uyuma problemi,
- Bireyin kişisel temizliğinde eksiklik,
- İçine kapanıklık ve çekingen olma durumu (Ögel, 2014).

2.2.3.7. Fiziksel aktivite ve internet bağımlılığı üzerine yapılan çalışmalar.

Budak'ın 2016 da ortaokul öğrencileriyle yaptığı çalışmada araştırmaya katılan 819 erkek öğrenciden 654'ü (%79,9) normal ve altı, 146'sı (%17,8) fazla kilolu, 19'u (2,3) obez, olarak saptanmıştır. Kız öğrencilerinin ise obezite görülme oranları ise 707 öğrenciden %80,2 normal ve altı, 153'ü (%17,4) fazla kilolu, 21'i (%2,4) obez olarak belirlenmiştir. Budak'ın internet bağımlılığı ölçeği uygulamasından sonucunda 1485 öğrenci (%87,4) semptom göstermemiş, 193 öğrenci (%11,4) sınırlı semptom göstermiş, 22 öğrenci (%1,3) internet bağımlısı olarak belirlenmiştir.

Çalışgan'ın 2013 yılındaki çalışmasında internet bağımlılığı ölçeği uygulaması sonucunda 609 öğrenci (%96,4) belirti göstermemiş, 22 öğrenci (3,5) sınırlı belirti göstermiş, 1 öğrenci (%0,2) ise internet bağımlısı olduğu belirlenmiştir.

Gökçearslan ve Günbatar 2012 yılında Bursa ilinde yaptıkları çalışmalarında, araştırmaya katılan lise öğrencilerinin %2,33'ü internet bağımlısı, %4,66'sı risk grubunda internet bağımlısı olarak belirlenmiştir. Öğrencilerin %80,23'ü ise bağımlı olmadığı belirtilmiştir. Savcı vd.(2006) yapmış olduğu çalışmada da erkek öğrenciler kadınlara oranla daha fazla fiziksel olarak aktif oldukları bulunmuştur.

Kır ve Sulak 2014 yılında Kahramanmaraş ilindeki üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığını araştırdığı çalışmalarının sonucunda öğrencilerin büyük çoğunluğunun (%88,7) semptom göstermeyen internet kullanıcıları olduğu görülmüştür. Sınırlı semptom gösterenlerin oranı %10,1 iken patolojik internet kullanıcılarının oranı %1,2 olarak tespit edilmiştir.

Uskun ve ark. (2005), araştırmalarında ekonomik durum, tv seyretme süresi ve oyun süresinin çocuklukta obezite gelişimini etkileyen faktör olduğunu belirtmiştir. Çalışmada tv seyretme süresinin obeziteyi arttırdığı, uzun oyun süresinin ise obeziteyi azalttığı belirlenmiştir. Öztora da 2005 yılındaki çalışmasında araştırma grubundaki çocuklardan, televizyon ve bilgisayar başında günde 4 saatten fazla vakit geçirenlerde obezite görülme sıklığının anlamlı olarak fazla olduğunu belirtmiştir.

Şahin ve Tuğrul (2012), çalışmalarında 372 kişilik araştırma grubunda cinsiyete göre bilgisayar oyun bağımlılığı puan değerlendirmelerine göre erkek puanlarının kızlardan yüksek olduğu saptanmıştır. Özgen, F. (2016), çalışmasında internet bağımlılığı cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılaşmakla beraber erkeklerde kullanım

oranının kadınlardan daha yüksek olduğu bulunmuştur. Gökçearsan ve Günbatar (2012), çalışmalarında cinsiyet açısından erkek öğrencilerin internet bağımlılığı kız öğrencilere göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olarak saptanmıştır. Çalışgan (2015) ise çalışmasında internet bağımlılığı ölçeği uygulaması sonucunda ilköğretim öğrencilerinin cinsiyet açısından belirti gösterme durumlarına göre dengeli dağıldığını belirtmiştir.



BÖLÜM III

YÖNTEM

3.1. Araştırma Modeli (Deseni)

9-14 yaş grubu öğrencilerin teknoloji bağımlılığı ile fiziksel aktivite düzeylerinin çeşitli değişkenler bakımından incelenmesini amaçlayan bu çalışmada genel tarama modellerinden anket yöntemi kullanılmıştır. Çalışmaya Hatay İl Milli Eğitim Müdürlüğünden 07.08.2017 tarihinde (Sayı: 32889839-604.01.01.E.11895219) izin alındıktan sonra başlanmıştır.

3.2. Araştırmacının Rolü ve Özellikleri

Araştırmacı araştırmanın tasarlanmasında, ölçüm araçlarının belirlenmesinde, veri formlarının hazırlanmasında, verilerin toplanmasında, verilerin bilgisayar ortamına aktarılmasında, verilerin değerlendirilmesinde, yorumlanmasında ve çalışmanın yazımı aşamalarında aktif rol oynamıştır.

3.3. Çalışma Grubu (Evren-Örneklem)

Araştırma evrenini Hatay ilinde ortaokullarda öğrenimlerine devam eden 9-14 yaş grubu öğrenciler oluşturmaktadır. Örneklemi ise Hatay ilinde yedi farklı ortaokulda öğrenimlerine devam eden çalışmaya katılmaya gönüllü 1039 öğrenci oluşturmaktadır.

3.4. Veri Toplama Süreci

Çalışmada kullanılan ölçekler katılımcılara araştırmacı tarafından içerikleri ve önemli noktaları açıklandıktan sonra elden dağıtılmış ve elden toplanmıştır. Çalışma verileri 2017-2018 eğitim öğretim yılında toplanmıştır.

3.5. Veri Toplama Teknikleri ve Uygulama Şekli

Araştırmada veri toplama teknikleri olarak anket yöntemi kullanılmıştır. Anket olarak İnternet Bağımlılık ölçeği ve Fiziksel Aktivite anketi kullanılmıştır.

3.5.1. Çocuklar İçin Fiziksel Aktivite Ölçeği. Bu çalışmaya katılan öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri Crocker, Bailey, Faunlner, Kowalski, ve Mc Grath (1997), tarafından geliştirilen ve geçerlilik güvenilirlik çalışmaları yapılan Çocuklar için Fiziksel Aktivite Ölçeği'nin (Physical Activity Questionnaire for Older Children [PAQ-C 4-8]) Türkçeye uyarlanmış hali olan Çocuklar için Fiziksel Aktivite Ölçeği (ÇFAÖ) ile belirlenmiştir. PAQ-C 4-8 ölçeğini Türkçeye uyarlama çalışmaları kapsamında oluşturulan ÇFAÖ, 4-8 sınıflarda öğrenim gören 8-14 yaş grubu Türk çocuklarının fiziksel aktivite düzeylerinin belirleneceği geçerli ve güvenilir bir ölçektir. Uygulaması kolay, ucuz ve kullanışlı bir ölçek olan ÇFAÖ ile kısa bir süre içerisinde çok sayıda kişinin fiziksel aktivite düzeylerini belirlemek mümkündür. ÇFAÖ, son 7 gün içerisinde yapılan aktiviteleri hatırlamaya yöneliktir. Katılımcıların genel fiziksel aktivite alışkanlıkları hakkında fikir verir. Tahmini kalori harcaması, aktivitenin sıklığı, yoğunluğu ve süresi hakkında bilgi elde edilememesi ölçeğin dezavantajları arasında sayılabilir. Ölçek 1-5 arasında derecelendirilmiş 9 sorudan oluşmaktadır. Çalışmaya katılanların fiziksel aktivite puanlarının hesaplanmasında soruların tamamının ortalaması alınır. ÇFAÖ'de 5 puan en yüksek fiziksel aktivite düzeyini, 1 puan ise en düşük fiziksel aktivite düzeyini göstermektedir (Tanır, 2013).

3.5.2. İnternet bağımlılık ölçeği. Çalışmada kullanılan internet bağımlılığı ölçeği Günüş ve Kayrı (2010) tarafından geliştirilmiş ve 35 maddeden oluşmuştur. Ölçek beşli likert tipidir. Orjinal ölçeğin cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .944 olarak, bu çalışmada ise .941 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğe açımlayıcı faktör analizi uygulanmıştır. Örneklem büyüklüğünün uygunluğu KMO ve Barlett istatistiği ile onaylanmıştır. Analiz sonucunda ölçek ile ilgili dört alt faktöre ulaşılmıştır. Bu faktörler; 'yoksunluk', 'Kontrol Güçlüğü', 'İşlevsellikte Bozulma' ve 'Sosyal İzolasyon' olarak adlandırılmıştır.

3.6. Verilerin Analizi

Elde edilen verilerin analizi SPSS 15 paket programı kullanılarak yapılmıştır. Verilerin tanımlayıcı istatistikleri alınmış veri analizi yapılmıştır. Veri analizinde ilk önce dağılımın normalitesine bakılmıştır. Normallik dağılımı Shapiro-Wilk testi ile

yapılmıştır. Normal dağılıma uyan verilerin değerlendirilmesinde independent Sample T test, uymayanlarda bu testin nonparametrik karşılığı Mann-Whitney U testi kullanılmıştır.



BÖLÜM IV

BULGULAR VE YORUMLAR

Bu bölümde araştırma bulguları ve bulgulara dayalı olarak yapılan yorumlar yer almaktadır. Araştırmada elde edilen bulgular ve yorumlar, araştırmanın alt problemleri doğrultusunda sunulmuştur.

Çalışmaya yaşları $12,01 \pm 1,22$ yıl, boyları $151,31 \pm 12,21$ cm, ağırlıkları $49,12 \pm 11,86$ kg olan 533 (%51,3) erkek, 506 (%48,7) kadın toplam 1039 ortaokul öğrencisi katılmıştır.

Tablo 2.

Katılımcıların Sınıflara Göre Dağılımı

| Sınıf Düzeyi | n | % |
|--------------|------|-------|
| 5. sınıf | 205 | 19,7 |
| 6. sınıf | 285 | 27,4 |
| 7. sınıf | 269 | 25,9 |
| 8. sınıf | 280 | 26,9 |
| Toplam | 1039 | 100,0 |

Tablo 2 incelendiğinde katılımcıların %19.7'si (n=205) 5. sınıf, %27.4'ü (n=285) 6. sınıf, %25,9'u (n=269) 7. sınıf, 26.9'u(n=280) 8. sınıfta eğitimlerine devam etmektedir.

Tablo 3.

Katılımcıların Lisanslı Spor Yapma Durumu

| Spor Yapma Durumu | N | % |
|------------------------|------|------|
| Lisanslı Spor Yapan | 418 | 40.2 |
| Lisanslı Spor Yapmayan | 621 | 59.8 |
| Toplam | 1039 | 100 |

Tablo 3 incelendiğinde katılımcıların %40.2'si (n=418) lisanslı spor yaparken, %59.8'inin (n=621) lisansı yoktur.

Tablo 4.

Katılımcıların Cinsiyetlere Göre İnternet Kullanım Durumları

| İnternet Bağımlılığı ve Alt boyutları | | n | Sıra ortalaması | z | p |
|---------------------------------------|-------|-----|-----------------|--------|-----|
| Toplam İnternet Kullanımı | Erkek | 533 | 553,71 | -4,423 | .00 |
| | Kadın | 506 | 483,39 | | |
| Yoksunluk Alt Boyutu | Erkek | 533 | 554,29 | -3,782 | .00 |
| | Kadın | 506 | 483,88 | | |
| Kontrol Güçlüğü Alt Boyutu | Erkek | 533 | 553,52 | -3,704 | .00 |
| | Kadın | 506 | 484,70 | | |
| İşlevsel Bozulma Alt boyutu | Erkek | 533 | 553,71 | -3,704 | .00 |
| | Kadın | 506 | 483,39 | | |
| Sosyal İzolasyon Alt boyutu | Erkek | 533 | 550,24 | -3,403 | .00 |
| | Kadın | 506 | 488,14 | | |

*p<0.01

Tablo 4’de Katılımcıların cinsiyetlerine göre internet kullanım durumları incelendiğinde erkeklerin daha çok internet bağımlılığına sahip oldukları görülmektedir. Yapılan değerlendirmede toplam internet bağımlılığı, yoksunluk alt boyutu, kontrol güçlüğü alt boyutu, işlevsel izolasyon alt boyutu, ve sosyal izolasyon alt boyutlarında erkeklerin skorları kadınlara oranla istatistiksel olarak önemli düzeyde fazladır (p<0.05).

Tablo 5.

Katılımcıların Sınıf Düzeyine Göre İnternet Kullanım Durumları

| İnternet Bağımlılığı ve Alt boyutları | Sınıf Düzeyi | N | Sıra ortalaması | df | p |
|---------------------------------------|--------------|-----|-----------------|----|-----|
| Toplam İnternet Kullanımı | 5. sınıf | 205 | 444,64 | 3 | .00 |
| | 6. sınıf | 285 | 511,22 | | |
| | 7. sınıf | 269 | 529,90 | | |
| | 8. sınıf | 280 | 572,94 | | |
| Yoksunluk Alt Boyutu | 5. sınıf | 205 | 432,65 | 3 | .00 |
| | 6. sınıf | 285 | 536,95 | | |
| | 7. sınıf | 269 | 519,54 | | |
| | 8. sınıf | 280 | 567,15 | | |
| Kontrol Güçlüğü Alt Boyutu | 5. sınıf | 205 | 465,55 | 3 | .02 |
| | 6. sınıf | 285 | 514,79 | | |
| | 7. sınıf | 269 | 516,02 | | |
| | 8. sınıf | 280 | 568,99 | | |
| İşlevsel Bozulma Alt boyutu | 5. sınıf | 205 | 444,39 | 3 | .16 |
| | 6. sınıf | 285 | 481,16 | | |
| | 7. sınıf | 269 | 567,48 | | |
| | 8. sınıf | 280 | 567,59 | | |
| Sosyal İzolasyon Alt boyutu | 5. sınıf | 205 | 500,76 | 3 | .00 |
| | 6. sınıf | 285 | 497,00 | | |
| | 7. sınıf | 269 | 544,70 | | |
| | 8. sınıf | 280 | 533,76 | | |

*P<0.05

Tablo 5 incelendiğinde sınıf düzeyine göre internet bağıllığı değişmektedir. Sınıf düzeyi arttıkça internet bağıllığında bir artış görülmektedir. Yapılan istatistiksel değerlendirmede toplam internet bağıllığı, yoksunluk alt boyutu, kontrol güçlüğü alt boyutu ve sosyal izolasyon alt boyutlarında sınıf düzeyine göre internet bağıllığı skorları önemli derecede farklılık göstermektedir ($p<0.05$). Buna karşın işlevsel bozulma alt boyutunda sınıf düzeyi arttıkça internet bağıllığı artmaktadır fakat aradaki fark istatistiksel olarak önemli düzeyde değildir ($p>0.05$).

Tablo 6.

Katılımcıların Spora Katılım Durumuna Göre İnternet Kullanım Durumları

| İnternet Bağıllığı ve Alt boyutları | Spora Katılım Durumu | n | Sıra ortalaması | z | p |
|-------------------------------------|----------------------|-----|-----------------|--------|-----|
| Toplam İnternet Kullanımı | Katılan | 418 | 482,89 | -3,231 | .00 |
| | Katılmayan | 621 | 544,18 | | |
| Yoksunluk Alt Boyutu | Katılan | 418 | 496,01 | -2,116 | .03 |
| | Katılmayan | 621 | 536,15 | | |
| Kontrol Güçlüğü Alt Boyutu | Katılan | 418 | 475,94 | -3,893 | .00 |
| | Katılmayan | 621 | 549,66 | | |
| İşlevsel Bozulma Alt boyutu | Katılan | 418 | 492,76 | -2,395 | .01 |
| | Katılmayan | 621 | 537,53 | | |
| Sosyal İzolasyon Alt boyutu | Katılan | 418 | 503,40 | -1,493 | .13 |
| | Katılmayan | 621 | 531,17 | | |

$P<0.05$

Tablo 6 incelendiğinde lisanslı olarak spora katılanların lisanslı olarak spora katılmayanlara göre internet bağıllığı değişmektedir. Lisanslı olarak spora katılmayanların internet bağıllığı skorları daha fazladır. Yapılan istatistiksel değerlendirmede toplam internet bağıllığı, yoksunluk alt boyutu, kontrol güçlüğü alt boyutu ve işlevsel bozulma alt boyutlarında lisanslı olarak spora katılanların internet bağıllığı skorları önemli derecede düşüktür ($p<0.05$). Buna karşın sosyal izolasyon alt boyutunda lisanslı olarak spora katılanların internet bağıllığı skorları lisanssızlara göre daha düşük olmasına karşın aradaki fark istatistiksel olarak önemli düzeyde değildir ($p>0.05$).

Tablo 7.

Katılımcıların Ders Başarısı Durumuna Göre İnternet Kullanım Durumları

| İnternet Bağımlılığı ve Alt boyutları | Ders Başarısı durumu | n | Sıra ortalaması | df | p |
|---------------------------------------|----------------------|-----|-----------------|----|------|
| Toplam İnternet Kullanımı | Çok Kötü | 7 | 678,64 | 4 | 0.00 |
| | Kötü | 21 | 568,60 | | |
| | Orta | 172 | 589,19 | | |
| | İyi | 418 | 553,50 | | |
| Yoksunluk Alt Boyutu | Çok İyi | 419 | 450,62 | 4 | 0.00 |
| | Çok Kötü | 7 | 669,71 | | |
| | Kötü | 21 | 491,14 | | |
| | Orta | 172 | 600,42 | | |
| Kontrol Güçlüğü Alt Boyutu | İyi | 418 | 541,28 | 4 | 0.00 |
| | Çok İyi | 419 | 463,60 | | |
| | Çok Kötü | 7 | 630,57 | | |
| | Kötü | 21 | 541,55 | | |
| İşlevsel Bozulma Alt boyutu | Orta | 172 | 567,68 | 4 | 0.00 |
| | İyi | 418 | 554,78 | | |
| | Çok İyi | 419 | 461,70 | | |
| | Çok Kötü | 7 | 678,00 | | |
| Sosyal İzolasyon Alt boyutu | Kötü | 21 | 605,40 | 4 | 0.00 |
| | Orta | 172 | 551,71 | | |
| | İyi | 418 | 550,60 | | |
| | Çok İyi | 419 | 467,06 | | |
| Sosyal İzolasyon Alt boyutu | Çok Kötü | 7 | 624,43 | 4 | 0.00 |
| | Kötü | 21 | 628,67 | | |
| | Orta | 172 | 575,02 | | |
| | İyi | 418 | 556,01 | | |
| | Çok İyi | 419 | 453,22 | | |

P<0.05

Tablo 7 incelendiğinde ders başarı durumuna göre internet bağımlılığı değişmektedir. İnternet bağımlılığı en fazla olanlar genelde ders başarıları kötü olanlar iken, ders başarıları iyi olanların internet bağımlılığı skorları düşüktür. Arada ters orantının olduğu söylenebilir. Yapılan istatistiksel değerlendirmede toplam internet bağımlılığı, yoksunluk alt boyutu, kontrol güçlüğü alt boyutu, işlevsel bozulma alt boyutlarında ve sosyal izolasyon alt boyutunda ders başarısına göre internet bağımlılığı önemli derecede farklılık göstermektedir (p<0.05).

Tablo 8.

Katılımcıların Babalarının Spora Yapma Durumuna Göre İnternet Bağımlılık Durumları

| İnternet Bağımlılığı ve Alt boyutları | Babanın Spora Katılım Durumu | n | Sıra ortalaması | z | p |
|---------------------------------------|------------------------------|-----|-----------------|-------|------|
| Toplam İnternet Kullanımı | Katılan | 548 | 516,32 | -,360 | 0,71 |
| | Katılmayan | 491 | 523,04 | | |
| Yoksunluk Alt Boyutu | Katılan | 548 | 517,74 | -,257 | 0,79 |
| | Katılmayan | 491 | 522,53 | | |
| Kontrol Güçlüğü Alt Boyutu | Katılan | 548 | 515,87 | -,470 | 0,63 |
| | Katılmayan | 491 | 524,61 | | |
| İşlevsel Bozulma Alt boyutu | Katılan | 548 | 518,86 | -,074 | 0,94 |
| | Katılmayan | 491 | 520,21 | | |
| Sosyal İzolasyon Alt boyutu | Katılan | 548 | 518,86 | -,132 | 0,89 |
| | Katılmayan | 491 | 521,27 | | |

p<0.05

Tablo 8 incelendiğinde katılımcıların babalarının spora karşı ilgilerine göre değerlendirildiğinde babaları spor ile ilgilenenlerin toplam internet bağımlılığı, yoksunluk alt boyutu, kontrol güçlüğü alt boyutu, sosyal izalasyon ve işlevsel bozulma alt boyutlarında internet bağımlılık skorları düşük olmasına rağmen aradaki fark istatistiksel olarak önemli düzeyde değildir (p>0.05).

Tablo 9.

Katılımcıların Annelerinin Spora Yapma Durumuna Göre İnternet Bağımlılık Durumları

| İnternet Bağımlılığı ve Alt boyutları | Annenin spora Katılım Durumu | n | Sıra ortalaması | z | p |
|---------------------------------------|------------------------------|-----|-----------------|--------|------|
| Toplam İnternet Kullanımı | Katılan | 313 | 483,24 | -2,523 | 0,01 |
| | Katılmayan | 725 | 534,39 | | |
| Yoksunluk Alt Boyutu | Katılan | 313 | 496,27 | -1,641 | 0,10 |
| | Katılmayan | 725 | 529,53 | | |
| Kontrol Güçlüğü Alt Boyutu | Katılan | 313 | 485,67 | -2,395 | 0,01 |
| | Katılmayan | 725 | 534,10 | | |
| İşlevsel Bozulma Alt boyutu | Katılan | 313 | 490,00 | -2,076 | 0,03 |
| | Katılmayan | 725 | 531,48 | | |
| Sosyal İzolasyon Alt boyutu | Katılan | 313 | 494,17 | -1,826 | 0,06 |
| | Katılmayan | 725 | 530,44 | | |

p<0.05

Tablo 9 incelendiğinde katılımcıların annelerinin spora karşı ilgilerine göre değerlendirildiğinde anneleri spor ile ilgilenenlerin toplam internet bağımlılığı, kontrol güçlüğü alt boyutu ve işlevsel bozulma alt boyutlarında internet bağımlılık skorları istatistiksel olarak önemli düzeyde düşüktür (p<0.05). Katılımcıların yoksunluk alt boyutu, sosyal izalasyon alt boyutlarında anneleri sporla ilgilenenlerin internet

bağımlılıkları düşük olmasına rağmen aradaki fark istatistiksel olarak önemli düzeyde değildi ($p>0.05$)

Tablo 10.

Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Fiziksel Aktivite Durumları

| Cinsiyet | n | Sıra ortalaması | z | P |
|----------|-----|-----------------|--------|-------|
| Erkek | 533 | 567,98 | -5,290 | 0.00* |
| Kadın | 506 | 469,46 | | |

* $P<0.05$

Katılımcıların cinsiyetlerine göre fiziksel aktivite durumları incelendiğinde erkeklerin fiziksel aktivite düzeyi erkelere göre önemli derecede yüksektir ($p<0.05$).

Tablo 11.

Katılımcıların Lisanslı Spor Yapma Durumuna Göre Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Değerlendirilmesi

| Cinsiyet | N | Sıra ortalaması | z | P |
|----------|-----|-----------------|---------|-------|
| Erkek | 418 | 653,68 | -11,783 | 0.00* |
| Kadın | 621 | 430,02 | | |

$p<0.05$

Tablo 11 incelendiğinde lisanslı spor yapma durumuna göre fiziksel aktivite düzeyleri incelendiğinde lisanslı spor yapanların fiziksel aktivite düzeyi yapmayanlara göre önemli derecede yüksektir ($p<0.05$).

Tablo 12.

Katılımcıların Ders Başarılarına Göre Fiziksel Aktivite Durumları

| Ders Başarısı Durumu | N | Sıra ortalaması | df | P |
|----------------------|-----|-----------------|----|------|
| Çok Kötü | 7 | 650,79 | 4 | 0.00 |
| Kötü | 21 | 316,48 | | |
| Orta | 172 | 450,59 | | |
| İyi | 418 | 524,04 | | |
| Çok İyi | 420 | 551,16 | | |

$p<0.05$

Tablo 12 incelendiğinde ders başarısına göre katılımcıların fiziksel aktivite düzeyleri önemli derecede farklılık göstermektedir ($p<0.05$).

Tablo 13.

Katılımcıların Çevrelerinde Fiziksel Aktivite Yapabilecek Mekânların Olup Olmamasına Göre Fiziksel Aktivite Düzeyleri

| Fiziksel Aktivite Mekanı | N | Sıra ortalaması | Z | p |
|--------------------------|-----|-----------------|--------|-------|
| Var | 678 | 542,92 | -3,454 | 0.00* |
| Yok | 360 | 475,40 | | |

p<0.05

Tablo 13’de görüldüğü üzere Katılımcıların çevrelerinde fiziksel aktivite yapabilecek mekan bulunup bulunmamasına göre değerlendirilmesinde yakın çevresinde fiziksel aktivite yapabilecek mekanın bulunduğunu söyleyenlerin fiziksel aktivite düzeyi, fiziksel aktivite yapabilecek mekan bulunmadığını söyleyenlere göre istatistiksel olarak anlamlı şekilde yüksektir (p<0.00).

Tablo 14.

Katılımcıların Babalarının Sporla İlgilenip İlgilenmemelerine Göre Fiziksel Aktivite Düzeyleri

| Babasının sporla İlgilenme Durumu | N | Sıra ortalaması | z | p |
|-----------------------------------|-----|-----------------|--------|------|
| İlgilenen | 548 | 581,55 | -6,986 | 0.00 |
| İlgilenmeyen | 491 | 451,30 | | |

p<0.05

Tablo 14 incelendiğinde babası sporla ilgilenen katılımcıların fiziksel aktivite düzeyi babası sporla ilgilenmeyen katılımcıların fiziksel aktivite düzeyinden önemli derecede yüksektir (p<0.05).

Tablo 15.

Katılımcıların Annelerinin Sporla İlgilenip İlgilenmemelerine Göre Fiziksel Aktivite Düzeyleri

| Annelerinin sporla İlgilenme Durumu | N | Sıra ortalaması | z | p |
|-------------------------------------|-----|-----------------|--------|------|
| İlgilenen | 313 | 592,79 | -5,176 | 0.00 |
| İlgilenmeyen | 725 | 487,86 | | |

p<0.05

Tablo 15 incelendiğinde annesi sporla ilgilenenlerin fiziksel aktivite düzeyi annesi sporla ilgilenmeyenlerin fiziksel aktivite düzeyinden istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksektir ($p<0.05$).

Tablo 16.

Sanal Ortamda Geçirilen Süre Bakımından Fiziksel Aktivite Düzeyinin Değerlendirilmesi

| Sanal Ortamda Geçiren Süre | N | Sıra ortalaması | z | P |
|----------------------------|-----|-----------------|--------|-----|
| 10 saat ve daha az | 259 | 575,27 | -3,422 | .00 |
| 11 saat ve üstü | 780 | 501,65 | | |

$p<0.05$

Tablo 16 değerlendirildiğinde sanal ortamda 11 saat ve üstünde süre zaman harcayanların fiziksel aktivite düzeyi 10 saat ve altında süre harcayanların fiziksel aktivite düzeyinde önemli derecede düşüktür ($p<0.05$).

Tablo 17.

Herhangi Bir Sosyal Etkinliğe Katılım Durumuna Göre Fiziksel Aktivite Düzeyi

| Sosyal Etkinlik Durumu | N | Sıra ortalaması | z | P |
|------------------------|-----|-----------------|--------|------|
| Katılan | 259 | 575,27 | -3,422 | 0.00 |
| Katılmayan | 780 | 501,65 | | |

$p<0.05$

Tablo 17 değerlendirildiğinde herhangi bir sosyal etkinliğe katılanların fiziksel aktivite düzeyi katılmayanlara göre önemli derecede yüksektir ($p<0.05$).

BÖLÜM V

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

5.1. Sonuç ve Tartışma

Bu araştırma 9-14 yaş grubu çocuklarda seçili değişkenlere göre fiziksel aktivite ve internet bağımlılığı düzeylerinin araştırılması amacıyla yapılmıştır.

Yapılan bu çalışmada araştırmaya katılanların cinsiyete göre internet kullanım durumlarına baktığımızda erkeklerin kadınlara oranla daha çok internet bağımlılığına sahip oldukları görülmektedir. Yapılan değerlendirmelerde toplam internet bağımlılığı, yoksunluk alt boyutu, kontrol güçlüğü alt boyutu, işlevsel izolasyon alt boyutu ve sosyal izolasyon alt boyutlarında erkeklerin skorları kadınlara oranla istatistiksel olarak önemli oranda fazla olduğuna rastlanmıştır ($p<0.05$). Simkova ve Cincera (2004: 538-539) yaptıkları çalışmada bulgularımızı desteklemektedir.

Yapılan bu çalışmada katılımcıların sınıf düzeyine göre internet katılım durumlarına bakıldığında sınıf düzeyi arttıkça internet bağımlılığının da arttığı görülmektedir. İstatistiksel değerlendirmelerde toplam internet bağımlılığı, yoksunluk alt boyutu, kontrol güçlüğü alt boyutu ve sosyal izolasyon alt boyutlarında sınıf düzeylerine göre internet bağımlılığı skorları önemli oranda farklılık göstermektedir ($p<0.05$). Buna karşın işlevsel bozulma alt boyutlarında sınıf düzeyi arttıkça internet farklılığı artmıştır fakat aradaki fark istatistiksel olarak önemli düzeyde değildir. Yılmaz, Şahin, Haseski ve Erol (2014) tarafından yapılan çalışmada sınıf düzeyine göre internet bağımlılık düzeyleri değişmektedir.

Yapılan bu çalışmada katılımcıların %40.2'si ($n=418$) lisanslı spor yaparken %59.8'inin ($n=621$) lisansı yoktur. Lisanslı olarak spora katılanlara göre lisanslı olarak spora katılmayanların internet bağımlılığı skorları daha fazladır. İstatistiksel değerlendirmede toplam internet bağımlılığı, yoksunluk alt boyutu ve işlevsel bozulma alt boyutlarında lisanslı olarak spora katılanların internet bağımlılığı skorları önemli derecede düşüktür ($p<0.05$). Fakat sosyal izolasyon alt boyutunda lisanslıların internet bağımlılığı skorları lisanssızlara göre daha düşük olmasına karşın aradaki fark istatistiksel olarak önemli düzeyde değildir ($p<0.05$). Fiziksel aktiviteye katılımın bireyleri kötü alışkanlıklardan koruduğu yönündeki çalışmalara dayanarak internete

olan giriş süresini azaltacağı dolayısıyla internet bağımlılığına negatif etki edeceği düşüncesindeyiz.

Yapılan bu çalışmada katılımcıların ders başarı durumuna göre internet kullanım oranlarına bakıldığında arada ters orantı olduğu görülmüştür. İnternet bağımlık skorları yüksek olanların genelde ders başarısı düşük, bağımlık skorları düşük olanların ise ders başarısı yüksek olanlar olduğu görülmüştür. Yapılan istatistiksel değerlendirmede toplam internet bağımlılığı, yoksunluk alt boyutu, kontrol gücüğü alt boyutu, işlevsel bozulma alt boyutlarında ve sosyal izolasyon alt boyutunda ders başarısına göre internet bağımlılığı önemli oranda farklılık göstermektedir ($p<0.05$). Akdağ, Yılmaz, Özhan ve Şan'ın (2014) yapmış oldukları çalışmada akademik başarı ile internet kullanımı arasında zıt yönlü bir ilişki saptamışlardır. Bu bulgu çalışmamızla paralellik göstermektedir.

Yapılan bu çalışmada katılımcıların anne ve babalarının spor yapma durumuna göre internet bağımlık durumlarına baktığımızda babaları sporla ilgilenenlerin toplam internet bağımlılığı, yoksunluk alt boyutu, kontrol gücüğü alt boyutu, sosyal izolasyon ve işlevsel bozulma alt boyutlarında internet bağımlılık skoru düşük olmasına rağmen aradaki fark istatistiksel düzeyde değildir ($p<0.05$). Anneleri sporla ilgilenenler ise toplam internet bağımlılığı, kontrol gücüğü, alt boyutu ve işlevsel bozulma alt boyutlarında internet bağımlılık skorları istatistiksel olarak önemli düzeyde düşüktür ($p<0.05$). Katılımcıların yoksulluk alt boyutu, sosyal izolasyon alt boyutlarında anneleri sporla ilgilenenlerin internet bağımlılıkları düşük olmasına rağmen aradaki fark istatistiksel olarak önemli düzeyde olmadığı görülmüştür ($p<0.05$).

Yapılan bu çalışmada katılımcıların cinsiyetlerine göre fiziksel aktivite durumlarına bakıldığında erkeklerin fiziksel aktivite katılım düzeylerinin kadınlara göre önemli düzeyde yüksek olduğu görülmüştür ($p<0.05$). Savcı vd.(2006) yapmış olduğu çalışmada da erkek öğrenciler kadınlara oranla daha aktif oldukları bulunmuştur. Bu çalışma bulguları bizim bulgularımızı desteklemektedir.

Yapılan bu çalışmada katılımcıların lisanslı spor yapıp yapmama durumlarına göre fiziksel aktivite düzeyleri incelendiğinde lisanslı spor yapanların fiziksel aktivite düzeyi yapmayanlara göre önemli derecede yüksek olduğu görülmüştür ($p<0.05$).

Düzenli olarak her hangi bir takım ile antrenmanlara katılanların fiziksel aktivite düzeylerinin fazla olması beklenen bir sonuçtur.

Yapılan bu araştırmada katılımcıların annelerin sporla ilgilenip ilgilenmemelerine göre fiziksel aktivite düzeyleri incelendiğinde annesi sporla ilgilenen katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerinin, annesi sporla ilgilenmeyen katılımcılara göre anlamlı ölçüde yüksek olduğu görülmektedir ($p<0.05$). Bostan'ın (2016) yapmış olduğu çalışmada annesi spor ile ilgilenen öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyi ilgilenmeyenlere oranla önemsiz düzeyde yüksek bulunmuştur.

Yapılan bu araştırmada sanal ortamda 11 saat ve üzeri zaman harcayan katılımcıların fiziksel aktivite düzeyinin 10 saat ve altı süre harcayan katılımcıların fiziksel aktivite düzeyinden önemli derecede düşük olduğu görülmektedir ($p<0.05$). Sanal ortamda geçirilen süre arttıkça fiziksel aktivite düzeyi düşmektedir. İnternet bağımlılığı ile mücadele de fiziksel aktivite bilişsel davranışsal tedavi yöntemlerinden birisi olarak kullanılmaktadır (Arısoy, 2009).

Yapılan bu araştırmada katılımcıların bir sosyal etkinliğe katılım durumlarına göre fiziksel aktivite düzeyleri incelendiğinde sosyal etkinliğe katılan katılımcıların katılmayan katılımcılara göre fiziksel aktivite düzeylerinin önemli düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır ($p<0.05$).

Sonuç olarak bu çalışma da 9-14 yaş grubu çocuklarda aşırı internet kullanımının fiziksel aktivite katılım düzeyine olumsuz etkisi olduğu saptanmıştır. İnternette geçirilen süre arttıkça fiziksel aktivitenin azaldığı görülmüştür. Lisanslı olarak spor yapan veya herhangi bir sosyal etkinliğe katılanların internet bağımlılıklarının düşük olduğu saptanmıştır.

5.2. Öneriler

- 1- İnternet bağımlılığını önlemek için cinsiyetlere göre ayrı stratejiler geliştirilmelidir.
- 2- İnternet bağımlılığının ders başarısını olumsuz etkilediği unutulmamalıdır.
- 3- Annenin fiziksel aktiviteye katılım durumu çocuğun internet bağımlılığı skorunu düşürdüğü unutulmamalıdır.

- 4- Fiziksel aktivite düzeyini arttırmak ve spora katılım düzeyi internet bağımlılığının önüne geçmede anahtar rol oynayabilir.
- 5- Çevrede fiziksel aktivite yapacak mekân olmasının fiziksel aktiviteye katılım düzeyini arttırdığı unutulmamalıdır.
- 6- Herhangi bir sosyal etkinliğe katılmanın fiziksel aktiviteye olumlu katkı sağladığı bilinmelidir.
- 7- Sanal ortamda geçirilen süre azaldıkça fiziksel aktivite düzeyinin arttığı unutulmamalıdır.
- 8- Sınıf düzeyi artıkça internet kullanım oranlarının artmasını engelleyici önlemler alınmalı ve stratejiler geliştirmelidir.



KAYNAKLAR

- Akdağ, M., Yılmaz, BŞ., Özhan, U. ve Şan, İ. (2014). Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılıklarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi (İnönü Üniversitesi Örneği). *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15(1), 73-96.
- Arısoy, Ö. (2009). İnternet bağımlılığı ve tedavisi. *Psikolojide Güncel Yaklaşımlar Dergisi*, 1, 55-67.
- Bailey, D. A. & Martin, A. D. (1994). Physical activity and skeletal health in adolescents. *Pediatric Exercise Science* 6, 330-47.
- Baltacı, G. (2008). *Çocuk ve spor*. Ankara: Klasmat Matbaacılık.
- Baltacı, G. ve Düzgün, İ. (2008). *Adolesan ve egzersiz*. Ankara: Klasmat Matbaacılık.
- Baltacı, G. (2008). *Çocuk ve spor*. Ankara: Klasmat Matbaacılık.
- Bek, N. (2008). *Fiziksel aktivite ve sağlığımız*. Ankara: Klasmat Matbaacılık.
- Bektaş, H. (1999). *Uyuşturucu batağı*. İstanbul: Milliyet Yayınları.
- Beard, K. W. & Wolf, E. M. (2001). *Modification in the proposeddiagno sticcriteria for internet addiction. Cyber Psychology & Behavior*, 4(3), 377-380.
- Bilgin, E. (2017). *Ortaokul öğrencilerinin fiziksel uygunlukları ve akademik başarıları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Budak, C. (2015). *Ortaokul öğrencilerinde internet bağımlılığı, obezite prevalansı ve fiziksel aktivite katılım düzeylerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Muğla.
- Bozkurt, H., Şahin Ş. ve Zoroğlu, S. (2016). İnternet bağımlılığı: güncel bir gözden geçirme. *Journal of Contemporary Medicine*, 6(3), 235-237.

- Bostan, G. (2016). *Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım düzeylerinin araştırılması (Bülent Ecevit Üniversitesi Örneği)* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Burdur.
- Çalışgan, H. ve Deniz, L. (2015). *İlköğretim öğrencilerinde internet bağımlılığı ve siber zorbalık* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim, İstanbul.
- Çam, H. ve Nur, N. (2015). Adönesanlarda internet bağımlılığı prevelansı ile psikopatolojik semptomlar ve obezite arasındaki ilişkinin incelenmesi. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 14(3), 181-187.
- Çamlıgüney, A. F. (2010). *8-10 yaş grubu kız çocukların fiziksel aktivite düzeyleri ile fiziksel uygunluklarının belirlenmesi ve beslenme profili ile ilişkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Dinç, M. (2014). *İnternet bağımlılığı*. İstanbul: Ferfir Yayınları.
- Ersoy, G., Akyol, A. ve Yıldırım, M. (2008). *Şişmanlık (Obezite) ve Fiziksel Aktivite*. Ankara: Klasmat Matbaacılık.
- Edwards, P. & Tsouros, A. (2006). *Kentsel çevrede fiziksel aktivite ve aktif yaşamın desteklenmesi*, Copenhagen, Redrieved from: http://www.skb.gov.tr/wpcontent/uploads/2010/07/Kentsel_cevrede_fiziksel_a.pdf
- Gökçearslan, Ş. ve Günbatar, M. S. (2012). Ortaöğretim öğrencilerinde internet bağımlılığı. *Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama Dergisi*, 2(2), 10-24.
- Gürsoy, H. (2007). *Çağın sihirli anahtarı internet*. Kocaeli: Kocaeli Milli Eğitim Müdürlüğü Yayınları.
- Günüç, S. ve Kayri, M. (2010). Türkiye’de internet bağımlılık profili ve internet bağımlılık ölçeğinin geliştirilmesi: geçerlik güvenilirlik çalışması *Hacettepe Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39, 220-232

- Karademir, M. (2017). *Sosyal ağların kullanımının ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerine etkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Bartın Üniversitesi Eğitimi Bilimleri Enstitüsü, Bartın
- Karayağız, Muslu, G. ve Bolışık, B. (2009). Çocuk ve gençlerde internet kullanımı. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 8(5), 445-450.
- Kaymaz, E. (2016). *Devlet ve özel okullarda öğrenim gören ortaokul öğrencilerinin obezite, fiziksel aktivite düzeyi ve beslenme alışkanlıklarının karşılaştırılması* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Muğla.
- Kayaalp, S. O. ve Uzbay, İ. T. (2009). İlaç kötüye kullanımı ve ilaç bağımlılığı. S. Kayaalp (Ed.), *rasyonel tedavi yönünden tıbbi farmakoloji* (s.816- 836). Ankara: Pelikan Yayıncılık.
- Köknal, Ö. (2001). Alkol ve madde bağımlılığı alt kültürü. *Bağımlılık Dergisi*. 2(2), 71-76.
- Kuşgöz, A. (2005). *Pansiyonlu ve normal devlet ilköğretim ile özel ilköğretim öğrencilerinin beslenme, fiziksel aktivite alışkanlıkları ve fiziksel uygunluklarının değerlendirilmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Muğla.
- Kır, İ. ve Sulak, Ş. (2014). Eğitim fakültesi öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerinin incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(51), 95-117.
- Kırık, A. M. (2013). *Yeni medya çağı çerçevesinde türkiye’de televizyondan internete dönüşüm ve sosyal paylaşım ağlarında gençlerin konumu* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Leblanc, J. & Dickson, L. (2005). *Çocuklar ve spor* (G. Gül ve D. Erben, Çev.). Ankara: Bağırhan Yayımevi.
- Metinoğlu, İ., Pekol, S. ve Metinoğlu, Y. (2012). Kastamonu’da 10-12 yaş grubu öğrencilerde obezite prevalansı ve etkileyen faktörler. *Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 3(2),117-123.

- Memiş, U. A. (2008). Çocukluk ve ergenlikteki fiziksel aktivite deneyimleri ile yetişkinlikteki fiziksel aktivite düzeyi arasındaki ilişki. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1: 13 – 32.
- Mohaç, G. (2015). *K.K.T.C mağusa bölgesinde ilkokul öğrencilerinin bilgisayar oyun bağımlılığı ile obezite arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Doğu Akdeniz Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Gazimağusa.
- Öztora, S. (2005). *İlköğretim çağındaki çocuklarda obezite prevalansının belirlenmesi ve risk faktörlerinin araştırılması* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Özer, K. (2006). *Fiziksel uygunluk*. Ankara: Nobel Yayınevi.
- Özgen, F. (2016). *Spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ile kişilik ilişkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çanakkale 18 Mart Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü, Çanakkale.
- Ögel, K. (2012). *İnternet bağımlılığı: İnternetin psikolojisini anlamak ve bağımlılıkla başa çıkmak*. İstanbul: Türkiye İş Bankası Yayınları.
- Ögel, K. (2014). *Bağımlı aileleri için rehber kitap*. İstanbul: Türkiye İş Bankası Yayınları.
- Savcı, S., Öztürk, M., Arıkan, H., İnce, Dİ. ve Tokgözoğlu, L. (2006). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri. *Türk Kardiyoloji Derneği Araştırmaları*, 34(3),166-172.
- Sevindik, F. (2011). *Fırat üniversitesi öğrencilerinde problemlili internet kullanımı ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının belirlenmesi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü, Malatya
- Şahin, C. ve Tuğrul, M. V. (2012). İlköğretim öğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılık düzeylerinin incelenmesi. *Journal of World of Turks*, 4(3), 115-130.
- Simkova, B. & Cincera, J. (2004) Internet addiction disorder and chatting in the czech republic. *Cyber Psychology & Behavior*, 7 (5), 536-539.

- Şimşek, F., Ulukal, B., Berberoğlu, M., Gülnar, B. S., Adıyaman, P. ve Öcal, G. (2005). Ankara'da bir ilköğretim okulu ve lisede obezite sıklığı. *Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Mecmuası*, 58,163-166.
- Tanır, H. (2013). *İlköğretim 8. sınıf öğrencilerinde fiziksel aktivite düzeyi ve bazı antropometrik özelliklerin akademik başarı ile ilişkisi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Kırıkkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kırıkkale.
- Tarcan, A., Alakuş, A. O., Oral, B., Aydemir, C., Ergün, F., Uluğ, İ.,.....Yönten, U. (2005). *İnternet ve toplum*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Tanrıverdi, S. (2012). *Ortaöğretim öğrencilerinde internet bağımlılığı ile algılanan sosyal destek arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Van.
- TUİK (2016). Hane halkı bilişim teknolojileri kullanım araştırması. *Haber Bülteni*.
<http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=21779> sayfasından erişilmiştir.
- Tunay, B. V. (2008). *Yetişkinlerde fiziksel aktivite*. Ankara: Klasmat Matbaacılık.
- Urlu, Y. (2014). *10-12 yaş grubu çocukların fiziksel aktivite düzeylerinin araştırılması: Antalya ili örneği* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Balıkesir.
- Uskun, E., Öztürk, M., Kişioğlu, A. N. ve Kırbıyık, S. (2005). İlköğretim öğrencilerinde obezite oluşumunu etkileyen risk faktörleri. *Süleyman Demirel Üniversitesi. Tıp Fakültesi Dergisi*, 12(2), 19-25.
- Yıldırım, Y. M. (2015). *Madde Bağımlılığı* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Yılmaz, E., Şahin, YL., Haseski, Hİ. ve Erol, O. (2014). Lise öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi: Balıkesir ili örneği. *Eğitim Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 133-144.
- Young, K. S. (1998). Internet Addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberp sychol Behav*, 1(3), 237-244.

Young, K. S. (2000). Cyber-disorders: The mental health concernfor the new millennium. *Cyber Psychology & Behavior*, 3(5), 475-479.

Zorba, E. ve Saygın, Ö. (2013) *Fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk*. Ankara: Fırat Matbaacılık.

Zorba, E. ve Saygın, Ö. (2009). *Fizikse aktivite ve fiziksel uygunluk*. Ankara: İnceler Ofset Matbaacılık.

Ziyalar, A. (1999). *Sosyal psikiyatri*. İstanbul: Yüce Yayım.





EKLER

EK-1

Çocuklar İçin Fiziksel Aktivite Ölçeği

Son 7 gün içindeki (son 1 haftadaki) fiziksel aktivite düzeyinizi öğrenmeye çalışıyoruz. Bu etkinlikler terlemenize ya da bacaklarınızı yorgun hissetmenize neden olacak düzeyde spor yapmak ya da dans etmek ya da sizi nefes nefese bırakan koşma, tırmanma ve kayma gibi oyunlardır. Bu ankette doğru ya da yanlış cevap yoktur. Bu bir test değildir. Lütfen bütün soruları, doğru ve dürüstçe yanıtlayınız.

1) Boş vakitlerinizdeki fiziksel aktivite: Geçtiğimiz 7 gün içinde(son haftada) aşağıdaki aktivitelerden herhangi birini yaptınız mı? Cevabınız evet ise kaç kez? (Her soru için tek bir seçeneği işaretleyiniz).

| | Hiç yapmadım | 1-2 kez | 3-4 kez | 5-6 kez | 7 kez veya daha fazla |
|-------------------------|--------------|---------|---------|---------|-----------------------|
| Egzersiz amaçlı yürüyüş | | | | | |
| Kovalamaca | | | | | |
| Bisiklete binme | | | | | |
| Koşma | | | | | |
| Futbol | | | | | |
| Voleybol | | | | | |
| Basketbol | | | | | |
| Yüzme | | | | | |
| Dans | | | | | |
| Buz pateni | | | | | |
| Kay kay | | | | | |
| Zıplama | | | | | |
| Kürek çekme | | | | | |
| Paten kaymak | | | | | |

2) Son 7 günde beden eğitimi (BE) derslerinde ne sıklıkla hareketliydimiz (çok oynamak, koşmak, zıplamak, atlamak gibi)? (Sadece birini işaretleyin).

1. Hiç hareketli değildim. Beden eğitimi derslerine katılmıyorum.()
2. Hemen hemen hiç hareketli değildim.()
3. Bazen hareketliydim.()
4. Oldukça sık hareketliydim.()
5. Her zaman hareketliydim.()

3) Son 7 günde, tenefüslerde en çok ne yaptınız? (Sadece birini işaretleyin).

1. Oturdum (konuştum, okudum, ödev yaptım).()
2. Etrafta gezindim veya dolaştım.()
3. Çok az koştum veya oynadım.()
4. Biraz koştum veya oynadım.()
5. Zamanın çoğunu koşarak, oynayarak geçirdim.()

4) Son 7 günde, öğlen arasında ne yaptınız? (Öğle yemeği yemek dışında)?(Sadece birini işaretleyin).

1. Oturdum (konuştum, okudum, ödev yaptım).()
2. Etrafta gezindim veya dolaştım.()
3. Çok az koştum veya oynadım.()
4. Biraz koştum veya oynadım.()
5. Zamanın çoğunu koşarak oynayarak geçirdim.()

5) Son 7 gün içinde, okuldan hemen sonra, kaç gün çok aktif olarak spor yaptınız, dans ettiniz ya da oyun oynadınız?(Sadece birini işaretleyin).

1. Hiç
2. Geçen hafta 1 kez()
3. Geçen hafta 2 ya da 3 kez ()
4. Geçen hafta 4 kez ()
5. Geçen hafta 5 kez ()

6) Son 7 günde, kaç akşam çok aktif olarak spor yaptınız, dans ettiniz yada oyun oynadınız? (Sadece birini işaretleyin).

1. Hiç
2. Geçen hafta 1 kez ()
3. Geçen hafta 2 ya da 3 kez ()
4. Geçen hafta 4 ya da 5 kez ()
5. Geçen hafta 6 ya da 7 kez ()

7) Geçtiğimiz hafta sonu, kaç kez çok aktif olarak spor yaptınız, dans ettiniz ya da oyun oynadınız? (Sadece birini işaretleyin).

1. Hiç ()
2. 1 kez ()
3. 2 -3 kez ()
4. 4 -5 kez ()
5. 6 ya da daha fazla kez ()

8) Aşağıdakilerden hangisi son 7 gün içinde boş zamanlarda yaptığınız fiziksel aktivite sıklığını en iyi şekilde tanımlamaktadır? Sizi tanımlayan cevaba karar vermeden önce lütfen beş (5) durumu da okuyunuz.

1. Boş zamanımın hepsini ya da çoğunu çok az fiziksel güç isteyen aktiviteler yaparak geçirdim.()
2. Boş zamanlarımda bazen (geçen hafta 1-2 kez) fiziksel aktiviteler (örneğin; koşu, yüzme, bisiklete binme, top oynama gibi) yaptım. ()
3. Boş zamanlarımda sıklıkla (geçen hafta 3-4 kez) fiziksel aktiviteler yaptım. ()
4. Boş zamanlarımda sık sık (geçen hafta 5-6 kez) fiziksel aktiviteler yaptım.()
5. Boş zamanlarımda çok sık olarak (geçen hafta 7 ya da daha fazla kez) fiziksel aktiviteler yaptım. ()

9) Geçen haftanın her günü için ne sıklıkla fiziksel aktivitede (spor yapmak, dans etmek ya da diğer fiziksel aktiviteler) bulunduğunuzu işaretleyiniz

| | Hiç | Biraz | Orta | Sık | Çok sık |
|--------------|-----|-------|------|-----|---------|
| 1. Pazartesi | | | | | |
| 2. Salı | | | | | |
| 3. Çarşamba | | | | | |
| 4. Perşembe | | | | | |
| 5. Cuma | | | | | |
| 6. Cumartesi | | | | | |
| 7. Pazar | | | | | |

10) Geçtiğimiz hafta hasta oldunuz mu veya normal fiziksel aktivitenize engel olacak herhangi bir şey oldu mu? (Birini işaretleyiniz.)

1. Evet ()
2. Hayır ()

Cevabınız evet ise, engel nedir?

.....

.....

.....

.....

.....

EK-2

İnternet Bağımlılık Ölçeği

| İNETERNET BAĞIMLILIK ÖLÇEĞİ | | | | | |
|---|-------------------------|--------------|------------|-------------|---------------------|
| Aşağıdaki her bir maddeyi okuyarak, bu madde sizin için her zaman doğru ise “ Tamamen Katılıyorum ”, genelde doğru ise “ Katılıyorum ”, emin değilseniz “ Kararsızım ”, genelde doğru değilse “ Katılmıyorum ”, hiçbir zaman doğru değilse “ Kesinlikle Katılmıyorum ” şeklinde işaretleme yapmanız rica olunur. | | | | | |
| | Kesinlikle Katılmıyorum | Katılmıyorum | Kararsızım | Katılıyorum | Tamamen Katılıyorum |
| Yoksunluk | | | | | |
| 1. İnternet <u>kullanmadığım</u> zaman kendimi gergin/huzursuz hissedirim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. İnternet kullanmak isteyip de kullanmadığım zaman sinirli/öfkeli olurum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. İnternet bağlantısı koparsa ya da yavaşlarsa sinirlenirim/öfkelenirim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. İnternet kullandığım zamanlarda hiç olmadığım kadar mutlu/huzurlu olurum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. Kendimi endişeli ya da sıkıntılı hissettiğim zamanlarda internet kullanmak beni rahatlatır. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. Birileri beni internetin başından kaldırırsa sinirlenirim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. Sorunlarımdan kaçmak için internet kullanmaya yönelirim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. İnternete, planladığım zamanda giremezsem sinirlenirim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. Çevremde birileri varken, yalnız kalıp, internete girmeyi isterim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. İnterneti <u>kullanmadığım</u> zamanlarda internete girmek için sabırsızlanırım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. Gittiğim yerlerde internet bağlantısı ararım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Kontrol güçlüğü | | | | | |
| 12. İnternet kullanmamı sınırlamakta ya da kontrol etmekte güçlük çekerim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13. Sabah uyandığım ilk aklıma gelen internete girmek olur. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14. İnternette her defasında, bir öncekinden daha uzun süre kalmak isterim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15. İnternette planladığımdan daha uzun süre kalırım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16. İnternet <u>kullanmadığım</u> zamanlarda bile interneti düşünürüm. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17. İnternette iken acıktığımı, susadığımı hissetmem ya da farkına varmam. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18. İnternette daha fazla zaman geçirmek için başka planlarımı iptal ederim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19. İstediğim zaman internetin başından <u>kalkamam</u> . | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20. Ailem beni çağırsa dahi internetin başından <u>kalkamam</u> . | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21. İnternet kullanabilmek için uykumdan ödün veririm. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| İşlevsellikte bozulma | | | | | |
| 22. İnternet kullanmamdan dolayı ailem ile sorunlar yaşarım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 23. Arkadaşlarım beni çağırsa dahi internetin başından <u>kalkamam</u> . | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 24. İnternet kullanmamdan dolayı başka etkinliklere (spor, sinema, kitap okuma vb.) ilgim azalır. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 25. İnternet kullanmamdan dolayı ev/iş/okul sorumluluklarımı yerine getiremem ya da ihmal ederim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 26. Çevremdekiler internette harcadığım zamandan dolayı şikayet eder. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 27. İnternet kullanmamdan dolayı ailem ile daha az zaman geçiririm. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 28. İnternet kullanmamdan dolayı arkadaşlarım ile daha az zaman geçiririm. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Sosyal izolasyon | | | | | |
| 29. İnternet kullanmamdan dolayı arkadaşlarım ile sorunlar yaşarım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 30. İnternet ortamında edindiğim arkadaşlıkları gerçek yaşamdaki arkadaşlarıma tercih ederim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 31. Gerçek yaşamdaki arkadaşlarımla dışarıda görüşmek yerine internette görüşmeyi tercih ederim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 32. Arkadaşlarımı internetten edinirim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 33. İnternet benim en iyi arkadaşımdır. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 34. İnternetsiz bir yaşam bana anlamsız/boş gelir. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 35. İnternet kullanmamdan dolayı yüz yüze iletişimde zorluk yaşarım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

ÖZGEÇMİŞ

Kişiler Bilgiler

Adı Soyadı : Emine YEİÇ
Doğum Yeri ve Tarihi : Hatay / Antakya - 02.09.1990
Medeni Hali : Bekar

Eğitim Durumu

Lisans Öğrenimi : Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği
Yüksek Lisans Öğrenimi : Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Anabilim Dalı

Yabancı Dil

İngilizce

Deneyimler

Stajlar :
Aldığı Belgeler : Voleybol Antrenörlük Belgesi, Pilates Eğitimlik Belgesi.
Çalıştığı Kurumlar :

İletişim

E-posta adresi : yeicemine@gmail.com

