



**T.C.**

**BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ**

**EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN İNTERNET BAĞIMLILIĞI VE FİZİKSEL  
AKTİVİTEYE KATILIM DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Gürsel AVŞAR**

**BURSA**

**2020**





**T.C.**

**BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ**

**EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN İNTERNET BAĞIMLILIĞI VE FİZİKSEL  
AKTİVİTEYE KATILIM DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Gürsel AVŞAR**

**DANIŞMAN**

**PROF. DR. CEMALİ ÇANKAYA**

**BURSA**

**2020**

## BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK

Bu çalışmadaki tüm bilgilerin akademik ve etik kurallara uygun bir şekilde elde edildiğini beyan ederim.



**Gürsel AVŞAR**

**02.01.2020**



**EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**  
**YÜKSEK LİSANS İNTİHAL YAZILIM RAPORU**

**ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**  
**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI BAŞKANLIĞI'NA**

Tarih: 15/01/2020

Tez Başlığı / Konusu: Üniversite Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı Ve Fiziksel Aktiviteye Katılım Düzeylerinin İncelenmesi

Yukarıda başlığı gösterilen tez çalışmamın a) Kapak sayfası, b) Giriş, c) Ana bölümler ve d) Sonuç kısımlarından oluşan toplam 68 sayfalık kısmına ilişkin, 15/01/2020 tarihinde şahsım tarafından Turnitin adlı intihal tespit programından (Turnitin)\* aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan özgünlük raporuna göre, tezimin benzerlik oranı % 16 'tür.

Uygulanan filtrelemeler:

- 1- Kaynakça hariç
- 2- Alıntılar hariç/dahil
- 3- 5 kelimededen daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Tez Çalışması Özgünlük Raporu Alınması ve Kullanılması Uygulama Esasları'nı inceledim ve bu Uygulama Esasları'nda belirtilen azami benzerlik oranlarına göre tez çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Gereğini saygılarımla arz ederim.

Tarih ve İmza

15.01.2020

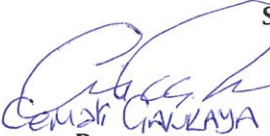
**Adı Soyadı:** Gürsel AVŞAR

**Öğrenci No:** 801670010

**Anabilim Dalı:** Beden Eğitimi Ve Spor

**Programı:** Yüksek Lisans

**Statüsü:**  Y.Lisans  Doktora

  
Cemal ÇANKAYA  
Danışman  
(Adı, Soyad, Tarih)

\* Turnitin programına Uludağ Üniversitesi Kütüphane web sayfasından ulaşılabilir.

## YÖNERGEYE UYGUNLUK ONAYI

“Üniversite Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı Ve Fiziksel Aktiviteye Katılım Düzeylerinin İncelenmesi” adlı Yüksek Lisans tezi, Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanmıştır.

Tezi Hazırlayan

Gürsel AVŞAR

Danışman

Prof. Dr. Cemali ÇANKAYA

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ABD BAŞKANI

Prof. Dr. Nimet HAŞIL KORKMAZ

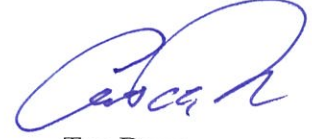
T.C.  
BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı'nda 801670010 numaralı Gürsel AVŞAR'ın hazırladığı "Üniversite Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı ve Fiziksel Aktiviteye Katılım Düzeylerinin İncelenmesi" konulu Yüksek Lisans çalışması ile ilgili Tez Savunması sınavını, 24.01.2020 günü 12.00-13.00 saatleri arasında yapılmış, sorulan sorulara alınan cevaplar sonunda adayın tezinin (~~başarılı/başarısız~~) olduğuna (oy birliği/~~oy çokluğu~~) ile karar verilmiştir.



Sınav Komisyonu Başkanı

Prof. Dr. Adnan ERSOY



Tez Danışmanı

Prof. Dr. Cemali ÇANKAYA



Prof. Dr. Ramiz ARABACI

Uludağ Üniversitesi

## Önsöz

Çalışmamın şekillenmesinde ve ortaya konmasında engin bilgi ve mesleki tecrübelerinden faydalandığım değerli tez danışmanım Prof. Dr. Cemali ÇANKAYA hocama, okul hayatım boyunca her zaman kendime örnek aldığım değerli hocalarım Prof. Dr. Nimet HAŞIL KORKMAZ ve Prof. Dr. Ramiz ARABACI' ya, her zaman yanımda olan canım aileme ve her İhtiyacım olduğunda yardımına koşan arkadaşlarıma sonsuz minnet ve teşekkürlerimi sunarım.

Gürsel AVŞAR



## Özet

Yazar : Gürsel AVŞAR

Üniversite : Uludağ Üniversitesi

Enstitü : Eğitim Bilimleri Enstitüsü

Anabilim Dalı : Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği

Tezin Niteliği : Yüksek Lisans

Sayfa Sayısı : xv + 68

Mezuniyet Tarihi :

Tez :Üniversite Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı Ve Fiziksel Aktiviteye Katılım  
Düzeylerinin İncelenmesi

Danışman : Prof. Dr. Cemali ÇANKAYA

### ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN İNTERNET BAĞIMLILIĞI VE FİZİKSEL AKTİVİTEYE KATILIM DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Bu çalışma, Üniversite Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı ve Fiziksel Aktiviteye katılım Düzeylerinin İncelenmesi amacıyla yapılmıştır. Araştırmaya 159 gönüllü öğrenci katılım sağlamıştır. Araştırma kapsamına alınan öğrencilere bazı değişkenlere göre Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (IPAQ) kısa formu ve Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği uygulanmıştır. Verilerin analizinde öncelikle normallik dağılımına bakılmış ve verilerin normal dağılım göstermediği görülmüştür (Kolmogorov-Smirnov<sup>a</sup>,  $p>0.05$ ). Veriler normal dağılım göstermediği için non-parametrik testlerden 2 bağımsız değişken için; Mann Whitney u testi, 2 den fazla bağımsız değişkenleri için; Kruskal-Wallis testi uygulanmıştır. Bağımlı değişkenlerden internet bağımlılığı ve fiziksel aktivite düzeyi arasındaki ilişkiye bakmak için ise spearman korelasyon testi uygulanmıştır. Anlamlılık düzeyi  $p<0.05$  alınmıştır.

Araştırmamızda fiziksel aktivite puanlaması ile bağımsız değişkenler arasında spearman sıra farkları korelasyon analizi sonuçları göre cinsiyet değişkeni ile fiziksel aktivite arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir (r: 169,  $p<0.05$ ). İnternet bağımlılığı puanlaması ile bağımsız değişkenler arasında spearman sıra farkları korelasyon analizi sonuçları bölüm (r: .160,  $p<0.05$ ) ve gelir (r: -.88,  $p<0.05$ ) değişkeni ile fiziksel aktivite arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

Sonuç olarak üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite orta şiddetli ve internet bağımlılığı puan ortalamaları düşük çıkmış olsa da koruyucu önlemler anlamında gençlerde fiziksel hareketsizliğin belirlenmesinin, üniversite öğrencilerine yönelik koruyucu yaklaşımların oluşturulmasında ve yapılması gerekli değişikliklerin planlanması gerektiği anlaşılmıştır.

**Anahtar sözcükler:** *Fiziksel aktivite, İnternet bağımlılığı, Egzersiz*

## **Abstract**

Author : Gürsel AVŞAR  
University : Uludag University  
Field : Institute of Education Sciences  
Branch : Physical Education And Sports Teaching  
Degree Awarded : Master Thesis  
Page Number : xv + 68  
Degree Date :  
Thesis : An Investigation Of University Students Internet Addiction And Their  
Participation In Physical Activities  
Supervisor : Prof. Dr. Cemali ÇANKAYA

### **AN INVESTIGATION OF UNIVERSITY STUDENTS INTERNET ADDICTION AND THEIR PARTICIPATION IN PHYSICAL ACTIVITIES**

This study was conducted to investigate the levels of Internet Addiction and Physical Activity Participation of University Students. 159 volunteer students participated in the study. International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) short form and Young Internet Addiction Scale were applied to the students included in the study. In the analysis of the data, firstly the distribution of normality was examined and it was observed that the data did not show normal distribution (Kolmogorov-Smirnova,  $p > 0.05$ ). Since the data did not show normal distribution, for 2 independent variables from non-parametric tests; Mann Whitney u test, for more than 2 independent variables; Kruskal-Wallis test was applied. Spearman correlation test was used to examine the relationship between internet addiction and physical activity level. Significance level was taken as  $p < 0.05$ .

In our study, according to the results of correlation analysis of spearman rank differences between physical activity scoring and independent variables, a significant positive relationship was found between gender and physical activity ( $r: 169, p < 0.05$ ). The results of correlation analysis of spearman rankings correlation between internet addiction scoring and independent variables were found to be positively correlated with variable ( $r: .160, p < 0.05$ ) and income ( $r: -.88, p < 0.05$ ) and physical activity.

As a result, it was understood that although physical activity was moderate and internet addiction scores were low in university students, physical inactivity in terms of preventive measures should be determined, protective approaches towards university students should be planned and necessary changes should be planned.

***Key Words:*** *Physical activity, Internet addiction, exercise*

## İçindekiler

Bilimsel Etiğe Uygunluk .....	i
İntihal Yazım Raporu .....	ii
Yönergeye Uygunluk Onayı .....	iii
Tez Onay Formu .....	i
Önsöz .....	v
Özet .....	vi
Abstract .....	viii
İçindekiler .....	x
Tablolar Listesi .....	xii
Şekiller/ Grafikler .....	xiv
Kısaltmalar Listesi .....	xv
1. BÖLÜM .....	1
Giriş .....	1
1.1. Araştırma Problemi .....	15
1.2. Araştırma Soruları .....	15
1.3. Araştırmanın Amacı .....	19
1.4. Araştırmanın Önemi .....	20
1.5. Araştırmanın Varsayımları .....	20
1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları .....	20
1.7. Tanımlar .....	21
2. BÖLÜM .....	22
Alan Yazın .....	22

3. BÖLÜM.....	24
3.1. Yöntem .....	24
3.2. Araştırmanın Modeli.....	24
3.3. Evren ve Örneklem .....	24
3.4. Veri Toplama Araçları .....	24
3.5. Verilerin Toplanması ve Çözümlemesi .....	28
4. BÖLÜM.....	30
Bulgular .....	30
5. BÖLÜM.....	53
Tartışma ve Öneriler .....	53
5.1. Tartışma .....	53
5.2. Öneriler .....	56
6. BÖLÜM.....	57
Kaynakça .....	57
EKLER .....	65

## Tablolar Listesi

<i>Tablo</i>	<i>Sayfa</i>
1. İnternet bağımlılığının belirtileri .....	3
2. Hafif, orta, yüksek şiddetli aktiviteler ve met değerleri .....	11
3. Araştırma grubunun cinsiyet değişkenine göre frekans ve yüzde dağılımları.....	30
4. Araştırma grubunun yaş değişkenine göre frekans ve yüzde dağılımları.....	31
5. Araştırma grubunun bölüm değişkenine göre frekans ve yüzde dağılımları .....	32
6. Araştırma grubunun sınıf değişkenine göre frekans ve yüzde dağılımları .....	34
7. Araştırma grubunun sigara ve alkol kullanma durumu değişkenine göre frekans ve yüzde dağılımları .....	35
8. Fiziksel aktivite düzeyi ölçeğinden elde edilen puanların kolmogorov-smirnov testi sonuçları .....	35
9. İnternet bağımlılığı düzeyi ölçeğinden elde edilen puanların kolmogorov-smirnov testi sonuçları .....	36
10. Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre fiziksel aktivite ölçeği puanlarının mann-whitney u testi sonuçları .....	37
11. Katılımcıların sigara değişkenine göre fiziksel aktivite ölçeği puanlarının mann-whitney u testi sonuçları .....	38
12. Katılımcıların alkol değişkenine göre fiziksel aktivite ölçeği puanlarının mann-whitney u testi sonuçları .....	39
13. Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre internet bağımlılığı ölçeği puanlarının mann-whitney testi sonuçları .....	40
14. Katılımcıların sigara değişkenine göre internet bağımlılığı ölçeği puanlarının mann-whitney u testi sonuçları .....	41
15. Katılımcıların alkol değişkenine göre internet bağımlılığı ölçeği puanlarının mann-whitney u testi sonuçları .....	41
16. Katılımcıların bki değişkenine göre internet bağımlılığı ölçeği puanlarının kruskal-wallis test sonuçları .....	42
17. Katılımcıların gelir değişkenine göre internet bağımlılığı ölçeği puanlarının kruskal-	

wallis test sonuçları .....	43
18. Katılımcıların bölüm değişkenine göre internet bağımlılığı ölçeği puanlarının kruskal- wallis test sonuçları .....	44
19. Katılımcıların sınıf değişkenine göre internet bağımlılığı ölçeği puanlarının kruskal- wallis test sonuçları.....	45
20. Katılımcıların beden kitle indeksine değişkenine göre fiziksel aktivite ölçeği puanlarının kruskal-wallis test sonuçları .....	46
21. Katılımcıların gelir değişkenine göre fiziksel aktivite ölçeği puanlarının kruskal- wallis test sonuçları.....	47
22. Katılımcıların bölüm değişkenine göre fiziksel aktivite ölçeği puanlarının kruskal- wallis test sonuçları .....	48
23. Katılımcıların sınıf değişkenine göre fiziksel aktivite ölçeği puanlarının kruskal-wallis test sonuçları .....	50
24. Katılımcıların fiziksel aktivite ve internet bağımlılığı spearman sıra farkları korelasyon analizi sonuçları .....	51
25. Katılımcıların fiziksel aktivite puanlaması ile bağımsız değişkenler arasında spearman sıra farkları korelasyon analizi sonuçları .....	51
26. Katılımcıların internet bağımlılığı puanlaması ile bağımsız değişkenler arasında spearman sıra farkları korelasyon analizi sonuçları.....	52



## Şekiller/ Grafikler Listesi

<i>Şekil</i>	<i>Sayfa</i>
1. Araştırma grubunun cinsiyet değişkenine yüzdeler dağılımları.....	30
2. Araştırma grubunun yaş değişkenine yüzdeler dağılımları.....	32
3. Araştırma grubunun bölüm değişkenine yüzdeler dağılımları.....	33
4. Araştırma grubunun sınıf değişkenine yüzdeler dağılımları.....	34
5. Araştırma grubunun sigara ve alkol kullanma değişkenine göre yüzdeler dağılımları.....	35
6. Araştırma grubunun sigara ve alkol kullanma değişkenine göre yüzdeler dağılımları.....	37
7. Katılımcıların sigara değişkenine göre fiziksel aktivite puanları.....	38
8. Katılımcıların alkol değişkenine göre fiziksel aktivite ölçeği puanları.....	39
9. Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre internet bağımlılık puanları.....	40
10. Katılımcıların beden kitle indeksi değişkenine göre internet bağımlılık puanları.....	42
11. Katılımcıların gelir değişkenine göre internet bağımlılık puanları.....	43
12. Katılımcıların bölüm değişkenine göre internet bağımlılık puanları.....	45
13. Katılımcıların sınıf değişkenine göre internet bağımlılığı puanları.....	46
14. Katılımcıların beden kitle indeksi değişkenine göre fiziksel aktivite puanları.....	47
15. Katılımcıların gelir değişkenine göre fiziksel aktivite puanları.....	48
16. Katılımcıların bölüm değişkenine göre fiziksel aktivite puanları.....	49
17. Katılımcıların sınıf değişkenine göre fiziksel aktivite puanları.....	50

## Kısaltmalar Listesi

% : Yüzde

BKİ : Beden Kitle İndeksi

IPAQ : International Physical Activity Questionnaire, (Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi)

YIBT-KF : Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formu

MET : Metabolic Equivalent,of Task (Metabolik Eşdeğer)

ml : Mililitre

O<sub>2</sub> : Oksijen

SPSS : Statistical Package for the Social Sciences

TÜİK : Türkiye İstatistik Kurumu

## 1. BÖLÜM

### Giriş

İnternetin artan popüleritesi, internetin, özellikle internet bağımlılığının olumsuz etkilerini önlemede fiziksel aktivite dâhil, yaşam tarzları hakkında zorluklar doğurmaktadır. İnternet hayatımızın her alanında bilgiye ulaşmak için en hızlı ve en etkili yöntem olarak insanlara sunduğu imkânlarla günümüzün vazgeçilmez iletişim araçları olduğunu ve biz kullanıcıların hayatlarını kolaylaştırdığını söyleyebiliriz. İnternetin faydalı kullanımının yanı sıra aşırı kullanımında da patolojik olarak tanımlanmakta ve davranışsal bağımlılıklarının bir tipi olabileceği düşünülmektedir (Ko, Yen, Yen, Chen ve Chen, 2012). İnternet bağımlılığı ve yanlış kullanımı, kişi interneti hayatının önemli yerinin büyük parçası haline getirmesi kişiye zarar verecek biçimde kullanması günümüzün problemi haline gelmektedir.

Bağımlılık kavramı ilk olarak alkol, sigara ve uyuşturucu maddeleri için kullanılan bir terim olsa da günümüzde farklı davranışların bağımlılık özellikleri taşıyan bir biçimde sergilediği ve kişilerin günlük hayatlarını olumsuz yönde etkilediği görülmektedir. Bağımlılık, bir davranışı gerçekleştirdiğinde ya da bir maddeyi kullandığında bundan büyük bir haz alma ve bunun sonucunda daha fazla istek duyma ve bu istek nedeniyle iradenin zaafa dönüşmesi olarak tanımlanmıştır. Aynı zamanda birey beden ve ruh sağlığının etkilenmesiyle sosyal ilişkilerini bozan davranışları sergilemekten kendini alıkoymaz ( Aktaş ve Yılmaz, 2017; Dinç, 2010; Deniz ve Çalışkan, 2015). Bir diğer tanımlamalara göre bağımlılık, tedavi amacı olmaksızın herhangi bir maddenin sürekli olarak artan miktarda kullanılması olarak ifade edilmiştir (Derin, 2013). Toraman (2013)'a göre bağımlılıkta 3 temel unsurun önemine değinmiştir:

- Koşul ve durumdan bağımsız olarak maddenin elde edilmesi için engellenmeyen bir isteğin varlığı,
- Kullanılan zaman veya miktarın artışı,

- Yoksunluk belirtileri.

Buna bağlı olarak davranışlar arasında hayatımızda önemli bir yer edinen ve çağın getirisi olarak giderek artan teknoloji bağımlılığı ve onun beraberinde getirdiği internet bağımlılığı yer almaktadır (Yalçın, 2019).

İnternet bağımlılığı, bilgisayar kullanımı ve internet erişimi ile ilgili bozulmalara ya da sıkıntılara yol açan aşırı veya zayıf kontrollü endişeler, dürtüler ve davranışlarla karakterize edilir (Shaw ve Black, 2008). Geçmişten günümüze internetin kullanım amacı bilgi aramak, iletişimi ve ticari işlemleri kolaylaştırmak olsa da, birçok kullanıcı için hayatlarının merkezinde ve karşısında direnmenin güçleşmiş olduğu bir ortam halini almıştır (Yılmaz, 2010).

En genel tanımıyla internet bağımlılığı, interneti aşırı kullanma arzusunun önüne geçilememesi, internet dışından geçirilen vaktin önemini kaybetmesi, mahrum kalındığında aşırı sinirlilik ve saldırganlık hali, kişinin aile, sosyal ve iş yaşamının giderek bozulması olarak tanımlanabilir (Young, 2004). İnternet kullanım süreleri arttıkça, sosyal ilişkiler kurma isteği ve çabası git gide azaldığı görülmektedir. Bu bağlamda kişiler arası iletişim ve sosyal becerilerinde bozulmaya sebep olur.

Young; internet bağımlılığına en çok benzeyen bozukluğun DSM-IV' te dürtü kontrol bozuklukları alt kategorisinde bulunan patolojik kumar oynama olduğunu belirtmiş ve bu durumun ölçütlerini esas alarak internet bağımlılığı ölçütlerine oluşum sağlamıştır.

Young'un internet bağımlılık tanı ölçütleri şu şekildedir:

- İnternet ile ilgili sürekli düşünsel meşguliyet (internette yapılan etkinlikleri hayal etme, sürekli interneti düşünme),
- İstenilen keyfi rahatlığı sağlamak amacıyla giderek artan bir biçimde internet kullanımına gereksinim hissetme,
- İnternet kullanımını aşırıya kaçmadan bırakmak amaçlı başarısız girişimler,

- İnternet kullanım süresinin azaltılması veya hiç kullanmama durumunda huzursuzluk veya kızgınlık hissedilmesi,
- İnternette uzun süren zaman kaybı,
- Fazla internet kullanımı nedeniyle okul, iş, aile ve arkadaş çevresiyle problemler yaşama, eğitim veya işle bağlantılı bir fırsatı tehlikeye atma ya da kaçıрма,
- İnternette geçirilen vakitle ilgili çevresindekilere yalan söyleme,
- İnterneti sorunlardan uzaklaşmak veya olumsuz hislerden (çaresizlik, suçluluk, kaygı vb.) kaçınmak için kullanma.

İnternet bağımlılığı üzerine yapılan araştırmalar sonucunda tanımlanan belirtiler Tablo 1’de ayrıntılı olarak gösterilmektedir (Sally, 2006).

**Tablo 1**

*İnternet Bağımlılığının Belirtileri*

Grup	Belirtiler
	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Tolerans: Gözle görülür biçimde giderek artan miktarda çevrimiçi zaman geçirme ihtiyacı</li> <li>➤ Tahmin edilenden daha uzun ve daha sık internet kullanma</li> </ul>
Davranışsal Etkiler	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ İnternetle bağlantılı etkinliklerde büyük miktarda zaman harcama</li> <li>➤ Kullanım düzeyi hakkında yalan söyleme</li> <li>➤ Zihnin süreli internetle meşgul olması</li> <li>➤ Problemlerden kaçış için internet kullanma</li> </ul>

---

	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Muhtemelen internet kullanımından kaynaklanan sürekli bir fiziksel, toplumsal, mesleki ve psikolojik bir soruna sahip olduğunu bilmesine rağmen, kişinin internet kullanımını devam ettirmesi</li></ul>
Fiziksel ve Ruhsal Etkiler	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Geri Çekilme Belirtisi: İnternet kullanımının sonuçlarını endişe içinde karşılama, internet hakkında saplantılı düşüncelere kapılma</li><li>➤ İnternet kullanımını kontrol etme veya azaltmak için sürekli arzu duymak</li><li>➤ Kan basıncı, kalp dolaşım sistemi, stres, hatırlama zorlukları, dikkat eksikliği, baş, mide ve kas ağrıları ile görme zayıflıklarındaki artış</li><li>➤ Durgunluk, uykusuzluk, panik atak ve kızgınlık hallerindeki artış</li></ul>
Sosyal Etki	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ İnternet kullanımı sebebiyle önemli sosyal, mesleki veya boş zaman etkinliklerinin terk edilmesi</li><li>➤ İş yerinde artan bir gerilim ve rekabet sonucunda verimliliğin düşmesi</li><li>➤ Çalışma günlerinin uzaması, boş zamanların azalması.</li></ul>

---

(Young, 2004)

Yukarıdaki tablo incelendiğinde benzer bir değerlendirmede bulunan Chou ve Hsiao'ya (2000) göre de bazı şartların oluşması durumunda insanların internet bağımlısı oldukları düşünülebilmektedir. Bu bağlamda bu koşullara değinecek olursak:

- İnternet bireylerin hayatlarındaki önemli bir bölümünü ele geçirir ve düşünme sistemlerinde baskın bir konuma gelirse,
- İnternet kullanımı bireylerde “ gerçek dünyadan kaçış” veya başka benzer deneyimlere yol açarsa,
- İstenen etkiyi elde edebilmek için çok uzun çevrimiçi saatler geçirmeleri gerekirse,
- Çevrimdışı olduklarında kendilerini kötü hissederlerse,
- İnternet kullanımı, bireylerin yakınlarına ayıracakları zaman ile internette harcayacakları zaman arasında çatışmaya yol açarsa,
- İnternet kullanımlarını kısıtlamaya çalıştıkları halde bir süre sonra eski kullanım sürelerine geri dönüyorlarsa.

Dünya nüfusunun (2017) %51.7'sinin internet kullanıcısı olduğu görülmüştür. Araştırmalar kapsamında bu kullanıcılarda ilk sırada Asya kıtası ve takiben Avrupa kıtası yer almaktadır. Whang ve arkadaşlarının (2003) Kore'de yapılan 13.000 kişinin katıldığı çalışmada %3.47'nin internet bağımlısı olduğu saptanmıştır. Türkiye'de internet bağımlılığı alanında çalışma sayısı oldukça azdır (Köroğlu ve ark., 2006).

TÜİK tarafından açıklanan 2019 yılı verilerine göre Türkiye'de internet kullanan bireylerin oranı % 75,3 olduğuna göre; internet kullanımı 2019 yılında 16-74 yaş grubundaki bireylerde % 75,3 oldu. Bu oran bir önceki yıl % 72,9'du. İnternet kullanım oranları 16-74 yaş grubundaki erkeklerde % 81,8 iken kadınlarda % 68,9 oldu. Evden internete erişim imkânı % 88'e ulaştı. Hane halkı bilişim teknolojileri kullanım araştırması sonuçlarına göre hanelerin % 88,3'ünün evden internete erişim imkânına sahip olduğu gözlemlendi. Bu oran bir önceki yılda % 83,8 idi.

İnternet üzerinden kişisel kullanım amacıyla mal veya hizmet siparişi veren ya da satın alan 16-74 yaş grubundaki bireylerin oranı, 2018 yılı Nisan ayı ile 2019 yılı Mart aylarını kapsayan on iki aylık dönemde yüzde 34,1 oldu. Önceki yılın aynı döneminde bu oran % 29,3 olarak gözlemlendi. Cinsiyete göre internet üzerinden alışveriş yapma oranı erkeklerde % 38,3 olarak gerçekleşirken kadınlarda % 29,9 oldu. Bu oranlar bir önceki yılın aynı döneminde sırası ile % 33,6 ve % 25 olarak gözlemlendi. İnternet üzerinden alışveriş yapan bireylerin % 67,2'si giyim ve spor malzemesi satın almıştır. Bunu % 31,7 ile seyahat ile ilgili diğer faaliyetler (seyahat bileti, araç kiralama vb.), % 27,4 ile gıda maddeleri veya günlük gereksinimler, yüzde 26,9 ile ev eşyası (tüketici elektroniği hariç), % 20,3 ile elektronik araçlar ve % 20,2 ile kitap, dergi, gazete (e-kitap dahil) takip etmektedir. İnternet üzerinden en çok satın alınan ürün grupları erkeklerde giyim ve spor malzemeleri (% 57,2), seyahat ile ilgili diğer faaliyetler (% 37,7) ve elektronik araçlar (% 30,2) iken, kadınlarda giyim ve spor malzemeleri (%79,6), gıda maddeleri ile günlük gereksinimler (% 29,5) ve seyahat ile ilgili diğer faaliyetler (% 24,2) olarak erişim gerçekleşmiştir.

İnternet kullanımını özellikle gençler arasında artarak yaygınlaşmaktadır (Öztürk ve ark.2007; Oğuz ve ark., 2008). Üniversite öğrencileri, interneti genel nüfusa oranla çok daha fazla kullanmaktadır. İtalya'da üniversite öğrencileri ile yapılan bir araştırmada %5.4 ve Amerika'da üniversite öğrencileri ile yapılan benzer bir çalışmada da internet bağımlılığı %8.1 olduğu tespit edilmiştir (Palanti ve ark., 2006; Morahan-Martin ve Schumacher, 2000). Tüm bunlardan yola çıkarak üniversite öğrencilerinin boş vakitlerinde ve serbest zaman etkinliklerinde özerk olmalarının yanında eğitim sisteminde de internet kullanımına yönlendirilmesi internet bağımlılığı yönelimine etken olduğu görülmektedir (Kandell, 1998). TÜİK (2019) verilerine göre internet ve bilgisayar kullanımının en fazla olduğu yaş grubu 25 ile 34 yaş arasındadır. Canan ve arkadaşları (2012) tarafından üniversite öğrencileri ile yapılan çalışma da, internet kullanımının yaşları 18- 27 arasında değiştiğini bulmuştur. Tahiroğlu ve arkadaşlarının (2008) 3975 ergenle yaptığı araştırmada %7.6 muhtemel internet bağımlılığı tespit etmiştir.



Bir başka benzer çalışmada, 2009 yılında 1315 lise öğrencisinin %1.2'sinin patolojik internetkullanıcısı, %19.9'unun sınırlı semptom gösterenler olarak bulunmuştur (Canbaz ve ark., 2009). Alaçam (2012)'in 2096 üniversite öğrencisi ile yaptığı çalışmada internet bağımlılığı %0.6 olarak bulunmuştur ve öğrencilerin %8.0'ının riskli internet kullanıcısı olduğu görülmüştür.

İnsan vücudu doğası gereği hareket etme ihtiyacına sahiptir. Ne yazık ki, günümüz teknolojik gelişmeleri, birey için kolaylık sağlamakta ve bireyleri hareketsiz yaşama yöneltmektedir. Bu hareketsizlikler insan vücuduna uygun olmayan yaşam tarzı haline gelerek bireylerin hastalıklara yakalanmalarına zemin hazırlamakta ve sağlık sorunlarını arttırmaktadır (Çamlıgüney, 2010). Teknolojik ürünler fiziksel aktiviteyi, dolayısıyla da günlük hayatta enerji harcamasını azaltmaktadır. Bireylerin boş vakitleri fazlalaşmasına rağmen, çoğu birey fiziksel aktiviteye yeterince zaman ayırmamaktadır (Heyward, 2006). İnternet ve bilgisayar kullanımı, bireylerin hareketsiz bir yaşam tarzına sahip olmalarını tetiklemektedir. Günümüzde insanlar merdiven çıkmak yerine asansör kullanmayı, en yakın mesafelere bile araçla gitmeyi, serbest zamanlarını hareket ederek geçirmesi gerekirken, bilgisayar ve televizyon karşısında geçirmeyi tercih etmektedirler. Bununla birlikte teknolojik gelişmelerin insan hayatına kattığı yararların yanında hareketsiz yaşam tarzını da arttırdığını göstermektedir (Hekim, 2015).

İnsanların yaşam tarzları, yeni teknolojik gelişmelerin sağladığı konfor sebebiyle sürekli değişim göstermekle birlikte, fiziksel aktivite ile ifade edilen etkinliklerin azalmasına neden olmaktadır. Fiziksel aktivitedeki bu azalmanın sonucu olarak ortaya çıkan hastalıklar da davetiye çıkarmaktadır (Karademir, 2017). Fiziksel aktivitenin, düzenli olarak yapılmasıyla birlikte vücut metabolizmasını düzenleme, kardiyovasküler hastalıkları ve obeziteyi önleme, ruhsal olarak bireylerin daha sağlıklı olmalarına katkı sağladığı benimsenmiştir (Yaraşır, 2018).

Fiziksel aktivite, enerji harcaması gerektiren iskelet kasları tarafından üretilen herhangi bir bedensel hareket olarak tanımlanır. Fiziksel aktivite, gündüz veya gecenin herhangi bir saatinde gerçekleştirilen herhangi bir yoğunluktaki tüm aktiviteleri kapsar (Özer, 2016; Sağlık Bakanlığı, 2014). Örneğin, sınıfa yürümek, merdivenleri kullanmak, çimleri biçmek ve evinizi temizlemek bile fiziksel aktivite olarak kabul edilebilir. Egzersiz bir tür fiziksel aktivitedir ancak her fiziksel aktivite egzersiz değildir. Egzersiz, fiziksel uygunluğun iyileştirilmesi veya sürdürülmesi amacıyla planlı, yapılandırılmış ve tekrarlanan bir aktivitedir.

İnsan metabolizması göz önüne alındığında, uyku ve dinlenme evresinde bile sürekli olarak enerji harcamaktadır. Bu bakımdan geçmişten günümüze insanın yaşamını sürdürebilmesi için sürekli enerji harcayan bir canlı haline getirmiştir. Ancak günümüze bakacak olursak değişen teknolojik gelişmelerle birlikte harcanan enerji ve fiziksel faaliyetler minimum düzeye inmiştir. Bu sebeple vücutta biriken enerji depolanmakta ve sağlığı tehdit ederek zamanla vücut kapasitesinin taşınmasını zorlayan yük haline dönüşeceği göz ardı edilmemelidir. Bu yükten kurtulup sağlıklı birey olmanın yolu da düzenli olarak fiziksel aktiviteden geçmektedir. Maksimal fiziksel hareketlerin yararı konusundaki bilgi eksikliği, teknolojinin getirdiği daha az hareketli yaşam, toplumda diyabet, kas ve iskelet sistemi rahatsızlıkları, tansiyon düzensizlikleri gibi kalıcı olumsuz sonuçlar doğurmaktadır (MacAuley, 1994).

Bilinçli ve düzenli olarak yapılan fiziksel aktiviteler bireyin sağlıklı bir vücut yapısına sahip olmasını sağlar. Bu aktiviteler kapsamında salgılanan hormonlar bireyi daha enerjik, daha mutlu, psikolojik açıdan daha olumlu bir hale getirmektedir. Bu bağlamda daha sağlıklı bir toplum için küçük yaşlardan itibaren fiziksel aktivite alışkanlığının günlük hayatın vazgeçilmez bir parçası olduğu öğretilmelidir.

Fiziksel aktivite, sadece enerji kullanan vücudun hareketi anlamına gelir. Yürümek, bahçecilik, hızlı bir şekilde bebek arabasını itmek, merdivenleri tırmanmak, futbol oynamak ya da gece boyunca dans etmek aktif olmanın başlıca örnekleridir.

Sağlık yararları için, fiziksel aktivite orta veya şiddetli bir yoğunlukta olmalıdır.

**Orta derecede fiziksel aktiviteler şunları içerir:**

- Hızlı yürüyüş (saatte yaklaşık 3½ mil)
- Bisiklet (saatte 10 milden az)
- Genel bahçe işleri (tırmıklama, çalılar)
- Dans
- Golf (yürüyüş ve taşıma kulüpleri)
- Su aerobiği
- Kano
- Tenis (çiftler)

**Güçlü fiziksel aktiviteler şunları içerir:**

- Koşma / koşu (saatte 5 mil)
- Çok hızlı yürümek (saatte 4½ mil)
- Bisiklet (saatte 10 milden fazla)
- Odun kesmek gibi ağır bahçe işleri
- Yüzme (serbest stil)
- Aerobik
- Basketbol (rekabetçi)
- Tenis (tekler)

Orta veya şiddetli yoğunlukta aktiviteler veya her hafta ikisinin karışımı yapılabilir. Faaliyetler hafif, orta veya şiddetli olarak kabul edilebilir. Bu, bireyin daha çok nefes almasına ne kadar zorladığına ve kalbin daha hızlı atmasına bağlıdır. Sadece orta ve şiddetli yoğunluk aktiviteleri, fiziksel aktivite ihtiyaçlarınızı karşılamaya yöneliktir. Şiddetli ve orta aktivitelerle harcadığı sürede benzer sağlık yararları elde edilmektedir. Orta dereceli aktivitenizin bir kısmını veya tamamını kuvvetli aktiviteyle değiştirebilir. Hareket ediyor olursa da, şiddetli aktiviteler kalp atış hızını artırmaz, bu yüzden fiziksel aktivite önerilerini karşılamada bunlar hesaba katılmamalıdır. Bu etkinlikler arasında market alışverişi gibi rahat bir tempoda yürümek ve hafif ev işleri yapmak sayılabilir (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2012).

Fiziksel aktivite şiddetinin ölçülmesi genellikle metabolik eşdeğer (MET) ifadesiyle tanımlanmaktadır (Cengiz 2007). MET istirahat metabolik hızının katlarıdır. Ortalama bir birey için spesifik bir aktivitenin metabolik hızının istirahat metabolik hızına bölünmesine eşittir. 1 MET istirahat oksijen tüketimine eşittir.  $1 \text{ MET} = 3.5 \text{ mL/kg/dk}^*$  dir (Öztürk 2005). Uluslararası Fiziksel Aktivite Envanterinin manüel puanlama sistemine göre fiziksel aktivite şiddeti için sağlanan rakam haftada 600 MET dk dan az ise düşük, 600-3000 aralığında ise orta, 3000'den fazla ise yüksek olarak değerlendirilir (Tekkanat, 2008).

Fiziksel aktivite; aktivite şiddeti, süresi, tipi ve frekansı ile sınıflandırılır. Frekans; belirli bir dönemdeki fiziksel aktivite seanslarının sayısını; süre ise aktivitenin bir seansındaki ortalama dakikayı belirtir. Örnek verilecek olursa; haftanın 4 günü, 30 dakikalık fiziksel aktivite denildiğinde aktivitenin frekansı ve süresi belirtilmiştir. Fiziksel hareket esnasında enerji harcaması ise şiddet ile ilgilidir. Fiziksel aktivite sırasındaki enerji tüketimini belirleyebilmek amacıyla farklı yöntemler kullanılabilir. Bu yöntemler içinde en sık kullanılan Metabolik Eşdeğer (MET) yöntemidir. Bu yöntem enerji tüketimini, istirahatteki enerji tüketiminin katları olarak açıklar. Bir MET, bireyin istirahatteki metabolik hızına eşittir, yani bir MET vücudun her kilogram başına, dakikada yaklaşık 3,5 ml oksijen tüketimine eşittir.

Vücut, hareket sırasında ne kadar çok çalışırsa, MET değeri de o kadar fazla olmaktadır (Öztürk, 2005). Yürüme, koşma, zıplama, bisiklet sürme, çömelme-kalkma, yüzme, kol ve bacak hareketleri gibi temel beden hareketlerinin tamamını veya bir bölümünü içeren çeşitli spor dalları, dans, egzersiz, oyun ve gün içindeki hareketler fiziksel aktivite olarak kabul edilebilir.

Hafif Şiddetli Fiziksel Aktivite (< 3 MET) Solunum hızının ve nabzın dinlenme değerinin biraz üzerinde olduğu hafif şiddetli fiziksel aktivite, çok az efor isteyen günlük hareketleri içerir. Nabız ve Maksimum Oksijen Tüketim Hızı (VO<sub>2</sub>max)'nı %10 artırır. Örneğin; haftanın 5-6 günü, günde 3 kez, 5 dk yavaş biçimde yürüme örnek olarak gösterilebilir (Özer, 2016).

Orta Şiddetli Fiziksel Aktivite (3-6 MET) Solunum hızı ve nabzın normalden daha fazla olduğu hareketleri içerir. Nabız ve VO<sub>2</sub>max'ı %15 artırır. Örneğin; hızlı yürüyüş (saatte yaklaşık 3½ mil) bisiklet (saatte 10 milden az), Genel bahçe işleri (tırmıklama, çalılar) (Özer, 2016).

Yüksek Şiddetli Fiziksel Aktivite (>6 MET) Yüksek şiddetli fiziksel aktivite solunum ve kalbin atım hızının normalden çok fazla olduğu hareketleri içermektedir. Örneğin; bisiklet (saatte 10 milden fazla) Odun kesmek gibi ağır bahçe işleri, yüzme (serbest stil) gibi aktivitelerdir (Özer, 2016).

## Tablo 2

*Hafif, Orta, Yüksek Şiddetli Aktiviteler ve MET Değerleri*

Aktiviteler	MET Değerleri (MET)
<b>Hafif Şiddetli Aktiviteler (&lt;3 MET)</b>	
Uyumak	0.9
Televizyon seyretmek	1.0
Hafif ev işleri (yemek yapmak, toz almak)	1.5-3.0
Kişisel temizlik (traş olmak, duş almak)	1.5-3.0

Yazı yazmak, masa başı işler	1.8
Düşük tempolu yürüyüş (<3 km/saat)	2.9
<b>Orta Şiddetli Aktiviteler (3-6 MET)</b>	
Sabit bisiklet kullanmak	3.0
Bahçe işleri (çim biçmek vs.)	3.3
Ev egzersizleri, jimnastik hareketleri	3.5
Normal tempolu yürüyüş (3-6 km/sa)	3-5
Bisiklet sürmek (9-12 km/sa)	4.0
Araba yıkamak	4.5
Eşli danslar	4.8
<b>Yüksek Şiddetli Aktiviteler (&gt;6MET)</b>	
Yürüyüş (6 -7 km/saat)	5-7
Merdiven çıkmak (orta hızda)	6.5
Jogging	7.0
Koşmak, ağırlık kaldırma egzersizleri, tenis	8.0
Yüzmek (krol stil)	9.0
İp atlamak	10.0

(Yaraşır, 2018)

Fiziksel aktivite, hareket tipine göre sınıflandırıldığında:

Aerobik fiziksel aktivite, Amerikan Spor Hekimliği Koleji (ACSM), aerobik egzersizi, büyük kas gruplarını kullanan, sürekli olarak korunabilen ve doğada ritmik olan herhangi bir aktivite olarak tanımlamaktadır (Wahid ve diğerleri 2016). Adından da anlaşılacağı gibi, bu tür bir egzersizle aktive edilen kas grupları, amino asitlerden, karbonhidratlardan ve yağ asitlerinden adenosin trifosfat (ATP) şeklinde enerji almak için aerobik metabolizmaya dayanır. Aerobik egzersiz örnekleri arasında bisiklete binme, dans, yürüyüş, uzun mesafe koşuları, yüzmeye ve yürüyüş sayılabilir.

Aerobik egzersiz, sizi terleten, sert nefes almanıza neden olan ve kalbinizin istirahatten daha hızlı atmasını sağlayan fiziksel bir aktivitedir. Kalbinizi ve ciğerlerinizi güçlendirir ve vücudunuzdaki oksijeni daha hızlı ve verimli bir şekilde yönetmek ve iletmek için kardiyovasküler sisteminizi eğitir. Aerobik egzersiz, büyük kas gruplarınızı kullanır, doğada ritmiktir ve en az 10 dakika boyunca sürekli olarak korunabilir. Kardiyovasküler sistem, kalp ve kan damarlarınızdan oluşur; örneğin atardamarlar, damarlar ve kanı vücutta taşıyan kılcal damarlar. Aerobik, vücudunuzun egzersiz sırasında enerji gereksinimlerini yeterince karşılamak için nasıl oksijen kullandığı anlamına gelir (Ricketts, 2019).

Anaerobik fiziksel aktivite, Anaerobik egzersiz ACSM tarafından çok kısa süreli yoğun fiziksel aktivite olarak tanımlanmış, kasların içindeki enerji kaynakları tarafından beslenmiştir ve inhale oksijenin enerji kaynağı olarak kullanılmasından bağımsız olarak tanımlanmıştır (ACSM, 2013). Oksijen kullanılmadan hücrelerimiz, glikoliz ve fermentasyon yoluyla ATP oluşumuna geri döner. Bu işlem aerobik emsallerinden önemli ölçüde daha az ATP üretir ve laktik asit birikmesine neden olur. Anaerobik olarak düşünülen egzersizler, hızlı seğirme kaslarından oluşur ve sprint, yüksek yoğunluklu aralık antrenmanı (HIIT), güç kaldırma, vb.. Sürekli anaerobik metabolizma, diğer bir deyişle anaerobik egzersiz laktat ve metabolik asidozda sürekli bir artışa neden olur ve bu geçiş noktası anaerobik eşliğine (AT) atıfta bulunur (Wasserman, 1986).

Anaerobik egzersiz örnekleri arasında ağır ağırlık çalışması, sprint (koşma veya bisiklete binme) ve atlama yer almaktadır. Temel olarak kısa, kısa egzersiz, yüksek yoğunluklu hareket içeren herhangi bir egzersiz anaerobik bir egzersizdir (Ricketts, 2019).

ATP-PC fiziksel aktivite, ATP ve fosfokreatin (PC), bazen Fosfojen sistemi olarak da adlandırılan ATP-PC sistemini oluşturur. Acil ve oksijen olmadan çalışır. Yaklaşık 12 saniyeye

(+ veya -) maksimum efor sarfedilmesini sağlar. Herhangi bir aktivitenin ilk birkaç saniyesinde, depolanan ATP enerji sağlar. Bunun ötesindeki birkaç saniye boyunca, PC, başka bir enerji sistemine geçinceye kadar ATP'nin düşüşünü engeller. ATP-PC sisteminin yaklaşık 36 kalori dakikada enerji üretebileceği tahmin edilmektedir. Kısa bir koşuşturma, üç tekrar için ağır bir direnç kaldırma örnek olarak verilebilir.

İnternet kullanımı günlük yaşamı kolaylaştırması ve beklenende hızlı yaygınlaşması beraberinde aşırı internet kullanımına bağlı problemlerinde oluşmasına neden olmuştur. Günümüzde bağımlılık sadece ilaç veya uyuşturucu madde kullanımı anlamına gelmemekle birlikte kumar oynama, oyunlar, internet, hatta akıllı telefonlara olan düşkünlük anlamına da gelmektedir (Calfas ve Taylor, 1994). Bireylerin sosyal hayattan uzaklaşması, karşılıklı iletişimde aksaklıklar yaşanması, kişisel gelişim sorunları, akademik başarısızlık, uykusuzluk, kronik yorgunluk ve uzun süreli bilgisayar kullanımının beraberinde getirdiği hareketsiz yaşama bağlı oluşan fiziksel problemler internet kullanımının olumsuz yönleridir (Chou, Condron ve Beland, 2005). Fiziksel hareketleri engelleyen internet kullanımı, bireylerde düşük enerji harcamasına yol açtığı için obeziteye veya kardiyorespiratuar kapasitede azalma gibi çeşitli sorunları oluşmasına neden olmaktadır (Kim, Ryu, Chon, Yeun, Choi, Seo ve Nam, 2006). İnternet ve bilgisayarların yoğun kullanımı fiziksel aktivite ile ters ilişkilidir. Çünkü fiziksel aktiviteye katılmak için harcanabilecek zamanı içerir (Vandelandotte, Sugiyama, Gardiner ve Owen, 2009). İnternet kullanımı ve düşük fiziksel aktivite arasındaki bu ilişkiye ek olarak fiziksel aktivite, stres ve uyku üzerindeki olumlu etkisi ile sorunlu internet kullanımına karşı koruma sağlayabilir. Aşırı internet kullanımı gençlerin duygusal zorlukları ve stresi geçici olarak rahatlattıkları veya kaçtıkları bir baş etme mekanizması olarak görülmektedir (Yang, 2001).

Günümüzde hala insanlar fiziksel aktivite konusunda yeterli bilgiye sahip olmayışları, sağlık açısından öneminin gereğince anlaşılabilmesi ve hareketsiz hayat tarzının günden güne daha fazla oluşması, kronik hastalıkların görülme sıklığını arttıran önemli sebeplerden biri olarak



görülmektedir (Baltacı, 2008). Buna bağlı olarak bireylerin internet kullanımları sırasında saatlerce hareketsiz kalmasından kaynaklı fiziksel problemlerle karşılaşması olasıdır (Özgel, 2012).

Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ve fiziksel aktivite düzeyinin değerlendirildiği çalışmalara pek rastlanamamıştır. Bu çalışma üniversite öğrencilerinde varabilecek internet bağımlılığı ve hareketsiz yaşam ile ilişkili olabilecek faktörleri belirleyebilmek amacıyla yapılmıştır.

### **1.1. Araştırma Problemi**

Çağımızın hastalığı olarak değerlendirebileceğimiz internet, kolay erişilebilir olması kullanım sıklığını arttırmaktadır. Bu bağlamda internetin yaygın kullanımı beraberinde bir takım sorunlar getirmektedir. İnternet kullanımına ilişkin bağımlılığın fiziksel aktivite düzeyi üzerine etkisini incelemektir.

### **1.2. Araştırma Soruları**

SORU 1: Üniversite öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre fiziksel aktiviteye katılım düzeyleri açısından bir fark var mıdır?

H<sub>0</sub>: Üniversite öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre fiziksel aktiviteye katılım düzeyleri açısından bir fark yoktur.

H<sub>1</sub>: Üniversite öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre fiziksel aktiviteye katılım düzeyleri açısından bir fark vardır.

SORU 2: Üniversite öğrencilerinin alkol ve sigara kullanım değişkenine göre fiziksel aktiviteye katılım düzeyleri açısından bir fark var mıdır?

H<sub>0</sub>: Üniversite öğrencilerinin alkol ve sigara kullanım değişkenine göre fiziksel aktiviteye katılım düzeyleri açısından bir fark yoktur.

$H_1$ : Üniversite öğrencilerinin alkol ve sigara kullanım değişkenine göre fiziksel aktiviteye katılım düzeyleri açısından bir fark vardır.

SORU 3: Üniversite öğrencilerinin gelir değişkenine göre fiziksel aktiviteye katılım düzeyleri açısından bir fark var mıdır?

$H_0$ : Üniversite öğrencilerinin gelir değişkenine göre fiziksel aktiviteye katılım düzeyleri açısından bir fark yoktur.

$H_1$ : Üniversite öğrencilerinin gelir değişkenine göre fiziksel aktiviteye katılım düzeyleri açısından bir fark vardır.

SORU 4: Üniversite öğrencilerinin beden kitle endeksi değişkenine göre fiziksel aktiviteye katılım düzeyleri açısından bir fark var mıdır?

$H_0$ : Üniversite öğrencilerinin beden kitle endeksi değişkenine göre fiziksel aktiviteye katılım düzeyleri açısından bir fark yoktur.

$H_1$ : Üniversite öğrencilerinin beden kitle endeksi değişkenine göre fiziksel aktiviteye katılım düzeyleri açısından bir fark vardır.

SORU 5: Üniversite öğrencilerinin bölüm değişkenine göre fiziksel aktiviteye katılım düzeyleri açısından bir fark var mıdır?

$H_0$ : Üniversite öğrencilerinin bölüm değişkenine göre fiziksel aktiviteye katılım düzeyleri açısından aralarında bir fark yoktur.

$H_1$ : Üniversite öğrencilerinin bölüm değişkenine göre fiziksel aktiviteye katılım düzeyleri açısından aralarında bir fark vardır.

SORU 6: Üniversite öğrencilerinin sınıf değişkenine göre fiziksel aktiviteye katılım düzeyleri açısından bir fark var mıdır?

$H_0$ : Üniversite öğrencilerinin sınıf değişkenine göre fiziksel aktiviteye katılım düzeyleri açısından aralarında bir fark yoktur.

$H_1$ : Üniversite öğrencilerinin sınıf değişkenine göre fiziksel aktiviteye katılım düzeyleri açısından aralarında bir fark vardır.

SORU 7: Üniversite öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre internet bağımlılık düzeyleri açısından bir fark var mıdır?

$H_0$ : Üniversite öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre internet bağımlılık düzeyleri açısından bir fark yoktur.

$H_1$ : Üniversite öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre internet bağımlılık düzeyleri açısından bir fark vardır.

SORU 8: Üniversite öğrencilerinin alkol ve sigara kullanım değişkenine göre internet bağımlılık düzeyleri açısından bir fark var mıdır?

$H_0$ : Üniversite öğrencilerinin alkol ve sigara kullanım değişkenine göre internet bağımlılık düzeyleri açısından bir fark yoktur.

$H_1$ : Üniversite öğrencilerinin alkol ve sigara kullanım değişkenine göre internet bağımlılık düzeyleri açısından bir fark vardır.

SORU 9: Üniversite öğrencilerinin gelir değişkenine göre internet bağımlılık düzeyleri açısından bir fark var mıdır?

$H_0$ : Üniversite öğrencilerinin gelir değişkenine göre internet bağımlılık düzeyleri açısından bir fark yoktur.

$H_1$ : Üniversite öğrencilerinin gelir değişkenine göre internet bağımlılık düzeyleri açısından bir fark vardır.

SORU 10: Üniversite öğrencilerinin beden kitle endeksi değişkenine göre internet bağımlılık düzeyleri açısından bir fark var mıdır?

$H_0$ : Üniversite öğrencilerinin beden kitle endeksi değişkenine göre internet bağımlılık düzeyleri açısından bir fark yoktur.

$H_1$ : Üniversite öğrencilerinin beden kitle endeksi değişkenine göre internet bağımlılık düzeyleri açısından bir fark vardır.

SORU 11: Üniversite öğrencilerinin bölüm değişkenine göre internet bağımlılık düzeyleri açısından bir fark var mıdır?

$H_0$ : Üniversite öğrencilerinin bölüm değişkenine göre internet bağımlılık düzeyleri açısından aralarında bir fark yoktur.

$H_1$ : Üniversite öğrencilerinin bölüm değişkenine göre internet bağımlılık düzeyleri açısından aralarında bir fark vardır.

SORU 12: Üniversite öğrencilerinin sınıf değişkenine göre fiziksel aktiviteye katılım düzeyleri açısından bir fark var mıdır?

$H_0$ : Üniversite öğrencilerinin sınıf değişkenine göre fiziksel aktiviteye katılım düzeyleri açısından aralarında bir fark yoktur.

$H_1$ : Üniversite öğrencilerinin sınıf değişkenine göre fiziksel aktiviteye katılım düzeyleri açısından aralarında bir fark vardır.

SORU 13: Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı ve fiziksel aktiviteye katılım düzeyleri açısından aralarında bir fark var mıdır?

$H_0$ : Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı ve fiziksel aktiviteye katılım düzeyleri açısından aralarında bir fark yoktur.

$H_1$ : Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı ve fiziksel aktiviteye katılım düzeyleri açısından aralarında bir fark vardır.

### 1.3. Araştırmanın Amacı

İnternet bağımlılığı, interneti aşırı kullanma arzusunun üstesinden gelemeyen, zaman harcayan bir durum olarak tanımlanabilir. İnternet bağımlılığı bir bağımlılık türüdür herhangi bir yaşta görülebilir (Alaca, 2017; Canan ve ark., 2014). İnternet kullanımının giderek yaygınlaşması beraberinde getirdiği problemlerin ortaya çıkmasına zemin hazırlamıştır.

Bireylerin sosyal hayattan uzaklaşması, uzun süreli bilgisayar kullanımında hareketsiz yaşama bağlı oluşan fiziksel rahatsızlıklar internet kullanımının olumsuz yönlerindedir (Nalwa ve Anand, 2003; Chou vd, 2005). İnternet bağımlılığı ile birlikte fiziksel aktivite konusunda da insanlar yeterince bilgiye sahip değillerdir (Baltacı, 2008).

Fiziksel hareketsizliğe bağlı oluşan sedanter yaşam tarzı sonucu besinlerden alınan ve fiziksel olarak harcanan enerjideki dengesizlik sonucu kilo sorunları artmaktadır. Yapılan çalışmalarda televizyon seyretme gibi oturma süresinin uzun olduğu aktivitelerde çok zaman geçiren kişilerin fiziksel aktivite düzeyinin azaldığı ve obezite görülme sıklığının arttığı gözlemlenmiştir (Pitta, Troosters ve Probs, 2006; Salmon, Bauman ve Crawford, 2003). Bir başka çalışmada internet bağımlılığının bireyin beslenme alışkanlığını etkilediği ve vücut kitle indeksinin artmasına neden olduğu belirtilmektedir (Khan, Shabbir ve Rajput, 2017; Kim ve ark., 2015).

Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı ve fiziksel aktivite düzeyinin değerlendirildiği çalışmalara rastlanamamıştır. Bu çalışma, aşırı internet kullanımının üniversite öğrencilerinde varabilecek internet bağımlılığı ve fiziksel hareketsizliğe bağlı oluşabilecek faktörleri belirleyebilmek amacıyla yapılmıştır. İnternet bağımlılığı ve fiziksel kapasite arasındaki ilişkinin belirsizliği bu teknolojiyi en yoğun kullanan üniversite öğrencileri incelenerek araştırılmıştır. Sonuçlarımız koruyucu önlemler anlamında gençlerde fiziksel hareketsizliğin belirlenmesinin, üniversite öğrencilerine yönelik koruyucu yaklaşımların oluşturulmasında ve yapılması gerekli değişikliklerin planlanmasında etkin rol oynayabileceği düşünülmektedir.

#### **1.4. Araştırmanın Önemi**

Alan yazında internet bağımlılığı (Altun, 2003; Arısoy,2009; Balcı ve Gülnar, 2009; Bozkurt vd, 2016; Cengizhan, 2003; Cömert vd, 2009; Çetinkata, 2013) ve Fiziksel aktivite (Bayraktar, 2010; Edwards ve Tsouros, 2006; Tanır, 2013; Tunay, 2008; Yıldırım, Akyol ve Ersoy, 2008; Zorba ve Saygın, 2013; Yıldırım, 2015) ile ilgili birçok çalışmaya rastlanmıştır. Bu iki kavramın ilişkisinin incelendiği internet bağımlılığını ve fiziksel aktiviteye katılım düzeylerini inceleyen çalışmalara rastlanamamıştır. Bu çalışmalara çok az yer verilmesi üniversite öğrencileri ile ilgili yapılacak bilimsel çalışmalara ihtiyaç olduğunu ortaya koymaktadır. Bu çalışma bu ihtiyaca katkı sağlaması açısından önemli görülmektedir. Bu araştırmanın sonuçlarının alan yazına yeni bir bilgi kazandıracağı, bu alanda ileride yapılacak benzer çalışmalara örnek teşkil edeceği ve araştırılan konuda alınacak önlemleri belirlemede yol gösterici olabileceği düşünülmektedir.

#### **1.5. Araştırmanın Varsayımları**

1. Araştırmadaki katılımcıların oluşturduğu örneklemin, evreni temsil edebilecek yeterlilikte olduğu varsayılmaktadır.
2. Araştırma değişkenlerini ölçmek için kullanılan veri ölçüm araçların istenilen bulguları elde etmek bakımından uygun, geçerli ve güvenilir birer anket olduğu varsayılmaktadır.
3. Araştırmada katılımcıların anketlere vermiş olduğu yanıtların kendileri açısından yansız, geçerli ve güvenilir yanıtlar olduğu varsayılmaktadır.

#### **1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları**

1. Bu araştırma, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Eğitim Fakültesi öğrencileri ile sınırlıdır.
2. Araştırmada kullanılan veri ölçüm araçları, değişkenlere ilişkin bulguların tespiti açısından içerdikleri maddelerle sınırlıdır.
3. Araştırmanın bulguları, belirlenen veri analiz yöntemleri ile sınırlı olabileceği düşünülmektedir.

## 1.7.Tanımlar

Dünya Sağlık Örgütü (WHO) tarafından fiziksel aktivite, iskelet kaslarının kasılması ile açığa çıkan bazal seviye üzerinde enerji gerektiren, ev işlerinde, çalışırken, boş zamanlarda ve oynarken yapılanlarda dahil olmak üzere herhangi bir fiziksel hareket olarak tanımlanmıştır (Thompson ve ark., 2009). Yüksel (2001)'e göre fiziksel aktivite, günlük yaşam içerisinde kas ve eklemlerin kullanılarak enerji harcanarak gerçekleşen ve farklı şiddetlerde uygulandığında yorgunlukla sonuçlanan aktiviteler olarak tanımlanmaktadır.

İnternet bağımlılığı, normal yaşama müdahale eden ve aile, arkadaşlar, sevilenler ve kişinin çalışma ortamı üzerinde ciddi strese neden olan çevrimiçi bağlantılı, zorlayıcı davranışlar olarak tanımlanır. İnternet bağımlılığına İnternet bağımlılığı ve İnternet zorunluluğu denir. Herhangi bir adla, bağımlılığın hayatına tamamen hakim olan zorlayıcı bir davranıştır. Bir diğer tanıma göre, internet bağımlılığı, bilgisayar kullanımı ve internet erişimi ile ilgili olarak, bozulmaya veya sıkıntıya yol açan aşırı veya kötü kontrol edilen endişeler, dürtüler veya davranışlarla karakterizedir (Shaw ve Siyah, 2008).

## 2. BÖLÜM

### Alan Yazın

İnternet bağımlılığı, internetin aşırı kullanım arzusunun üstesinden gelemeyen, aşırı zaman harcayan bir durum olarak tanımlanabilir. İnternet bağımlılığı her yaşta görülebildiği (Alaca, 2017; Canan ve ark., 2014) gibi bir çok olumsuzluklar meydana gelmektedir. Depresyon ve psikososyal etkileri (Ceyhan ve Ceyhan, 2008), yalnızlık (Derbyshire ve ark., 2013), algılanan stres (He, 2013; Kemer ve ark., 2004) ve tüm bunların yanında fiziksel sağlık üzerinde de etkisi vardır.

Bazı araştırmacılar internet bağımlılığının bireyin yeme alışkanlığını etkilediği ve bireylerin vücut kitle indeksinin artmasına neden olduğunu belirtmişlerdir (Khan ve ark., 2017; Kim ve ark., 2015). Bu durum, internet bağımlılığının hareketsizlik ve bireylerin sedanter yaşam sürdürdükleri şeklinde ifade edilebilir. Buna ek olarak, boş zaman değerlendirme kapsamında yapılan bir çalışmada, fiziksel aktivitelere katılmayanların, fiziksel aktivite yapanlara göre daha yüksek oranda internet kullanımı görülmüştür (Alaca, 2017; Canan ve ark., 2014). Alaca'nın çalışmasında ise aşırı internet kullanımının önemli bir sorun haline gelmesi ve bunun insanların fiziksel aktivitelerine, depresyon durumlarına ve özellikle kas-iskelet sisteminde problemlere yol açabileceğine değinilmiştir (Lepp ve ark., 2013; Li ve ark., 2014).

İnternet ile başa çıkmak için kullanılacak yöntemlerden biri düzenli fiziksel aktivitedir (Sahin ve Lok 2018). İnternet bağımlılığı ile fiziksel aktivite arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmada, herhangi bir fiziksel aktivite yapmayanların internet bağımlılığında anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur (Lök ve Lök 2016). Fiziksel aktivite ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi ele alan bir başka çalışmada fiziksel aktivitedeki artışın öğrencilerde internet kullanımındaki sorunlu kullanımı azaltmıştır (Lok ve ark., 2017). Benzer şekilde yapılan bir çalışmada, fiziksel aktivitesi düşük olan öğrencilerde internet kullanım



oranının yüksek olduğu saptanmıştır (Özşaker ve ark., 2016). Bu bağlamda çalışmamızda, üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkinin belirlenmesi amaçlanmıştır.



### 3. BÖLÜM

#### Yöntem

##### 3.1. Araştırmanın Modeli

Araştırmamızın ilk aşamasında daha önce konu hakkında araştırma yapıp yapılmaması ile alakalı literatür taraması yapılmış ve farklı alanlarda benzer araştırmalar yapıldığı tespit edilmiştir. Örneklemin alındığı evren Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi'ne bağlı Eğitim Fakültesi gönüllü öğrencilerden oluşmaktadır. Çalışma kapsamına, 82 kadın, 77 erkek öğrenci katılmıştır. Bu örneklem grubunun demografik verilerini toplayabilmek için araştırmacılar tarafından "Kişisel Bilgi Formu" oluşturulmuştur. Fiziksel aktivite düzeylerini ölçmek amacıyla "Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (IPAQ)" ve internet bağımlılık seviyelerini ölçmek amacıyla da "Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği" kullanılmıştır. Kişisel bilgi toplama formu ve ölçekler öğrencilere aynı anda verilmiş ve süre kısıtlaması getirilmemiştir. Araştırma, örnek olay tarama modeline göre yapılmıştır.

##### 3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi'nde okuyan öğrenciler oluşturmaktadır. Kolayda örnekleme göre rastgele seçilmiş yaşları 18-26 arasında toplam 159 öğrenci bulunmaktadır.

##### 3.3. Veri Toplama Araçları

**Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği.** İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formu (YIBT-KF), Pawlikowski, Altstötter-Gleich ve Marka tarafından internet bağımlılığı testinin kısa bir forma dönüştürülmesi amaçlanan 12 maddeden oluşmaktadır. Ölçek Likert puanı ile derecelendirilmiştir Ölçeğin Türkçe versiyonu Kutlu tarafından yapılmıştır (Özşaker ve ark., 2016). Adaptasyon çalışması hem ergen hem de üniversite öğrencileri üzerinde yapılmıştır. Kutlu (2016) tarafından ölçülen faktör yapısı incelenmiştir. Ölçeğin açıkladığı varyans incelendiğinde, üniversite öğrencileri ve ergenler varyansın yeterliliğini açıklar (Üniversite

öğrencileri için% 39.52 ve ergenler için% 48). Altılı likert bir ölçek olan İnternet Bağımlılık Ölçeği'nde öğrencilerden sorulan sorulara verilecek yanıtlar için "Hiçbir zaman", "Nadiren", "Ara sıra", "Çoğunlukla", "Çok sık" ve "Devamlı" seçeneklerinden birini işaretlemesi istenmektedir. Bu seçeneklere sırasıyla 0, 1, 2, 3, 4 ve 5 puan verilmektedir. 80 ve üzeri puan alanlar "Patolojik İnternet Kullanıcısı", 50-79 arası puan alanlar "Sınırlı Semptom Gösterenler", 49 puan ve altı alanlar ise "Semptom Göstermeyenler" olarak sınıflandırılmıştır (Bayraktar, 2001).

**Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (IPAQ) kısa formu.** Katılımcıların fiziksel aktivite durumu IPAQ kısa formu ile değerlendirilmiştir. Uluslararası geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları Craig ve ark. (115) tarafından yapılan bu anket için Türkiye'deki geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları Öztürk (90) tarafından üniversite öğrencilerine yapılmıştır. IPAQ kısa form ve uzun form olmak üzere iki form yapısına sahiptir ve kısa form 7 sorudur. IPAQ kısa form; yürüme, orta şiddetli ve şiddetli aktivitelerde harcanan süre hakkında bilgi vermektedir. Oturmada harcanan süre ayrı bir soru olarak değerlendirilmektedir. Kısa formun toplam skorunun hesaplanması yürüme, orta şiddetli aktivite ve şiddetli aktivitenin süre (dakikalar) ve frekans (günler) toplamını içermektedir. IPAQ'da fiziksel aktivitelerin, bir defada en az 10 dakika yapılıyor olması ölçüt alınmıştır.

Anket ile son 7 gün içerisindeki;

- Şiddetli fiziksel aktivite (futbol, basketbol, aerobik, hızlı bisiklet çevirme, ağırlık kaldırma, yük taşıma vb.) süresi (dk).
- Orta dereceli fiziksel aktivite (hafif yük taşıma, normal hızda bisiklet çevirme, halk oyunları, dans, bowling, masa tenisi vb.) süresi (dk).
- Yürüme ve bir günlük oturma süreleri (dk) sorgulanmıştır.

Şiddetli, orta dereceli aktivite ve yürüme süreleri aşağıdaki hesaplamalarla bazal metabolik hıza karşılık gelen MET'e dönüştürülerek toplam fiziksel aktivite skoru (MET-dk/hafta) hesaplanmıştır (Craig ve ark., 2003).

Bu hesaplamalardan, *MET-dakika* olarak bir skor elde edilmektedir. Bir MET-dakika, yapılan aktivitenin dakikası ve MET skorunun çarpımından hesaplanmaktadır. MET-dakika skorları 60 kilogramlık bir kişinin kilokalori değerlerine göre belirlenmiştir. Kilokaloriler, takip eden eşitlikten hesaplanabilir:

$MET-dk \times (kişinin \ vücut \ ağırlığı \ kg / 60 \ kilogram)$  (Öztürk, 2005).

Yürüme skoru (MET-dk/hf) = 3.3 \* yürüme süresi \* yürüme günü

Orta şiddetli aktivite skoru (MET-dk/hf) = 4.0 \* orta şiddetli aktivite süresi \* orta şiddetli aktivite günü  
 Şiddetli aktivite skoru (MET-dk/hf) = 8.0 \* şiddetli aktivite süresi \* şiddetli aktivite günü,

Örneğin, haftada 3 gün 30 dakika yürüyen bir kişinin yürüme MET-dk/hafta skoru;  $3.3 \times 30 \times 3 = 297$  MET-dk/ hafta olarak hesaplanmaktadır. Bu sürekli skorlamanın yanı sıra, ondan elde edilen sayısal verilerle, kategorisel skorlama yapılmaktadır.

Toplam Fiziksel Aktivite Skoru (MET-dk/hf) = Yürüme + Orta şiddetli aktivite + Şiddetli aktivite skorları.

Toplam fiziksel aktivite skoruna göre katılımcıların fiziksel aktivite düzeyleri "düşük, orta ve yüksek" biçiminde sınıflandırılırken;

Fiziksel Aktivite Düzeyleri:

- İnaktif (Düşük Şiddetli) Düzey: 599 MET-dk/hafta ve altı
- Minimal Aktif (Orta Şiddetli) Düzey: 600-2999 MET-dk/hafta arası.
- Çok Aktif (Şiddetli) Düzey: 3000 MET-dk/hafta ve üzeri şeklinde sınıflandırılır (Öztürk, 2005).

IPAQ Oturma Sorusu: Ek bir belirleyicidir. Fiziksel aktivitenin skorlamasında yer almamaktadır. Oturma verisi ortanca ve çeyrekliklerle rapor edilmemektedir. Sedanter (oturma) davranışlar üzerine az veri vardır ve kategorisel düzey olarak gösterilen kabul edilmiş bir eşik değeri bulunmamaktadır. Bu sebeple fiziksel aktivite seviyelerini belirleyen şiddetli aktivite, orta düzey aktivite ve yürüme soruları MET-dk/hafta değerleri hesaplanarak toplam bir skor elde edilmiştir. Düşük, orta ve yüksek fiziksel aktivite düzeyleri bu toplam skor üzerinden elde edilmiştir (Öztürk, 2005).

### **METs Değerleri ve MET-dakika Hesaplanmasında Denklemler**

#### ***İş Çevresi***

- İşte yürüme MET-dakika/hafta = 3.3 x yürüme dakika x işte yürünen gün sayısı
- İşte orta düzey MET-dakika/hafta = 4.0 x orta şiddette aktivite dakika x orta şiddette çalışılan gün sayısı
- İşte şiddetli MET-dakika /hafta = 8.0 x şiddetli aktivite x işte şiddetli aktif günler
- Toplam iş MET-dakika/hafta = İşte toplam yürüme + Orta düzey + şiddetli MET-dakika/hafta skorları

#### **Aktif Ulaşım Çevresi**

- Ulaşım için yürüme MET-dakika/hafta = 3.3 x yürüyüş dakika x ulaşım için yürünen gün sayısı
- Ulaşım için bisiklet MET-dakika = 6.0 x bisiklet kullanılan dakika x ulaşımında bisiklet kullanılan gün sayısı
- Toplam ulaşım MET-dakika/hafta= Ulaşım amacıyla toplam yürüme + bisiklet kullanımı MET-dakika/hafta skorları Ev ve Bahçe Çevresi

- Bahçe işleri için şiddetli MET-dakika/hafta = 5.5 x şiddetli aktif dakika x bahçe işlerinde şiddetli çalışılan gün sayısı
- Bahçe işleri için orta şiddette MET-dakika/hafta = 4.0 x orta şiddetli aktif dakika x bahçe işlerinde orta şiddetli çalışılan gün sayısı
- Ev işleri için orta şiddette MET-dakika/hafta = 3.0 x orta şiddetli aktif dakika x ev işlerinde orta şiddetli çalışılan gün sayısı
- Toplam Ev ve Bahçe MET-dakika/hafta = toplam şiddetli bahçe + orta şiddette bahçe işleri + orta şiddette ev işleri MET-dakika/hafta skorları

### **Boş Zaman Aktivitesi**

- Boş zamanda yürüme MET-dakika/hafta = 3.3 x yürüyüş dakika x boş zamanda yürünen gün
- Boş zamanda orta şiddet MET-dakika/hafta = 4.0 x orta şiddet aktif dakika x boş zamanda orta şiddette aktivite yapılan gün sayısı
- Boş zamanda şiddetli MET-dakika/hafta = 8.0 x şiddetli aktif dakika x boş zamanda şiddetli aktivite yapılan gün sayısı
- Toplam boş zaman MET-dakika/hafta = Boş zamanda yürüyüş + orta şiddet aktivite + şiddetli aktivite MET-dakika skorları (Vassigh, 2012).

### **3.4. Verilerin Toplanması ve Çözümlemesi**

Araştırmacıların ulaşabildikleri ve gönüllü olarak katılmayı kabul eden bireylerden, bazıları grup halinde bazıları bireysel olarak gerçekleştirilen uygulamalarla verilerin toplanması sağlanmıştır. Verilerin değerlendirilmesi ve hesaplamalarda SPSS (22,0) istatistik paket programı kullanılmıştır. Araştırma verilerinin öncelikle normallik dağılımına bakılmış ve verilerin normal dağılım göstermediği görülmüştür (Kolmogorov-Smirnov<sup>a</sup>,  $p>0.05$ ). Veriler normal dağılım göstermediği için non-parametrik testlerden 2 bağımsız değişken için;

Mann Whitney u testi, 2 den fazla bağımsız değişkenleri için; Kruskal-Wallis testi uygulanmıştır. Bağımlı değişkenlerden internet bağımlılığı ve fiziksel aktivite düzeyi arasındaki ilişkiye bakmak için ise spearman korelasyon testi uygulanmıştır. Anlamlılık düzeyi  $p < 0.05$  alınmıştır.



## 4. BÖLÜM

### Bulgular

Araştırmamız kapsamında üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı ve fiziksel aktivite düzeylerini çeşitli değişkenlerle ilişkisinin incelendiği çalışmanın bu bölümünde, çalışmada kullanılan veri toplama araçlarından elde edilen nicel verilerin analizlerine ait bulgulara değinilmiştir. Bu bağlamda çalışmamızın araştırma soruları dikkate alınmış ve bulgular bu çerçevede değerlendirmeye çalışılmıştır.

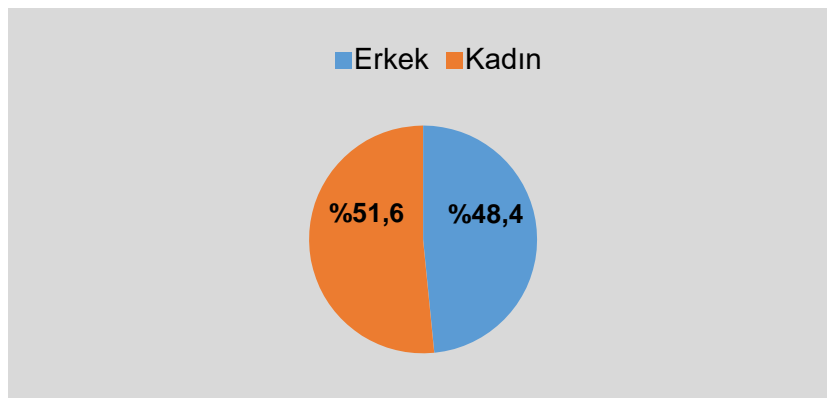
**Tablo 3**

*Araştırma grubunun cinsiyet değişkenine göre frekans ve yüzde dağılımları*

	N	%
KADIN	82	51,6
ERKEK	77	48,4
TOPLAM	159	100,0

**Şekil 1**

*Araştırma grubunun cinsiyet değişkenine göre yüzdeler dağılımları*





Tablo 3 ve Şekil 1 incelendiğinde araştırmaya katılan kadın öğrencilerin sayısının 82 olarak %51,6 oranıyla erkek öğrencilerden daha yüksek olduğu görülmüştür.

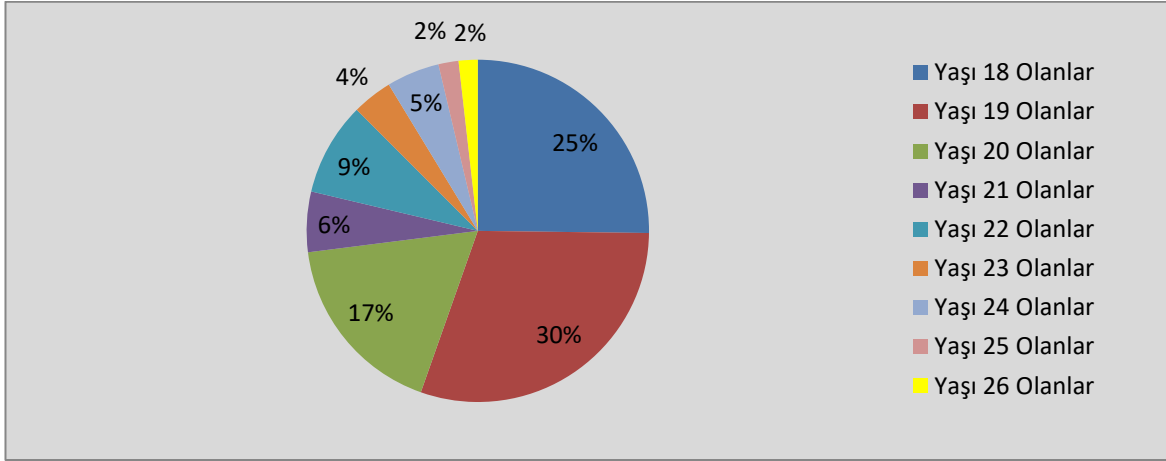
**Tablo 4**

*Araştırma grubunun yaş değişkenine göre frekans ve yüzde dağılımları*

Yaş	N	%
18	40	25,2
19	48	30,2
20	28	17,6
21	9	5,7
22	14	8,8
23	6	3,8
24	8	5,0
25	3	1,9
26	3	1,9
Toplam	159	100,0

## Şekil 2

*Araştırma grubunun yaş değişkenine yüzdeler dağılımları*



Tablo 4 ve Şekil 2 incelendiğinde araştırmaya katılan öğrenci grubunun yaş değişkenine göre 18 ve 19 yaş katılımının daha fazla olduğu görülmüştür.

## Tablo 5

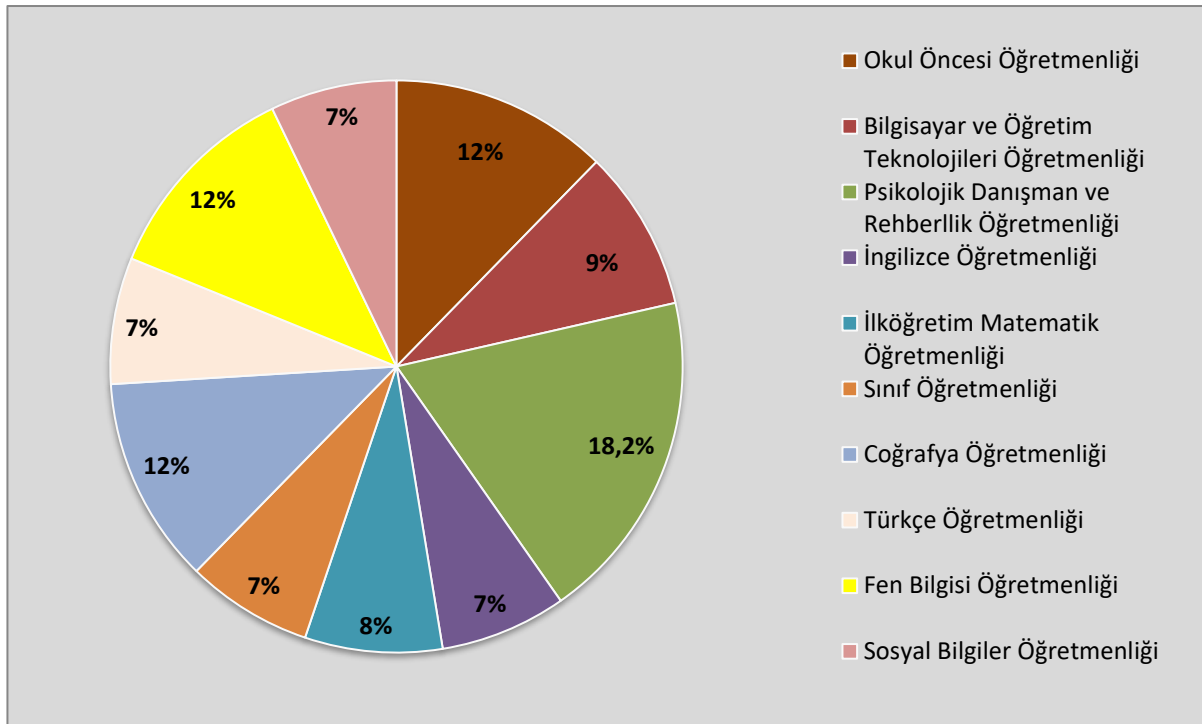
*Araştırma grubunun bölüm değişkenine göre frekans ve yüzde dağılımları*

Bölüm	N	%
Okul Öncesi Öğretmenliği	19	11,9
Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Öğretmenliği	14	8,8
Psikolojik Danışman ve Rehberlik Öğretmenliği	29	18,2
İngilizce Öğretmenliği	11	6,9
İlköğretim Matematik Öğretmenliği	12	7,5
Sınıf Öğretmenliği	11	6,9
Coğrafya Öğretmenliği	18	11,3

Türkçe Öğretmenliği	16	10,1
Fen Bilgisi Öğretmenliği	18	11,3
Sosyal Bilgiler Öğretmenliği	11	6,9
Toplam	159	100,0

### Şekil 3

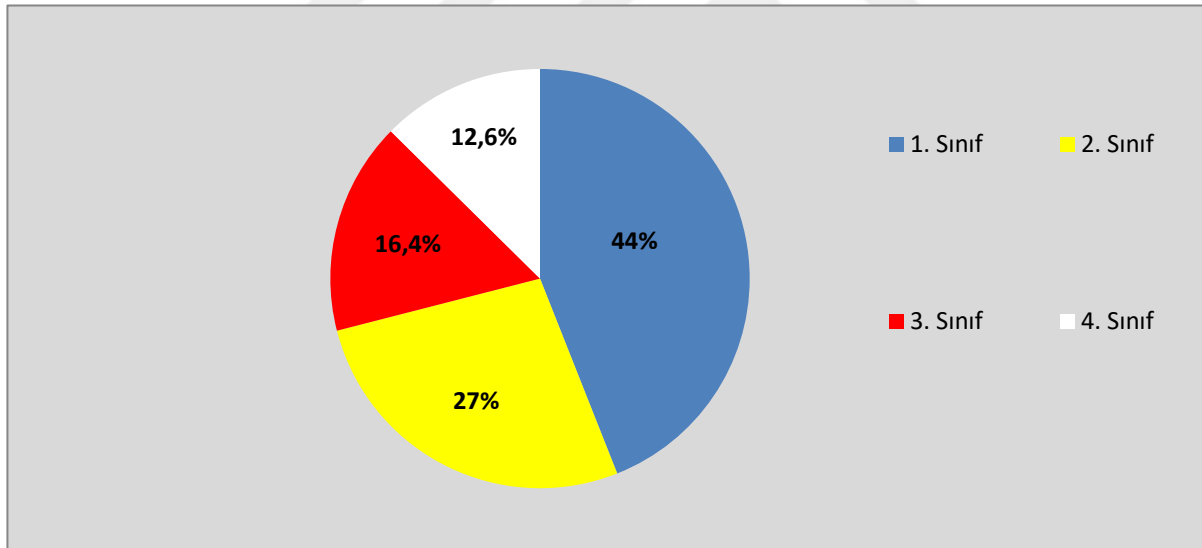
*Araştırma grubunun bölüm değişkenine yüzdelik dağılımları*



Tablo 5 ve Şekil 2 incelendiğinde araştırmaya katılan öğrenci grubunun bölüm değişkenine göre psikolojik danışmanlık ve rehberlik bölümü okuyan öğrenciler %18,2'lik kısmı oluşturmaktadır.

**Tablo 6***Araştırma grubunun sınıf değişkenine göre frekans ve yüzde dağılımları*

Sınıf	N	%
1	70	44,0
2	43	27,0
3	26	16,4
4	20	12,6
Toplam	159	100,0

**Şekil 4***Araştırma grubunun sınıf değişkenine yüzdelerle dağılımları*

Tablo 6 ve Şekil 4 incelendiğinde araştırmaya katılan öğrenci grubunun sınıf değişkenine göre 1. Sınıf lisans öğrencilerinin katılımının daha fazla olduğu görülmüştür.

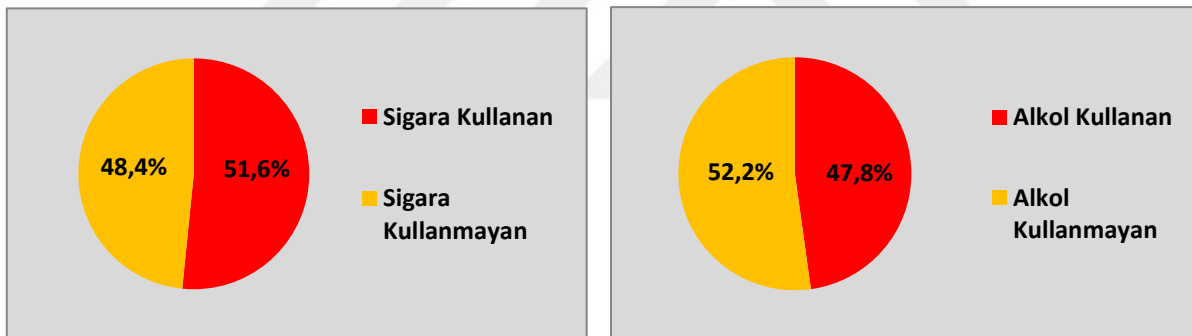
**Tablo 1**

*Araştırma grubunun sigara ve alkol kullanma durumu değişkenine göre frekans ve yüzde dağılımları*

	Sigara		Alkol	
	N	%	N	%
EVET	82	51,6	76	47,8
HAYIR	77	48,4	83	52,2
Toplam	159	100,0	159	100,0

**Şekil 5**

*Araştırma grubunun sigara ve alkol kullanma durumu değişkenine göre yüzdelik dağılımları*



Tablo 7 ve Şekil 5 incelendiğinde araştırma grubunun % 51,6'sının sigara ve %47,8'inin alkol kullandığı görülmüştür.

**Tablo 8**

*Fiziksel Aktivite Düzeyi Ölçeğinden Elde Edilen Puanların Kolmogorov-Smirnov Testi Sonuçları*

---



---

Fiziksel Aktivite Puanlaması

N	159
X	2.40
SS	.59
SE	.05
Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>	.30
P	.00

Tablo 8.'e göre, fiziksel aktivite ölçeğinden elde edilen sonuçların normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek örneklem Kolmogorov-Smirnov sonuçlarının dağılımı normal değişken farklılığı anlamlı bulunmamıştır ( $p < 0.05$ ).

**Tablo 9**

*İnternet Bağımlılığı Düzeyi Ölçeğinden Elde Edilen Puanların Kolmogorov-Smirnov Testi Sonuçları*

İnternet Bağımlılığı Puanlaması	
N	159
$\bar{X}$	1.26
SS	.46
SE	.04
Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>	.46
P	.00

Tablo 9'a göre, internet bağımlılığı ölçeğinden elde edilen sonuçların normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek örneklem Kolmogorov-Smirnov sonuçlarının dağılımı normal değişken farklılığı anlamlı bulunmamıştır ( $p < 0.05$ ).

**Tablo 10**

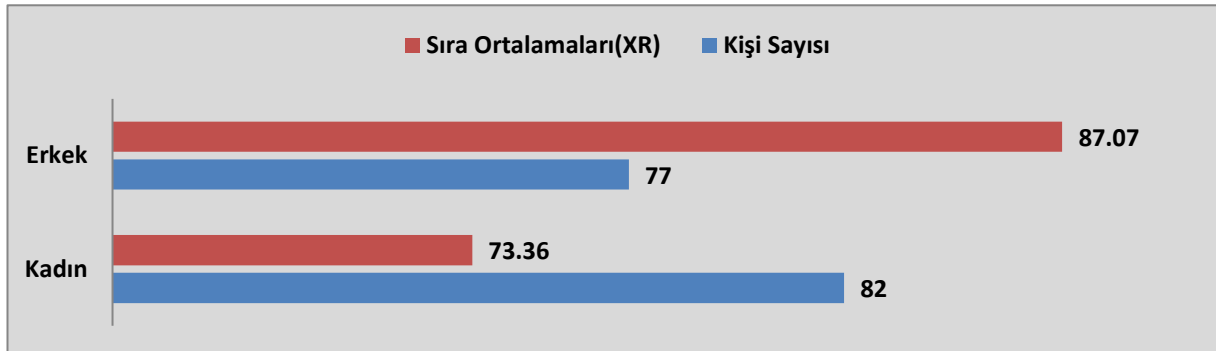
*Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Fiziksel Aktivite Ölçeği Puanlarının Mann-Whitney U Testi Sonuçları*

	N	Sıra Ortalama (XR)	Sıra Toplama (SO)	Mann-Whitney	P
Fiziksel aktivite puanlaması/Cinsiyet					
Kadın	82	73.36	6015.50	2612.50	.034*
Erkek	77	87.07	6704.50		

\*:  $p < 0.05$

**Şekil 6**

*Araştırma Grubunun Sigara Ve Alkol Kullanma Durumu Değişkenine Göre Yüzdeler Dağılımları*



Tablo 10 ve Şekil 6 incelendiğinde, katılımcıların fiziksel aktivite ölçeğinden almış oldukları puanların cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan non-parametrik Mann-Whitney U testi sonucunda; kadınlar ve erkekler arasında kadınlar lehine istatistiksel açıdan anlamlı fark saptanmıştır ( $p < 0.05$ ).

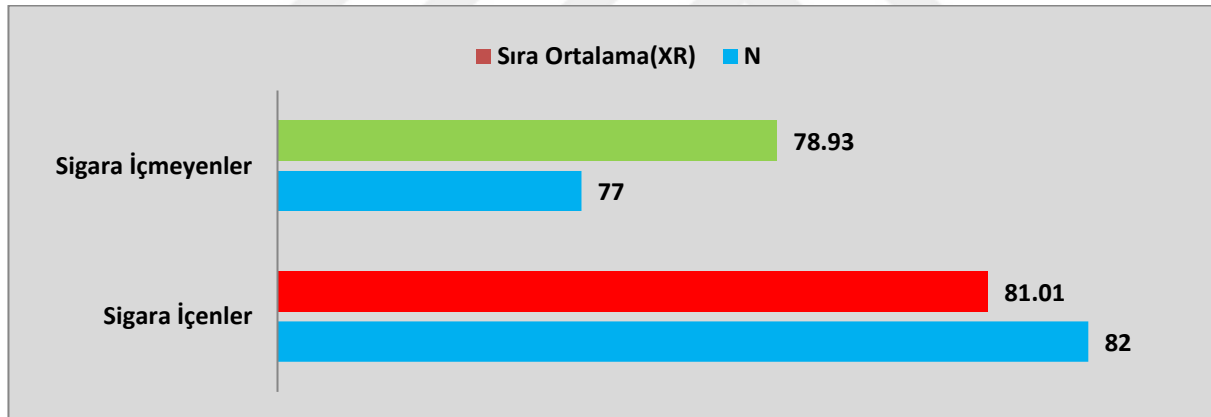
**Tablo 11**

*Katılımcıların Sigara Değişkenine Göre Fiziksel Aktivite Ölçeği Puanlarının Mann-Whitney U Testi Sonuçları*

Fiziksel aktivite Puanlaması/Sigara	N	Sıra Ortalama (XR)	Sıra Toplama (SO)	Mann-Whitney U	P
İçenler	82	81.01	6642.50	3074.50	.75
İçmeyenler	77	78.93	6077.50		

**Şekil 7**

*Katılımcıların Sigara Değişkenine Göre Fiziksel Aktivite Ölçeği Puanları*



Tablo 11 ve Şekil 7 incelendiğinde, katılımcıların fiziksel aktivite ölçeğinden almış oldukları puanların sigara değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan non-parametrik Mann-Whitney U testi sonucunda; sigara içenler ve sigara içmeyenler arasında istatistiksel açıdan anlamlı fark saptanmamıştır ( $p > 0.05$ ).



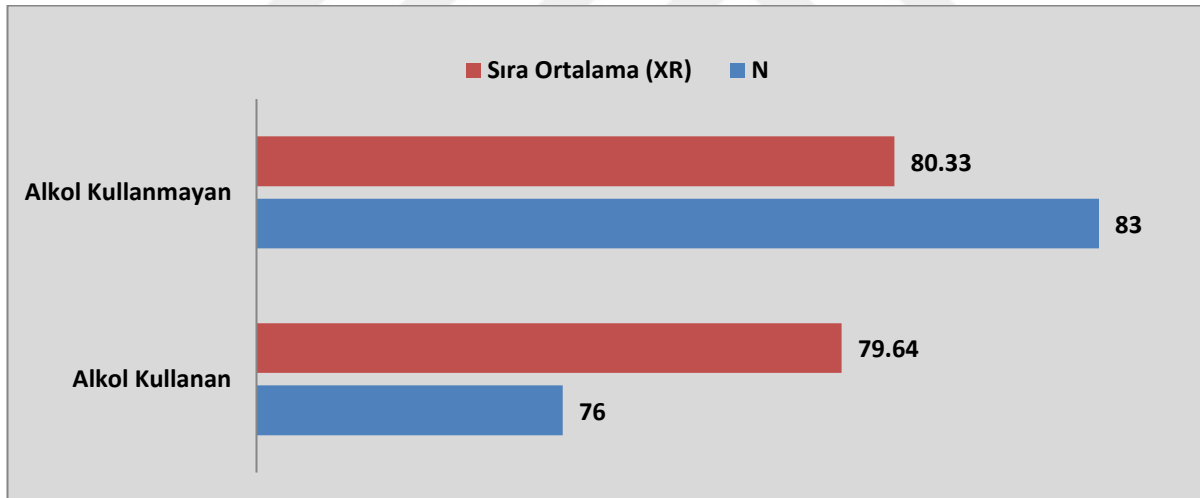
**Tablo 12**

*Katılımcıların Alkol Değişkenine Göre Fiziksel Aktivite Ölçeği Puanlarının Mann-Whitney U Testi Sonuçları*

Fiziksel aktivite puanlaması/ Alkol	N	Sıra Ortalama (XR)	Sıra Toplama (SO)	Mann-Whitney U	P
Kullananlar	76	79.64	6052.50	3126.50	.915
Kullanmayanlar	83	80.33	6667.50		

**Şekil 8**

*Katılımcıların Alkol Değişkenine Göre Fiziksel Aktivite Ölçeği Puanları*



Tablo 12 ve Şekil 8 incelendiğinde, katılımcıların fiziksel aktivite ölçeğinden almış oldukları puanların alkol değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan non-parametrik Mann-Whitney U testi sonucunda; alkol kullananlar ve alkol kullanmayanlar arasında istatistiksel açıdan anlamlı fark saptanmamıştır ( $p>0.05$ ).

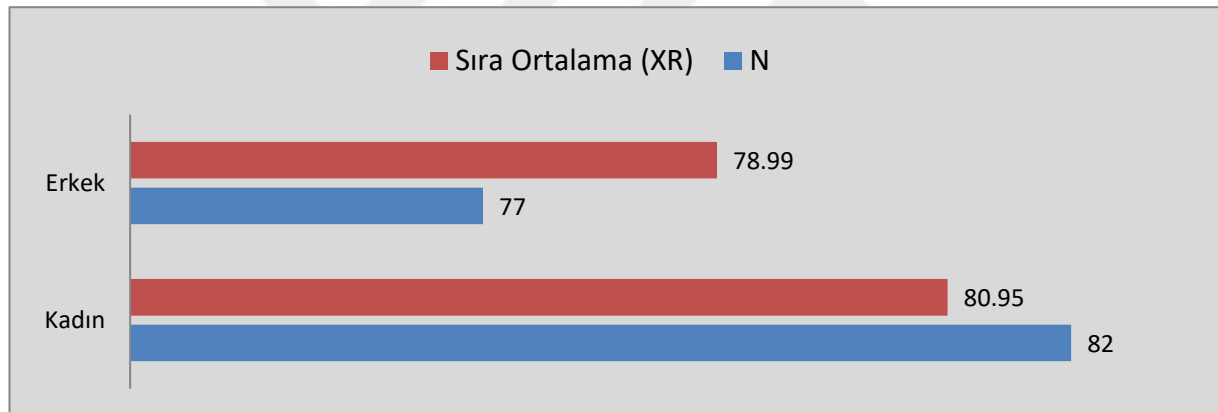
**Tablo 13**

*Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre İnternet Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının Mann-Whitney U Testi Sonuçları*

İnternet bağımlılığı/ Cinsiyet	N	Sıra Ortalama (XR)	Sıra Toplama (SO)	Mann- Whitney U	P
Kadın	82	80.95	6637.50	3079.50	.725
Erkek	77	78.99	6082.50		

**Şekil 9**

*Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre internet bağımlılığı ölçeği puanları*



Tablo 13 ve Şekil 9 incelendiğinde, katılımcıların internet bağımlılığı ölçeğinden almış oldukları puanların cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan non-parametrik Mann-Whitney U testi sonucunda; kadınlar ve erkekler arasında istatistiksel açıdan anlamlı fark saptanmamıştır ( $p>0.05$ ).

**Tablo 14**

*Katılımcıların Sigara Değişkenine Göre İnternet Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının Mann-Whitney U Testi Sonuçları*

İnternet bağımlılığı/ Sigara	N	Sıra Ortalama (XR)	Sıra Toplama (SO)	Mann-Whitney U	P
İçenler	82	80.95	6637.50	3079.50	.725
İçmeyenler	77	78.99	6082.50		

Tablo 14'e göre, katılımcıların internet bağımlılığı ölçeğinden almış oldukları puanların sigara değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan non- parametrik Mann-Whitney U testi sonucunda; sigara içenler ve sigara içmeyenler arasında istatistiksel açıdan anlamlı fark saptanmamıştır ( $p>0.05$ ).

**Tablo 15**

*Katılımcıların Alkol Değişkenine Göre İnternet Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının Mann-Whitney U Testi Sonuçları*

İnternet bağımlılığı/ Alkol	N	Sıra Ortalama (XR)	Sıra Toplama a (SO)	Mann-Whitney U	P
Kullananlar	76	75.36	5727.50	2801.50	.109
Kullanmayanlar	83	84.25	6992.50		

Tablo 15'e göre, katılımcıların internet bağımlılığı ölçeğinden almış oldukları puanların alkol değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan non-

parametrik Mann-Whitney U testi sonucunda; alkol kullananlar ve alkol kullanmayanlar arasında istatistiksel açıdan anlamlı fark saptanmamıştır ( $p>0.05$ ).

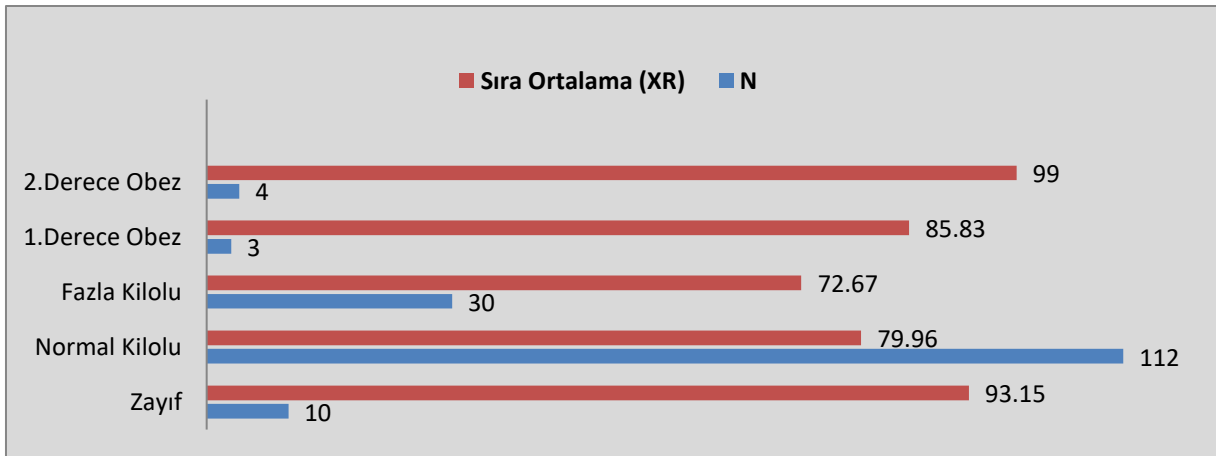
**Tablo 16**

*Katılımcıların BKİ Değişkenine Göre İnternet Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının Kruskal-Wallis Test Sonuçları*

İnternet Bağımlılığı/BKİ	N	Sıra Ortalama (XR)	X <sup>2</sup>	SD	P
Zayıf	10	93.15			
Normal Kilolu	112	79.96			
Fazla Kilolu	30	72.67	4.008	.707	.405
1.derece obez	3	85.83			
2.derece obez	4	99.00			
Toplam	159				

**Şekil 10**

*Katılımcıların BKİ Değişkenine Göre İnternet Bağımlılığı Ölçeği Puanları*



Tablo 16 ve Şekil 10 incelendiğinde, internet bağımlılığı ölçeği sıralamalar ortalamalarının beden kitle indeksi değişkenine göre anlamlı fark gösterip göstermediği belirlemek amacıyla yapılan Kruskal-Wallis testi sonucunda; beden kitle indeksi grupları sıralamalar ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ( $\chi^2$ : 4.008, sd: .707,  $p>0.05$ ).

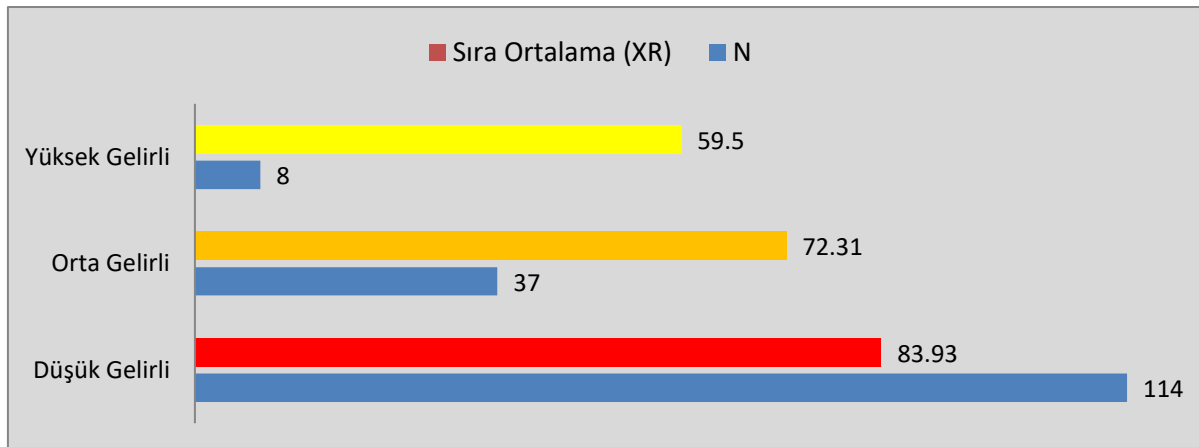
### Tablo17

*Katılımcıların Gelir Değişkenine Göre İnternet Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının Kruskal-Wallis Test Sonuçları*

İnternet bağımlılığı/ Gelir puanlaması	N	Sıra Ortalama (XR)	X <sup>2</sup>	SD	P
Düşük Gelirli	114	83.93			
Orta Gelirli	37	72.31	5.996	.570	.050
Yüksek Gelirli	8	59.50			
Toplam	159				

### Şekil 11

*Katılımcıların Gelir Değişkenine Göre İnternet Bağımlılığı Ölçeği Puanları*



Tablo 17 ve Şekil 11 incelendiğinde, internet bağımlılığı ölçeği sıralamalar ortalamalarının gelir puanlaması değişkenine göre anlamlı fark gösterip göstermediği belirlemek amacıyla yapılan Kruskal-Wallis testi sonucunda; gelir puanlaması grupları sıralamalar ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ( $\chi^2$ : 5.996, sd: .570,  $p>0.05$ ).

**Tablo 18**

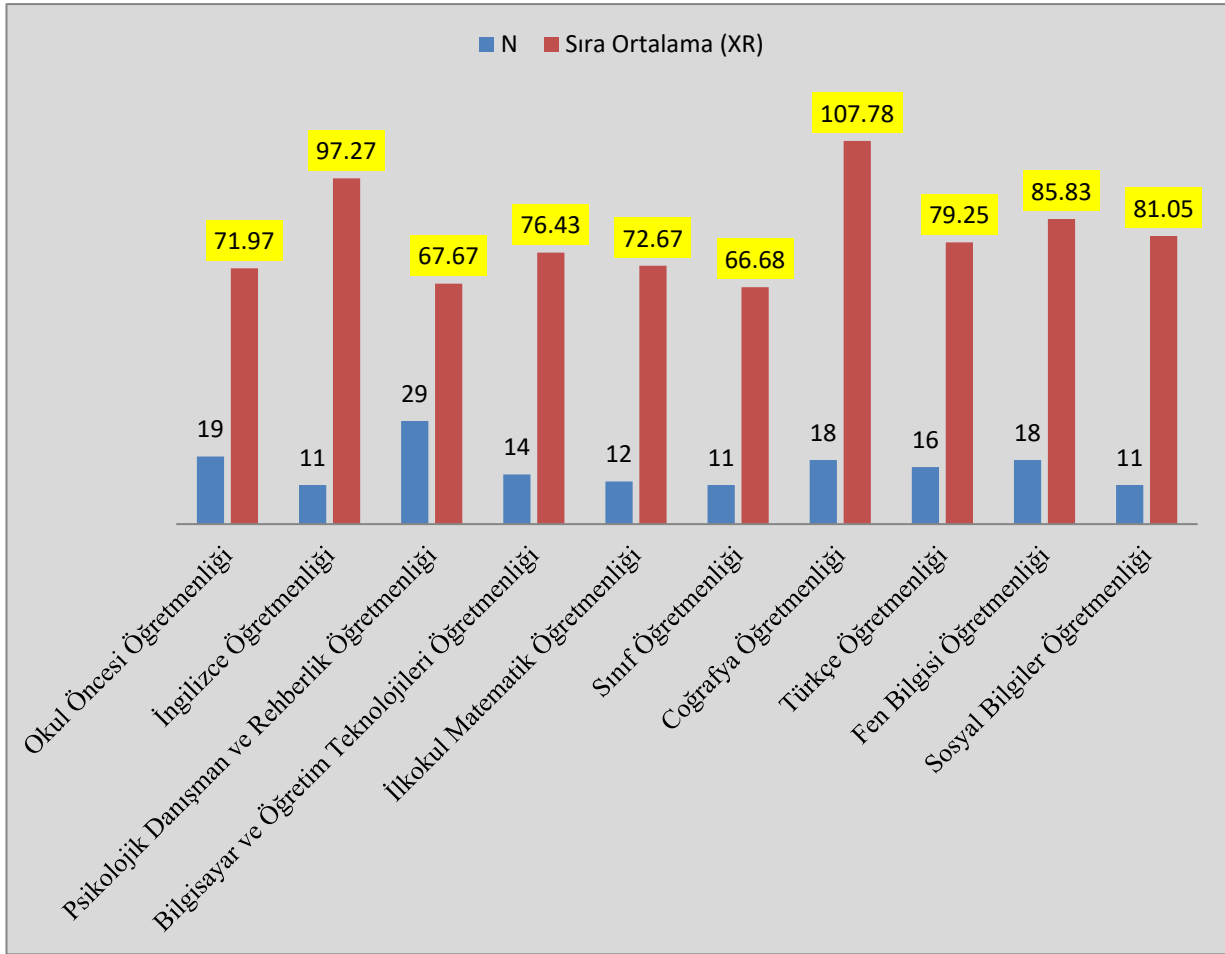
*Katılımcıların Bölüm Değişkenine Göre İnternet Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının Kruskal-Wallis Test Sonuçları*

İnternet bağımlılığı/ Bölüm	N	Sıra Ortalama (XR)	X <sup>2</sup>	SD	P
Okul Öncesi Öğretmenliği	19	71.97			
Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Öğretmenliği	14	76.43			
Psikolojik Danışman ve Rehberlik Öğretmenliği	29	67.67			
İngilizce Öğretmenliği	11	97.27	21.488	2.911	.011*
İlkokul Matematik Öğretmenliği	12	72.67			
Sınıf Öğretmenliği	11	66.68			
Coğrafya Öğretmenliği	18	107.78			
Türkçe Öğretmenliği	16	79.25			
Fen Bilgisi Öğretmenliği	18	85.83			
Sosyal Bilgiler Öğretmenliği	11	81.05			

\*:  $p<0.05$

## Şekil 12

*Katılımcıların Bölüm Değişkenine Göre İnternet Bağımlılığı Ölçeği Puanları*



Tablo 18 ve Şekil 12 incelendiğinde, internet bağımlılığı ölçeği sıralamalar ortalamalarının bölüm puanlaması değişkenine göre anlamlı fark gösterip göstermediği belirlemek amacıyla yapılan Kruskal-Wallis testi sonucunda; bölüm puanlaması grupları sıralamalar ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır ( $\chi^2$ : 21.488, sd: 2.911,  $p < 0.05$ ).

## Tablo 19

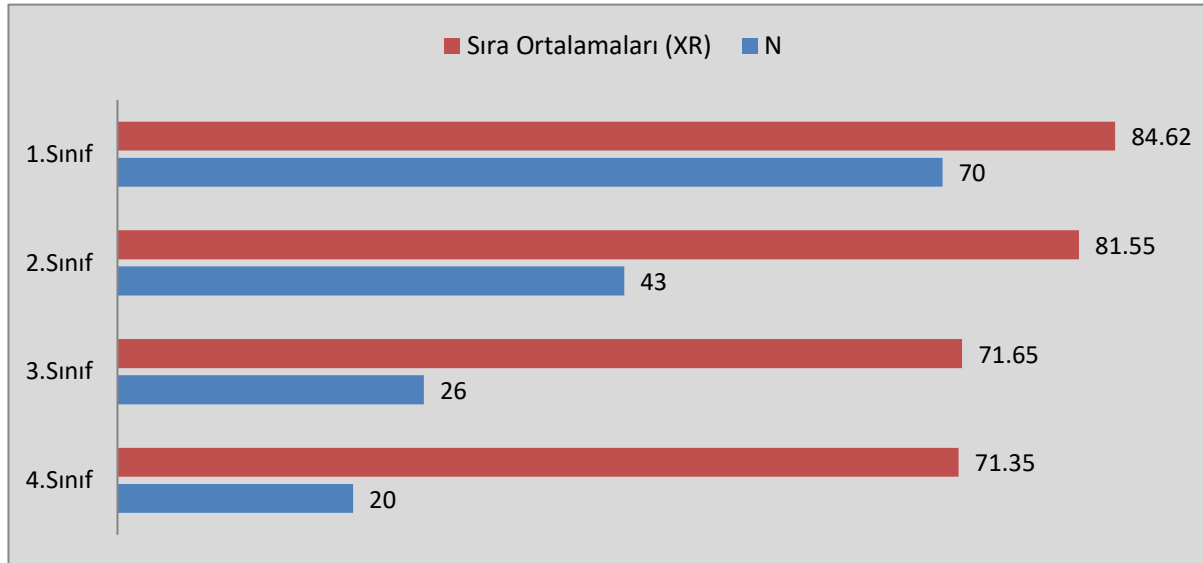
*Katılımcıların Sınıf Değişkenine Göre İnternet Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının Kruskal-Wallis Test Sonuçları*

İnternet Bağımlılığı/Sınıf	N	Sıra Ortalama (XR)	$\chi^2$	SD	P

1.sınıf	70	84.62			
2.sınıf	43	81.55	4.022	1.055	.259
3.sınıf	26	71.65			
4.sınıf	20	71.35			

### Şekil 13

*Katılımcıların Sınıf Değişkenine Göre İnternet Bağımlılığı Ölçeği Puanları*



Tablo 19 ve Şekil 13 incelendiğinde, internet bağımlılığı ölçeği sıralamalar ortalamalarının sınıf puanlaması değişkenine göre anlamlı fark gösterip göstermediği belirlemek amacıyla yapılan Kruskal-Wallis testi sonucunda; sınıf puanlaması grupları sıralamalar ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ( $\chi^2$ : 4.022, sd: 1.055,  $p > 0.05$ ).

### Tablo 20

*Katılımcıların Beden Kitle İndeksine Değişkenine Göre Fiziksel Aktivite Ölçeği Puanlarının Kruskal-Wallis Test Sonuçları*

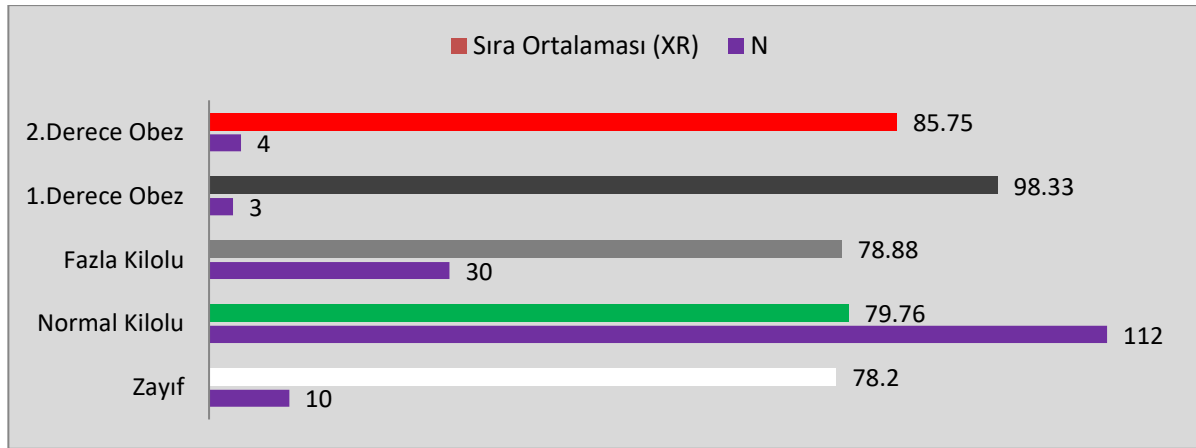
Fiziksel aktivite puanlaması/ BKİ	N	Sıra Ortalama (XR)	$\chi^2$	SD	P
--------------------------------------	---	-----------------------	----------	----	---



Zayıf	10	78.20			
Normal Kilolu	112	79.76			
Fazla Kilolu	30	78.88	.732	.707	.947
1.derece obez	3	98.33			
2.derece obez	4	85.75			

### Şekil 14

*Katılımcıların Beden Kitle İndeksine Değişkenine Göre Fiziksel Aktivite Ölçeği Puanları*



Tablo 20'ye göre, fiziksel aktivite ölçeği sıralamalar ortalamalarının beden kitle indeksi puanlaması değişkenine göre anlamlı fark gösterip göstermediği belirlemek amacıyla yapılan Kruskal-Wallis testi sonucunda; beden kitle indeksi grupları sıralamalar ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ( $\chi^2$ : .732, sd: .707,  $p>0.05$ ).

### Tablo 21

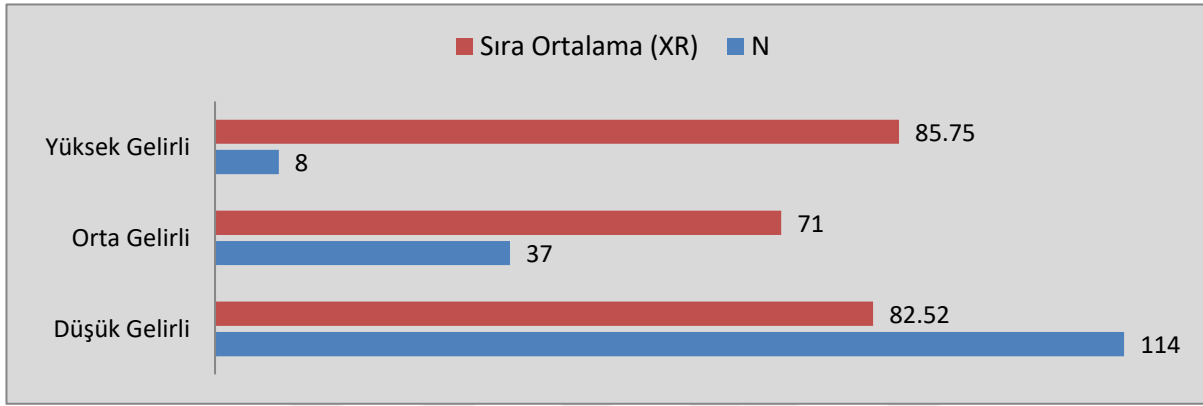
*Katılımcıların Gelir Değişkenine Göre Fiziksel Aktivite Ölçeği Puanlarının Kruskal-Wallis Test Sonuçları*

Fiziksel aktivite puanlaması/ Gelir	N	Sıra Ortalama (XR)	$X^2$	SD	P
--	---	-----------------------	-------	----	---

Düşük Gelirli	114	82,52			
Orta Gelirli	37	71,00	2.396	.570	.302
Yüksek Gelirli	8	85,75			

### Şekil 15

*Katılımcıların Gelir Değişkenine Göre Fiziksel Aktivite Ölçeği Puanları*



Tablo 21'e göre, fiziksel aktivite ölçeği sıralamalar ortalamalarının gelir puanlaması değişkenine göre anlamlı fark gösterip göstermediği belirlemek amacıyla yapılan Kruskal-Wallis testi sonucunda; gelir grupları sıralamalar ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ( $\chi^2$ : 2.396, sd: .570,  $p > 0.05$ ).

### Tablo 22

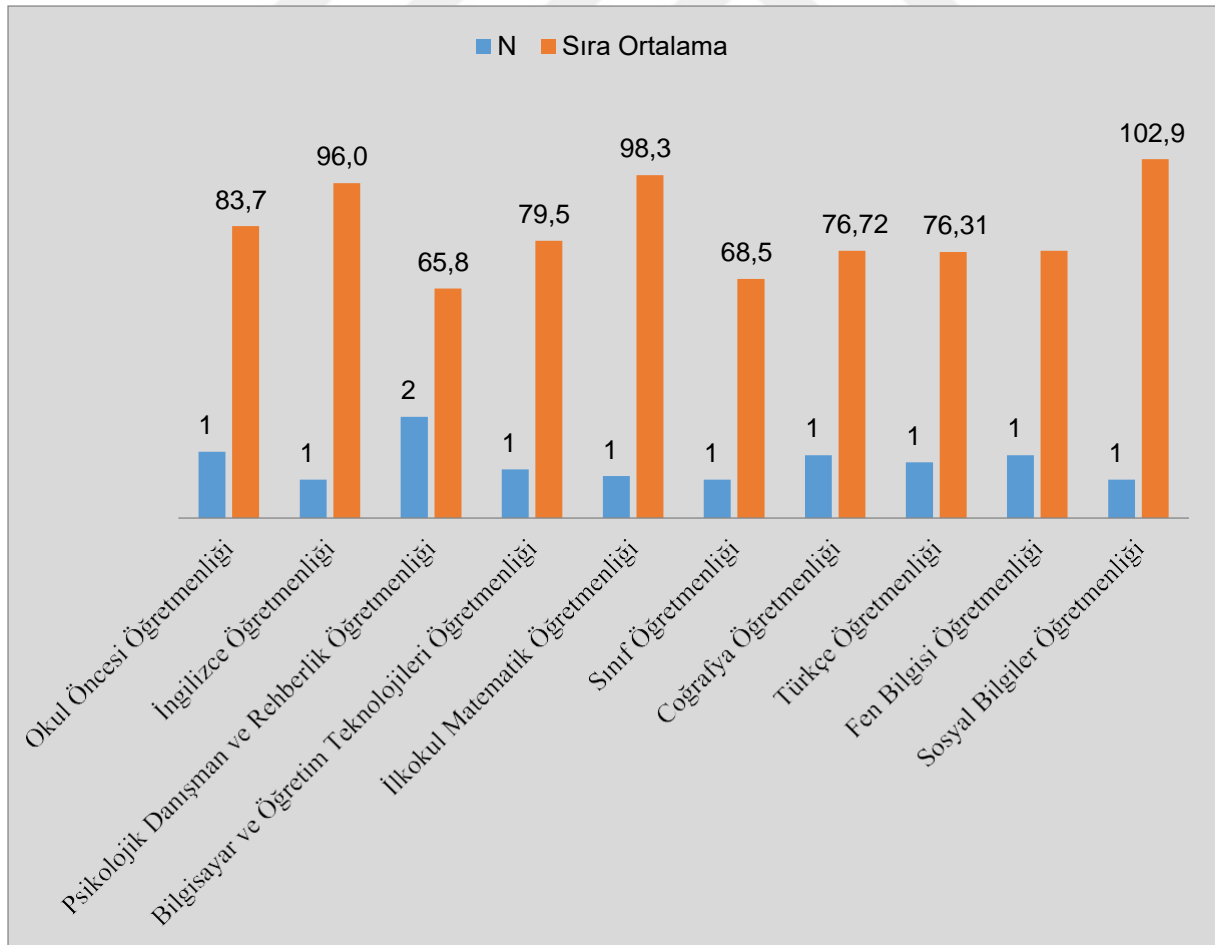
*Katılımcıların Bölüm Değişkenine Göre Fiziksel Aktivite Ölçeği Puanlarının Kruskal-Wallis Test Sonuçları*

Fiziksel aktivite puanlaması/Bölüm	N	Sıra Ortalama (XR)	$\chi^2$	SD	P
Okul Öncesi Öğretmenliği	19	83.76			
Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Öğretmenliği	14	79.54			

Psikolojik Danışman Rehberlik	29	65.83	
Öğretmenliği			12.491 .187
İngilizce Öğretmenliği	11	96.05	2.911
İlkokul Matematik Öğretmenliği	12	98.33	
Sınıf Öğretmenliği	11	68.59	
Coğrafya Öğretmenliği	18	76.72	
Türkçe Öğretmenliği	16	76.31	
Fen ve Teknoloji Öğretmenliği	18	76.72	
Sosyal Bilgiler Öğretmenliği	11	102.91	

### Şekil 16

*Katılımcıların Bölüm Değişkenine Göre Fiziksel Aktivite Ölçeği Puanları*



Tablo 22'ye göre, fiziksel aktivite ölçeği sıralamalar ortalamalarının bölüm puanlaması değişkenine göre anlamlı fark gösterip göstermediği belirlemek amacıyla yapılan Kruskal-Wallis testi sonucunda; bölüm grupları sıralamalar ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ( $\chi^2$ : 12.49, sd: 2.911,  $p>0.05$ ).

**Tablo 23**

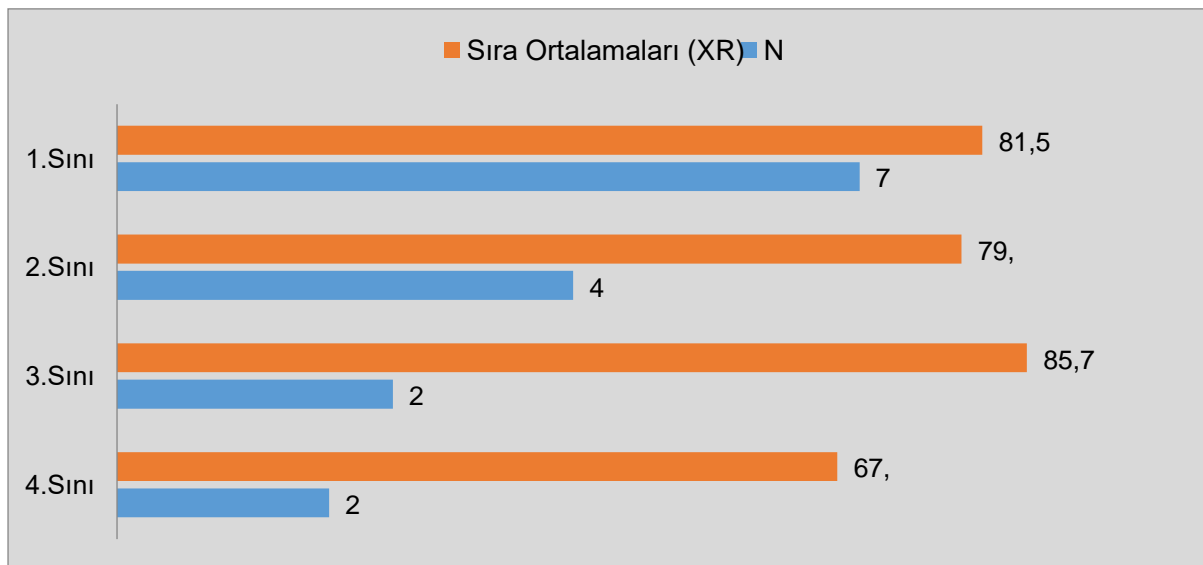
*Katılımcıların Sınıf Değişkenine Göre Fiziksel Aktivite Ölçeği Puanlarının Kruskal-Wallis*

*Test Sonuçları*

Fiziksel aktivite puanlaması/Sınıf	N	Sıra Ortalama (XR)	$\chi^2$	SD	P
1.sınıf	70	81.56			
2.sınıf	43	79.60	2.385	1.055	.496
3.sınıf	26	85.75			
4.sınıf	20	67.90			

**Şekil 17**

*Katılımcıların Sınıf Değişkenine Göre Fiziksel Aktivite Ölçeği Puanları*



Tablo 23'e göre, fiziksel aktivite ölçeği sıralamalar ortalamalarının sınıf puanlaması değişkenine göre anlamlı fark gösterip göstermediği belirlemek amacıyla yapılan Kruskal-Wallis testi sonucunda; sınıf grupları sıralamalar ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ( $\chi^2$ : 2.385, sd: 1.055,  $p>0.05$ ).

**Tablo 24**

*Katılımcıların Fiziksel Aktivite ve İnternet Bağımlılığı Spearman Sıra Farkları Korelasyon*

*Analizi Sonuçları*

Spearman's rho	N	R	p
Fiziksel aktivite puanlaması			
İnternet bağımlılığı	159	.032	.689

Tablo 24'e göre, internet bağımlılığı ölçeğinden alınan puanlarla fiziksel aktivite ölçeğinden alınan puanlar arasında Spearman sıra farkları korelasyon testi sonuçlarına göre ilişki saptanmamıştır ( $r$ : .032,  $p>0.05$ ).

**Tablo 25**

*Katılımcıların Fiziksel Aktivite Puanlaması ile Bağımsız Değişkenler Arasında Spearman Sıra Farkları Korelasyon Analizi Sonuçları*

Spearman's rho	N	R	P
Cinsiyet		.169	.034*
Bölüm		.054	.496
Sınıf		-.053	.503
Sigara		-.026	.749

Fiziksel aktivite puanlaması	Alkol	159	.009	.915
	Gelir		-.088	.268
	Bki		.024	.767

\*: p<0.05

Tablo 25'e göre, fiziksel aktivite ölçeğinden alınan puanlarla bağımsız değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılan Spearman sıra farkları korelasyon testi sonuçlarına göre cinsiyet değişkeni ile fiziksel aktivite arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır (r: 169, p<0.05).

### Tablo 26

*Katılımcıların İnternet Bağımlılığı Puanlaması ile Bağımsız Değişkenler Arasında Spearman Sıra Farkları Korelasyon Analizi Sonuçları*

Spearman's rho		N	R	P
İnternet Bağımlılığı	Cinsiyet		-.028	.726
	Bölüm		.160	.044*
	Sınıf		-.149	.061
	Sigara		-.028	.726
	Alkol		.127	.109
	Gelir	159	-.88	.018*
	Bki		-.075	.350

\*: p<0.05

Tablo 26'ya göre, internet bağımlılığı ölçeğinden alınan puanlarla bağımsız değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılan Spearman sıra farkları korelasyon testi sonuçlarına göre; bölüm (r: .160, p<0.05) ve gelir (r: -.88, p<0.05). değişkeni ile fiziksel aktivite arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

## 5. BÖLÜM

### Tartışma ve Öneriler

#### 5.1. Tartışma

Bu çalışma üniversite öğrencilerinin Young İnternete Bağımlılık Ölçeği'nden aldıkları puanlarının fiziksel aktivite ile arasında ki ilişkiyi tespit etmek aynı zamanda bazı değişkenlerin bireylerin internet bağımlılığı ve fiziksel aktivite üzerinde anlamlı bir etkiye neden olup olmadığına bakılmak üzere ortaya konmuştur. Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi ortaya çıkarmak amacıyla yapılan çalışmanın bu bölümünde, araştırma sonuçlarının genel bir değerlendirilmesi yapılarak, literatür taraması ile çalışma bulguları desteklenmeye çalışılmıştır. Çıkan sonuçlar bu bölümde tartışılmış ve yorumlanmıştır.

Araştırmamızda cinsiyet değişkenine göre fiziksel aktiviteye katılımları incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Bu farklılığın kadın öğrencilerin lehine olduğu görülmektedir ( $p < 0.05$ ; 0,03). Çalışmamızla paralel olarak Fagaras ve arkadaşlarının (2015) "Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyi" adlı çalışmasında fiziksel aktivite puan ortalamaları kadın öğrencilerin yüksek düzeyde olduğu görülmüştür. Benzer çalışmalarda farklı sonuçlara ulaşan Akova (2016), Kızar ve arkadaşları (2016), Yaraşır (2018), Yeiç (2018), Yıldırım ve arkadaşları (213), Öztürk (2005) ve Oğuz ve arkadaşları (2018)'nin çalışmalarında da erkek öğrencilerin kadın öğrencilere göre istatistiksel anlamda yüksek çıktığını tespit etmişlerdir. Çıkan sonuçlar göz önünde bulundurulduğunda ataerkil toplum olan ülkemizde erkeklerin kadınlara göre daha özgür hareket edebilmeleri, kadın öğrencilerin toplumsal baskılara maruz kalarak etkinliklerin kısıtlı olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Araştırmamız kapsamında alkol ve sigara değişkenlerine göre incelendiğinde istatistiksel açıdan anlamlı fark saptanmamıştır. Öztürk (2005)'te "Üniversitede Eğitim-Öğretim Gören Öğrencilerde Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketinin Geçerliliği ve Fiziksel Aktivite

Düzeylerinin Belirlenmesi” adlı çalışmasında da istatistiksel anlamda bir fark bulunmamıştır. Alkol ve sigara tüketimi göz önünde bulundurulduğunda tüketmeyenlerin daha sağlıklı beslendiği ve daha yüksek seviyelerde fiziksel aktivite yaptığı bilinmektedir (Kvaavik ve ark., 2004; Wilson ve ark., 2005). Deniz (2001)’in yaptığı çalışmada sigara ve alkol kullanımının fiziksel aktiviteyi etkilediğini tespit etmiştir. Alkol ve sigaranın enerji harcamanın üzerinde küçük ve geçicide olsa etkisi olabileceği düşünülmektedir fakat araştırma bulgularımızda anlamlı çıkmamıştır.

Araştırmamızda fiziksel aktivite puan ortalamalarının gelir grupları sıralamalar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ( $x^2$ : 2.396, sd: .570,  $p>0.05$ ). Oğuz ve arkadaşları (2016)’nın “Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin İncelenmesi” çalışmasında da gelir değişkeni için anlamlılık görülmemektedir.

Araştırmamızın bir diğer değişkeni olan beden kitle indeksine göre fiziksel aktiviteye katılımları incelendiğinde aralarında istatistiksel olarak anlamlı çıkmamıştır ( $x^2$ : .732, sd: .707,  $p>0.05$ ). Yaraşır (2018)’in yapmış olduğu çalışmasında fazla kilolu ve obez öğrencilerin fiziksel aktivite puan ortalamaları zayıf ve normal öğrencilere göre anlamlı derecede yüksek görülmüştür. Benzer sonuçlara ulaşan Murathan (2013) ve Özarslan (2015) zayıf ve normal öğrencilere göre anlamlı olarak yüksek bulmuşlardır. Kilo kontrolü bakımından fiziksel aktivite önemli görülmektedir. Ancak tek başına yeterli değildir. Beslenme ve genetik faktörlerde göz önünde bulundurulmalıdır. Bununla birlikte fiziksel aktivite ile her zaman vücut ağırlığının ölçülebilen bir azalma da etken olmayabilir.

İnternet bağımlılığı ölçeği puan ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde kadınlar ve erkekler arasında istatistiksel açıdan anlamlı fark saptanmamıştır ( $p>0.05$ ). Araştırmamızda paralellik gösteren Has (2015) ve Kılavuz (2017)’un yapmış olduğu çalışmalarında bulgular sonucunda istatistiksel anlamda bir farklılık tespit edilmemiştir. Alan ve Yazıcı (2016)’nın çalışmasında da istatistiksel anlamda bir fark çıkmamıştır. Farklı



sonuçlara ulaşan çalışmalar incelendiğinde erkeklerin kızlara göre daha yüksek düzeyde olduğu görülmüştür (Gönüç, 2009; İnan, 2010; Yaraşır, 2018). Bu bağlamda, araştırmalardaki cinsiyetler üzerindeki farklılıkların sebebi internet bağımlılığı ölçüm biçiminden veya kültürel değişkenlerden kaynaklandığı düşünülebilir.

Araştırmamız kapsamında sigara ve alkol kullanımını değişkenlerinin internet bağımlılığı üzerindeki etkisi incelendiğinde istatistiksel açıdan anlamlı fark saptanmamıştır. Özdemir (2016) ve Yaraşır (2018)'in yapmış olduğu çalışmalarda sigara ve alkol değişkenlerinde sigara ve alkol kullanan öğrencilerin kullanmayanlara göre istatistiksel anlamda yüksek olduğunu saptamıştır. Bu bulgular çalışmamızla paralellik göstermemektedir. Çalışmamızda kapsamındaki öğrencilerin internet puan ortalamalarında bağımlılıkları düşük oldukları için çıkan bu sonuç beklenen nitelikte görülmüştür. Oysa aşırı internet kullanımını beraberinde sigara ve alkol bağımlılığına yatkınlık olduğu gözlenebilir.

Beden kitle indeksi değişkenine göre bakıldığında internet bağımlılığı arasında istatistiksel olarak anlamlı değildir. Yaraşır (2018)'in çalışmasında internet bağımlılığı fazla kilolu ve obez olanlar, zayıf ve normal öğrencilere göre yüksek düzeyde olduğu görülmüştür (Mota ve ark., 2006; Tammelin ve ark., 2007). Çalışmamızda kapsamındaki öğrencilerin internet puan ortalamalarında bağımlılıkları düşük oldukları için çıkan bu sonuç beklenen niteliktedir.

Araştırmamızın gelir değişkenine göre internet bağımlılığı arasında fark istatistiksel olarak anlamlı değildir. Literatürde çalışmamızla paralellik gösteren bulgular mevcuttur (Doğan, 2013; Has, 2015; Yaraşır, 2018).

Öğrencilerin internet bağımlılığı ölçeğinden alınan puanlarla fiziksel aktivite ölçeğinden alınan puanlar arasında herhangi bir ilişki saptanmamıştır. Yaraşır (2018)'in çalışmasında internet bağımlılığı ve fiziksel aktivite düzeyleri arasında negatif yönde, anlamlı fakat zayıf bir ilişki olduğunu saptamıştır.

## 5.2. Öneriler

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

Üniversite öğrencileri, sosyal hayatla ilgili uyum sorunu yaşayan ve ekonomik anlamda da temel ihtiyaçlarını karşılamada güçlük çeken bireylerdir. Bu bağlamda öğrencilerin hayatlarını kolaylaştırmak adına üniversite yönetimi önemli rol üstlenmektedir.

## 6. BÖLÜM

### Kaynakça

- Alaca, N. (2017). Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığının; Depresyon, Fiziksel Aktivite Ve Latent Tetik Nokta Hassasiyeti Üzerine Olan Risk Faktörünün Değerlendirmesi. *Journal of Exercise Therapy and Rehabilitation*. 2017 Sup(1).
- Alaçam, H. (2012). *Denizli Bölgesi Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığının Görülme Sıklığı ve Yetişkin Dikkat Eksikliği, Hiperaktivite Bozukluğu ile İlişkisi*. (Yayımlanmamış Uzmanlık Tezi). Pamukkale Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Psikiyatri Anabilim Dalı, Denizli.
- Alaçam, H. Ateşçi, F. Şengül A. C. (2015). Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığının Sigara Ve Alkol Kullanımı İle İlişkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*. 16:383-388.
- Alicsson, M. Landstad, B.J. Romild, U. (2006). Self-related health, physical activity and complaints in Swedish high school students. *Scientific World Journal*. 6: 816-826.
- Amerikan Spor Hekimliği Fakültesi. (2013). *ACSM'nin Egzersiz Testi Ve Reçete İçin Yönergeleri*. ABD: Lippincott Williams & Wilkins.
- Balta, Ö.Ç. Horzum, M.B. (2008). Web Tabanlı Öğretim Ortamındaki Öğrencilerin İnternet Bağımlılığını Etkileyen Faktörler. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*. 41: 187-205.
- Baltacı, G. (2008) *Çocuk ve Spor*. Ankara: Klasmat Matbaacılık.
- Calfas, K.J. Taylor, W.C. (1994). Effects Of Physical-Activity On Psychological Variables İn Adolescents. *Pediatr Exercise*. 6: 406-423.
- Canan, F. Ataoglu, A. Ozcetin, A. Icmeli, C. (2012). The Association Between İnternet Addiction And Dissociation Among Turkish College Students. *Comprehensive Psychiatry*. 53:422- 426.

- Canan, F. Yildirim, O. Ustunel, T.Y. Sinani, G. Kaleli, AH. (2014) The Relationship Between İnternet Addiction And Body Mass İndex İn Turkish Adolescents. *Cyberpsychol Behav Soc Netw.* 17:40-45.
- Canbaz, S. Sunter, AT. Peksen, Y. (2009). Prevalence Of Pathological İnternet Use İn A Sample Of Turkish School Adolescents. *Iranian Journal of Public Health.*38: 64-71.
- Ceyhan, A. Ceyhan, E. (2008). Loneliness, Depression, And Computer Self-Efficacy As Predictors Of Problematic İnternet Use. *Cyberpsychol Behav* 11: 699-701.
- Chou, C. Condron, L. Belland, JC. (2005). A Review Of The Research On İnternet Addiction. *Educational Psychology Review.* 17: 363-388.
- Chou, C. ve Hsiao, M.C. (2000). İnternet Addiction, Usage, Gratification, and Pleasure Experience: The Taiwan College Students Case. *Computers & Education,* 35 (1), 65-80.
- Craig, CL. Ainsworth, BE. Booth, ML. (2003). International Physical Activity Questionnaire: 12- Country Reliability And Validity. *Medicine & Science in Sports & Exercise.* 35: 1381-1395.
- Çamlıgüney, A. F. (2010). *8-10 Yaş Grubu Kız Çocukların Fiziksel Aktivite Düzeyleri İle Fiziksel Uygunluklarının Belirlenmesi Ve Beslenme Profili İle İlişkisinin İncelenmesi.* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Deniz, M. (2001). *Yetişkinlerde Fiziksel Aktivite Düzeyi İle Sosyoekonomik Durum Arasındaki İlişkinin Araştırılması.* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Uludağ Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü, Bursa.

- Derin, S. (2013). *Lise Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ve Öznel İyi Oluş.*(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Derbyshire, KL. Lust, KA. Schreiber, LR. Odlaug, BL. Christenson, GA. (2013). Problematic Internet Use And Associated Risks İn A College Sample. *Comprehensive Psychiatry* 54:415-422.
- Dinç, M. (2010). *İnternet Bağımlılığı*, İstanbul: Ferfir Yayınları.
- Fagaras, SP. Radu, LE. Vanvu, G. (2015). The Level Of Physical Activity Of University Students. *Procedia– Social and Behavioral Sciences* 197: 1454-1457.
- He, Y. Li, Y. (2013). Physical Activity Recognition Utilizing The Built-İn Kinematic Sensors Of A Smartphone. *International Journal of Distributed Sensor Networks*. 9: 481580.
- Kandell, J. (1998). Internet Addiction On Campus-The Vulnerability Of College Students. *Cyberpsychology and Behavior*. 1: 46–59.
- Karademir, M. (2017). *Sosyal Ağların Kullanımının Ortaokul Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi.*(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Bartın.
- Kerner, MS. Kurrant, AB. Kalinski, MI. (2004). Leisure-Time Physical Activity, Sedentary Behavior, And Fitness Of High School Girls. *European Journal of Sport Science* 4: 1-17.
- Khan, MA. Shabbir, F. Rajput, TA. (2017). Effect of Gender and Physical Activity on Internet Addiction in Medical Students. *Pak J Med Sci* 33: 191-194.
- Kızar, O. Kargün, M. Togo, OT. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin İncelenmesi. *Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*. 1: 63-74.
- Kim, K. Ryu, E. Chon, MY. Yeun, EJ. Choi, SY. Seo, JS. Nam, BW. (2006). Internet Addiction İn Korean Adolescents And Its Relation To Depression And Suicidal İdeation: A Questionnaire Survey. *Int J Nurs Stud*. 43: 185-192.
- Kim, SE. Kim, JW. Jee, YS. (2015). Relationship Between Smartphone Addiction And Physical Activity İn Chinese İnternational Students İn Korea. *Int J Behav Addict*. 4: 200-205.

- Ko, CH. Yen, JY. Yen, CF. Chen, CS. Chen, CC. (2012). The Association Between Internet Addiction And Psychiatric Disorder: A Review Of The Literature. *European Psychiatry*. 27(1):1–8.
- Koroğlu, G. Öztürk, Ö. Telliöğlu, N. (2006). Problemlü İnternet Kullanımıyla Başvuran İki Uçlu Bir Hasta Nedeniyle Psikiyatrik Ek Tanı Tartışması: Olgu Sunumu. *Bağımlılık Dergisi*. 7: 150-154.
- Kvaavik, E. Meyer, H.E. Tverdal, A. (2004). Food Habits, Physical Activity And Body Mass Index İn Relation To Smoking Status İn 40-42 Year Old Norwegian Women And Men. *Prev. Med.* 38, 1-5.
- Lepp, A. Barkley, JE. Sanders, GJ. Rebold, M. Gates, P. (2013). The Relationship Between Cell Phone Use, Physical And Sedentary Activity, And Cardiorespiratory Fitness İn A Sample Of US College Students. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 10: 79.
- Li, M. Deng, Y. Ren, Y. Guo, S. He, X. (2014). Obesity Status Of Middle School Students İn Xiangtan And İts Relationship With Internet Addiction. *International Journal of Obesity*. 22:482-487.
- Lök, S. Lök, N. (2016). Kronik Psikiyatri Hastalarına Uygulanan Fiziksel Egzersiz Programlarının Etkinliği: SistematiK Derleme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*. 8: 354-366.
- Lok, N. Lok, S. Canbaz, M. (2017). The Effect Of Physical Activity On Depressive Symptoms And Quality Of Life Among Elderly Nursing Home Residents: Randomized Controlled Trial. *Arch Gerontol Geriatr*. 92-98.
- Martha, S. and Donald, W. B. (2008). Internet Addiction: Definition, Assessment, Epidemiology And Clinical Management. Adis Data Information BV. *All Rights Reserved. CNS Drugs*. 22(5).

- Metin, S ve Sefa, L. (2018). Relationship Between Physical Activity Levels And Internet Addiction Of Adults. *Journal of Depression and Anxiety*. 7:2 DOI: 10.4172/2167-1044.1000310
- Morahan-Martin, J. Schumacher, P. (2000). Incidence And Correlates Of Pathological İnternet Use Among College Students. *Computers in Human Behavior*.16:13-29.
- Nalwa, K. Anand, AP. (2003). İnternet Addiction İn Students: A Cause Of Concern. *Cyberpsychology & Behavior*.6: 653-656.
- Oğuz, B. Zayim, N. Özel, D. (2008). Tıp Öğrencilerinin İnternette Bilişsel Durumları. *Akademik Bilişim*.447-453.
- Özer, M. K. (2016). *Fiziksel Uygunluk*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Özşaker, M. Dorak, F. Vurgun, N. Uludağ, S. (2016). Serbest Zaman Tutum Kapsamında Problemlı İnternet Kullanımı Ve Yalnızlık: Rekreatif Aktivitelere Katılım Açısından Bir Değerlendirme. *International Journal Of New Trends In Arts, Sports & Science Education (İjtase)*. Issn: 2146-9466.
- Öztürk, Ö. Odabaşoğlu, G. Eraslan, D. (2007). İnternet Bağımlılığı: Kliniği Ve Tedavisi. *Bağımlılık Dergisi*. 8: 36-41.
- Öztürk, M. (2005). *Üniversitede Eğitim-Öğretim Gören Öğrencilerde Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketinin Geçerliliği ve Güvenirliği ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Belirlenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Pallanti, S. Bernardi, S. Quercioli, L.(2006). The Shorter PROMIS Questionnaire And The İnternet Addiction Scale İn The Assessment Of Multiple Addictions İn A High-School Population: Prevalence And Related Disability. *CNS Spectrums*. 11: 966–974.

- Pitta, F. Troosters, T. Probst, VS. (2006). Quantifying Physical Activity İn Daily Life With Questionnaires And Motion Sensors İn COPD. *The European Respiratory Journal*. 27: 1040-1055.
- Reyhanlıoğlu, EN. (2015). *Türkiye'deki Üniversite Öğrencilerinin İnternete Bağımlılık Düzeyleri ile Sıkıntıya Dayanma, Başa Çıkma Stratejileri, Kişilik Özellikleri ve Bazı Demografik Değişkenler Arasındaki İlişki*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Salmon, J. Bauman, A. Crawford, D. (2000). The Association Between Television Viewing And Owerweight Among Australian Adults Participating İn Varying Levels Of Leisure-Time Physical Activity. *International Journal of Obesity*.24: 600-606.
- Sally,L.P.M.(2006).PredictionOfInternetAddictionForUndergraduatesİnHongKong,Baptist University, Hong Kong, UMI Dissertation InformationService.
- Shaw, M.Black, DW. (2008). Internet Addiction: Definition, Assessment, Epidemiology And Clinical Management. US National Library of Medicine National Institutes ofHealth22(5):353-65. DOI: 10.2165/00023210-200822050-00001.
- Tahiroğlu, AY. Çelik, GG. Uzel, M. (2008). Internet Use Among Turkish Adolescents. *Cyberpsychology & Behavior*.11: 537-543.
- Thompson, D. Batterham, AM. Markovitch, D. Dixon, NC. Lund, AJ. Walhin, J-P. (2009). ConfusionAnd Conflict İn Assessing The Physical Activity Status Of Middle-Aged Men. *PLoSOne*.4(2):4337.






- Toraman, M. (2013). *İnternet Bağımlılığı ve Sosyal Ağ Kullanım Düzeylerinin Ortaöğretim Öğrencilerinin Akademik Başarıları ile İlişkinin İncelenmesi*.(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Fırat Üniversitesi EBE, Elazığ.
- TÜİK. (2019). Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması.  
<https://dijilopedi.com/2019-tuik-hanehalki-bilisim-teknolojileri-kullanim-arastirmasi/>  
17.12.2019.
- Vandelandotte, C. Sugiyama, T. Gardiner, P. Owen, N. (2009). Associations Of Leisure-Time İnternet And Computer Use With Overweight And Obesity, Physical Activity And Sedentary Behaviors: Cross-Sectional Study. *Journal of Medical İnternet Research*. 11: e28-10.2196/jmir.1084.
- Vassigh, G. (2012). *Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Durumları ile Sağlıklı Beslenme İndekslerinin Değerlendirilmesi*.(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beslenme Bilimleri, Ankara.
- Wahid, A. Manek, N. Nichols, M. Kelly, P. Foster, C. Webster, P. Kaur, A. ... Rayner, M. (2016). Fiziksel Aktivite ile Kardiyovasküler Hastalık ve Diyabet Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi: Sistemik Bir Gözden Geçirme ve Meta-Analiz. *Journal of the American Heart Association*. 5: e002495.
- Wasserman, K. (1986). Anaerobik Eşik: Tanım, Fizyolojik Önem Ve Tanım. *Advances Cardiology*. 35: 1-23.
- Whang, L.S.M. Lee, S. Chang, G. (2003). İnternet Over-Users' Psychological Profiles: A Behavior Sampling Analysis On İnternet Addiction. *Cyberpsychology & Behavior*. 6:143-50.
- Wilson, D.B. Smith, B.N. Speizer, I.S. Bean, M.K. Mitchell, K.S. Uguay, L.S. Fries, E.A. (2005). Differences İn Food İntake And Exercise By Smoking Status İ Adolescents, *Journal of Preventive Medicine and Public Health*. 40, 872-879.
- Yalçın, Y. (2019). *Erken Erişkinlerde İnternet Bağımlılığı Ve Cinsel Kompulsiyonlar Arasındaki İlişkide Yalnızlığın Aracı Rolünün İncelenmesi*.(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Yang, CK. (2001). Sociopsychiatric Characteristics Of Adolescents Who Use Computers To Excess. *Acta Psychiatrica Scandinavica*. 104: 217-222. 10.1034/j.1600-0447.2001.00197.x.
- Yaraşır, E. (2018). *Fırat Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinde İnternetBağımlılığıVeFizikselAktiviteDüzeylerininBelirlenmesi*. (Yayımlanmamış YüksekLisansTezi). Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elazığ.
- Yılmaz, D. (2010). *Çocuk Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalına Başvuran Çocuk ve Ergenlerde Bilgisayar Oyunu ve İnternet Kullanımı ile Utangaçlık ve Sosyal Fobi İlişkinin İncelenmesi*. (Uzmanlık Tezi). Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi, Bursa.
- Young, KS. (2004). Internet Addiction. *American Behavioral Scientist*. 48: 402-441.
- Yüksel, E. (2001). *Çalışan Kadınların Fiziksel Aktivitelerini Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi) . Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

## EKLER

### Ek 1: Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (IPAQ) kısa formu

<b>1</b>	Son bir haftanın içinde kaç gün ağır kaldırma, kazma, aerobik, basketbol, futbol veya hızlı bisiklet çevirmeyi ddetlibedenselgüç gerektiren faaliyetler yaptınız?
	<input type="checkbox"/> Şiddetli fiziksel aktivite yapmadım. (3. Soruya Geçiniz  ) <span style="float: right;">Haftada ___ gün</span>
<b>2</b>	Bu günlerin birinde şiddetli fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman harcadınız?
	<input type="checkbox"/> Bilmiyorum/Emindeğilim <span style="margin-left: 100px;">Günde ___ dakika</span> <span style="float: right;">Günde ___ saat</span>
<p>Geçen bir haftanın içinde yaptığınız orta dereceli fiziksel aktiviteleri düşünün. Bunlar 10 dakikaya daha uzun süren, orta dereceli fiziksel güç gerektiren ve normalden biraz sık nefes almaya neden olan aktivitelerdir.</p>	
<b>3</b>	Son bir haftanın içinde kaç gün hafif yükle taşıma, normal hızda bisiklet çevirme, halk oyunları, dans, bowling veya tenis gibi orta dereceli bedensel güç gerektiren faaliyetler yaptınız? (Yürümehariç.)
	<input type="checkbox"/> Ortadereceli fiziksel aktivite yapmadım. (5. Soruya Geçiniz  ) <span style="float: right;">Haftada ___ gün</span>
<b>4</b>	Bu günlerin birinde orta dereceli fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman harcadınız?
	<input type="checkbox"/> Bilmiyorum/Emindeğilim <span style="margin-left: 100px;">Günde ___ dakika</span> <span style="float: right;">Günde ___ saat</span>
<p>Geçen bir haftanın içinde yürüyerek geçirdiğiniz zamanı düşünün. Bu, işyerinde, evde, bir yerden bir yere ulaşım amacıyla veya sadece dinlenme, spor, egzersiz veya hobi amacıyla yaptığınız yürüyüş olabilir.</p>	
<b>5</b>	Geçen 7 gün içerisinde, bir seferde en az 10 dakika yürüdüğünüz gün sayısı kaçtır?
	<input type="checkbox"/> Yürümedim. (7. Soruya Geçiniz  ) <span style="float: right;">Haftada ___ gün</span>
<b>6</b>	Bu günlerden birinde yürüyerek genellikle ne kadar zaman geçirdiniz?
	<input type="checkbox"/> Bilmiyorum/Emindeğilim <span style="margin-left: 100px;">Günde ___ dakika</span> <span style="float: right;">Günde ___ saat</span>
<p>Sonsoru, son bir haftanın içinde oturarak geçirdiğiniz zamanlarla ilgilidir. İşte, evde, çalışırken ya da dinlenirken geçirdiğiniz zamanlar dahildir. Bu masanızda, arkadaşınızı ziyaret ederken, okurken, otururken veya yatarak televizyon seyrettiğinizde oturarak geçirdiğiniz zamanları kapsamaktadır.</p>	
<b>7</b>	Son bir hafta içinde günde oturarak ne kadar zaman harcadınız?
	<input type="checkbox"/> Bilmiyorum/Emindeğilim <span style="margin-left: 100px;">Günde ___ dakika</span> <span style="float: right;">Günde ___ saat</span>

## Ek 2:Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği

Young (1996) tarafından, DSM-IV'teki“Patolojik Kumar Oynama” ölçütlerinden uyarlanarak oluşturulmuş "İnternet Bağımlılık Merkezi'nin <http://www.netaddiction.com>" adresinden de ulaşılabilen bu test kendi kendini değerlendirme (self report) testi olup, genellikle yukarıdabelirtilen internet adresine ulaşanların kendilerini değerlendirebilecekleri bir şekilde hazırlanmıştır. 20 soruluk Likert tipi bir ölçek olan İnternet Bağımlılık Ölçeği'nde katılımcıdan “Hiçbir zaman”, “Nadiren”, “Ara ara”, “Sık Sık”, “Çoğu zaman” veya “Her zaman” seçeneklerinden birini işaretlemesi istenir. Bu seçeneklere sırasıyla 0, 1, 2, 3, 4 ve 5 puan verilir. Anketten toplamda 80 ve üzeri puan almak işlevsellikte belirgin bozulmanın göstergesi olarak kabul edilir ve bu grup “internet bağımlısı” olarak tanımlanmaktadır. 50-79 puan arası alanlar günlük hayatlarında internetle ilgili bir takım sorunlar taşıyan “riskli internet kullanımı” olan grup olarak tanımlanmakta, “49 puan ve altı” alanlar ise yaşamında internet kullanımına bağlı herhangi sorun yaşamayan “ortalama internet kullanıcısı” olarak tanımlanmaktadır.

<b>Aşağıdaki sorularda, size en uygun düşen şıkkı İşaretleyiniz</b>	<b>Hiçbir</b>	<b>Nadiren</b>	<b>Ara sıra</b>	<b>Çoğunlukla</b>	<b>Çok sık</b>	<b>Devamlı</b>
1. Ne sıklıkla planladığınızdan daha fazla süre internette kalıyorsunuz?	0	1	2	3	4	5
2. Ne sıklıkla internette kalmak için günlük ev işlerini ihmal edersiniz?	0	1	2	3	4	5
3. Ne sıklıkla arkadaşlarınızla birlikte olmak yerine interneti tercih edersiniz?	0	1	2	3	4	5

4. Ne sıklıkla internet kullanan kişilerle yeni ilişkiler kurarsınız?	0	1	2	3	4	5
5. Ne sıklıkla bir işe başlamadan önce e-postanızı (e-mail) denetlersiniz?	0	1	2	3	4	5
6. Ne sıklıkla okula devamınız internetten dolayı olumsuz etkilenir?	0	1	2	3	4	5
7. Herhangi biri internette ne yaptığınızı sorduğunda ne sıklıkla kendinizi savunur ve ne yaptığınızı gizlersiniz?	0	1	2	3	4	5
8. Çevrenizdekiler ne sıklıkla internette harcadığınız zamanın fazlalığından şikâyet eder?	0	1	2	3	4	5
9. Ne sıklıkla okuldaki ders notlarınız ve ödevleriniz internette kalma Sürenizden olumsuz yönde etkilenir?	0	1	2	3	4	5
10. Hayatınız hakkında sizi rahatsız eden düşünceleri dağıtmak için ne sıklıkla internette girersiniz?	0	1	2	3	4	5
11. Ne sıklıkla internete girmek için sabırsızlanırsınız?	0	1	2	3	4	5
12. Ne sıklıkla internetsiz hayatın, sıkıcı, boş ve eğlencesiz olacağım düşünürsünüz?	0	1	2	3	4	5
13. Biri sizi internetteyken rahatsız ettiğinde ne sıklıkla kinci konuşur, bağırır veya kızgın davranışlar gösterirsiniz?	0	1	2	3	4	5
14. Gece geç saatlerde internet kullanmaktan ötürü ne sıklıkla Uykunuz Kaçar?	0	1	2	3	4	5
15. İnternette olmadığınız zamanlarda ne sıklıkla interneti düşünür Veya İnternete girmeyi hayal edersiniz?	0	1	2	3	4	5
16. Kendinizi ne sıklıkla internetteyken "yalnızca birkaç dakika daha" Derken bulursunuz?	0	1	2	3	4	5

17. Ne sıklıkla İnternette harcadığınız zamanın miktarını azaltmaya çalışır ve başarısız olursunuz?	0	1	2	3	4	5
18. İnternette kaldığınız süreyi ne sıklıkla saklamaya çalışırsınız?	0	1	2	3	4	5
19. Ne sıklıkla başkalarıyla dışarı çıkmak yerine internette daha fazla zaman geçirmeyi yeğlersiniz?	0	1	2	3	4	5
20. Ne sıklıkla internette olmadığınızda kendinizi çökmüş, aksi veya sınırlı hissedip, internete girince rahatlarsınız?	0	1	2	3	4	5



## Ek 3 Anket Uygulama İzni



T.C.  
ÇANAKKALE ONSEKİZ MART ÜNİVERSİTESİ  
Eğitim Fakültesi Dekanlığı

Sayı : 68203582-044-E.1900178817  
Konu : Gürsel AVŞAR'ın Anket  
Uygulama İstemi

10/12/2019

## DAĞITIM YERLERİNE

İlgi : Gürsel AVŞAR'ın 15.11.2019 tarihli ve 1900167140 sayılı yazısı.

Bursa Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı yüksek lisans öğrencisi Gürsel AVŞAR'ın, "Üniversite Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı ve Fiziksel Aktiviteye Katılım Düzeylerinin İncelenmesi" başlıklı yüksek lisans tezi kapsamında hazırladığı Kişisel Bilgi Formunu, İnternet Bağımlılık Ölçeğini, Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketini 10 Kasım – 16 Aralık 2019 tarihleri arasında Fakültemiz öğrencilerine uygulama istemi Fakültemiz Bilimsel Araştırmaları Değerlendirme Kurulu tarafından incelenmiş ve uygun görülmüştür.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

*e-İmzalıdır*

Prof. Dr. Salih Zeki GENÇ  
Dekan

## DAĞITIM LİSTESİ

Gereği:  
Gürsel AVŞAR

Bilgi:  
Matematik ve Fen Bilimleri Eğitimi Bölümü  
Güzel Sanatlar Eğitimi Bölümü  
Türkçe ve Sosyal Bilimler Eğitimi Bölümü  
Temel Eğitim Bölümü  
Eğitim Bilimleri Bölümü  
Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi  
Bölümü  
Yabancı Diller Eğitimi Bölümü

Belge Doğrulamak İçin: <https://obvs.comu.edu.tr/ERMS/Record/ConfirmationPage/Index> adresinden 7M33TFA kodu girerek belgeyi doğrulayabilirsiniz.

Adres : Anafırtalar Kampüsü 17100

Bilgi İçin İrtibat : Alp Arslan - Teknisyen

Telefon :

Belgegeçer No :

İnternet Adresi :

e-posta : alparslan@comu.edu.tr



## Öz Geçmiş

### Kişisel Bilgiler

Adı Soyadı : Gürsel AVŞAR  
Doğum Yeri ve Yılı : Niğde-1993  
Görev yeri : Çanakkale İl Emniyet Müdürlüğü  
İletişim bilgileri : [gurselavsar23@gmail.com](mailto:gurselavsar23@gmail.com)

### Öğrenim Gördüğü Kurumlar:

Lise : Niğde Faik Şahenk Anadolu Teknik Lisesi (2007-2011)  
Lisans : Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi / Spor Yöneticiliği (2011-2015)  
Yüksek Lisans : Polis Akademisi Güvenlik Bilimleri Enstitüsü Güvenlik Stratejileri ve Yönetimi Anabilim Dalı “Güvenlik Yönetimi ” Tezsiz Yüksek Lisans Programı (2017- 2018)  
: Uludağ Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı  
08.08.2016-...

### Yabancı Dil(ler) ve Düzeyi

İngilizce (Temel)

### Sertifikalar:

Uluslararası Balkan Spor Bilimleri Kongresi 21-23 Mayıs 2017 /Bursa Sözel Sunum

### İş Deneyimi :

2018- , Komiser Yardımcısı