

T.C.

DÜZCE ÜNİVERSİTESİ

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**ÜLKÜ OCAKLARI MENSUPLARININ İNTERNET BAĞIMLIĞI İLE
FİZİKSEL AKTİVİTEYE KATILIM DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

BEDEN EĞİTİMİ VE SPORANABİLİM DALI

**OLCAY KILAVUZ
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**DANIŞMAN
PROF. DR. KÜRŞAT KARACABEY**

**DÜZCE
2017**

KABUL VE ONAY

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Programı Çerçevesinde yürütülmüş olan
“Ülkü Ocakları Mensuplarının İnternet Bağımlılığı İle Fiziksel Aktiviteye Katılım Düzeylerinin
İncelenmesi”

adlı çalışma, aşağıdaki jüri tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Tarihi: 11/09/2017

TEZ SINAV JÜRİSİ



Prof. Dr. Kürşat KARACABEY
Adnan Menderes Üniversitesi
Başkan



Doç. Dr. Tarık SEVİNDİ
Aksaray Üniversitesi
Üye



Yrd.Doç. Dr. Reşat SADIK
Düzce Üniversitesi
Üye

Yukarıdaki Tez, Yönetim Kurulunun 15/09/2017 tarih ve 2017/244 sayılı kararı ile kabul edilmiştir.

Prof.Dr. Adnan ÖZÇETİN
Sağlık Bilimleri Enstitü Müdürü



ÖNSÖZ

Ülkücülük; bir fikir sistemi olarak teşekkül edişinden bu zamana kadar, iktisadi, siyasi, kültürel değişimler karşısında ideolojik refleksler göstererek kendi kaynağını oluşturan, bu değişim karşısında kendi politik söylemlerini üretip, stratejisini belirleyebilecek derin bir felsefi altyapıya sahiptir.

Ülkü Ocakları'nın amacı; Türk milletinin milli ve manevi, kültürel ve tarihi değerlerine sahip çıkarak, bu değerleri gelecek nesillere en iyi şekilde aktarmaktır. Ülkü Ocakları bünyesinde gençlerin milli hassasiyetler ile eğitilmesi hususunda gerekli çalışmalar yapılarak gençlerimizin daha iyi yetişmesi için çaba gösterildiği ve bu hususta onlara büyük önem verildiği aşıkardır.

Ülkü Ocakları, gençliği; milletin ikbal ve istikbali olarak tanımladığı için yeni nesilleri milli ve manevi değerlerle bezenmiş ülküler ile yetiştirmektedir. Bu vesileyle gençliğin yeni ufuklara doğru ilerlemesi için milli ülküler edinmesi ve toplumun geleceğini garanti altına alması amaçlanır.

Gençlerimizi bütün kötü alışkanlıklardan uzak, spor ve eğitimle uğraşan, estetik ve sanat anlayışına sahip, kendini tanıyan daima yenilikleri ve güzeli arayan, nezaketle takdir etmesi bilen, bilgiyi etkin bir şekilde kullanıp ülkesini seven bir gençlik hayal ediyoruz. İçinde bulunmuş olduğumuz “bilgi çağı”na ayak uydurarak her alanda bilgiyle donanmış, geleceğin müreffeh Türkiye'sinin mimarı olacak gençlerimizin zihinlerinde yeni kapılar açmak için gayret gösteriyoruz.

Yapmış olduğumuz bu çalışmada: ufkumuzu aydınlatan, bizlere hedef belirleyen, her daim rehberimiz olan Türk Dünyasının Bilge Lideri Sayın Genel Başkanımız Devlet Bahçeli Beyefendi başta olmak üzere çalışmanın her aşamasında yardımlarını esirgemeyen danışman hocam Prof Dr. Kürşat Karacabey'e, dua destek ve muhabbetleriyle her zaman yanımızda olan, araştırma sürecinde görüşme yoluyla bilgi toplamama yardım eden mensubu olmaktan büyük onur duyduğum Ülkü Ocakları'nın gönül erleri yiğit ülküdaşlarımıza desteklerinden dolayı teşekkür eder şükranlarımı arz ederim. Ayrıca Türkiye'nin birçok ilinde Ülkü Ocakları bünyesinde yapmış olduğumuz anketlere katılım göstererek çalışmamıza katkıda bulunan kardeşlerime de teşekkürlerimi sunarım. Yüksek Lisans tezim süresince maddi ve manevi desteğini hiç eksik etmeyen Anneme, Babama, çalışmalarım sırasında her

zaman bana destek olan sevgili eşime teşekkürü bir borç biliyorum. Sevgi ve saygılarımla...



KISALTMALAR

CKMP :Cumhuriyetçi Köylü Millet Partisi

ULAKBİM :Ulusal Akademik Bilgi Merkezi

TÜVEKA :Türkiye Üniversiteler ve Araştırma Kurumları Ağı



İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ.....	ii
KISALTMALAR.....	ii
İÇİNDEKİLER	v
TABLolar LİSTESİ.....	vi
ÖZET	vii
ABSTRACT.....	ix
1.GİRİŞ VE AMAÇ.....	1
2. GENEL BİLGİLER	3
2.1 Ülkü Ocakları.....	3
2.2. İnternet Bağımlılığı.....	3
2.2.1. Türkiye’ye İnternet Kullanımı	8
2.2.2. İnternet Bağımlılığın Belirtileri	9
2.2.3. İnternet Bağımlılığının Tedavisi.....	11
2.3. Fiziksel Aktivite.....	12
2.4. Çocuklarda, Gençlerde ve Yaşlılarda Fiziksel Aktivite.....	13
2.5. Fiziksel Aktivite ve Sağlık.....	17
2.6. Fiziksel Aktivite ve Beden Kompozisyonu ilişkisi.....	18
3.GEREÇ VE YÖNTEM	19
3.1.Gönüllü Grupların Oluşturulması	19
3.2.Verİ Toplama Teknikleri	19
3.2.1. Sosyo-Demografik Bilgi Formu:	19
3.2.2. Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği	20
3.2.3. Yaşam Kalitesi Ölçeği	20
3.3.Verilerin Analizi	21
4.BULGULAR.....	22
5.TARTIŞMA ve SONUÇ	26
6. KAYNAKLAR	30
EKLER.....	35

TABLolar LİSTESİ

Tablo: 1. Araştırmaya Katılan Katılımcıların, Cinsiyet, Yaş, Kilo Ve Boy Değişkenine Göre Yüzde ve Frekans Dağılımları	22
Tablo 2. Araştırmaya Katılan Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre İnternet Bağımlılığı Ölçeğinin Puan Ortalamaları T Testi Sonuçları	23
Tablo 3. Araştırmaya Katılan Katılımcıların Yaş Değişkenine Göre İnternet Bağımlılığı Ölçeğinin Puan Ortalamaları T Testi Sonuçları	23
Tablo 4. Araştırmaya Katılan Katılımcıların Boy Oranı Değişkenine Göre İnternet Bağımlılığı Ölçeğinin Puan Ortalamaları Anova Testi Sonuçları	23
Tablo 5. Araştırmaya Katılan Katılımcıların Kilo Oranı Değişkenine Göre İnternet Bağımlılığı Ölçeğinin Puan Ortalamaları Anova Testi Sonuçları	24
Tablo 6. Araştırmaya Katılan Katılımcıların Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Yüzde Dağılımı	24
Tablo 7. Araştırmaya Katılan Katılımcıların İnternet Bağımlılığı Ölçeğinin Puan Ortalamaları Ve Fiziksel Aktivite Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Pearson Korelasyon Testi Sonuçları	25
Tablo 8. Araştırmaya Katılan Katılımcıların İnternet Bağımlılığı Ölçeğinin Puan Ortalamaları Sonucu İnternet Bağımlılık Çeşitleri	25

Ülkü Ocakları Mensuplarının İnternet Bağımlılığı İle Fiziksel Aktiviteye Katılım
Düzeylerinin İncelenmesi.

Olca Kılavuz
Düzce Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü
Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı
Yüksek Lisans Tezi, Ağustos 2017
Danışman: Prof. Dr Kürşat KARACABEY

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, Ülkü Ocakları Mensuplarının İnternet Bağımlılığı İle Fiziksel Aktiviteye Katılım Düzeylerinin İncelenmesi.

Araştırmanın evrenini, 2016-2017 eğitim-öğretim yılında Türkiye'nin yedi bölgesinde bulunan illerdeki ülkü ocaklarından, Devamlı olarak Ülkü ocaklarına gelen kişilerden oluşturmuştur. Araştırmanın örneklemini tesadüfî örneklem yoluyla belirlenen toplam 622 kişi alınmıştır.

Kullanılacak ölçekler; Young (1996) tarafından, DSM - IV'ün "Patalojik Kumar Oynama" ölçütlerinden uyarlanarak oluşturulan "Tanı Anketi" daha sonra geliştirilmiş ve 20 soruluk bir "İnternet Bağımlılık Ölçeği" oluşturulmuştur. Çalışmaya katılan gönüllülerden sosyo demografik bilgi formu ile Araştırmada egzersiz aktivite düzeyleri Crocker ve Ark (1997) tarafından geliştirilmiş olan, geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları yapılan Fiziksel Aktivite Ölçeği'nin (Physical Activity Questionnaire for Older Children, Türkçeye uyarlanmış hali olan Fiziksel Aktivite Ölçeği uygulanmıştır.

Verilerin değerlendirilmesinde ve hesaplanmış değerlerin bulunmasında SPSS 16.0 istatistik paket program kullanılmıştır. Veriler yüzde, ortalama ve standart sapmalar verilerek özetlenmiştir. Araştırmada anlamlılık düzeyi 0.05 olarak alınmıştır.

Yapılan istatistiksel analizler sonucunda, Araştırmaya katılan katılımcıların cinsiyet ve boy, değişkenine göre incelenmesi sonucu İnternet Bağımlılığı Ölçeğinin puan ortalamalarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmez iken, yaş değişkenine göre incelenmesi sonucunda 20 Yaş ve altı katılımcıların lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlemlenmiştir. Kilo oranı değişkenine göre

incelenmesi sonucu İnternet Bağımlılığı Ölçeğinin puan ortalamalarına göre yapılan Anova testi sonucu istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı tespit edilmiştir. Gruplar arasındaki farklılığın kaynağını belirlemek üzere çoklu karşılaştırma testlerinden Tukey testi uygulanmış ve 60 ve altı kiloya sahip katılımcıların 61-70 arası, 71-80 arası ve 81 ve üzeri kiloya sahip katılımcılara göre İnternet Bağımlılığı oranlarının daha fazla olduğu tespit edilmiştir. İnternet Bağımlılığı Ölçeğinin Puan Ortalamaları ve Fiziksel Aktivite Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Pearson Korelasyon Testi Sonuçlarına göre iki değişken arasında önemli ilişki tespit edilmemiştir ($r=0,031p>0,05$).

Sonuç olarak Katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerinin ve internet bağımlılık oranlarının düşük olması iki değişken arasında anlamlı ilişki çıkmamasını doğrulamaktadır. Bu durum fiziksel aktivite düzeyini internet bağımlılığı dışında diğer faktörlerin olumsuz etkilediğini göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Ülkü Ocakları, İnternet Bağımlılığı, Fiziksel aktivite

**A Scrutiny on the Levels of Internet Addiction and
Participation in Physical Activity of the Members of the Grey
Wolves Organization**

**Olcaý Kılavuz
Düzce University Health Sciences Institute
Physical Education and Sports Department
Postgraduate Thesis, August 2017
Advisor: Prof. Dr Kürşat KARACABEY**

ABSTRACT

The objective of this study is to examine the Levels of Internet Addiction and Participation in Physical Activity of the Members of the Grey Wolves Organizations.

The population of the study consists of the individuals in the Grey Wolves Organizations situated in seven regions of Turkey, continuously visiting the Grey Wolves Organizations in the 2016-2017 school year. The sample of the study comprised of total 622 persons determined through the random sampling method.

The scales used: the "Diagnosis Questionnaire" developed by Young (1996) by adapting from DSM - IV "Pathological Gambling" measures and an "Internet Addiction Scale" developed later on and consisting of 20 questions was formed. In the study, the socio -demographic information form and the Physical Activity Scale, which is adapted into Turkish, and which was originally developed and whose validity and reliability works were conducted by Crocker and et al (1997) (Physical Activity Questionnaire for Older Children, were applied to determine the physical activity levels of the volunteers taking part in it.

The SPSS 16.0 statistics package program was used in the assessment of the data and in finding the calculated values. The data were summarized by providing the percentages, averages, and standard deviations. The level of significance was taken as 0.05 in the study.

Upon the statistical analyses conducted, no statistically significant difference was observed in the scrutiny of them as per the gender and height variable while their examination in terms of the age variable exhibited a statistically significant

difference in favor of the participants at the age of 20 and below in the score averages of the Internet Addiction Scale. In view of examining them according to their weight ratio average, it was determined that a statistically significant difference took place upon the Anova test conducted in line with the score averages of the Internet Addiction Scale. A Tukey test, one of the multiple comparison tests, was used to determine the difference between groups and the Internet Addiction ratios of the participants with 60 kilos of weight and below were determined to be more than those participants with 61-70, 71-80, and 81 kilos of weight and above. No significant relation between the two variables was determined according to the results of the Pearson Correlation Test for the Score Averages of the Internet Addiction Scale and Physical Activity Levels ($r=0,031p>0,05$).

As a result, the fact that the physical activity levels and internet addiction levels of the participants are low confirms the emergence of no significant relation between the two variables. This situation demonstrates that the physical activity level is affected negatively by other factors than internet addiction.

Keywords: Turkish Grey Wolves, Internet Addiction, Physical activity

1.GİRİŞ VE AMAÇ

Dünyamızda bilgi ve teknolojinin hızla geliştiği, bilgisayar ve internetin kullanımı sürekli artmaktadır. Bu durumun temel nedeni teknoloji ve internetin sunduğu imkânlar ile bu hizmetlere ulaşmanın hızlı ve kolaylığıdır. Kişiler internet ile dünyanın neresinde olursa olsun bir bilgiye ulaşabilmektedir. Bireyler, internetin sunduğu sayısız hizmetten faydalana bilmektedirler (Tanrıverdi 2012). Günümüzde ilerleyen teknolojik gelişmelerin deyim yerindeyse son sürat ilerlediği bilinmektedir. İlerleyen ve gelişen teknoloji ile çağın buluşları arasında gösterilen internet ağ bağlantısı, insan hayatına bir zorunlu ihtiyaçmış gibi yer edindiğini söylemek mümkün olacaktır. Kullanılan amaç ve zamanına göre insan üzerinde etki bırakan bu teknolojik sistemin, hayatı kolaylaştırdığı da bir gerçektir. Ancak hayatın kolaylaşması ile birlikte insan hayatında çok önemli değişiklikler oluşabilmektedir.

Günümüzde gençliğin yaşam koşulları ve bu koşullar içinde verdiği emek her geçen gün önemini artırmaktadır. Bilgilerin baş döndürücü hızla hareket etmesi ve bütün dünyaya çok kısa bir sürede yayılması sonucunda bireylerin bu hıza yetişmek için kendilerini sürekli yenileme kaygısı bazı sıkıntılara yol açabilmektedir. Modern dünyada ve ekonomik hayat için yarışmanın ve başarının ön planda olduğu endüstri toplumlarında gençlerimiz için "gelecek kaygısı" küçük yaşlarda başlamaktadır. Kaliteli bir insan olma çabası sonraki yıllarda da devam etmektedir. Özellikle üniversitelerde, bireylerin bu hıza karşı verdiği çabada etkin rol oynamaktadırlar. Bu durumda, Ülkü ocaklarında gençlere verilen bilgiler, kazanımlar ve gelişmeler, onların gelecekteki yaşamlarını şekillendirecektir. Bu sayede toplumsal olarak daha sağlıklı ortamlar sağlanabilecektir. Ülkü ocaklarında verilen Eğitim Sisteminin yakın ve uzak hedefleri göz önünde tutularak, gençlerin; Psikolojik, sosyolojik, gerek sosyal gelişimleri, gerekse kişilik gelişimlerini dikkatle izleyerek geleceğin sağlıklı bireyleri ve sağlıklı toplumunu oluşturmanın çabaları verilmelidir.

Sonuç olarak, bu çalışma fiziksel aktivite düzeylerini etkileyen İnternet Bağımlılığının farkından lığını arttırmak ve daha önce yapılmış olan araştırma sonuçlarının bilinmesi açısından bilgilendirmektir. Bununla birlikte kişilerin internet bağımlılığı ve fiziksel aktivite etkilerini ortaya koymaya amaçlanmıştır.



2. GENEL BİLGİLER

2.1 Ülkü Ocakları

Ülkü Ocakları, Türk Milliyetçiliği fikir dünyasını temsil noktasında en uzun süreli ve en geniş coğrafyaya yayılan kurumların başında gelmektedir. Ülkücü hareketin gençlik teşkilatı olan Ülkü Ocakları, Başbuğ Alparslan Türkeş ve yol arkadaşlarının himayesinde kurularak teşkilatlanmış ve uluslararası anlamda yayılmıştır. İlk olarak Ankara Üniversitesi Hukuk Fakültesi'nde öğrenim gören milliyetçi öğrenciler tarafından "Ülkü Ocağı" adıyla fikir kulübü olarak kurulmuştur. Bu teşkilat, CKMP Gençlik Kolları tarafından 18 Mart 1966 tarihinde kamuoyuna açıklanmıştır. Devam eden yıllarda bütün üniversitelerde Ülkü Ocağı şubeleri kurulmaya başlanmıştır (Turhan 2010).

1966 yılında Ankara Üniversitesi Hukuk Fakültesi'nde kulüp ve pano açma haklarından faydalanılarak Ülkü Ocağı kurulmuştur. 1966 yılında "Ankara Üniversitesi Hukuk Fakültesi Ülkü Ocağı" adıyla kurulan ilk Ülkü Ocakları şubesinin dernek tüzüğü üçüncü maddesinde derneğin amacı, "Kanun, milli varlık ve menfaatler içinde: öğrencilerde milliyetçi, toplumcu, ahlakçı ve Ülkücü duygu ve düşüncelerin kökleşmesine yardımcı olmak. Milli birlik ve beraberliğimizi kuvvetlendirecek ve yaşatacak eserlerin yurt çapında dağıtımını için çalışmak. Yükseköğrenim gençliği arasında, samimiyet, dayanışma ve yardımlaşmayı sağlamak. Bütün zararlı ve bölücü faaliyetlerin karşısında bulunmak olarak belirtilmiştir.

İlk derneğin kuruluşundan sonra birkaç yıl içerisinde Türkiye'de ki tüm fakültelerde Ülkü Ocakları teşkilatlarını kuran üniversiteli gençler dönemin şartlarına uygun olarak bildiri yayınlama, konferans ve seminer düzenleme gibi çeşitli faaliyetlerle fikirlerini yayıyorlardı. 1969 yılına gelindiğinde ise İstanbul, Ankara ve İzmir illerinde Ülkü Ocakları Birliği kuruldu. Her il de bulunan Ülkü Ocakları şubeleri birleşerek Ülkü Ocakları Birliği'ni oluşturmuşlardı.

Bu süreçten sonra Ülkü Ocakları teşkilatları ülkenin en ücra köşeleri dâhil hızla yayılmıştır. Bazı dönemlerde siyasi baskılar sebebiyle isim değiştirerek hizmet vermeye devam etmiş ve bugünlere kadar gelmiştir. Yazımızın temelinde kronolojik süreci işlemektense Ülkü Ocakları'nın kuruluş felsefesi ve amacını Başbuğ Alparslan

Türkeş'in ifadeleri, Bilge Lider Devlet Bahçeli Beyefendi'nin görüşleri ve vakıf senesinde bahsedilen gaye çerçevesinde irdelemeye gayret göstereceğiz (Turhan, 2014).

Başbuğ Alparslan Türkeş CKMP' ye girdikten sonra Nisan ayının ikinci haftasında CKMP İstanbul İl Başkanlığı'na gelerek bir basın toplantısı düzenlemiştir. Ülke meseleleriyle ilgili çok yönlü görüşlerini beyan ederek: Gençliğin sokak politikacılığına getirilmesine karşı olduğunu söylemiştir. Devamında ise gençliğin memleket meseleleri ile ilgilenmesini ve milletin yüksek menfaatleri için yararlı çalışmalarda bulunmalarının şart olduğunu vurgulamıştır (Turhan, 2009). Bu açıklamasından da anlaşıldığı üzere Başbuğ Alparslan Türkeş gençliği kısırlaşan günlük siyasi çekişmelerden uzak tutmaya çalışırken, genç nüfusun dinamik gücünü ülkenin menfaatine yararlı olan işlerde kullanmasının şart olduğunu düşünüyordu.

Başbuğ Alparslan Türkeş, 24-25 Kasım 1967 tarihinde CKMP VIII. Büyük Kurultayı'nda yapmış olduğu konuşmada ise, "Türk Milletinin varlığına, birlik ve bütünlüğüne karşı kasteden fesat hareketlerine karşı amansız bir mücadele açmış bulunmaktayız. Özellikle üniversitelerimiz içerisinde, komünist kışkırtmacılara karşı imanlı bir milliyetçi gençlik cephesi yükselmektedir. Bu gençler Dokuz Işık Milli Doktrini ile her çeşit yabancı taklidi zararlı düşüncelere karşı saf tutmaktadırlar." İfadelerini kullanarak üniversitelerde yeni yeni kurulmaya başlanan Ülkü Ocakları teşkilatlarının aynı zamanda zararlı, ithal ideoloji ve fikirlere karşı milli bir direnç cephesi olduğunu ifade etmiştir. 19 Mayıs 2000'de Ülkü Ocakları'nın Düzenlediği 19 Mayıs Şöleninde yaptığı konuşmada Bilge Lider Devlet Bahçeli'de, "Bugün bizlere düşen ilk tarihî vazife, bu kutsal vatani tertemiz bir şekilde gelecek nesillere teslim etmektir. Çünkü bu vatan bizlere emanet edilmiş bir hazinedir. Bu emaneti bütün güzellikleriyle, milli ve manevi zenginlikleriyle gelecek kuşaklara teslim etmek, hepimizin, herkesin boynunun borcudur. İşte Ülkü Ocaklarının temel var oluş gayesi de, temel vazifesi de budur. Bunun için çok ulvî, çok şerefli, çok anlamlı bir misyonun sahibidir (Bahçeli, 2000). İfadelerini kullanmıştır. Gerek Başbuğ Alparslan Türkeş'in gerek Bilge Lider Devlet Bahçeli'nin konuşmalarında belirttiği esaslar beraber yorumlandığında Ülkü Ocakları'nın tarihi boyunca aynı misyon ve vizyonu devam ettirdiği görülmektedir.

CKMP Genel Başkanı Başbuğ Alparslan Türkeş parti teşkilatlarına 1969 yılının Ocak ayında bir genelge göndererek: Gençliğin milli ahlak ve kültür ile sağlıklı bir şekilde yetişmesinin öneminden ve gençliğin kahve köşelerinde, kumar masalarında, diskoteklerde, fuhuş yuvalarında çürümemesi için çalışma yapmalarının başlıca vazifeleri olduğunu belirtmiştir. Bu illetlere karşı tedbir alırken, gençleri halk oyunlarına, milli sporları yapmaya, okuma ve kültür faaliyetlerine yönlendirerek milli kültür ile yoğurmakla meşgul olmanın kendi vazifeleri olduğunu vurgulamıştır (Turhan, 2009). Bu minvalde gençliği çağın zararlı ve beyhude modalarından uzak tutarak onları vatana ve millete faydalı hizmetler verebilecekleri bir çatı altında toparlamayı doğru görüyordu.

Başbuğ Alparslan Türkeş ömrünün sonuna kadar ülkemizde ki genç nüfusun memleket adına önemine vurgu yapmıştır. İlerleyen yıllarda kendisinin kaleme aldığı eserlerinde “Türk gençliği, Türk milletinin geleceğinin biricik ümidi ve kurtuluş kaynağıdır. Bu görüşle gençleri teşkilatlandırmak memleket kalkınmasında başarılı hizmetler yapmaları için hazırlamak ve yetiştirmek gereklidir (Türkeş, 1998). Görüşünü savunmuştur. Bu düşüncenin elbette altyapısı vardır. Ülkü Ocakları teşkilatlarının kurulmasında ve yayılmasının temelinde de aynı düşünce söz konusudur. Başbuğ Alparslan Türkeş’in tarifine göre *Ülkücülük*: “Türk Milletini en kısa yoldan en kısa zamanda modern uygarlığın en üst seviyesine çıkarmak; mutlu, müreffeh hale getirmek; bağımsız, özgür, kendi haklarına sahip bir hayata kavuşturmak (Türkeş, 1995). Nitekim Bilge Lider Devlet Bahçeli’de "Ülkücü tamamıyla insana saygı ve riayeti merkezine alan, milli ve manevi değerleri yaşatmak için kararlılık gösteren, milletini doruklara çıkarma amacıyla yanıp tutuşan, içiyle dışı arasında tutarlık olan fazilet, adalet, iman, eşitlik, hürriyet ve ahlak mihveridir "diyerek Ülkücülüğün tanımını yapmıştır (Bahçeli, 2014). Ülkü Ocakları bu gayeye hizmet edecek şuurlu nesiller yetiştirmek amacıyla kurulmuştur. Ülkü Ocakları'nın bu konudaki önemini Bilge Lider Devlet Bahçeli Bey, " Bu kutlu yuva; Türk-İslam ülküsünün temellerinin atılıp kökleştiği, ülkücünün milli, manevi değer ve anlam kaynaklarını keşfedip kafasında ve kalbinde sistemleştirdiği, zaman ve mekâna sığmayacak kadar derinliği, genişliği bulunan bir fikir sağlamlığının adıdır." sözüyle ifade etmiştir (Bahçeli, 2013).

05.12.1995 tarihinde vakıf olarak hizmet vermeye başlayan Ülkü Ocakları Eğitim ve Kültür Vakfı senedinin 3. Maddesinde vakfın gayesi: “Türk Milliyetçiliği ülküsünün ilelebet yaşatılması, yüceltilmesi ve gelecek nesillerin en büyük istinatgahı kılınması, milli kültür, milli ahlak ve manevi değerlerin korunması ve inkişafı ile milli birlik ve içtimai ahengin sağlamaştırılması ve Türklüğün yüceltilmesi için; Müslüman, milliyetçi, vatansever, öz değerlerine bağlı, medeniyetçi, çalışkan, vasıflı ve fedakar nesillerin yetiştirilmesi, eğitilmesi, korunması ve desteklenmesi; bu ölçülerle yetişmiş gençlerin ilim, fikir, sanat ve iş hayatlarında, milletimiz için faydalı birer mümtaz şahsiyet haline gelmelerinin teşviki ve onlar için iş ve faaliyet imkan ve sahalarının yaratılması, maddi ve manevi her türlü destekle mücehhez kılınmaları; gelecek Türk nesillerinin vücut ve kafaca sıhhatli olmalarını temin edecek tedbirlerin alınması; devlet, millet ve vazife uğrunda şehit vermiş muhtaç ailelere, aynı sebeplerle yaralanmış, sakat kalmış, işinden ve mesleğinden olmuş veya benzeri imkansızlıklara düşmüş şahıslara maddi ve manevi yardımlarda bulunulması ve özellikle eğitim sahasında desteklenmeleri; milli düşünce, kültür, dil ve sanatın idaresi, tekamülü, korunması, yaygınlaştırılması ve her türlü vasıta ile neşri; Türkiye dışında yaşayan Türk toplulukları da dahil bütün Türk dünyasının kültür varlıklarının araştırılıp geliştirilmesi ve tanıtılması; yukarıdan beri sayılan bütün bu sahalara gerekli teşebbüslerde bulunulması, müesseseler kurulması, kurulmuş bulunanlara iştirak edilmesi ve desteklenmesi vakfın gayesidir” şeklinde belirtilmiştir. Vakıf senedinde de açıkça belirtilen ve bugün sadece Türkiye’de değil Türk Dünyası’nın birçok noktasında karşılığı olan Ülkü Ocakları’nın bu durumu Bilge Lider Devlet Bahçeli’nin "Ülkü Ocakları’nın hedef kitlesi, Türkiye’imiz de ve Türk dünyasında yaşayan büyük gençlik kesimidir. Ocaklarımızın kurulduğu günden bu yana taşıdığı temel hassasiyet, Türk milletinin mutluluğu, refahı ve istikbâli üzerine odaklanmış, bütün gayreti Türk gençliğinin bu amaca uygun şekilde yetiştirilmesi olmuştur." sözleriyle paralellik arz etmektedir (Bahçeli, 2003).

Yarım asra dayanan ve her dönem millete hizmetle meşgul olan Ülkü Ocakları var olduğundan bu yana Türkiye Cumhuriyeti Devleti’ne birçok siyasetçi, akademisyen, bilim adamı, sanatçı, bürokrat ve milletinin refahını her şeyin üzerinde tutan sayısız vatandaş yetiştirmiştir. Bilge Lider Devlet Bahçeli’nin belirttiği üzere, Türk gençliğinin milli duyarlılıklarının çelikleşmiş ifadesi olan Ülkücü Gençlik ve

bu bilincin, duyarlılıkların, ülke ve millet sevgisinin yıkılmaz kaleleri olan Ülkü Ocakları (Bahçeli, 2000), aynı zamanda vatan, millet, din ve devlet olgularının bütünlüğü için canlarını ortaya koyan, milleti ve devleti için şehit olan binlerce fedakârlık timsali mensubu olmuştur. Bunun yanında bazı dönemlerde kirli siyasetin bir sonucu olarak birçok ülkücü de haksızlıklara uğrayarak mahkûm edilmiştir. Ancak Ülkü Ocakları hiçbir eziyet ve zulme boyun eğmeden, Rahmetli Başbuğ Alparslan Türkeş Beyefendi'nin vefatından sonra da yıllar yılı onunla yol arkadaşlığı yapan, kuruluşundan bu yana Ülkü Ocakları üzerinde çok büyük emekleri ve hizmetleri olan ülkücü gençler tarafından rehber ve yol gösterici olarak benimsenen Bilge Lider Devlet Bahçeli Beyefendi'nin izinde, açmış olduğu ufukla, göstermiş olduğu hedefe emin ve kararlı adımlarla ilerlemektedir. Bilge Lider Devlet Bahçeli Beyefendi'nin de belirttiği gibi "Ülkü Ocakları; sevgiyle yoğrulmuş, saygıyla yönelmiş, ahlakla yoğunlaşmış ve edeple yoluna odaklanmış ülkü neferlerinin göz nuru, milli ve manevi hazinesidir. Ülkücü, ülküsüyle Ocakta yanmakta, Ocakta pişmekte ve böylece olgunluğa ermektedir (Bahçeli, 2013). Ve bu misyonunu günümüzde de devam ettirmektedir.

2.2. İnternet Bağımlılığı

İnsanlık tarihi, uluslararası dengelerin ve toplum yaşantısını tümüyle değiştiren endüstri devriminden sonra, bilgi çağı olarak nitelendirilen yeni bir döneme girmiştir. İnternetin dünya bilgi kaynaklarını, coğrafik sınırlamalarını ortadan kaldırarak, ekonomik bir biçimde evlere, okullara, iş yerlerine getirmesinin bilim, eğitim sanat, politika ekonomi, hukuk, siyaset basın ve yayıncılık alanlarındaki etkileri önemli boyutlarda olacaktır (Taştan, 1998) internet tutkunluğu, kişilerin yaşantısında çok fazla internet kullanmasını kişilerin yaşantısında olumsuz etkilerinin olduğu bilinmektedir. İnternete çok bağımlı olmak, kişilerin alkol, sigara, bağımlılığına benzer olarak, kişilerin internete bağımlılığından ötürü kendilerini bağımlı oldukları unsurun yani internetin etkisine altında olmasıdır (Lengel, 2004). İki veya daha fazla bilgisayarın bağlantılı olduğu İnternet, aralarında bilgisayar ağlarının yeniden kurulmasıyla oluşan dünya çapındaki bilgisayar ağlarına dayanan bir iletişim sistemidir (İçel, 1998). İnternetin ortaya çıkmasıyla dünyada bir iletişim aracı daha ortaya çıkmıştır. İnternet aracılığıyla insanlar günlük işlerinden, beşeri ilişkilerine

kadar birçok ihtiyacını görebilmektedir. Artık internet günlük işlerimizde kullanmaktan çok hayatımızın vazgeçilmezi haline doğru gitmektedir. Bununla birlikte internetin fayları ve zararları konusunda da birçok tartışma konusu olmuştur. Birçok insan internetin olumlu yönlerini kullanabilmektedir. Bazı insanlar interneti yanlış kullandıklarından dolayı bireyin hayatında sorunlara neden olabilmektedir. Böyle internete girmedikleri günlerde bazı psikolojik ve fiziksel rahatsızlıklarla karşılaşabilmektedirler (Şahin 2011). Bazı araştırmacılar internet kullanıcılarının internetin kendisine değil internette ilgi duydukları oyun, kumar, sohbet amaçlı siteler, alış veriş yapma gibi işlere bağımlı olduklarını söylemektedirler. İnternetin problemleri kullanımı dürtü kontrol bozukluğunun yaygın olarak görülmektedir. İnternet kullanan şahıslar kendilerini kontrolsüzlükten dolayı rahatsızlık olmaktadır (Çetinkaya, 2013).

İnternet, şahısların, devlet kuruluşların, akademik kuruluşların, yazarların, haberlerin ve ürettikleri bilgileri yayınlama bilecek ve aynı zamanda faydalı olan veya gereksinim gördükleri her türlü bilgiye ulaşabilecekleri bir araçtır (Tsai, Lin ve Tsai, 2001; Gürol ve Sevindik, 2002). Bilgi teknolojinin her geçen gün ilerlemesine bağlı olarak insanların yaşamlarındaki devamlı olarak artan internet kullanımınıdır. Bununla birlikte bazı kişiler internet iletişim aracı konusunda çok ilgilidir ve kullanmaktadır (Wang, 2001). İlk başlarda internet kullanımı, bilgi arayışını, şahıslar arası iletişimi ve ekonomik işlemleri kolaylaştırmak için uygulanmaya konsada internet, bazı kullanıcılar için yaşamlarının merkezinde ve karşısında direnmenin zor olduğu bir ortam oluşmuştur. İnternetin öneminin ve çevrimiçi kullanma miktarının dikkate değer şekilde artmasıyla da internet tutkunluğu toplumda sık kullanım haline gelmektedir (Nalwa ve Anand 2003). Bununla birlikte okul çağına gelmiş gençlerin internet aşırı kullanımı; psikolojik, sosyolojik ve bedensel gelişimlerini ve sosyal ilişkilerini olumsuz yönde etkilediği görülmektedir, (Cengizhan 2003). Bu gibi internet kullanımı aşırı ve bağımlıdır. Bu durum; bu kullanıcıların hayatını önemli bir şekilde kötü yönde etkilemektedir (Balcı ve Gülnar, 2009).

2.2.1. Türkiye'ye İnternet Kullanımı

Türkiye'de de sürekli olarak büyüyen bir iletişim aracıdır. Türkiye internetle 1993 tanışan ve 1996 yılında kullanıcı sayısı 14200 olarak belirlenmiştir (Şeker,

2005). Türkiye Bilimsel ve Teknik Araştırma Kurumu ile Orta Doğu Teknik Üniversitesi ortaklaşa olarak, ilk 1991 yılında bir proje çerçevesinde oluşmuştur. Bununla birlikte yurt dışı internet bağlantısını Orta Doğu Teknik Üniversitesi bağlantılı olarak yurt dışı bağlantısı sağlanmıştır. İlerleyen tarihlerde TÜBİTAK bünyesinde kurulan Ulusal Akademik Bilgi Merkezi (ULAKBİM) Ulusal Akademik Araştırma Ağı (ULAKNET)'i tesis etmesine durumunda Orta Doğu Teknik Üniversitesi üzerinden çıkış yapan üniversite ve araştırma kurumlarının bağlantıları bu yıllardan itibaren ULAKNET e aktarıldı. (Altun, 2003). Bilgi teknolojisinin Türkiye genelinde 2000 yılında yürütülen çalışma, Türkiye'deki bilgisayar sahipliği ve internet kullanımı oranları açısından yol gösterici oluşmuştur. İlk bakışta bilgisayar sahipliği, kullanma nedenleri, kullanım amaçları, bilgisayar sahibi olmadan bilgisayar kullanım oranı olarak belirlenmiştir. Araştırmada bölgesel farklılıklarında olduğu tespit edilmiştir. Evlerinde bilgisayar kullanımı Marmara bölgesi birinci sırayı alırken, bunları Karadeniz ve İç Anadolu, Akdeniz bölgesi izlemekte olup en düşük bölge ise Güney Doğu Anadolu bölgesi durumundadır. İnternet kullanıcıların eğitim seviyelerini bakıldığında üniversite mezunlarının çoğunlukta olduğunu ve eğitim seviyesinin düşük olanların internet kullanımı düşüktür. Türkiye'de internet gelişimi açısından özel şirketlerinde büyük katkı sağlamıştır. Türkiye'nin 2 milyon civarında internet abonesi, 4-5 milyon civarında kullanıcı, 6-7 milyon civarında internete erişebilen kişi, 130 bin civarında bilgisayar, 34 bin alan adı, 20 bin civarında web bulunduğu saptanmıştır. Bazı araştırma şirketlerine göre Türkiye'de toplam 20 ili kapsayan araştırmaya göre, Türkiye'nin internet kullanımı ile ilgili son veriler nüfusun %13ünün internet kullandığı şeklindedir (Şeker, 2005). 1999 yılına gelindiğinde, ticari ağ TURNET'in yerini TTnet almış 2000'lerin başında; ticari kullanıcılar TTnet üzerinden, akademik kuruluşlar ve ilgili birimler ise Ulaknet üzerinden interneti kullanmaya başlamıştır (Arısoy, 2009).

2.2.2. İnternet Bağımlılığın Belirtileri

İnternet ve bilgisayar bağımlılığının belirtileri arasında aşağıdakileri sayabiliriz:

- Yanlış olduğunu bildiği halde internetten kendisini alamaması,

- Giderek zamanının çoğunu internette geçirmesi,
- Dostlarını zaman ayırmaması
- Boşluk hissi, depresyon, bilgisayar başında olmayınca huzursuzluk veya sinirlilik
- Yalana Başvurması,
- Bilgisayar başında daha mutlu olması,
- Bilgisayarın başında kendisini kaybetme,

Griffiths, 1999 ve Cengizhan, 2003' de İnternet bağımlılığının belirtilerini ise şu şekilde tanımlamaktadır.

a. Her gün internete ulaşma isteği yaşaması, internette iken zamanın farkında olmaması, internette çok zaman geçiriyorsun diye söylendiğinde, bu duruma inkâr etmesi ya da ne kadar zaman geçirdiği sorulduğunda yalan söyleyerek bu zamanı olduğundan daha az göstermeye çalışması,

b. İletişim kurması gereken durumlarda herkesin ulaşabileceği linklerin adları vermesi,

c. Alışverişlerin NET üzerinden yapılması,

d. Bilgisayarın başında çok fazla zaman geçirdiği için hem suçluluk yaşaması hem de bilgisayar başında olmaktan büyük bir zevk alması nedeniyle arada kalması,

e. İnternete bağlandığında çevresiyle iletişimin kopması, bilgisayardan uzak kalındığında aklın bilgisayarda olması ve kızgınlık hallerinin meydana gelmesi,

f. Devamlı olarak elektronik postada bir şey var mı diye bilgisayara bakmak için aşırı bir çaba harcaması,

g. Sosyal aktivitelere zaman ayırmaması,

h. Yaşam Boyu Spordan uzaklaşması,

i. İnternete bağlı olduğu sürece uykusuz kalma ve kendinde yorgun gibi olumsuz durumların oluşması,

j. Ailesine ve arkadaşlarına yeterli zamanı ayıramama nedeni ile bağlarının zayıflaması ve hatta çevresindeki kişilerin azalması,

k. Diğer iş ve kişilerle zaman geçirildiğinde onların internet başında geçirilecek vakti aldıklarını düşünerek bundan rahatsızlık duyması,

l. İnsanlarla iletişim kurmada internet üzerinden daha kolay olduğunu, yüz yüze konuşmayı iletişim kurmayı daha zor bulması,

m. Bilgisayar kullanımı aileler arasında anlaşmazlıkların oluşması,

Toplumumuzda internet bağımlısında oluşan en önemli belirtisidir.

2.2.3. İnternet Bağımlılığının Tedavisi

İnternet bağımlılığında, tedavinin amacı öncelikle altta yatan psikiyatrik bozukluğun saptanması ve daha sonraki durumda tedavisini sağlanmasıdır. Belirttiğim gibi internet bağımlılığı psikiyatrik bozuklukla eşzamanlı olarak bulunabilir. Bu nedenle, ilk önce eğer varsa bu bozuklukların tedavi edilmesi patolojik internet kullanımını azaltabilir. Patolojik internet kullanımı başka bir psikiyatrik bozukluğun semptomu değilse, dürtü kontrol bozukluğu ve iki kutuplu duygu durum bozukluğu nedeniyle farmakoterapinin seçilmesi durumunda, her iki rahatsızlıktaki duygusal durum dengeleyicisine daha yakın olması iyi bir seçenek gibi görünmektedir.

İnternette bağımlılık şikâyet eden bir kişinin hikâyeleri, özellikle deneyimli hipomani ve mani açısından dikkatle incelenmelidir. Birinci hikâyede alınan disfori yanlışlıkla antidepresan tedaviye yönlendirilebilir (Bostwick Bucci, 2008).

Kişide eğer hipomani ya da mani öyküsü yoksa ve depresif belirtileri belirginse, o zaman antidepresan tedavi ile depresif belirtilerin düzeltilmesi, internet bağımlılığı belirtilerinin de azalmasını sağlayabilir. Farmakoterapötik anlamda oldukça yenilikçi olan bir başka yaklaşım ise, eşlik eden psikiyatrik bozukluklarının tedavisinin yanı sıra bağımlılığın kendisini tedavi etmeye yönelik olarak özellikle sanal seks bağımlılarında naltrekson kullanılmasıdır. Naltrekson kullanımıyla ilgili olarak yayınlanan çok yeni bir çalışmada Bostwick ve Bucci, kompulsif ve öforik bir şekilde internet pornografisine bağımlı olan bir kişide naltrekson tedavisiyle ciddi bir düzelme görüldüğünü belirtmişlerdir (Öztürk ve ark. 2007). Bilindiği gibi, naltrekson

aslında alkol-madde bağımlılığı tedavisinde kullanılan bir opiat antagonisti olup, opiatların dop amin salınımını arttırıcı etkilerini önler. Ödül merkezinin ve dopaminin işlev bozukluğunun bağımlılıktaki rolü nedeniyle, naltreksonun ödül merkezi üzerinde gösterdiği bu etkinin önemli bir tedavi aracı olabileceği düşünülebilir (Arısoy, 2009).

İnternet bağımlılığı tedavisinde bir başka seçenek; Farmakoterapi, farmakoterapiye ek olarak ya da farmakoterapiden bağımsız olarak bilişsel-davranışçı yöntemlerin kullanılmasıdır. Araştırmacılar, internet bağımlılığının bazı olumsuz bilişlerin rolü olduğunu ve internet bağımlılığının, yaşamda başarısız olan alanlarda telafi etmek için bir davranış kalıbı olarak ortaya çıktığını ve bu bağlamda, internetin aşırı kullanıldığını savunuyor: ödüllendirici bir davranış olarak görülebilir ve öğrenme mekanizmaları bazı olumsuz duygulara sahip olabilir. (Korku, huzursuzluk, hayal kırıklığı). Bilişsel-davranışsal teknikler, bu bilişsel özelliklerin tümünün dikkate alındığı önemli bir yer olan bu bozukluğun tedavisinde açıktır. Bu noktadan itibaren, Davis, bu hastalar için kullanılmayan 11 haftalık bilişsel-davranışsal tedavi protokolünü önermektedir (Arısoy, 2009).

Davis'e göre bilişsel-davranışçı tedavide önerilen adımlar. İnternette kullanıcıların internette uzak kalıp kalamadığının tespiti ve bilgisayarın yerlerinin değiştirilmesi ve başka insanların bulunduğu yere nakli başka insanlar ile beraber internete kullanması, İnternete bağlanma zamanını değiştirmesi İnternet defteri oluşturması, Çok yakın arkadaşlarından ve yakınlarından internet ile ilgili problemleri olduğunun söylenmesi, Spor aktivitelerine katılması İnternete bağlanmasına ara verilmesi, stretching egzersizleri yaptırılması, yeni sosyal becerilerin kazandırılması (Arısoy, 2009).

2.3. Fiziksel Aktivite

Fiziksel aktivite, iskelet kas vasıtasıyla vücudun hareketi sonucunda oluşan enerji harcamasıdır. Her türlü fiziksel aktivite enerji harcamasını gerektirmektedir. Fiziksel aktivite çalışmalarının özelliklerine göre farklı şekillerde ortaya konabilir.

Fiziksel aktivite alışkanlığı değerlendirilmesinin önemi, fiziksel aktivite kelimesinin açıklanması ve yorumudur. Çünkü insanoğlu enerjisinin korunması kuralına ve besinden oluşan enerjisiyle tüm aktivite yakıtının sağlandığına inanır.

Fiziksel aktivite enerji ölçümleri sıklıkla enerji tüketim yoluyla açıklanır. Alternatif olarak fiziksel aktivite yapılmış bir çalışma miktarı olarak (watt), aktivitenin periyot zamanı olarak (saat, dakika), hareketin birimi olarak (hesaplamalar) yada ankete verilen cevapların türetilen sayısal skor olarak açıklanabilir.

Fiziksel aktivite genel olarak üç boyutta tanımlanır, süre (dakika, saat gibi), sıklık (her ay ya da her hafta gibi) ve yoğunluk (her saat başına kilojoul ya da her dakikadaki kilokalori). Bununla birlikte aktivitenin amacına ve şartlarına göre 4. bir boyutta sıklıkla görülebilir. Hem fiziksel çevre hem de psikolojik ya da duygusal şartlar bir aktivitenin fizyolojik etkilerini değiştirebilir.

Teknoloji, endüstrileşmiş toplumumuzdaki pek çok meslekten fiziksel aktiviteyi ayırır. Tamamen sedanter meslekli birçok insan için işe gidip gelmeyi kapsayan serbest zaman aktiviteleri tek egzersiz kaynaklıdır. Ama çalışanların tamamı göz önüne alındığında işlerde gerekli olan fiziksel aktivite, 24 saatlik periyotta bu insanlar için çok önemli yer tutar. Genel olarak toplam günlük aktivite yoğunluğundan daha çok aktivite süresinin katkıda bulunduğu söylenebilir (Zorba ve Saygın, 2003).

2.4. Çocuklarda, Gençlerde ve Yaşlılarda Fiziksel Aktivite

Hayatın her döneminde ortaya çıkan spor ihtiyacı çocuklar gençler ve yaşlılar için değişik sportif programlar bulunmaktadır. Değişik sportif programları ve yetişkinler için ağırlık ve kondisyon programları ile kendisini göstermemektedir. Fiziksel aktivitenin amaçları arasında bulunan profesyonel kişiler tarafından yalnızca lise ve üniversite öğrencilerin değil, aynı zamanda bütün yaş kategorilerinin için organize edilen ve yürütülen sportif aktiviteleri içeren faaliyetlerin artırılması kaçınılmaz olmuştur.

Modern çağın getirmiş olduğu teknolojik gelişmelerin etkisiyle, şahısların daha aktif olmayacak. Bilgisayar kullanımı, Cep telefonu, Playstation gibi bilgisayar

oyunları. Modern çağda teknolojik cihazların kullanıma girmesiyle, şahıslar arasında bedensel hareketsizlik görülmektedir. Bedensel hareketsizlik, kronik hastalıkların ortak risk faktörlerindedir. Bundan dolayı çocuğun büyümesi ve gelişimi için fiziksel aktivite olduğu bilinmektedir.

Gelişme; organizmadaki hücre sayılarının ve hücrelerin büyüklüğünün artarak vücut hacim ve kütesinin artmasıdır. Gelişme ise; hücre ve dokuların yapı ve bileşimindeki değişimlerle biyolojik işlevlerin kazanılması bedensel olgunlaşma olarak ifade edilebilir. Büyüme ve gelişme genetik olarak kontrol edilmektedir. Ancak farklılıklar ırk, çevre, cinsiyet, beslenme, sosyo- ekonomik-psikolojik ortam, geçirilen hastalıklar gibi çeşitli faktörlerin büyüme üzerinde etkili olabileceği bildirilmiştir. Fiziksel aktivitenin genetik olarak kodlanmış büyüme ve gelişme üzerine etkili olabileceğine dair birçok çalışma vardır. Boydan çok hacimsel gelişmeye katkısı olduğu kabul edilir. Özellikle kemik ve kasların gelişiminde aşırı olmayan fiziksel aktivitenin olumlu sonuçları bildirilmiştir. Ergenlik dönemine kadar kızlarda ve erkeklerde büyüme ve gelişme benzer seyreder. Ergenlikten sonra erkek çocukların gelişimleri daha fazla olur. Sosyal ve ekonomik koşulları daha iyi olan, beslenmesi ve yeterli enerji alımı daha iyi olan çocuklarda büyüme ve gelişme daha iyi olmaktadır (Mendeş, 2011) .

Çocuklar her gün etkin olmalıdırlar. Fiziksel etkinlik büyümeyi uyarır, gelişkin bir fiziksel ve ruhsal sağlık kazandırır. Bugün araştırmalar çocuklarda fiziksel etkinliğin her zamankinden çok daha önemli olduğunu göstermektedir.

Örneğin, tıpsal araştırmaların gözlemlerine göre, etkinlik düzeyi yüksek çocuklar sonraki yaşlarda yüksek kan basıncı, şeker hastalığı, bağırsak kanseri, aşırı şişmanlık ve kalp - damar hastalıklarından çok daha az etkilenmektedirler. Alıştırmanın aynı zamanda stresi azalttığı da bilinmektedir. Bazı çocuklar stres, bunaltı ve kaygıyı en az yetişkinler kadar duyumsamaktadırlar. Alıştırma sağlığı güçlendirdiğinden, formunu koruyan bir çocuk daha dinçtir ve daha keskin zekâlıdır. İlimli bir fiziksel etkinliğin bile, çocuğun aritmetik, okuma ve anımsama yeteneklerini güçlendirdiği görülmüştür. Fiziksel aktivite çocuğun hem psikolojik hem de toplumsal gelişimine katkıda bulunur. Sporda başarılı olan çocuklar, yaşlıları tarafından çok daha kolayca kabul edilirler (Leblanc ve Dickson, 2005).

Çocukların sağlıklı gelişmesini sağlaması, büyüme sürecinde spor yapmaya teşvik etmelidir. Her çocuğun yaşına uygun spor faaliyeti seçilerek yapılması çocukların sağlıklı bir şekilde yaşam sürmelerine katkı sağlayacaktır. Bilgisayar ve internet hayatımızda önemli bir yer tutmasının ardından fiziksel ve sosyal aktivelerden uzak kalan çocukların ailelerin desteği ile spora yönlendirmeleri gerekiyor (Karacabey ve Özmerdivenli, 2011). Yaşam boyu spor kişilerin sağlığının geliştirilmesi için en önemli unsurlardandır. Son yıllarda çocukların egzersizlerden uzak hareketsiz bir yaşam benimsediğini ve bunun önüne geçmek içinde erken yaşlarda sağlıklı alışkanlıkları da erken yaşlarda eğitilmelidir. Bu nedenle yaşam boyu egzersiz alışkanlığı, çocukların obezite den koruyucu olarak büyük rol oynamaktadır. Küçük yaşlarda çocuklarda fiziksel aktivitenin değerlendirilmesi önemlidir. Fiziksel aktivitenin çocuğun sağlığını, çocuklukta ve yetişkinlikte etkileyecek birçok fizyolojik ve psikolojik etkileri vardır (Zorba ve Saygın, 2013).

Çocuklarda Fiziksel aktivite, fiziksel ve zihinsel gelişim ile birlikte, sosyal açıdan da gelişimi önemlidir. Spor ile çocuk kendi çevresini tanıması ve başka kişiler ile iletişim kurması daha çabuk gerçekleşmektedir. Bu durumda olumlu gelişmeler, daha sağlıklı olacaktır (Açıkada ve Ergen, 1990).

Hayatın her döneminde olan spor, çocukların gelişimi üzerinde yarattığı etkiler konusunda birçok araştırma bulunmaktadır. Sporsal aktivitelerin kemik gelişimi üzerine birçok çalışmalar vardır. Çocuklarda ve yaşam boyu spor yapan kişilerde kas kuvveti yaşla birlikte belirgin bir şekilde artar. Fiziksel olarak aktif olan çocuklar, pasif olan çocuklardan daha az yağlı vücut kütlelerine sahiptirler (Muratlı, 2007).

Düzenli fiziksel aktivite, çocukların ve gençlerin sağlıklı büyümesi ve gelişimi için esastır. Fiziksel aktivite, gençlere sosyal, davranışsal ve zihinsel yararlar sağlamaktadır. Eğlenmek ve arkadaşlarıyla birlikte olmak, çocuklar ve gençler için fiziksel aktivite ve sporla uğraşmanın temel nedenleri arasındadır (Edward ve Tsouros, 2006).

Gençlerde fiziksel aktivite uygunluğu; Fiziksel aktivite, her yaşta sağlığa yararlıdır. Düzenli fiziksel aktivite, çocukların ve gençlerin sağlıklı büyümesi ve

gelişmesinde istenmeyen kötü alışkanlıklardan kurtulmada sosyalleşmede yetişkinlerin çeşitli kronik hastalıklardan korunmasında veya bu hastalıkların tedavisinde ve tedavinin desteklenmesinde yaşlıların aktif bir yaşlılık dönemi geçirmelerinin sağlanmasında bir başka deyişle tüm hayat boyunca yaşam kalitesinin artırılmasında önemli farklar yaratabilmektedir (Tunay, 2008).

Günümüzde modern insana uzanan bir yolda hareketin biyolojik olarak farklı bir boyuta geldiğini görmekteyiz. Modern çağda internet kullanımı, günlük yaşantımıza makinelerin girmesi ile başta yürüme, sosyal aktivitelere katılma, spor yapma vb gibi aktiviteler günlük yaşantımızdan bir yer bulamamaktadır. Evlerde iş kolaylaştıran aletlerin çoğalması, ulaşım kolaylıkları, bilgisayar kullanımı, yaygınlaşması aktivitenin ve enerji harcamanın azalmasına yol açmaktadır. Günümüzde bu değişmelere paralel olarak, birey beslenme alışkanlıklarının değiştirdiği ve bedensel hareketin artmadığı için alınan enerjinin kullanılan enerjiden fazla olması sonucu şişmanlık ortaya çıkmaktadır (Peker ve ark. 2000).

Obezite alınan enerjinin harcanan enerjiden fazla olması ve fazla enerjinin vücutta yağ olarak depolanması sonucu ortaya çıkan metabolik bir hastalıktır. (Özpinar, 2011). Obezite, vücuda alınan enerjinin harcanan enerjiden fazla olması ile aşırı yağ birikmesiyle oluşan obezite, birçok hastalığa başlangıcı olan, ciddi, sosyal, psikolojik bir hastalıktır. Modern çağımızın en önemli hastalığı olarak da bilinen Obezitenin ilkökul çağına kadar düşmüştür. Obezitenin etiyolojisinde, en önemli sebeplerinden durağan bir yaşam yani hareketsizlikle birlikte, psiko-sosyal faktörler, genetik, düzensiz beslenme vb olarak rol oynamaktadır (Metinoğlu ve Ark. 2012).

Bir çocuk özellikle adölesan çağında obez ise obez yetişkin olma oranı çok yüksektir. Çocuklar bariz bu şekilde görüldüğü gibi obezlikten kurtularak büyümemekte, obez olarak büyümektedirler. Çocuklarda obeziteye hastalığına yakalanmaması için fiziksel aktivite artırılmalıdır. Bu sorun sadece teknolojik yönden ilerlemiş ülkelerdeki toplumların sorunu değil, aynı zamanda diğer ülkelerin de sorunudur. Çocukluk çağındaki obezitenin önlenmesi ve tedavisi bu yüzden hem klinik olarak hem de halk sağlığı bakımından çok önemlidir. Hayatın ilk yıllarında sağlıklı yaşam tarzı alışkanlıklarını kazanmak yetişkin yıllarına göre çok daha kolaydır (Zorba ve Saygın, 2013).

Fiziksel aktivitenin yetişkinlik ve yaşlılık dönemlerinde sözü edilen olumlu etkilerinin görülebilmesi için, genellikle çocukluk ya da adölesan (genç erişkin) döneminden itibaren düzenli fiziksel aktivite yapılıyor olmasının önemi büyüktür (Bek, 2008). Yaşlılarda fiziksel aktivite uygunluğu; Doğumla başlayan biyolojik zincirlerin olgunlaşmasını tamamladıktan sonra organizmanın yıpranması hayati fonksiyonlarının aksaması ve bozulması yaklaşık olarak adlandırılır. Diğer bir deyişle canlı dokularda zamanla kendini gösteren ve geriye dönüşü olmayan değişimlerdir. Yaşlılık kriterleri genellikle 60 yaşında kendini gösterir ve 80 yaşına geldiğinde kriterlerin yerleştiği görülür(Zorba ve Saygın,2013).

İnsan ömrünün ortalama uzunluğu kayıtlara göre yaşam sınırı 110-113'ü geçmemektedir. Bu konuda yapılan araştırmalarda bilim adamları, kalp krizi veya diğer etkenlere bağlı kalp hastalıkları ortadan kaldırıldığında 11,8 yıl, kanser önleğinde 2,5 yıl insan ömrünün artacağını tahmin etmişlerdir. Yaşlanma sürecinin uzatılmasında egzersizin faydalarını ortaya koyan bilimsel çalışmalar yapılmaktadır. Bilim adamları, egzersizin sonucu olarak yaşlanmanın geciktirilmesi ve sağlığa yararları konusunda uzun süreli araştırmalara yönelmişlerdir. Bu araştırmalar neticede ömrü uzatma yönünden netlik kazandırmamışsa da, bilinçli ve düzenli yapılan egzersizlerin yaşam kalitesinin arttırdığını söylemişlerdir (Zorba ve Saygın, 2013).

2.5. Fiziksel Aktivite ve Sağlık

Fiziksel aktiviteler gelişmiş toplumlarda serbest zaman aktiviteleri olarak önemli biri yer tutmaktadır. (Öcal 2012). Beden eğitimi ve spor günlük yaşam içerisinde, çocuklarda, yetişkinlerde ve yaşlılarda yapılan hareketlerin daha kolay ve akıcı daha enerjik bir şekilde icra edebilmesidir. Yaşam boyu spor, insanların fiziksel ve zihinsel ve karakter oluşumunu geliştirirken bununla birlikte beden ve ruh sağlığını geliştirmek ve iradesini güçlü kılmak aynı zamanda da sosyal ve ekonomik kalkınmasına ve toplumun gelişmesini katkı sağlamaktadır. Nitelikli insan gücüne ulaşmanın yolunun sağlıklı olmaktan geçer. Bedensel ve zihinsel yorgunluğa karşı direnci artırır. Fiziksel aktivite aynı zamanda insanın kendine güven duyması ve kişiliğin oluşmasında etkin bir rol oynar. Yaşam boyu egzersiz, daha enerjik bir organizma sağlar, kilo almayı önler vücut yağ oranını düzenler ve kalp üzerinde

olumlu etkilere yol açar. Çocuklarda gençlerde ve yaşlılarda sağlıklı yaşamak açısından önemlidir (Edwards ve Thouros, 2006).

2.6. Fiziksel Aktivite ve Beden Kompozisyonu ilişkisi

Bireylerin fiziksel gelişmelerine katkıda bulunmak yalnızca fiziksel aktiviteye bir amaçtır. Hareket sisteminin temeli aktif olarak kaslar pasif olarak da kemikler oluşturur. Fiziksel aktiviteler düzenli yapıldığında organizmanın fiziksel uygunluğu ve dayanıklılığını buna bağlı olarak iç organların fonksiyonlarını geliştirir. Böylece organizmada değişen koşullara daha kolay uyum sağlaması ve yorgunluğa karşı koyma gücü artar.

Negatif sağlık sorunları ve bu sorunla başa çıkma çabaları son 20 yıldır yoğun bir şekilde yapılmaktadır. Yetişkin diyabeti olarak adlandırılan tip 2 diyabet çocuk ve adölesanlarda nadir olarak görülmekteydi, günümüzde onlu yaşlar ve on yaş öncesi nüfusta diyabet taraması yapılmalı ve hastalığa neden olabilecek komplikasyonları ortadan kaldırmak için çaba gösterilmelidir. Yetişkinlerde olduğu kadar adölesanlarda obezite kendine güvenin azalması ile yakından ilgilidir. Günümüzde yetişkin nüfusun bayanlarda %25'i, erkeklerde ise %20'si obezdir. Bu hastalığa ilişkin harcamaların Amerika'da yılda 100 milyar dolara yaklaştığı veya ulusal sağlık harcamalarının yaklaşık %8'ini kapsadığı tahmin edilmektedir. Literatüre bakıldığında 20.yüzyılın son çeyreğinde başlamak üzere obezite sadece gelişmiş ülkelerin değil, tüm dünya genelinde yüz yüze kaldığımız önemli problemlerden biri haline gelmiştir. Aynı problem daha önce fakir olarak isimlendirilen ülkeleri bile etkilemektedir. Bizleri daha da telaşlandıran şey birçok geniş ulusal çalışmada belirtildiği gibi yetişkinlerde obezite görülme sıklığının yükselmiş olmasıdır. Günümüzde aynı problem özellikle Amerika ve Avrupa ülkelerinde çocuk ve adölesanlar arasında ortaya çıkmaktadır (Freedman, 1999, Akt; Bayrakdar, 2010).

Her bireyin bedensel yapısı aynı değildir. İnsanlar vücut ağırlıklarının ne olduğunu belirlemek için; ölçmede en yaygın olarak kullanılan Vücut Kitle İndeksi (BMI) kullanılır. BMI, Vücut ağırlığının (kg) boyun karesine bölünmesiyle elde edilir. (Yıldırım, Akyol ve Ersoy, 2008).

3.GEREÇ VE YÖNTEM

Araştırmada, mevcut durumu ortaya çıkartmayı amaçlayan betimsel taramaya (survey) ve ilişkisel taramaya yönelik bir yöntem kullanılmıştır. Betimsel tarama modelleri, geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımıdır. Araştırmaya konu olan olay, birey ya da nesne kendi koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır. Onları, herhangi bir şekilde değiştirme, etkileme çabası gösterilmez. İlişkisel tarama modelleri ise iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişim varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir (Karasar, 2006).

Araştırmada katılımcıların internet bağımlılığı ve fiziksel aktivite katılımlarını belirlemek amacıyla betimsel tarama ile anket yöntemi ile yapıldı. .

3.1.Gönüllü Grupların Oluşturulması

Araştırmanın evrenini, 2016-2017 eğitim-öğretim yılında Türkiye'nin yedi bölgesinde bulunan illerdeki Ülkü ocaklarından, Ülkü ocaklarına düzenli olarak gelen şahıslardan oluşturmaktadır.

Araştırmanın örneklemini ise 2016-2017 eğitim-öğretim yılında Türkiye'nin yedi bölgesinden tesadüfi örneklem yöntemiyle seçilen birer ilde bulunan Ülkü Ocaklarında toplam 622 ($n_{(erkek)}=587$, $n_{(kadın)}=35$) Ülkü ocaklarına düzenli olarak gelen kişilerden oluşturmaktadır.

Araştırmanın örneklem grubundaki bütün katılımcılara anketler kişilere bire bir dağıtılarak uygulanmaya çalışılmış fakat uygulama yapıldığı anda mevcut olmayan katılımcılar ile ankete katılmak istemeyen kişilere anket yaptırılmamıştır.

3.2.Veri Toplama Teknikleri

3.2.1. Sosyo-Demografik Bilgi Formu:

Ülkü ocaklarına düzenli olarak gelen şahısların kişisel özellikleri hakkında bilgi toplamak ve araştırmanın inceleme konusu olan bağımsız değişkenleri oluşturmak amacıyla araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu hazırlanmıştır. Kişisel bilgi formu, katılımcıların; cinsiyet, yaş, kilo, boy, fiziksel aktivite düzeylerini belirlemek için araştırmacı tarafından geliştirilmiştir.

3.2.2. Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği

Kullanılacak ölçekler; Young (1996) tarafından, DSM-IV'teki "Patolojik Kumar Oynama" ölçütlerinden uyarlanarak oluşturulmuş'un başını çektiği "İnternet Bağımlılık Merkezi'nin <http://www.netaddiction.com>" adresinden de ulaşılabilen bu test bir kendi kendini değerlendirme (self report) testi olup, genellikle yukarıda belirtilen 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. Testin Türkçe'ye uyarlanmasında ölçek ile elde edilen verilerin Cronbach Alfa testi ile hesaplanan iç tutarlılık katsayısı 0.895 olarak bulunmuş, hesaplanan değerler Türkçe'ye çevrilen ölçeğin geçerli ve güvenilir olduğunu göstermiştir.

3.2.3. Yaşam Kalitesi Ölçeği

Boy-Kilo Ölçümleri:

*Boyun Uzunluğu: 0.01cm hassaslıkta dijital boy ölçer aletle ölçüldü.

*Vücut Ağırlığı: 0.1 kg hassaslıkta elektronik terazi ile denekler ölçümde şort, t-shirt ve çorap giymeleri söylendi ve ayakkabısız olarak ölçüldü.

-Beden Kitle İndeksi Ölçümü: Vücut ağırlığının boyun metre cinsinden karesine oranlanmasıyla (ağırlık/ boy²) (kg/m²) elde edildi (Zorba ve Ziyagil, 1995).

Araştırmada fiziksel aktivite düzeyleri Crocker, Bailey, Faulkner, Kowalski, ve McGrath (1997) tarafından geliştirilen ve geçerlilik güvenilirlik çalışmaları yapılan Fiziksel Aktivite Ölçeği'nin (Physical Activity Questionnaire for Older Children [PAQ-C 4-8]) Türkçeye uyarlanmış hali olan Fiziksel Aktivite Ölçeği (ÇFAÖ) kullanıldı. PAQ-C 4-8 ölçeğinin Türkçeye uyarlanması çalışmalarında

oluşturulan ÇFAÖ, 4–8. sınıflarda öğrenim görmekte olan 8–14 yaş grubu Türk çocuklarının fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenebileceği geçerli ve güvenilir bir ölçektir. Uygulaması kolay, ucuz ve kullanışlı bir ölçek olan ÇFAÖ ile kısa bir süre içerisinde çok sayıda kişinin fiziksel aktivite düzeylerini belirleyebilmek mümkündür. ÇFAÖ, son 7 gün içerisinde yapılan aktiviteleri hatırlamaya yöneliktir. Katılımcıların genel fiziksel aktivite alışkanlıkları hakkında fikir verir. Ölçek 1-5 arasında derecelendirilmiş 9 sorudan oluşmaktadır. Çalışmaya katılanların fiziksel aktivite puanlarının hesaplanmasında soruların tamamının ortalaması alınır. ÇFAÖ’de 5 puan en yüksek fiziksel aktivite düzeyini, 1 puan ise en düşük fiziksel aktivite düzeyini göstermektedir (Tanır, 2013).

3.3.Verilerin Analizi

Verilerin değerlendirilmesinde ve hesaplanmış değerlerin bulunmasında SPSS 16.0 istatistik paket program kullanılmıştır. Veriler yüzde, ortalama ve standart sapmalar verilerek özetlenmiştir. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediği Basıklık ve Çarpıklık (Kurtosis - Skewness) Kat sayıları aralığı ile kontrol edilmiş, söz konusu aralığın +2.0 ve -2.0 değerlerini aşmadığından, verilerin normal dağıldığı tespit edilmiştir.(George ve Mallery 2010). Veriler normal dağılım gösterdiğinden dolayı ikili küme karşılaştırmaları için bağımsız grup t testi, ikiden fazla küme karşılaştırmaları için Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) kullanılmıştır. ANOVA sonucu anlamlı farklılıkların kaynağını belirlemek üzere Tukey HSD çoklu karşılaştırma testi kullanılmıştır. Bu çalışma kapsamında ölçek güvenilirlik katsayısı (Cronbach Alfa) .89 olarak hesaplanmıştır. Büyüköztürk (2008)’ün de belirttiği gibi, Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısının 0.70’e eşit veya 0.70’den büyük olması, bir ölçme aracının güvenilirliği için yeterli kabul edilmektedir. Araştırmada anlamlılık düzeyi 0.05 olarak alınmıştır.

4.BULGULAR

Araştırmaya katılan Ülkü Ocakları Mensuplarının cinsiyet, Yaş, kilo, Boy değişkenine ilişkin yüzde ve frekans dağılımları tablo halinde aşağıda sırası ile verilmiştir.

Tablo: 1. Araştırmaya Katılan Katılımcıların, Cinsiyet, Yaş, Kilo Ve Boy Değişkenine Göre Yüzde Ve Frekans Dağılımları

Değişkenler	F	%	
Cinsiyet	Kadın	35	5,7
	Erkek	587	94,3
	Toplam	622	100,0
Yaş	20 Yaş ve Altı	253	40,7
	21 Yaş ve Üzeri	369	59,3
	Toplam	622	100,0
Kilo	60 Kg ve altı	111	17,8
	61-70 Kg arası	182	29,3
	71-80 Kg arası	205	33,0
	81 Kg ve üzeri	124	19,9
Toplam	622	100,0	
Boy	1.70 cm ve altı	174	28,0
	1.71-1.80 cm arası	307	49,4
	1.81 cm ve üzeri	141	22,7
	Toplam	622	100,0

Tablo bulgulara göre, araştırmaya katılan katılımcıların %94,3 (n=687)'sinin erkek, %5,7 (n=35)'sinin ise kadın olduğu gözlenmiştir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin yaş değişkenine göre dağılımları incelendiğinde; %40,7 (n=253)'sının 20 yaş ve altı, %59,3 (n=369)'unun 21 yaş ve Üzeri, yer aldığı gözlenmiştir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin Kilo değişkenine göre dağılımları incelendiğinde; %17,8 (n=111)'inin 60 Kg ve altı, %29,3 (n=182)'sinin 61-70 Kg arası, %33 (n=205)'inin 71-80 Kg arası, %19,9 (n=124)'ünün 81 Kg ve üstü grubunda yer aldığı gözlenmiştir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin Boy değişkenine göre dağılımları incelendiğinde; %28 (n=174)'ünün 1,70 cm ve altı, %49,4 (n=307)'sinin 1,71 ve 1,80 cm arası, %27,7(n=141)'inin 1,81 cm ve üzeri yer aldığı gözlenmiştir.

Tablo 2. Araştırmaya Katılan Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre İnternet Bağımlılığı Ölçeğinin Puan Ortalamaları T Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	X	Ss	Sd	t	P
İnternet Bağımlılığı Ölçeği (Toplam)	Erkek	587	1,559	0,806	620	1,913	0,089
	Kadın	35	1,744	0,937			

*P<0.05

Tablo 2. İncelendiğinde araştırmaya katılan katılımcıların cinsiyet değişkenine göre incelenmesi sonucu İnternet Bağımlılığı Ölçeğinin puan ortalamalarına göre [$t_{(620)}=1,913$; $P<0,089$] istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlemlenmemiştir.

Tablo 3. Araştırmaya Katılan Katılımcıların Yaş Değişkenine Göre İnternet Bağımlılığı Ölçeğinin Puan Ortalamaları T Testi Sonuçları

	Yaş	N	X	Ss	Sd	t	P
İnternet Bağımlılığı Ölçeği (Toplam)	20 Yaş ve Altı	253	1,677	0,863	620	2,289	0,023*
	21 Yaş ve Üzeri	369	1,521	0,796			

*P<0.05

Tablo 3. İncelendiğinde araştırmaya katılan katılımcıların yaş değişkenine göre incelenmesi sonucu İnternet Bağımlılığı Ölçeğinin puan ortalamalarına göre [$t_{(620)}=2,289$; $P>0,023$] 20 Yaş ve altı katılımcıların lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlemlenmiştir.

Tablo 4. Araştırmaya Katılan Katılımcıların Boy Oranı Değişkenine Göre İnternet Bağımlılığı Ölçeğinin Puan Ortalamaları Anova Testi Sonuçları

	Boy Oranı	N	X	Ss	Sd	F	P
İnternet Bağımlılığı Ölçeği (Toplam)	A 1.70 ve Altı	17	1,55	0,86	619	0,713	0,491
	B 1.71-1.80 Arası	30	1,57	0,84			
	C 1.81 ve Üzeri	14	1,65	0,73			
		1	6	8	621		

Tablo 4. İncelendiğinde araştırmaya katılan katılımcıların boy oranı değişkenine göre incelenmesi sonucu İnternet Bağımlılığı Ölçeğinin puan ortalamalarına göre yapılan Anova testi sonucu istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlemlenmemiştir.

Tablo 5. Araştırmaya Katılan Katılımcıların Kilo Oranı Değişkenine Göre İnternet Bağımlılığı Ölçeğinin Puan Ortalamaları Anova Testi Sonuçları

	Kilo Oranı	N	X	Ss	Sd	F	P	Tukey
İnternet Bağımlılığı Ölçeği (Toplam)	A 60 ve Altı	111	1,81 1	1,02 6				B<A
	B 61 -70 Arası	182	1,53 7	0,77 7	3	3,46 8	0,016 *	C<A
	C 71 ve 80 Arası	205	1,54 7	0,77 2	618			D<A
	D 81 ve Üzeri	124	1,51 3	0,76 0	621			

*P<0.05

Tablo 5. İncelendiğinde araştırmaya katılan katılımcıların kilo oranı değişkenine göre incelenmesi sonucu İnternet Bağımlılığı Ölçeğinin puan ortalamalarına göre yapılan Anova testi sonucu istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı tespit edilmiştir. Gruplar arasındaki farklılığın kaynağını belirlemek üzere çoklu karşılaştırma testlerinden Tukey testi uygulanmış ve 60 ve altı kiloya sahip katılımcıların 61-70 arası, 71-80 arası ve 81 ve üzeri kiloya sahip katılımcılara göre İnternet Bağımlılığı oranlarının daha fazla olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 6. Araştırmaya Katılan Katılımcıların Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Yüzde Dağılımı

	Frekans	Yüzde %
İnaktif	365	%58,7
Orta Düzeyde Aktif	243	%39,1
Aktif	14	%2,3
Toplam	622	%100

Katılımcılar fiziksel aktivite düzeylerine göre sınıflandırıldığında, %58,7 (n=365)'sinin inaktif, %39,1 (n=243)'ünün orta düzeyde aktif, %2,3 (n=14)'ünün aktif olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 7. Araştırmaya Katılan Katılımcıların İnternet Bağımlılığı Ölçeğinin Puan Ortalamaları Ve Fiziksel Aktivite Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Pearson Korelasyon Testi Sonuçları

		İnternet Bağımlılığı Ölçeği (Ortalama)	Fiziksel Aktivite Durumu
İnternet Bağımlılığı Ölçeği (Ortalama)	Pearson Correlation	1	0,031
	Sig (2-tailed)		0,443
N		622	622
Fiziksel Aktivite Durumu	Pearson Correlation	0,031	1
	Sig (2-tailed)	0,443	
N		622	622

Araştırmaya Katılan Katılımcıların İnternet Bağımlılığı Ölçeğinin Puan Ortalamaları ve Fiziksel Aktivite Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Pearson Korelasyon Testi Sonuçlarına göre iki değişken arasında önemli ilişki tespit edilmemiştir ($r=0,031p>0,05$)

Tablo 8. Araştırmaya Katılan Katılımcıların İnternet Bağımlılığı Ölçeğinin Puan Ortalamaları Sonucu İnternet Bağımlılık Çeşitleri

	Frekans	Yüzde %
Semptom Göstermeyenler	545	%87,6
Sınırlı Semptom Gösterenler	73	%11,7
İnternet Bağımlıları	4	%0,7
Toplam	622	%100

Katılımcıların bağımlılık durumu üç gruba ayrılmış olup birinci grup "Semptom Göstermeyenler", ikinci grup "Sınırlı Semptom Gösterenler", üçüncü grup ise "İnternet Bağımlıları" olarak tanımlanmıştır. Araştırmada 622 katılımcıdan %87,6 (n=545)' sinin semptom göstermeyenler, % 11,7 (n=73)' sinin sınırlı semptom gösterenler ve %0,7 (n=4)' sinin internet bağımlısı olarak belirlenmiştir.

5. TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu araştırma, Ülkü ocakları mensuplarının internet bağımlılığı ile fiziksel aktiviteye katılım düzeylerinin incelenmesi amacıyla yapıldı. Günümüzde ilerleyen teknolojik gelişmelerin deyim yerindeyse son sürat ilerlediği bilinmektedir. İlerleyen ve gelişen teknoloji ile çağın buluşları arasında gösterilen internet ağ bağlantısı, insan hayatına bir zorunlu ihtiyaçmış gibi yer edindiğini söylemek mümkün olacaktır. Kullanılan amaç ve zamanına göre insan üzerinde etki bırakan bu teknolojik sistemin, hayatı kolaylaştırdığı da bir gerçektir. Ancak hayatın kolaylaşması ile birlikte insan hayatında çok önemli değişiklikler oluşabilmektedir. Araştırmada katılımcıların internet bağımlılığı ve fiziksel aktivite katılımlarını belirlemek amacıyla betimsel tarama ile anket yöntemi ile yapıldı.

Ülkü ocakları bireylerin Young İnternete Bağımlılık Ölçeği'nden aldıkları puanlarının fiziksel aktivite ile arasında ki ilişkiyi tespit etmek aynı zamanda kişisel bilgi formundaki bazı değişkenlerin bireylerin internet bağımlılığı ve fiziksel aktivite üzerinde anlamlı bir etkiye neden olup olmadığına bakılmak üzere ortaya konmuştur. Çıkan sonuçlar bu bölümde tartışılmış ve yorumlanmıştır.

Çalışmamızda araştırmaya katılan katılımcıların cinsiyet değişkenine göre incelenmesi sonucu İnternet Bağımlılığı Ölçeğinin puan ortalamalarına göre [$t_{(620)}=1,913$; $P<0,089$] istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlemlenmemiştir. Cinsiyet değişkeni ile internet bağımlılığı arasında farklılık bulunmaması; Has (2015) ve Kaya (2011) da cinsiyetin internet bağımlılığı üzerinde etkisi olmadığını tespit etmişlerdir. Bu araştırmanın sonuçları çalışmamızla paralellik arz etmektedir. Günüş (2009) ve İnan (2010) da cinsiyete göre internet bağımlılık düzeylerini incelenmiş ve erkeklerin kızlara göre bağımlılık düzeylerini daha yüksek bulmuştur. Bu araştırmanın sonuçları çalışmamızla paralellik arz etmemektedir.

Bu farklılığın sebebi olarak, araştırmalardaki cinsiyetler üzerindeki internet bağımlılığı ölçüm biçiminden veya kültürel farklılıklar gibi değişkenlerden kaynaklandığı söylenebilir.

Araştırmaya katılan katılımcıların yaş değişkenine göre incelenmesi sonucu İnternet Bağımlılığı Ölçeğinin puan ortalamalarına göre [$t_{(620)}=2,289$; $P>0,023$] 20 Yaş ve altı katılımcıların lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlemlenmiştir.

Çağır (2010)'in öğrencilerle yaptığı araştırmada Analiz sonuçları incelendiğinde öğrencilerin internet kullanım düzeyleri arasında anlamlı fark bulmuştur. 18 yaşın altındaki ($N=74$; $X =95.75$) öğrencilerin problemleri internet kullanımları, 18-23 yaş arasındaki ($N=277$; $X =76.03$) ve 23 yaş üstündeki ($N=295$; $X =78.55$) öğrencilere göre anlamlı şekilde yüksek bulmuştur. Bulgular yapmış olduğumuz çalışmayı destekler niteliktedir.

Araştırmaya katılan katılımcıların gelişimleri düşünüldüğünde 18 yaş altı öğrenciler ergenlik döneminde bulunan katılımcılardır. Kişilerde ergenlik döneminin özelliği olan farklı ortamlara girme, kendini bir sosyal statü kurma, arkadaşlık edinme ve kendini diğer kişilere beğendirme çabasında olan kişilerin interneti bu nedenlerle daha çok kullandıkları söylenebilir. Ayrıca 19 yaşın üstündeki öğrenciler kendilerine daha hâkim olup davranışlarını kontrol edebilme yeteneği gelişmiştir. Bu nedenle büyük yaştaki kişilerin küçük yaştaki kişilere göre interneti daha bilinçli kullandıkları söylenebilir.

Araştırmaya katılan katılımcıların boy oranı değişkenine göre incelenmesi sonucu İnternet Bağımlılığı Ölçeğinin puan ortalamalarına göre yapılan Anova testi sonucu istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlemlenmemiştir.

İnternet kullanımı sorunlu hale gelmiş kişide görülebilecek özellikler; iş ya da kişilerarası ilişkilerde sorunlar, sosyal çevrenin, ailenin, işin ya da kişisel sorumlulukların ihmal edilmesi, internetten uzak kalmaya çalışıldığında huzursuzluk hissetme, planladığından daha uzun süre internette kalma, fiziksel etkinliklerde genel bir azalma ve buna bağlı kilo alma, kafein alımını arttırma, bağışıklık sisteminin zayıflamasına bağlı bazı fiziksel hastalıklara yatkınlık, uzun süre hareketsiz kalmaya bağlı boyun ve sırt ağrılarıdır (Bozkurt ve ark. 2016). Araştırmaya katılan katılımcıların kilo oranı değişkenine göre incelenmesi sonucu İnternet Bağımlılığı Ölçeğinin puan ortalamalarına göre yapılan Anova testi sonucu istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. Gruplar arasındaki farklılığın kaynağını

belirlemek üzere çoklu karşılaştırma testlerinden Tukey testi uygulanmış ve 60 ve altı kiloya sahip katılımcıların 61-70 arası, 71-80 arası ve 81 ve üzeri kiloya sahip katılımcılara göre İnternet Bağımlılığı oranlarının daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Young ve Ark. (2000) yapmış olduğu araştırmada Problemlili internet kullanımı olan kişilerde bazı belirtiler bireyin iç dünyasında yaşanırken, bazı davranışların gözlemlenmesi mümkün olmaktadır. Bu kişiler, internet karşısında zaman kavramlarını yitirmekte, bazen bütün bir günün nasıl geçtiğini fark edememektedirler. Bu bireyler uykusuzluk, hareketsizlik, hareketsizliğe bağlı kilo alma, dengesiz beslenme gibi olumsuzluklarla karşı karşıya gelebilmektedir. Özmutaf ve ark. (2008) yapmış olduğu araştırmada, Özmutaf ve arkadaşlarının (2008) 254 önlisans öğrencisi ile yaptıkları çalışmada, öğrencilerin % 39.8'i bilgisayar kullanımının bedensel sağlıklarını olumsuz etkilediğini, % 47.7'si vücutlarında bir ağrı ve ağırlık hissettiklerini belirtmişlerdir. Bu araştırmanın sonuçları çalışmamızla paralellik arz etmemektedir. Bu farklılığın, Araştırmaya katılan katılımcıların yaş oranlarının küçük olması ve ergenlik döneminde bulunan katılımcılardır. Kişilerde ergenlik döneminin özelliği olan farklı ortamlara girme ve kendini arkadaşlık edinme ve kişilerin interneti bu nedenlerle daha çok kullandıkları söylenebilir. Ayrıca yapmış olduğumuz çalışmada yaş oranlarının küçük olması vesilesi ile internette fazla kalma ve katılımcıların kaldığı sürede yemek yeme ve öğün atlama gibi sebeplerden dolayı ve yaşlarının küçük olması sebebiyle daha zayıf olduğunu söyleyebiliriz.

Araştırmaya katılan katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerine göre sınıflandırıldığında, %58,7 (n=365)'sinin inaktif, %39,1 (n=243)'ünün orta düzeyde aktif, %2,3 (n=14)'ünün aktif olduğu tespit edilmiştir.

Araştırmaya Katılan Katılımcıların İnternet Bağımlılığı Ölçeğinin Puan Ortalamaları ve Fiziksel Aktivite Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Pearson Korelasyon Testi Sonuçlarına göre iki değişken arasında önemli ilişki tespit edilmemiştir ($r=0,031p>0,05$).

Katılımcıların bağımlılık durumu üç gruba ayrılmış olup birinci grup "Semptom Göstermeyenler", ikinci grup "Sınırlı Semptom Gösterenler", üçüncü grup ise "İnternet Bağımlıları" olarak tanımlanmıştır. Araştırmada 622 katılımcıdan %87,6

(n=545)' sının semptom göstermeyenler, % 11,7 (n=73)' sinin sınırlı semptom gösterenler ve %0,7 (n=4)' sinin internet bağımlısı olarak belirlenmiştir. Bu sonuçlar dikkate alındığında; semptom göstermeyen internet kullanıcısı oranının yüksek, sınırlı semptom gösteren ve internet bağımlı kullanıcısı katılımcıların oranının düşük olduğu görülmektedir. Katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerinin ve internet bağımlılık oranlarının rının düşük olması iki değişken arasında anlamlı ilişki çıkmamasını doğrulamaktadır. Bu durum fiziksel aktivite düzeyini internet bağımlılığı dışında diğer faktörlerin olumsuz etkilediğini göstermektedir.



6. KAYNAKLAR

1. Altun, A.(2003).Yurdum İnternet 10 Yaşında. <http://www.internetarsivi.metu.edu.tr/10yil.ph.p>. (10 Mayıs 2017 tarihinde erişilmiştir).
2. Arısoy, Ö. (2009).İnternet Bağımlılığı ve Tedavisi. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar. 1 (1), 55-67
3. Balcı, Ş. Gülnar, G. (2009) Üniversite Öğrencileri Arasında İnternet Bağımlılığı Ve İnternet Bağımlılarının Profili, Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi, 6 (1),s, 5-7. Konya.
4. Bayraktar, A. (2010). *Çocuklarda Fiziksel Aktivite Düzeyleri ve Beden Kitle İndeksinin Değerlendirilmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Muğla Üniversitesi, Muğla.
5. Bahçeli, D (2014) Ülkü Ocakları Eğitim ve Kültür Vakfı'nın düzenlediği “2. Türk Gençlik Kurultayı”nda yapmış oldukları konuşma - 3 Mayıs, Ankara.
6. Bahçeli, D (2013) Ülkü Ocakları Eğitim ve Kültür Vakfı tarafından düzenlenen “Türk Gençlik Kurultayı ve Şöleni”nde yapmış oldukları konuşma. - 9 Şubat, Ankara.
7. Bahçeli, D (2013) Ülkü Ocakları Eğitim ve Kültür Vakfı tarafından düzenlenen “Türk Gençlik Kurultayı ve Şöleni”nde yapmış oldukları konuşma. - 9 Şubat, Ankara.
8. Bahçeli, D (2003) Ülkü Ocakları Genel Merkezi Yeni Hizmet Binasının Açılışında Yaptığı Konuşma - 04 Nisan, Ankara.
9. Bahçeli, D (2000) Ülkü Ocaklarının Düzenlemiş Olduğu 19 Mayıs Şöleninde Yapmış Oldukları Konuşma - 19 Mayıs, Ankara.
10. Bozkurt H, Şahin S, Zoroğlu S (2016) İnternet Bağımlılığı: Güncel Bir Gözden Geçirme, Journal Of Contemporary Medicine 2016;6(3);235-247, İstanbul.
11. Bostwick JM, Bucci JA. Internet sex addiction treated with naltrexone. Mayo Clin Proc 2008; 83:226-230.
12. Büyüköztürk, Ş. (2008). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Ankara.
13. Cengizhan, C. (2003), “Bilgisayar ve İnternet Bağımlılığı (Araştırmalar)”, Niğde Eğitim Fakültesi.

14. CÖMERT, T. İtır ve Ögel, K., (2009). “İstanbul Örnekleminde internet ve Bilgisayar Bağımlılığının Yaygınlığı ve Farklı Etkenlerle ilişkisi, Adli Tıp Dergisi. Yıl: 2009 Cilt: 6 Sayı:1. İstanbul.
15. Crocker P, Bailey D, Faulkner R, Kowalski K, McGrath R. Measuring general levels of physical activity: Preliminary evidence for the physical activity questionnaire for older children. Med Sci Sports Exerc 1997; 29(10): 1344-1349.
16. Çağır, Gülden (2010). Lise Ve Üniversite Öğrencilerinin Problemlı İnternet Kullanım Düzeyleri İle Algılanan Esenlik Halleri Ve Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişki, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Balıkesir.
17. Çetinkaya M. (2013). İlköğretim Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığının İncelenmesi. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi. İzmir.
18. Edwards, P. ve Tsouros, A. (2006). Kentsel Çevrede Fiziksel Aktivite ve Aktif Yaşamın Desteklenmesi, Bilimsel Kanıtlar, Dünya Sağlık Örgütü.
19. George D, Mallery M, (2010). SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference, 17.0 update (10 aed.) Boston: Pearson.
20. Griffiths, M. (1999). İnternet Addiction: Fact or Fiction? The Psychologist, 12(5), 246-250. Çeviren: Psk. Kazım Alat, İnternet Bağımlılığı: Gerçek mi? Kurgu mu?, *Türk Psikoloji Bülteni* S: 1300-7408.
21. Günüş, S. (2009). *İnternet Bağımlılık Ölçeğinin Geliştirilmesi ve Bazı Demografik Değişkenler ile İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Van.
22. Gürol, M. ve Sevindik, T.(2002) İnternet Tabanlı Uzaktan Eğitim Uygulamaları, İnternet Konferansları. <http://inet-tr.org.tr/inetconf8/bildiri/48.doc>. adlı İnternet adresinden 25.11.2006 tarihinde alınmıştır.
23. Has, Z., (2015) Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığının Yaşam Kalitesine Etkisi: Sakarya İli Örneği, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, Yayınlanmamış Yüksek lisans Tezi, İstanbul.
24. İçel, K. (1998). Kitle Haberleşme Hukuku. Beta Yayınları: İstanbul.
25. İnan, A. (2010). İlköğretim II. kademe ve lise öğrencilerinde internet bağımlılığı. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.

26. Kaya, A. (2011).*Öğretmen Adaylarının Sosyal Ağ Sitelerini Kullanım Durumları ve İnternet Bağımlılığı Düzeyleri*. Ege Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İzmir.
27. Karasar, N. (2006). Bilimsel araştırma yöntemi. Ankara: Nobel.
28. Karacabey K, Özmerdivenli R. (2011)Sağlıklı Yaşam ve Spor, Bedray yayınları, İstanbul.
29. Leblanc J, Dickson L. (2005) Çocuklar ve Spor, Çeviri Derleme: Gül, G., Bağırhan Yayınmevi, Ankara.
30. Lengel, L. (2004). *Computer Mediated Communication: Social Interaction and the Internet*,GBR:SagePublications,Incorporated.London. <http://site.ebrary.com/lib/gazi/Doc?id=10080903&ppg=264> internet sitesinden alınmıştır.
31. Mendes, E. (2011). *Puberte (Adolesan) Dönemi Çocuklarda Beslenme Alışkanlıkları İle Fiziksel Aktivite İlişkisinin İncelenmesi*, Gaziantep Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek lisans Tezi. Gaziantep.
32. Metinoğlu İ.,Pekol, S. ve Metinoğlu, Y. (2012). Kastamonu’da 10-12 Yaş Grubu Öğrencilerde ObezitePrevelansı ve Etkileyen Faktörler, Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, Cilt 3- Sayı-2
33. Muratlı, S. (2007). *Antrenman Bilimi Yaklaşımıyla Çocuk ve Spor*, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara,
34. Nalwa K ve Anand A P (2003) Internet Addiction in Students: A Cause of Concern, *CyberPsychology, Behavior*, 6 (6), 653-656.
35. Öcal, K. (2012). Ölçek geliştirme: serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcıları, *Spor Bilimleri Dergisi*, 23 (2), 50-60.
36. Öztürk Ö, Odabaşoğlu G, Eraslan D, Genç Y, Kalyoncu ÖA. İnternet bağımlılığı: Kliniği ve tedavisi. *Bağımlılık Dergisi* 2007; 8:36-41.
37. Özmutaf , M N. Özgür, Z. Gökmen, F. (2008). Üniversite öğrencilerinin bilgisayar kullanımına birey sağlığı kapsamında genel bakış açıları. *Ege Journal of Medicine*, 47 (2) , 81
38. Özpınar H. (2011).Beslenme Ve Diyet Temel İlkeleri. 2nci Baskı, İstanbul Tıp Kitapevi, İstanbul, Türkiye.
39. Peker, İ., Çiloğlu, F., MS Burak, Ş., Bulca, Z. (2000) Egzerszi Biyokimyası ve Obesite, Nobel Tıp Kitap evi, İstanbul.

40. Şahin, M. (2011). İlköğretim Okulu Öğrencilerindeki İnternet Bağımlılığı. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi Yeditepe Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
41. Şeker B T. (2005)İnternet ve Bilgi Açığı, Çizgi kitabevi, Konya.
42. Tanır H. The effect of physical activity level and certain antropometric characteristics on academic achievement among the pupils at grade eight in primary schools. Unpublished doctoral thesis). Kırıkkale University, Institute of Health Sciences, Kırıkkale. 2013.
43. Tanrıverdi, S. (2012). Ortaöğretim öğrencilerinde internet bağımlılığı ile algılanan sosyal destek arasındaki ilişkinin incelenmesi, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Van.
44. Taştan, G. (1998) İnternet, 1. yayın no: 832, 1. Baskı, Beta Basım Yayım Dağıtım A.Ş, İstanbul.
45. Tunay, B.V. (2008). *Yetişkinlerde Fiziksel Aktivite*, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Bölümü. Ankara.
46. Turhan, M (2009)., Bilinmeyen Yönleriyle Alparslan Türkeş, Bilgeoğuz Yayınları, s:7, İstanbul.
47. Turhan, M (2010). Ülkü Ocakları (1968- 1980), Bilgeoğuz Yayınevi, 1. Baskı, İstanbul.
48. Turhan, M, (2014)Ülkü Ocakları 1966-1980, Hazar Matbaacılık, s.1, Ankara.
49. Türkeş, A (1995)., Ülkücülük, Kamer Yayınları, s:18, İstanbul.
50. Türkeş, A(1998). İlimcilik, Kamer Yayınları, s:92, İstanbul.
51. Tsai, C.C. ve Lin, S.S.J., Tsai, M.J. (2001). Developing an İnternet attitude scale for high school students. *Computers & Education*, 37(1), 41–51. 10 Mayıs 2008’de Elsevier veri tabanından elde edilmiştir.
52. Wang W (2001) İnternet Dependency and Psychosocial Maturity among College Students, *Int. J. Human-Computer Studies*, 55, 919-938.
53. Yıldırım, M., Akyol, A. ve Ersoy,G. (2008). *Şişmanlık (Obezite) ve Fiziksel Aktivite*, Ankara: Klasmat Matbaacılık, Hacettepe Üniversitesi-Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü. s.7

54. Young, K. S., Pistner, M., O'mara, J. ve Buchanan, J. (2000). Cyber-Disorders: The Mental Health Concern for the New Millennium. *Cyberpsychology & Behavior*, 3(5), 475-479.
55. Zorba, E. ve Saygın, Ö. (2013). *Fiziksel Aktivite ve Fiziksel Uygunluk*, Ankara, Fırat Matbaacılık, 3.bs.



EKLER**Ek-1****ANKET****KİŞİSEL BİLGİ FORMU**

Sayın Katılımcı, Size sunulan bu formda okulda ya da diğer ortamlarda sıkça kullandığınız internet ile ilgili sorular yöneltilmektedir. Bu soruları dikkatlice okuyarak, sizin için en uygun yanıtı veriniz. Katılarınız için teşekkür ederim.

Olca KILAVUZ

Kişisel ve İnternet Kullanımına İlişkin Bilgiler					
1- Cinsiyetiniz: Erkek () Kadın()		Boy:		Kilo:	
2- Yaşınız:					
3- Babanızın öğrenim durumu:					
a. Hiçbir okul mezunu değil []		b. İlkokul/Ortaokul mezunu []		c. Lise mezunu []	
d. Üniversite mezunu []		e. Yüksek Lisans/Doktora []			
4- Annenizin öğrenim durumu:					
a. Hiçbir okul mezunu değil []		b. İlkokul/Ortaokul mezunu []		c. Lise mezunu []	
d. Üniversite mezunu []		e. Yüksek Lisans/Doktora []			
5- İnternet kullanıyor musunuz? Evet () Hayır()					
Not: Eğer cevabınız "Hayır" ise, aşağıdaki soruları cevaplamayınız					
6- İnterneti nerede / nerelerde kullanıyorsunuz?					
Evde () İnternet kafede () Hem evde, hem de internet kafede()					
7- Hangi sıklıkla internet kullanıyorsunuz?					
Haftadagün Gündesaat					
8- Ne kadar zamandır interneti kullanıyorsunuz?					
1 yıldan az () 1-2 yıl () 3-4 yıl()					
5-6 yıl () 7-8 yıl () 9 yıl ve daha fazla()					
9- İnterneti en çok hangi amaçla kullanıyorsunuz?					
	Her zaman	Çoğunlukla	Ara sıra	Çok Seyrek	Hiçbir zaman
Müzik dinleme					
Ödev yapma					
Oyun Oynama					
Araştırma yapma					
Film İzleme					
İletişim kurma(Msn,e-posta,vb.)					
Başka(Lütfen belirtiniz):.....					
10- İnternette en çok kullandığınız siteler hangileri?					
Oyun siteleri ()		Müzik siteleri()			
Eğitim içerikli siteler ()		Sohbet içerikli siteler(Msn,ICQ,vb)()			
Film içerikli siteler ()		Spor içerikli siteler()			
Cinsel içerikli siteler ()		Bilim ve teknoloji içerikli siteler()			
Gazete ve TV siteleri()					
Başka(Lütfen Belirtiniz)()					

İNTERNET BAĞIMLILIK ÖLÇEĞİ

Aşağıdaki sorularda, size en uygun düşen şıkkı İşaretleyiniz:	Hiçbir zaman	Nadiren	Ara sıra	Çoğunlukla	Çok sık	Devamlı
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 internette dolaylı 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 olacağını 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 sinirli Hissedip, internete girince rahatlırsınız?	0	1	2	3	4	5

FİZİKSEL AKTİVİTE ÖLÇEĞİ

Son 7 günden itibaren fiziksel aktivite düzeyini bulmaya çalışacağız (son 1 hafta içindeki). Bu, kendini terli veya yorgun hissettiğin sporları veya dans veya kovalamaca, sıçrama, koşma, tırmanma ve diğerleri gibi sık nefes almana neden olan oyunları içerir.

Hatırlatma:

1-doğru veya yanlış cevap yok – bu bir test değil

2- lütfen bütün soruları olabildiğince samimi cevapla – bu çok önemli

1- Boş zamanındaki fiziksel aktivite: geçen 7 gün içinde, hiç fiziksel aktivite yaptın mı (geçen hafta)? Evet, ise kaç kez? (sadece birini işaretle)

Boy:

Kilo:

	Hayır	1-2	3-4	5-6	7-kez veya daha fazla
Sıçrama-Atlama					
Paten					
Kovalamaca					
Egzersiz İçin Yürüyüş					
Bisiklet					
Hafif Tempolu Yürüyüş Veya Koşma					
Aerobik					
Yüzme					
Dans-Halk Oyunları					
Badminton					
Kaykay					
Futbol					
Voleybol					
Basketbol					
Buz Pateni					
Kayak					
Buz Hokeyi					
Diğerleri					

2-Son 7 gün içinde, beden eğitimi dersi esnasında ne sıklıkla aktiftin (çok oynama, koşma, atma, atma-fırlatma) ? (sadece birini işaretle).

<input type="checkbox"/>	Beden eğitimine katılmam (yapmam)
<input type="checkbox"/>	Hemen hemen hiç
<input type="checkbox"/>	Bazı zamanlar
<input type="checkbox"/>	Oldukça sık
<input type="checkbox"/>	Her zaman

3-Son 7 gün içinde tenefüste çoğunlukla ne yaptın? (sadece birini işaretle)

<input type="checkbox"/>	Oturdum (sohbet etme, okuma, ödev yapma)
<input type="checkbox"/>	Ayakta durdum veya etrafta yürüdüm
<input type="checkbox"/>	Koştum veya hemen hemen hiç oynamadım
<input type="checkbox"/>	Koştum ve çok az oynadım
<input type="checkbox"/>	Koştum ve zamanın çoğunda oynadım



Ülkü Ocakları

Eğitim Kültür Vakfı Genel Merkezi

T.C

DÜZCE ÜNİVERSİTESİ

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

BEDEN EĞİTİMİ ve SPOR ABD BAŞKANLIĞINA

Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor ABD Yüksek Lisans Programı Yüksek Lisans Öğrenciniz Olcay Kılavuz'un Danışmanlığını Prof. Dr. Kürşat Karacabey 'in yaptığı " **Ülkü Ocakları Mensuplarının İnternet Bağımlılığı İle Fiziksel Aktiviteye Katılım Düzeylerinin İncelenmesi** " başlıklı Tez çalışması ile ilgili ölçekleri (anketleri) Ülkü Ocakları Eğitim ve Kültür Vakfı şubelerinde uygulanmasında bir sakınca bulunmamaktadır.

Bilgilerinize arz ederim


Hasan KUMKALE


Ülkü Ocakları Eğitim Ve Kültür Vakfı Genel Sekreteri

Oğuzlar Mahallesi 42.Sokak
No:26 •Balgat/ ANKARA Tel:
(0312) 285 44 4