

2021

YÜKSEK LİSANS

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR EĞİTİMİ

YÜKSEK LİSANS

GÖZDECAN DOĞRUEK



T.C.
AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR EĞİTİMİ
YÜKSEK LİSANS PROGRAMI
BSÖ-2021-0011

**ORTA ÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİNİN
İNTERNET BAĞIMLILIKLARININ FİZİKSEL
AKTİVİTE DÜZEYLERİ ÜZERİNE ETKİLERİNİN
İNCELENMESİ: AYDIN İLİ ÖRNEĞİ**

GÖZDECAN DOĞRUEK

YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN

Prof. Dr. Kürşat KARACABEY

AYDIN 2021

T.C.
AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR EĞİTİMİ
YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

**ORTA ÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİNİN İNTERNET
BAĞIMLILIKLARININ FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYLERİ
ÜZERİNE ETKİLERİNİN İNCELENMESİ: AYDIN İLİ
ÖRNEĞİ**

GÖZDECAN DOĞRUER
YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN
Prof. Dr. Kürşat KARACABEY

AYDIN-2021

KABUL VE ONAY SAYFASI

T.C. Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Anabilim Dalı Yüksek Lisans Programı çerçevesinde Gözde DOĞRUER tarafından hazırlanan “Orta Öğretim Öğrencilerinin İnternet Bağımlılıklarının Fiziksel Aktivite Düzeyleri Üzerine Etkilerinin İncelenmesi: Aydın İli Örneği” başlıklı tez, aşağıdaki jüri tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Tez Savunma Tarihi: 00/00/2020

Üye (T.D.) : (ünvan, adı soyadı) (üniversite) (imza) ...

Üye : (ünvan, adı soyadı) (üniversite) (imza) ...

Üye : (ünvan, adı soyadı) (üniversite) (imza) ...

ONAY:

Bu tez Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili maddeleri uyarınca yukarıdaki jüri tarafından uygun görülmüş ve Sağlık Bilimleri Enstitüsünün tarih ve sayılı oturumunda alınan nolu Yönetim Kurulu kararıyla kabul edilmiştir.

.....

Enstitü Müdürü

TEŞEKKÜR

Yüksek Lisans tez çalışmamda ilgi, yardım ve hoşgörüsünü esirgemeyen danışmanım Prof. Dr. Kürşat Karacabey'e çok teşekkür ederim. Ayrıca bana her konuda yardımcı olan ve desteğini esirgemeyen Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Anabilim Dalı öğretim üyelerinden Doç. Dr. Halil Tanır'a ve yeri bende her zaman ayrı olan hocam Prof. Dr. Özcan Saygın'a teşekkürü bir borç bilirim.

Tez çalışmam süresince gösterdiği sabır, özveri ve destekleri için emniyet mensubu , meslektaşım Polis memuru Deniz Tunç'a teşekkür ederim.

İÇİNDEKİLER

| | |
|--|------|
| KABUL VE ONAY SAYFASI..... | i |
| TEŞEKKÜR | ii |
| İÇİNDEKİLER..... | iii |
| TABLolar DİZİNİ..... | v |
| ÖZET | vii |
| ABSTRACT | viii |
| 1. GİRİŞ..... | 1 |
| 1.1 Problem Tanımı ve Önemi | 1 |
| 1.2 Araştırmanın Amacı | 2 |
| 1.3 Araştırmanın Hipotezleri | 2 |
| 2. GENEL BİLGİLER..... | 4 |
| 2.1. İnternet..... | 4 |
| 2.2. Bağımlılık | 6 |
| 2.3. İnternet Bağımlılığı | 7 |
| 2.3.1. İnternet Bağımlılığının Nedenleri..... | 11 |
| 2.3.2. İnternet Bağımlılığı Tanı Kriterleri | 12 |
| 2.3.3. Sağlıklı İnternet Kullanımı | 15 |
| 2.3.4. İnternet Bağımlılığı ve Ergenler | 17 |
| 2.3.5. İnternet Bağımlılığı İle İlgili Yapılmış Çalışmalar..... | 20 |
| 2.4. Fiziksel Aktivite | 24 |
| 2.4.1. Fiziksel Aktivitenin Faydaları | 26 |
| 2.4.2. Fiziksel Aktiviteyi Etkileyen Faktörler | 28 |
| 2.4.3. Fiziksel Aktivite Durumunun Değerlendirilmesi ve Kullanılan Yöntemler | 29 |
| 2.5. Fiziksel Aktivite ve İnternet Bağımlılığı İlişkisi | 32 |
| 3. GEREÇ VE YÖNTEM..... | 35 |

| | |
|-----------------------------|----|
| 4. BULGULAR | 37 |
| 5. TARTIŞMA..... | 54 |
| 6. SONUÇ VE ÖNERİLER | 56 |
| 6.1. Sonuçlar..... | 56 |
| 6.2. Öneriler..... | 58 |
| KAYNAKLAR..... | 60 |
| EKLER | 69 |
| EK 1 Anket Formu | 69 |
| EK 2 Kurum İzin Yazısı..... | 77 |
| EK 3 Etik Kurul Onayı..... | 78 |
| BİLİMSEL ETİK BEYANI..... | 79 |
| ÖZGEÇMİŞ..... | 80 |

TABLolar DİZİNİ

| | |
|---|----|
| Tablo 1. Öğrencilerin öğrenim gördükleri okullara ilişkin frekans dağılımları..... | 37 |
| Tablo 2. Öğrencilerin öğrenim gördükleri sınıf düzeyine ilişkin frekans dağılımları | 38 |
| Tablo 3. Yaşa ilişkin frekans dağılımları | 38 |
| Tablo 4. Anne eğitim düzeyine ilişkin frekans dağılımları | 38 |
| Tablo 5. Annenin mesleğine ilişkin frekans dağılımları..... | 39 |
| Tablo 6. Baba eğitim düzeyine ilişkin frekans dağılımları | 39 |
| Tablo 7. Babanın mesleğine ilişkin frekans dağılımları | 39 |
| Tablo 8. Ailelerin yaşadığı yerleşim merkezine ilişkin frekans dağılımları | 40 |
| Tablo 9. Öğrencilerin internete bağlandıkları mekâna ilişkin frekans dağılımları | 40 |
| Tablo 10. Öğrencilerin haftalık internete bağlanma sıklıklarına ilişkin frekans dağılımları | 40 |
| Tablo 11. Öğrencilerin interneti kullanım amaçlarına ilişkin frekans dağılımları | 41 |
| Tablo 12. Öğrencilerin internet ile ilgili düşüncelerine ilişkin frekans dağılımları..... | 41 |
| Tablo 13. Cinsiyete göre öğrencilerin bilgisayara sahip olma durumlarının karşılaştırılması | 42 |
| Tablo 14. Öğrencilerin sosyal medya kullanım alışkanlıklarına ilişkin frekans dağılımları . | 42 |
| Tablo 15. Cinsiyete göre öğrencilerin spor yapma alışkanlıklarının karşılaştırılması | 42 |
| Tablo 16. Sınıf düzeyine göre internet bağımlılığı riskinin karşılaştırılması | 43 |
| Tablo 17. Yaşa göre internet bağımlılığı riskinin karşılaştırılması | 44 |
| Tablo 18. Cinsiyete göre internet bağımlılığı riskinin karşılaştırılması | 45 |
| Tablo 19. Bilgisayara sahip olma durumuna göre internet bağımlılığı riskinin karşılaştırılması | 45 |

| | |
|--|----|
| Tablo 20. Anne eğitim düzeyine göre internet bağımlılığı riskinin karşılaştırılması | 46 |
| Tablo 21. Annenin mesleğine göre internet bağımlılığı riskinin karşılaştırılması | 47 |
| Tablo 22. Baba eğitim düzeyine göre internet bağımlılığı riskinin karşılaştırılması..... | 48 |
| Tablo 23. Spor yapma durumuna göre internet bağımlılığı riskinin karşılaştırılması | 49 |
| Tablo 24. Babanın mesleğine göre internet bağımlılığı riskinin karşılaştırılması | 49 |
| Tablo 25. Sınıf düzeyine göre öğrencilerin fiziksel aktivite puanlarının karşılaştırılması | 51 |
| Tablo 26. Cinsiyete göre öğrencilerin fiziksel aktivite puanlarının karşılaştırılması | 51 |
| Tablo 27. Yaşa göre fiziksel aktivite puanının karşılaştırılması..... | 51 |
| Tablo 28. Anne eğitim düzeyine göre fiziksel aktivite puanının karşılaştırılması | 52 |
| Tablo 29. Annenin mesleğine göre fiziksel aktivite puanının karşılaştırılması..... | 52 |
| Tablo 30. Baba eğitim düzeyine göre fiziksel aktivite puanının karşılaştırılması..... | 52 |
| Tablo 31. Babanın mesleğine göre fiziksel aktivite puanının karşılaştırılması | 53 |
| Tablo 32. Fiziksel aktivite ve internet bağımlılığı riski arasındaki ilişki | 53 |

ÖZET

ORTA ÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİNİN İNTERNET BAĞIMLILIKLARININ FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYLERİ ÜZERİNE ETKİLERİNİN İNCELENMESİ: AYDIN İLİ ÖRNEĞİ

Doğruer G. Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Anabilim Dalı Programı, Yüksek Lisans Tezi, Aydın, 2021

Amaç; ortaöğretim öğrencilerinin internet bağımlılıklarının fiziksel aktivite düzeyleri üzerine etkisini incelemektir.

Gereç ve Yöntem; çalışmanın örneklemini Aydın ili Efeler ilçesinden 10 lise üzerinden rastlantısal yöntem ile seçilmiş 9. 10. 11. ve 12. sınıflarda öğrenim görmekte olan 470 kadın ve 478 erkek olmak üzere toplamda 948 öğrenci ile oluşturulmuştur. Araştırmada, “Kişisel Bilgi Formu”, Sert ve Temel (2014) tarafından yapılan “Öğrenciler İçin Fiziksel Aktivite Ölçeği” ve öğrencilerin internet bağımlılık düzeylerini belirlemek amacıyla Günüş ve Kayrı (2010) tarafından geliştirilen “İnternet Bağımlılığı Ölçeği” kullanılmıştır. Bu ölçek, internet bağımlılığı için yoksunluk, kontrol güçlüğü, işlevsellikte bozulma ve sosyal izolasyon gibi dört temel boyuttan oluşan 35 maddelik alt boyuta sahip bir ölçektir. Bu araştırma, genel tarama modelinde bir araştırmadır ve bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlamaktadır.

Bulgular; araştırmanın literatür kısmında ise internet ve bağımlılık temel kavramları tanımlanarak, internet bağımlılığın nedenleri, internet bağımlılığı tanı kriterleri, sağlıklı internet kullanımı ve internet bağımlılığı ile ergenler arasındaki ilişki açıklanmıştır. Bir başka başlıkta ise fiziksel aktivite konusu ele alınarak, fiziksel aktivitenin faydaları, fiziksel aktiviteyi etkileyen faktörler ve değerlendirilmesinde kullanılan yöntemler açıklanmıştır. Son olarak fiziksel aktivite ve internet bağımlılığı arasındaki ilişki hakkında bilgi verilmiştir.

Sonuç; elde edilen bulgular değerlendirildiğinde, öğrencilerin internet bağımlılığı riski açısından yaşa ve cinsiyete göre farklılığın olmadığı gözlenmiştir. Fakat fiziksel aktivitenin, yaşa ve cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılık olduğu saptanmıştır. Araştırma sonucunda öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri arttıkça yoksunluk, kontrol güçlüğü, işlevsellikte bozulma gibi semptomların ve internet bağımlılığı riskinin azaldığı tespit edilmiştir.

Anahtar kelimeler: Fiziksel Aktivite Düzeyi, İnternet Bağımlılığı, Orta Öğretim.

ABSTRACT

INVESTIGATION OF THE EFFECTS OF INTERNET ADDICTION ON PHYSICAL ACTIVITY LEVELS OF SECONDARY EDUCATION STUDENTS: CASE OF AYDIN PROVINCE

Dogruer G. Aydin Adnan Menderes University Institute of Health Sciences Physical Education and Sport Education Program, Master Thesis, Aydin, 2021.

The purpose ; to examine the effects of secondary school students' internet addiction on physical activity levels.

Material and Method; The sample of the study was composed of 948 students, 470 females and 478 males, who were selected in the 9th, 10th, 11th and 12th grades from 10 high schools from Efeler district of Aydin. In the research, “Personal Information Form”, “Physical Activity Scale for Students” conducted by Sert and Temel (2014), “Internet Addiction Scale” developed by Güniüç and Kayri (2010) were used to determine students internet addiction levels. This scale is a 35 item sub-dimension, consisting of four basic dimensions such as deprivation, difficulty of control, impaired functionality and social isolation for internet addiction. This research is a research in the general screening model and aims to describe a situation as it exists.

Findings; In the literature section of the research, the basic concepts of internet and addiction are defined and the reasons of internet addiction, internet addiction diagnosis criteria, healthy internet use, and the relationship between internet addiction and adolescents are explained. In another topic, by addressing the subject of physical activity, the benefits of physical activity, the factors affecting physical activity and the methods used in its evaluation are explained. Finally, information was given about the relationship between physical activity and internet addiction.

Results; When the findings were evaluated, it was observed that there was no difference in terms of age and gender in terms of students' risk of internet addiction. However, physical activity was found to be significantly different in terms of age and gender. As a result of the research, it was determined that as the physical activity levels of the students increased, the symptoms such as withdrawal, difficulty of control, and dysfunction were reduced and the risk of internet addiction decreased.

Keywords: Physical Activity Level, Internet Addiction, Secondary Education.

1. GİRİŞ

1.1 Problem Tanımı ve Önemi

İnternet çok protokollü bir ağıdır ve birbirine bağlı tüm bilgisayar ağları olarak da tanımlanabilmektedir. Binlerce akademik ve ticari ağı, devlet ve serbest bilgisayar ağlarının bağlanmasıyla meydana gelmiştir. Dünyanın değişik bölgelerinden bilgisayarların eş zamanlı bağlanması ile meydana getirdikleri ve milyarlarca bilgisayar kullanıcısının faydalandığı bir iletişim ağı olarak da tanımlanabilmektedir (Yalçın, 2003).

Bağımlılık, bir nesne, kişi veya bir varlık için kaçınılmaz arzu ya da başka bir iradenin egemenliği altında olma durumu olarak tanımlanır. Bağımlılık kavramının anlamı psikoloji ve siyaset alanlarında farklılık göstermektedir. Herhangi bir maddenin fiziksel hastalığın semptomlarını hafifletmek amacı dışında; sürekli artan ve tekrarlanan tüketim miktarlarında tüketilmesi ve karşı koymanın başarısızlıkla sonuçlandığı vazgeçilmez bir taleptir. Kullanılmaması, zihinsel ve fiziksel rahatsızlıklara sebep olmaktadır (Ziyalar, 1999).

Genel anlamda internet bağımlılığı; internetin aşırı kullanılması ve sınırlandırılmaması dolayısıyla, kullanıcının interneti kullanma arzusunu engelleyememesi ve devamında çevrimiçi olmadığı zamanlarda ciddi bir yoksunluk yaşamasıdır. Sonuç olarak, kişinin özel ve sosyal hayatında problemlere sebep olabilecek kadar sinirli, saldırgan davranışlarda bulunması olarak tanımlanabilmektedir (Young, 2004).

İskelet kaslarının enerji tüketerek ürettiği tüm vücut hareketleri fiziksel aktivite olarak ifade edilmektedir (Caspersen vd., 1985). Günümüzde, kronik hastalıkların ve prematüre ölümlerin önlenmesinde fiziksel aktivite gereklidir. Warburton (2006) birçok kronik hastalık, kardiyovasküler hastalık, diyabet, obezite, depresyon ve kas sistemi hastalıklarının birincil ve ikincil önlenmesinde düzenli fiziksel aktivitenin etkinliği hakkında güçlü kanıtlar öne sürmüşlerdir. Fiziksel aktivite ile sağlık durumu arasında doğrusal bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

Çeşitli çalışmalar, internet bağımlılığının ergenlerde yaşam tarzı ile ilgili birçok faktör üzerinde olumsuz bir etkisi olduğunu göstermiştir. İnternette harcanan uzun vadeli düzensiz beslenme alışkanlıkları, fiziksel hareketsizlik, kısa süreli uyku, alkol ve tütün kullanımında bir artışa sebep olabilmektedir. Bazı çalışmalar, uzun süreli internet kullanımını nedeniyle yaşam

tarzı değişikliklerinin internet bağımlılarının büyümesi ve gelişmesi üzerinde olumsuz bir etkisi olabileceğini ortaya koymaktadır (Çam ve Nur, 2015).

Bilgisayarların ve internetin aşırı kullanımı bir dizi fizyolojik problemlere yol açabilmektedir. Gelişim döngüsünü henüz tamamlamayan çocuk ve ergenlerde, bu fizyolojik sorunlar oldukça ciddi boyutlarda görülebilmektedir. Genellikle aşırı bilgisayar kullanımı veya oturma bozuklukları sebebiyle vücuttaki kas-iskelet sistemi bozukluklarının yaşanması, vücutta gerginlik ve tutulma yaşanması yoğun olarak karşılaşılan problemlerdir. Buna ek olarak, göz yorgunluğu, göz ağrısı veya acıma, göz kuruluğu vb. rahatsızlıklar da yaşanabilmektedir. Bu problemlerin yanı sıra, bilgisayardan yayılan radyasyon dalgaları, çocukları ve ergenleri yetişkinlere göre çok daha fazla etkileyebilmektedir (Akbulut, 2013).

Bu bilgilere dayanarak, bağımlılığın günlük hayat üzerinde olumsuz etkileri olduğu bilinmektedir. Gerçekleştirdiğimiz çalışmada, internet bağımlılığının fiziksel aktivite düzeyini etkileyeceği düşünülerek internet bağımlılığının fiziksel aktivite düzeyine etkisinin incelenmesini amaçlamıştır.

1.2 Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı, ortaöğretim öğrencilerinin internet bağımlılıkları ve fiziksel aktivite düzeyleri arasında bir etki olup olmadığını tespit etmek ve bu kavramların cinsiyet, yaş, anne ve baba eğitim durumu, anne ve baba meslek durumu ile spor yapma durumlarına göre farklılık gösterip göstermediğini tespit etmektir.

1.3 Araştırmanın Hipotezleri

Araştırmanın amacı doğrultusunda bir takım alt problemler oluşturulmuştur. İlgili alt problemler aşağıda belirtilmektedir.

- Ortaöğretimde okuyan kız öğrencilerin internet bağımlılığı durumları ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında ilişki var mıdır?
- Ortaöğretimde okuyan erkek öğrencilerin İnternet bağımlılığı durumları ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında ilişki var mıdır?
- Ortaöğretimde okuyan öğrencilerin internet bağımlılığı durumları ile fiziksel aktivite düzeyleri cinsiyete göre karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı farklılık var mıdır?
- Ortaöğretimde okuyan hem kız hem de erkek öğrencilerin internet bağımlılığı durumları ve fiziksel aktivite düzeyleri yaş değişkenine göre farklılık gösterir mi?

- Ortaöğretimde okuyan hem kız hem de erkek öğrencilerin internet bağımlılığı durumları ve fiziksel aktivite düzeyleri anne ve baba eğitim durumu değişkenine göre farklılık gösterir mi?
- Ortaöğretimde okuyan hem kız hem de erkek öğrencilerin internet bağımlılığı durumları ve fiziksel aktivite düzeyleri anne ve baba meslek durumu değişkenine göre farklılık gösterir mi?

Ortaöğretimde okuyan hem kız hem de erkek öğrencilerin internet bağımlılığı durumları ve fiziksel aktivite düzeyleri spor yapma durumu değişkenine göre farklılık gösterir mi?

2. GENEL BİLGİLER

2.1. İnternet

İnternet terimi, uluslararası ağ anlamındaki “International Network” kelimelerinden türetilmiştir. Ağların ağı olarak belirtilen internet; uydular, cep telefon hatları ve kablosuz yayın aletleri ile tüm dünyaya hızla yayılmaktadır (Günüç, 2009).

İnternet, ABD hükümeti tarafından kurulmuştur. Dünyadaki milyonlarca araştırmacı, öğrenci ve kullanıcılar internet yardımı ile birçok bilgiye kolayca erişebilmektedir. İlk kez 1960'lı yıllarda kurulan Savunma İleri Araştırma Projeleri Acentesi-Ağı (Defense Advanced Research Projects Agency-Network, DARPA-Net) bir süre sonra “İnternet” olarak isimlendirilmiştir (Şahin, 2011).

Günümüzde küresel bilgi ağlarının yaygınlaşmasıyla birlikte bilginin hızlı bir biçimde dolaşımını sağlayan, insanların sosyal yaşamını direkt olarak etkileyen, insanlar arasındaki iletişimi kolaylaştıran internet: “İki ya da daha fazla cihazın birbiri ile gerçekleştirdiği bağlantı anlamına gelen, cihaz ağlarının kendi aralarında tekrarlanan bir bağlantı kurması ile oluşan, küresel çapta kapsamlı cihaz ağlarına dayanan bir iletişim sistemidir” (İçel, 2015).

İnternet, uzaktaki bilgisayarlara erişim sağlayabildikleri, kullanıcıların birbirlerine e-posta gönderebildikleri, bilgi veri tabanlarını inceleyebildikleri ve bilgisayarlarda yüklü olan programları gönderip alabildikleri sanal bir ortamdır (Karataş, 2008: 3). İnternet, aynı veya farklı yerlerde bulunan bireylerin ya da grupların veri, metin, grafik ve ses gibi öğeleri paylaşmak amacıyla bilgisayarlar aracılığıyla bağlandığı elektronik bir ortamdır (Akpınar, 2005: 127). İnterneti, bilgisayarları dünyanın farklı coğrafi konumlarına bağlayarak oluşturulan ve milyonlarca kullanıcı tarafından aynı anda veya farklı zamanlarda kullanılan bir ağ olarak tanımlamak mümkündür (Yalçın, 2003: 77). İnternet aracılığı ile bireylerin bilgiye erişmesi ve iletişim kurması daha kolay ve hızlı hale gelmiştir. Bu durum internetin çoğu insanın en önemli gereksinimlerinden birisi haline gelmesine sebep olmuştur.

Birçok farklı ihtiyacı karşılayan interneti başlıca kullanılma nedenlerini listeleyecek olursak:

- İnternete bağlı tüm bilgisayarlar ile iletişim kurmak, e-posta göndermek/almak, sohbet etmek, anlık bilgi alışverişi sağlamak,
- Bilgi, haber, makale ve rapor gibi sınırsız kaynaklara erişim sağlamak,

- Herkese açık olan uygulama ve programlara ücretsiz erişmek,
- Konferans, duyuru ve kayıt işlemlerine kolay erişmek,
- Geçmişte yapılan araştırmalar ve diğer arşivlere erişmek,
- Kütüphane verilerine ulaşmak,
- Online alışveriş yapmak,
- Rezervasyonlar, uçuşlar ve diğer seyahat biletlerini temin etmek,
- Bankacılık işlemleri, müzayedelere katılım gibi ticari işlemleri yürütmek,
- Resmi başvurular ve işlemler,
- Hemen hemen her konu ile ilgili uzmanların ulaşım ve iletişim olanağı sağlamak,
- Günlük gazete/televizyon akışlarını takip etmek olarak sıralanabilir (İnan, 2010).

Ülkemizde internetin gelişimi 1990'larda başlamıştır. Nisan 1993'te Türkiye internetle ilk kez tanışmıştır. İlk internet erişimi Orta Doğu Teknik Üniversitesi'nde (ODTÜ) gerçekleşmiştir. İnternet, öncelikle üniversiteler ve okullar gibi akademik ortamlarda yaygınlaşmıştır. Daha sonra 1996 yılında TURNET projesiyle Türkiye'de geniş bir kitleye ulaşmayı başarmıştır. 2000'lerde ticari ağlardaki değişiklikler sebebiyle TURNET'in yerini TNet almıştır. Ticari kullanıcılar TNet üzerinden internete erişim sağlamış, akademik kurumlar ve ilgili birimlerse ULAKNET üzerinden internete erişim sağlamaya başlamıştır (Canan, 2010).

Türkiye'de 1993 yılından itibaren internet epeyce hızlı bir şekilde yayılmış ve gelişmiştir. Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) tarafından 11 Ağustos 2018'de gerçekleştirilen Hane Halkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması verilerine dayanarak, hane halkının %83,8'i internete bağlanma imkânı bulmaktadır. 2017 yılının aynı ayında ise bu oran %80,7 idi. 16-74 yaş grubundaki bireyler arasında internet kullanma oranı ise %72,9 olarak tespit edilmiştir. Son 10 yılda internet erişimi ile karşılaştırıldığında, hanelerin internet erişim oranı 2009 yılında %30 civarında iken, 2018 yılında %80'in üzerinde olduğu gözlemlenmektedir (TÜİK, 2018).

İnternetin bu gelişim sürecine bakıldığında, internete erişimin hızlı ve uygun fiyatlı olması; GSM (Global System for Mobile Communications: Mobil İletişim İçin Küresel Sistem) operatörlerinin de cep telefonu aracılığı ile internet servisini sunmaları ve bilişim teknolojilerinin hızla gelişmesiyle beraber ceplerimize kadar giren teknolojiler de göz önünde

bulundurulduğunda, günümüzde ise internet kullanıcıları on milyonlar ile telaffuz edilmektedir (İnan, 2010).

Günümüzde, yalnızca bilgisayarlarla değil, cep telefonları ve tabletlerle de bağlantı kurabileceğimiz internet, hemen hemen herkesin erişebileceği günlük bir araç haline gelmiştir. Bu şekilde özellikle internet olanaklarının insan davranışları üzerindeki etkisi psikolojide bir uzmanlık haline gelmektedir. İletişim fırsatlarının bilgiye erişimin kolaylaşması ve yaygın hale gelmesi, çocuklar ve gençlerin teknolojik gelişmeler ile beraber, algılarının ve ilişkilerinin öncekine göre farklı olarak nasıl kurguladıkları konusu ise özellikle dikkat çekmektedir (Yiğit, 2015).

İnternette insanların zamanlarının büyük bir kısmını iletişim, bilgi edinme, sörf ve oyunlar ile geçirmektedir. Ayrıca, internet aracılığı ile gerçekleştirilen online alışveriş ve bankacılık gibi işlemlerin de insanların iş yükünü azalttığı söylenebilir. Davis (2001), sağlıklı internet kullanımını belirli bir hedef için uygun bir zaman aralığında bilişsel veya davranışsal bir rahatsızlık hissetmeden kullanmak olarak açıklamıştır. Sağlıklı insanlar yaşamlarında sanal ve gerçek iletişimi ayırt edebilir ve interneti yalnızca bir araç olarak görebilirler.

Hayatımızın neredeyse vazgeçilmez bir parçası haline gelen internet, kontrolsüz ve zaman sınırlaması olmaksızın kullanıldığında bazı istenmeyen sonuçlara sebep olmaktadır. Cengizhan'a (2005) göre, okul çağındaki ergenler arasında sıkça görülen internet / bilgisayar kullanımı, fiziksel, psikolojik ve sosyal ilişkilerini olumsuz yönde etkilemekte, okul başarılarını azaltmakta, öğrencilerin kişisel ve akademik gelişimlerine zarar vermekte ve onları bağımlı kılmaktadır.

2.2. Bağımlılık

İnsanlar ve hayvanlar doğası gereği, acıdan kaçınıp hazzı yönelmektedirler. Bu noktada, acıyı ve hazzı nesnel olarak tanımlamak kolay görünse de tanımlar oldukça öznedir. Bağımlılık yapan maddeler acıdan kaçınmanın ilk adımı olarak görülebilir. Bir sonraki süreçte, bağımlılığın kendisi hazzın en birinci manisi acı kaynağı haline gelebilmektedir. İnsanlar çeşitli nedenlerle bağımlılık yapan maddelerin yaşattığı mutluluğunu tatmak isterler. Bireylerin bu arzuya sahip olması olağandışı bir durum değildir. Asıl sorun, deneyim sonucunun haz güdüsünün ödül olarak algılanması ve ödülün, emek veya sabır talep etmeden bağımlılık yapıcı madde kullanımı ile ortaya çıkmasıdır. Bu noktadan sonra, kişi bu hazzı tekrar yaşamak istediğinde kontrolü kaybedebilir ve tüm olumsuzluklara rağmen sık sık

kullandığında, bu durumda haz aramadan değil, bağımlılıktan bahsetmek gerekir (Dinç, 2017).

Bağımlılığı basitçe yukarıdaki ifadelere göre açıklamak kolay olsa da tanım açısından birçok sorun vardır. Bu karışıklığın ana nedeni bağımlılıktan ve insandan kaynaklanmaktadır. Çünkü, doğası gereği insanlar çok karmaşık bir yapıya sahiptir. Tek bir bağımlılık tanımı ortaya koymak imkansızdır. Bu nedenlerden dolayı, araştırmacılar tarafından yapılan farklı bağımlılık tanımlarına aşağıda yer verilmiştir.

Bağımlılık, genel olarak ilaç almayı içermekte ve resmi anlamda bağımlılığın tanımı ilaç alma konusuna yönelmiştir. Bu genel tanımlara aksine, birtakım davranışların da (örneğin uyuşturucu, alkol, kumar, bilgisayar oyunları oynamak gibi) bağımlılık yapabileceği düşüncesi giderek yaygınlaşmaktadır (Griffiths, 1999).

Chen (2004) göre ise internet bağımlılığı da alkol bağımlılığına benzer biçimde kişilerin kendilerini maddenin etkisine maruz bırakması gibi olduğunu ifade etmiştir (Chen vd., 2004: 50). Yeşilay'a göre (2019) fiziksel bağımlılık ve zihinsel bağımlılık vardır. Fiziksel bağımlılık, kullanılan madde ile uyum gelişmesi nedeniyle maddenin varlığı için duyulan fizyolojik bir arzudur. Psikolojik bağımlılık, bireyin duygusal veya kişisel yapısıdır, bağımlı olması gereken maddenin ihtiyaçlarını karşılama ihtiyacıdır.

Karaman ve Kurtoğlu (2009) iki çeşit bağımlılıktan bahsetmişlerdir. Bunlardan birisi madde bağımlılığı diğeri ise bir davranışa karşı olan bağımlılıktır. Madde bağımlılığı; kahve, sigara, çay, tatlı, alkol, uyuşturucu madde bağımlılığı gibi bağımlılıklar madde bağımlılığı, olarak tanımlanırken bir davranışa olan bağımlılık ise belli bir davranışın, anormal bir düzen ve süreklilik ile sergilenmesi neticesi kişinin fiziksel, psikolojik ve sosyal yapı ve fonksiyonlarında dengesini kaybetmesi, düzeninin bozulması ve bulunduğu ortama uyum gösterememesi olduğunu ifade etmektedirler (Karaman ve Kurtoğlu, 2009).

2.3. İnternet Bağımlılığı

Günlük hayatımızda bilgiye kolay ve hızlı bir şekilde erişmemize olanak tanıyan bilgisayarlar ve internet, birçok kullanımdan dolayı giderek daha yaygın hale gelmektedir. Bu yaygınlaşma, bağımlılık gibi birçok problemi de meydana getirmektedir (Gökçearslan ve Günbatar, 2012: 13). Doğan, Işıklar ve Eroğlu (2008), insanları topluma yaklaştıran, uzak birey veya bireylerle sosyalleşmeye olanak sağlayan, bireyleri evden uzaklaştıran bilgisayarların, bağımlılığa dönüşmesi durumunda bu durumun hane içerisindeki bireylerin ilişkilerini bozabileceğini belirtmektedir. Benzer bir çalışmada, 12-18 yaş arası çocukların

öğrenimlerini desteklemek amacıyla kullanılan internet teknolojilerinin hem olumlu hem de internet bağımlılığı gibi olumsuz yönleri olduğu belirtilmektedir (Ögel, 2012).

Uluslararası literatüre ilk kez “internet bağımlılığı” terimi ile giren bu kavram, daha sonra farklı araştırmacılar ve klinisyenler tarafından farklı ifadeler ile isimlendirilmiştir. İnternet bağımlılığı kavramları arasında “patolojik internet kullanımı” (Young, 2004), “problemlili internet kullanımı” (Cao, Sun, Wan, Hao ve Tao, 2011: 1) “internet bağımlılığı” (Nalwa, Anand, 2003: 653), “patolojik internet kullanımı” (Gönül, 2002), “problemlili internet kullanımı” (Köroğlu, Öztürk, Telliöglu, Genç, Mırsal, Beyazyürek, 2006:), “internet bağımlılığı” (Gökçearsan, Günbatır, 2012: 13) bulunmaktadır. Bu tür farklı isimlerin kullanmasının nedeni, sorunlu internet kullanımının duygusal, davranışsal ve bilişsel özelliklerden biriyle ele alınmasından kaynaklanmaktadır (Davis, 2001). Ceyhan, Ceyhan ve Gürçan (2007), fazla ve sorunlu internet kullanımında ifade edilen bu kavramların temel olarak benzer şekilde kullanıldığını belirtmektedir. Kavramlar arasındaki fark, sorunun internet kullanım süresinden mi yoksa internet kullanım sebeplerinden mi kaynaklandığına dair görüş farklılıklarıdır. Bu şekilde göz önüne alındığında, internet kullanımının bir sorun olup olmadığı interneti kullanma nedenine bağlı olarak değişmektedir. Sorunlu internet kullanımı, bireyin yaşamında internet kullanımı nedeniyle fiziksel, sosyal, psikolojik, akademik ve iş yaşamı ile ilişkili problemlere karşılaşması anlamına gelmektedir. Bu ifade temelinde internet kullanımının bir problem olup olmadığı, işlevselliğini zarar verip vermemesine bağlı olarak değerlendirilebilir. Aşırı internet kullanımı, bireylerin internette normalden daha uzun veya planlanandan daha fazla zaman geçirmesi olarak ifade edilmektedir. Bu ifadeye göre, internet kullanımının bir problem olup olmadığı, kullanıcı tarafından ve süre açısından değişiklik gösterip göstermemesine bağlıdır. İnterneti iş için planlanandan daha uzun süre kullanan kişiler bağımlı olmayabilirler veya interneti daha kısa süre kullanan kullanıcılar internet bağımlısı olabilirler. Buradaki sorun hangi kavramın kullanıldığı değil, internet kullanımının sağlıklı olup olmadığı veya olumsuz sonuçları olup olmayacağıdır (Dinç, 2010).

İlk olarak 1995 yılında bilimsel amaçlar için incelenen internet bağımlılığı kavramı; internette gerekenden daha fazla zaman harcamak olarak ifade edilmiştir (Toroman, 2013). Özellikle çocuk ve ergen yaş grupları internet üzerinde oynadıkları oyunlar kendilerine zevk verdiği için bu bireylerde, psikoaktif maddeye benzer nörobiyolojik mekanizma kullanarak bağımlılık yaptığı öne sürülmüş olup; internet bağımlısı bireylerin bir kısmında da dikkat

eksikliği, sosyal fobi, hiperaktivite bozukluğu ve depresyon gözüktüğü gibi ailede başka bağımlılık davranışı (kumar, madde vb.) bulunduğu da gözlemlenmiştir (Odabaşıoğlu, 2007).

İnternetin amacına uygun olarak kullanılması halinde öğrencilerin akademik başarılarına önemli katkılarda bulunabileceği belirtilmektedir (Günüç, 2009: 36). İnternetin sağlıklı kullanımı, herhangi bir fiziksel veya zihinsel rahatsızlık vermeden uygun süre aralıklarında kullanmak olarak yorumlanabilir. İnterneti kullanan bireylerin gerçek hayat ve internet ortamı arasında ayırım yapabilmeleri, internetin sağlıklı bir şekilde kullanıldığını düşünmemizi sağlayabilir (Davis, 2001).

Caplan (2002) sağlıklı internet kullanımının, çocukların ve gençlerin tecrübelerini yönetme, bilgi edinme, bilgiyi sınıflandırma, yazma ve okuma gibi yetenekleri yönetmelerine destek olduğunu ifade ederek, sağlıksız kullanımın ise kişilerin toplumsal ve psikolojik gelişim yönünden olumsuz olarak etkilediğini belirtmektedir. Cao, Sun, Wan, Hao ve Tao (2011) tarafından yapılan bir çalışmada ise öğrencileri normal internet kullanımı olanlar ile sorunlu internet kullanımı olanlar olarak karşılaştırmış ve çalışma neticesinde sorunlu internet kullanımı olan öğrencilerin bağımlılık sisteminde zayıflama, düşük fiziksel enerji ve psikolojik problemler gibi sorunlarının oluştuğu gözlemlenmiştir. Derin (2013), internet bağımlıları ile internet bağımlılığı olmayan kişiler arasındaki karşılaştırmasında, internet bağımlılarının stres altında internete girme eğiliminde bulduklarını ve internet bağımlılığı olmayanlara kıyasla yalnızlık ve depresyon yaşadıklarını ifade etmişlerdir. Fiziksel, psikolojik, akademik ve mesleki sorunlar gibi sorunlar da internetin sağlıksız kullanımı sonucunda karşılaşılabilmektedir (Binali, 2015).

İnternet bağımlılığı ile ilgili tanımlar da kavramlara paralel olarak değişiklik göstermektedir. Young (2004) araştırmasında internet bağımlılığını, interneti kullanma konusundaki aşırı arzusunun karşı koyamama, internete bağlanmadan harcanan zamanın değersizleşmesine, internete bağlanmadığında kızgın ve agresif olmaya ve bireyin iş, sosyal ve aile yaşamının bozulması olarak ifade etmiştir. Davis (2001) ise internet bağımlılığını kişinin internette vakit geçirirken kendini kontrol edemeyen ve bu durumla birlikte sosyal, ruhsal ve akademik yaşamda problemler yaşanması olarak ifade etmiştir. Ceyhan (2008) ise çoğunlukla zaman kavramını kaybedecek ve sorumluluklarını gerçekleştiremeyecek derecede fazla internet kullanımı, yalan söyleme, kızgınlık, öfke, sosyal çekilme, gerginlik ve benzeri negatif davranışların meydana gelmesi durumunu internet bağımlılığı olarak açıklamıştır. Özsoy (2009), internet kullanımını sınırlayamamak, sosyal ve akademik yaşama verdiği zararları bilinmesine rağmen kullanmaya devam etmek, internete erişememe endişesi gibi

belirtileri gösteren bir bağımlılık türü olduğunu ve giderek daha ilginç hale geldiğini belirtmiştir. Suler (2004), gerekenden daha fazla internette vakit geçirme durumunu internet bağımlılığı problemi olarak ifade etmiştir. Akt. Günüş (2009), internet bağımlılığı terimini aşırı internet kullanımı olarak tanımlamış ve kişilerin zamanlarının çoğunu interneti kullanarak geçirdiklerini, sorumluluklarını ve sosyal ilişkilerini bozduklarını belirtmiştir. Akt. Derin (2013) ise bilgisayar/internet bağımlılığı terimini kullanmıştır ve bağımlılık kriterlerini destekleyecek biçimde, bilgisayar ve kişilere sunduğu hizmetler ile yoğun ve sürekli bir biçimde ilgilenme olarak tanımlamıştır.

Yukarıda da belirtildiği üzere internet bağımlılığı hakkında birçok farklı tanımlama yapılmıştır. Aynı zamanda araştırmacılar zamanı kontrol edememe, öfke gibi olumsuz duyguları hissetme, internete bağlı olmadığı anda öfke ve kişinin hayatı üzerinde olumsuz etkilere sahip olma noktasında hemfikir oldukları görülmektedir.

İnternet bağımlılığının DSM IV'te (1995) bağımsız olarak tanı kriterleri yoktur. Young (1998), patolojik kumar oynama ölçütlerini düzenlemiştir. Bu düzenleme sonucunda ise 8 maddeden meydana gelen bir değerlendirme ölçeği oluşturmuştur. Bir kişi bu 8 kriterden 5 tanesini karşılıyorsa, bağımlı oldukları kabul edilir. Young (1998) internet bağımlılığı tanı kriterleri aşağıdaki gibi sıralanabilir:

- İnternet ile ilgili çok fazla zihinsel uğraş içerisinde olmak,
- Başlangıçtaki süreden daha uzun bir süre internete bağlı kalmak,
- İnternette geçirilen sürenin artmasına ihtiyaç duymak,
- İnternet kullanımını azaltmak istemek fakat başarılı olamamak,
- İnternette vakit geçirebilmek için aile üyelerine veya kişilere yalan söylemek,
- İnternet kullanımının kısıtlanması durumunda yoksunluk belirtilerini göstermek,
- İnternetin aşırı kullanılması nedeniyle ilişkiler, okul veya iş ile ilgili problemler yaşamak,
- İnternete bağlı kalındığı zaman içerisinde duygu değişiklikleri yaşamak.

İnternet bağımlılarını tespit edilirken, internette harcanan zaman miktarı yeterli değildir. Harcanan zamanın hangi amaçla kullanıldığı önem arz etmektedir. İnterneti kullanırken ortaya çıkabilecek olumlu veya olumsuz durumlar interneti kullanmanın nedenleri ve amaçları ile ilgilidir (Bayraktutan, 2005). İnternet bağımlıları müzik, dizi, film, oyun, chat

siteleri vb. sitelerde oldukça uzun zamanlar harcarken, internet bağımlılığı olmayan kişiler ise haber, kişisel gelişim ve online alışveriş siteleri gibi sitelerde vakit geçirmektedirler (Murali, George, 2007: 25). Akt. Günüş (2009) araştırmasında, internet kullanım süresinin sohbet, oyun, eğitim, araştırma vb. amaçlara göre değişiklik gösterebileceğini belirtmiştir. İnternete bağımlılığı olmayan bireyler, internete bağımlı olanlara göre interneti genellikle araştırma ve bilgi edinme amaçlı kullanmaktadırlar (Chen, Chen, Paul, 2001). Yapılan bir başka çalışmada ise bağımlı kişilerin sohbet ve oyun oynamak gibi bağımlılığa neden olan faktörlere erişiminin engellenmesi, interneti araştırma ve haber amaçlı kullanmaya yöneltmiş ve internette harcadıkları süreyi kısıtladıkları tespit edilmiştir (Günüç, Kayri, 2010).

2.3.1. İnternet Bağımlılığının Nedenleri

İnternetin insanların hayatına girdikten sonra bir bağımlılık haline geldiği, herhangi bir fark ayırt etmeksizin hızla yayıldığı ve diğer bağımlılıklardan daha yaygın olduğu yadsınamaz bir gerçektir.

Bireylerin internette zaman kısıtlamasının olmaması ve gün içinde keyiflerince internet faaliyetlerinden faydalanmaları; istedikleri şekilde karakterleri ve kişilikleri tanıtmak için bir fırsat sunması, sosyal kabul görme kaygısı olmadan anonim bir biçimde kendilerini ve içten fikirlerini ifade edebilmeleri, iletişim ve fiziksel alan kısıtlaması olmadan dünyanın her yerinden gelen insanlarla etkileşim ve iletişim sağlayabilmeleri, aynı fikir, ilgi ve değerlere sahip olup bir başka yerde karşılaşmalarının olanaksız olduğu kişiler ile iletişim kurabilmeleri, istedikleri zaman ve aynı derecede diğer tüm internet kullanıcılarının kendilerini ifade edebilmeleri, etnik köken, sosyal statü, maddi durum, cinsiyet ayrımı olmaksızın diğer tüm internet kullanıcılarıyla eşit şartlarda kendilerini ifade edebilmeleri, diğer internet kullanıcıları ile etkileşime geçmenin masrafsız ve hızlı bir şekilde gerçekleşmesi, arzu ettikleri vakit iletişimi durdurma ve hangi aktivite ile uğraşıyorsa onu bırakma özgürlüğünün olması, kolayca sosyal ortamda bulunmanın mümkün olması, kendisini nasıl bir kişi gibi görünmek istiyor ise o şekilde gösterebilmesi, daha önce hiç tanışmadığı insanlarla sohbet edebilmek ve arkadaşlık kurabilmenin mümkün olması, tehlikeye girmekten endişe etmeden arkadaşlarıyla sohbet edebilmesi ve günlük yaşamın stresinden ve yoğunluğundan kurtulmak için birçok seçenek sunabilmesi gibi birçok özelliği kişilere sunabiliyor olması internetin cezbeden özelliklerindedir (Biçer, 2014).

Tüm internet kullanıcılarına eşit olarak sunulan bu özelliklerin neden bazı insanlar tarafından dengeli bir şekilde kullanıldığı ve bazı insanların bağımlılık derecesinde

kullanıldığı sorusunun cevabını bulmak zordur. Yapılan araştırmaların internet bağımlılığının nedenlerini ortaya koymada yetersiz olduğu gözlenmiştir.

Sosyal açıdan değerlendirildiğinde ise araştırmacılar sorunun merkezinde ilgi gösterilmeyen, ailesi ile güvenli ve olumlu bir bağı kuramayan, evin geçimsiz ve huzursuz oluşu, travmatik olayların gerçekleşmesi, bir arkadaş grubuna dahil olamama, akraba ilişkilerinin zayıf olması, akademik açıdan geri kalmış çocukların internet ve teknolojiyi bu ortamdan ve durumdan bir kaçış olarak görmesi ve en çok etiklenen bu risk grubunun olduğu ve bu risk grubunun internetin olumsuz etkilerine maruz kalmakta oldukları ifade edilmiştir (Kuşay, 2013).

2.3.2. İnternet Bağımlılığı Tanı Kriterleri

Bu kısımda Young, Goldberg ve Griffit'in internet bağımlılığı tanı kriterleri açıklanmaktadır:

Young Tanı Kriterleri

İnternet bağımlılığı için bağımlılık kriterlerini belirleyen ilk kişilerden biri olan Young, internet bağımlılığına sebep olan faktörleri dört başlık altında toplamıştır; kullanıcıların yeni bir kişilik yaratma çabaları, yaşamsal şartları, cinsel ve sosyal yapıları olarak dört temel kritere dayalı olarak tanımlamıştır (Kuşay, 2013).

Young tarafından bahsedilen internet bağımlılığının tanı kriterleri şunlardır:

- İnternet ile ilgili fazlaca zihinsel aktivite (devamlı olarak interneti düşünme gün içerisinde internette yapılan çalışmalarını düşünme, internette yapılması planlanan bir sonraki olayı düşünme, vb).
- İnternet kullanımını denetlemek, azaltmak veya bırakmak için başarısız girişimlerin olması.
- Aile üyelerine, terapisteye veya başkalarına internette geçirdikleri zaman hakkında yalan söylemek.
- Memnuniyeti arttırmak için daha fazla internet kullanma gereksinimi.
- İnternet kullanımını azalır veya kesilirse huzursuzluk, depresyon, sinirlilik veya öfke hissedilmesi.
- İnternette başlangıçta planlanandan daha fazla vakit geçirilmesi.

- Fazla internet kullanımını sebebiyle aile, okul, iş ve arkadaş çevresinde problemler yaşamak, eğitim veya iş hayatı ile ilgili bir fırsatı tehlikeye atmak veya yok etmek.
- Sorunları veya kötü duyguları (örneğin: çaresizlik, öfke, suçluluk, anksiyete, depresyon) önlemek için interneti kullanmak (Kuşay, 2013: 143-144).

Young (2000), internet bağımlılığını açıklarken farklı davranış ve güdülenme kontrol bozuklukları açısından özelleştirerek beş gruba ayırmıştır. Bunlar şu şekilde sıralanabilir (Akt. Biçer, 2014).

- İnternet zorunluluğu: İnternette aşırı kumar oynama, alışveriş veya alım satım yapmak.
- Cyber ilişkisel bağımlılık: İnternet üzerinden ilişki kurulan kişilere aşırı bağlanmak.
- Cyber cinsel bağımlılık: Yetişkinlere yönelik chat sitelerine ya da pornoya bağımlılık.
- Fazla bilgi depolama: Kompulsif web'de gezinme ya da veri araştırmaları.
- Bilgisayar bağımlılığı: Çok fazla bilgisayar oyunu oynamak.

Goldberg Tanı Kriterleri

İnternet bağımlılığı kavramı ilk kez Goldberg tarafından kullanılmıştır. Goldberg, Amerikan Psikiyatri Birliği (APA) tarafından açıklanan DSM olarak kısaltılmış mental bozuklukların tanısal ve istatistiksel el kitabının karışıklığı ve sertliğini göstermek için “İnternet bağımlılığı bozukluğu” adı verilen yeni bir tanım oluşturarak DSM-IV'de bulunan madde bağımlılığı kriterlerini internete uyarlayarak ve kendi web sitesinde bu hastalık için tanı kriterlerini yayınlamıştır (Çakır, Horzum, Ayas, 2013).

Goldberg'e göre, bir internet bağımlısı teşhisi koyabilmek için, interneti uygunsuz bir şekilde kullanmak gerekir. Bu on iki aylık bir dönemde herhangi bir zamanda meydana gelen üç veya daha fazla semptomla kendini göstermekte ve klinik olarak önemli bir bozulma ve sıkıntıya yol açmaktadır.

1. Aşağıdakilerden birisi ile tarif edilen tolerans gelişimi.
 - a. İstenen hazzın hissedilebilmesi için önemli ölçüde artmış internet kullanım kotası.

- b. İnternetin aynı sürede kullanımına rağmen alınan hazzın azalması.
2. Aşağıda açıklandığı gibi, yoğun ve uzun süreli internet kullanımının bir sonucu olarak gün içinde (bir ay içerisinde ortaya çıkabilir) aşağıdakilerden en az 2 tanesi ortaya çıkması ve bireylerin iş, sosyal ve önemli fonksiyonel alanlarda zorluk çekmesi
 - a. Psikomotor ajitasyon.
 - b. Anksiyete
 - c. İnternette neler olduğuna dair obsesif düşünceler.
 - d. İnternet hakkında fanteziler ve rüyalar.
 - e. İsteyerek veya istemeden tuşlara basma hareketi yapma.
 - f. Bu sıkıntılı hâlden uzaklaşmak amacıyla internete ya da benzeri hizmetlere bağlanmak.
 3. İnternet kullanımının çoğunlukla planlanandan daha fazla zaman alması.
 4. İnternet kullanımını bırakmak ya da kendi kontrolüne almak amacıyla devamlı bir arzu ya da sonuç vermeyen bir çaba sarf edilmesi.
 5. İnternet ile ilgili olaylara oldukça uzun bir süre harcanır (alışveriş yapmak, yeni web tarayıcıları veya programları test etmek, dosyaları düzenlemek vb.).
 6. İnternet kullanımı için önemli sosyal, akademik veya eğlence etkinlikleri bırakılır veya kısıtlanır.
 7. İnternet kullanımı, sebep olduğu problemlere (uykusuzluk, evlilik sorunları, işe ve buluşmalara gecikme vb.) karşın devam eder (Çetinkaya, 2013).

Griffiths Tanı Kriterleri

Griffiths'e (1999) tarafından geliştirilen davranış temelli bağımlılıkların tanı kriterleri aşağıdaki gibi sıralanabilir.

Dikkat çekme (Salience): Belli bir davranış, bir kişinin hayatındaki en değerli şey olduğunda ortaya çıkar. Bu olay kişinin duygularına, fikirlerine ve davranışlarına hakimdir. Örneğin, internet kullanıcıları, internette olmadıkları sürede bile interneti ne zaman kullanacaklarını düşünürler.

Ruh Hali Değişimi (Mood Modification): Bu olay, belirli bir faaliyetle uğraşmanın bir sonucu olarak kişisel deneyimleri ile ilgilidir. Bir başa çıkma yöntemi olarak görülebilir. Örneğin, kişi internete bağlı olduğunda, bir canlanma meydana gelmesi.

Tolerans (Tolerance): Önceki eylemlere yakın bir etki yaratmak için belli eylemlerin miktarını artırma sürecidir. Örnek olarak, bir internet kullanıcısı, yaşadığı ruh halini daha kısa sürede elde etmek için internette geçirdiği süreyi arttırmalıdır.

Yoksunluk (Withdrawal Symptoms): Bunlar, belli bir olay devam etmediğinde veya birden durduğunda oluşan istenmeyen duygular veya fiziksel tepkilerdir. Örneğin, bir internet kullanıcısının internete erişmesi yasaklandığında, kişide bir titreme, sinirlilik ve huzursuzluk meydana gelir.

Çatışma (Conflict): Bağımlı bireyler ile çevresindeki insanlar arasında sosyal hayat, iş, hobileri ile ilişkili ters düşmeleri veya kişinin içsel kavgalarını kapsar.

Nüks Etme (Relapse): Belli bir faaliyetin önceki kalıplarıyla tekrarlanma eğiliminin olması ve yıllarca devam eden kaçma veya kontrolden sonra yeniden aşırı bağımlılık seviyesine geri dönüştür (Günüç, 2009).

2.3.3. Sağlıklı İnternet Kullanımı

Günüç'e (2009) göre, internetin çok aktif ve sürekli gelişime açık olması, sosyal yaşam için büyük önem teşkil etmektedir. Bu nedenle kullanıcıların bu teknolojiye vazgeçmeleri zorlaşmaktadır. İnternet bağımlılığının madde bağımlılığından büyük bir farkının ise kişinin madde bağımlılığından kurtulmak için bağımlısı olduğu maddeyi kullanmaya son vermesi olduğu söylenebilir. Bunun yanı sıra internet bağımlılığında kullanıcı, internet teknolojisini doğru ve sağlıklı bir şekilde kullanarak bağımlılık riskini önleyebilir ve internet teknolojisinin birçok kullanımından yararlanabilecektir.

Ögel (2007), sağlıklı internet kullanımının davranışsal ve bilişsel rahatsızlıklar olmaksızın uygun zaman aralıklarında internet kullanımı olduğunu ifade etmektedir. Bununla birlikte, herkes interneti bu şekilde, gereksinimleri ve amaçları yönünde zararsız bir şekilde kullanmamaktadır. Sağlıksız internet kullanımı sebebiyle, kişiler hayatlarında birçok sorun ve olumsuzluk ile karşılaşmaktadır. Bu sorunların en belirgin olanı ise internet bağımlılığıdır (Eşgi, 2014).

İnternet artık her yerde, okulda, sokakta, kafede, fabrikada, evlerimizde. İnternetin yaygınlığı bir yönüyle iyi, çünkü bilgiye erişimi kolaylaştırmakta, zaman kazandırmaktadır.

Fakat aynı zamanda çok kötü, çünkü etki alanına çektiği kişiyi bir daha kolayca bırakmamaktadır. Bazı kullanıcılar interneti uzun süre günlük yaşamla ilgili faaliyetleri ihmal edecek, erteleyecek/geciktirecek şekilde kullanabilmektedirler. Bu şekilde bir kullanımda kullanıcıların sağlıkları bozulmakta, kişilerarası ilişkileri zorlaşmakta ve psikolojik sorunları zamanla artmaktadır (Kaygusuz, 2013).

Sosyal ilişkilerden, arkadaş ve aile ilişkilerinden uzaklaşma gibi olumsuz etkiler, internet bağımlılığı olan kişilerin en belirgin nitelikleri olarak görülmektedir (Toraman, 2013: 13). Bireyin aşırı internet kullanımına yönelmesinin nedeni, toplumda yalnız kalması ile açıklanabilir veya aşırı internet kullanımı sebebiyle kişinin zaman içerisinde toplumdan uzaklaştığı ve yalnız kaldığı düşünülebilmektedir (Günüç ve Kayri, 2010).

Ögel (2012)'e göre, gerçek yaşam ile sanal yaşam bütünleşmiş, gerçek hayatta aile ve arkadaşlar internette bahsedilirse, sanal ortama kendi gerçek kimlikleri, ilgi alanları ve becerileri ile katılırlarsa telefonla konuşulur, gerçek hayattan bilinen kişilerin bir kısmı e-posta veya sohbet ortamlarında iletişim kurulursa, birey sağlıklı bir internet kullanıcısıdır. Davis'e (2001) göre, sağlıklı internet kullanımı, interneti kabul edilebilir bir süre için herhangi bir davranışsal veya bilişsel rahatsızlık duymadan açıkça tanımlanmış bir amaç için kullanmaktır. Sağlıklı internet kullanıcıları, internet iletişimini gerçek hayattaki iletişimden ayırt edebilir ve interneti bir kimlik kaynağı yerine yardımcı bir araç olarak görebilirler. İnternet bağımlılığını belirlemede kesin bir zaman sınırı ve davranışsal ölçüm işareti olmamasına rağmen, interneti kullanan kişi, interneti ne ölçüde ve hangi şekilde kullandığı internet bağımlılığını ortaya çıkarabilmektedir (Akt. Şahin, 2011). Sağlıklı internet kullanıcısı için sanal ve gerçek hayat birbirinden ayrılmaktadır (Ögel, 2012).

Yanlış internet kullanımının neden olduğu sorunların artmasına toplumun dikkatini çekmek gerekmektedir. Ne yazık ki şiddet içeren ya da cinsel içerikli unsurların bulunduğu, çocukların gelişimine zarar veren sitelere ulaşımı kısıtlamaya yönelik programlar oluşturulsa bile, çocukların internette kimlerle hangi ortamlarda iletişim kurduklarını, evde ya da farklı ortamlarda ne şekilde ve ne kadar zamanı internette geçirdiklerini kontrol edebilmemiz oldukça güçtür. Bu sebeple, çocuklara bilinçli ve sağlıklı internet kullanımı alışkanlığını kazandırmak bu açıdan çok önemlidir (Yıldız, 2014).

İnternetin kullanımı ve psikososyal etkileri ile ilgili çalışmaların sonuçları birlikte değerlendirildiğinde, internetin dünyadaki milyonlarca insan tarafından sağlıklı bir şekilde kullanıldığı ve günlük hayatın bırakılmaz bir teknolojik aracı durumuna geldiği

görülmektedir. Çocukların ve ergenlerin internet kullanımı konusunda daha dikkatli olmaları ve ailelerin, eğitimcilerin ve yasa koyucuların onları olumsuz internet içeriğinden korumak için önlem almaları gerektiği aşikârdır. Öte yandan, internet kullanıcılarının azınlığını oluşturan bazı insanlar aşırı internet kullanımının olumsuz psikososyal etkilerini yaşamakta ve bu sorunlar bazen patolojik düzeyde olabilmektedir. Bu sebeple hem klinisyenler, hem eğitimciler, ebeveynler, hem de hükümetler için internet bağımlılığı konusundaki farkındalıklarını arttırmak önem arz etmektedir (Siyez ve Baş, 2013).

2.3.4. İnternet Bağımlılığı ve Ergenler

İnternet kullanıcılarının sayısı bütün dünyada çok hızlı bir şekilde artarken, kullanıcıların demografik yapısı da hızla değişmektedir. İnternetteki uygulamalar, kullanıcıların kimliklerini gizlemelerine olanak sağlamaktadır. Bu nedenle, daha az kendine güvenen ve kendilerini sosyal ortamlarda gösteremeyen bireyler, internetteki ortamlar yardımıyla yeni (sanal) kimlikler oluşabilmektedir. Bu nedenle, internet kişilere gerçeklerden kaçma fırsatı sunmaktadır (Ng ve Wiemer-Hastings, 2005). Gençlerin interneti eleştirel, yaratıcı ve rasyonel düşünme becerileri kazanmak için sosyal bir fenomen olarak kullanmaları faydalı olacaktır. Buna ek olarak, gençler internette yararlı bilgilere erişme seçenekleri belirlemeli ve internetin olumlu ve olumsuz yönlerinin farkında olmalıdır (Gökçearslan ve Günbatar, 2012: 15). Bugün, gençlerin yaşadığı gerçek hayat dışında farklı bir siber dünya oluşmuştur. Ebeveynlerin bu dünyayı tanımaya çalışmaları gerekmektedir. (Yıldırım, 2014).

Teknoloji çağının çocukları olarak dünyaya gelen günümüz gençliği, iş hayatı ve bu alanda iş yapanlar dışında bu teknolojiyi en çok kullanan kitleyi oluşturmaktadır. Bu konuda bir ölçüm sistemimiz olmamasına rağmen, gençler internet kullanım kalıplarını en kolay anlayan, onunla zaman geçiren, eğlenen, sohbet eden, site oluşturan, onunla sosyalleşen ve zamanını en çok harcayan kitleler olarak gösterilebilir (İnan, 2010).

Şu anda ergen olarak kabul ettiğimiz neslin internet ile beraber büyüdüğü söylenebilir. Bu sebeple, ergenlerin internete diğer gelişim dönemlerinden daha fazla aşına olması öngörülen bir durumdur (Bayraktar, 2013). Amerikan Psikiyatri Derneğinin Psikiyatri Sözlüğü'nde ergenlik "fiziksel ve duygusal süreçlerin neden olduğu cinsel ve psikososyal olgunlaşmayla beraber başlayan ve belirsiz bir zamanla sona eren ve hızlı fiziksel, psikolojik ve sosyal değişikliklerle karakterize edilen kronolojik bir dönem" olarak tanımlanmaktadır (Gürcan; Hamarta, 2013).

Ergenlik dönemine özgü sorunlar ve nesil çatışması gibi sebeplerle aile ile paylaşacak pek bir şeyin olmaması, arkadaşlık ilişkilerinde zorluk yaşama ve içe kapanma gibi nedenlerden dolayı kendilerini yalnız hisseden ve bu yalnızlıklarını sosyal yaşam içerisinde gidermekte zorluk yaşayan gençler kolaylıkla internete bağımlı hale gelebilmektedirler. İnternet bağımlılığı her yaşta görülebilse de bu sebeplerden kaynaklı olarak en büyük risk grubu ise 12-18 yaş arası gençlerdir (Bayhan, 2011).

İnternet, kullanıcılarının bir makine aracılığıyla tüm dünyayla iletişim kurmasını sağlamakta ve bu özellik sebebiyle diğer kitle iletişim araçlarından farklılık göstermektedir. Bu durum sosyal dünyayı çok güçlü bir şekilde etkilemektedir. Bu durumun çocuk ve ergenlerin sosyalleşmesi üzerinde önemli bir etkisi vardır ve ilişkileri bu çerçevede gerçekleştirilmektedir (Cansever, 2013: 193). İnternet, gençlerin sosyal keşiflere ve deneylere daha açık olmalarına izin vermesinden dolayı, internet ergenlerin sosyalleşmelerinde önemli bir araç olarak düşünülebilmektedir (Kim, 2011).

“İnternet gençliği”, bilgisayarları ve interneti yoğun bir şekilde kullanan, internette oyun oynayan, sohbet eden, arkadaşlarıyla mesajlaşan, günlük yaşamlarında sanal ortamlara giren ve internetin hayatlarında kıymetli bir konuma sahip olduğunu benimseyen gençlerdir (Ögel,2012: 18). İnternet toplumun tüm kesimlerini alâkadar eden hemen hemen her alanda kullanılabilir ve erişilebilir bir araç haline gelmiştir ve diğer bireylerden daha fazla kimlik bulma ve sosyalleşme sürecinde olan ergenlerin hayatını ciddi şekilde etkilemiştir (Gürsoy, 2013: 211). Günümüzde ergenlerin sosyalleşmesi hem gerçek hem de sanal dünyalardaki insanlarla etkileşimlerinin bir sonucu olarak ortaya çıkmaktadır (Kim, 2011).

Madde bağımlılığı ve uyuşturucu kullanımında olduğu gibi, bir kişinin sosyal işlevinin internete bağımlı olmasının bir sonucu olarak bozulma olasılığının büyüklüğünü belirlemek önemlidir. Bu durum birisinin insan iletişimini bilgisayar merkezli etkileşim ile nasıl değiştirdiğini bilmekle ilgilidir. Bu durum ise alkol ve uyuşturucu kullanıcılarının soyutlama sürecine benzemektedir. Bireylerin yüz yüze iletişim yerine interneti kullanmayı daha çok tercih ettikleri süreci anlamak da önem arz etmektedir (Torres, 2010: 64). İnterneti oyun oynamak, rahatlamak ve iyi vakit geçirmek gibi eğlenmek için interneti kullanmak da sorunlu internet kullanımına neden olabilmektedir. Çünkü, internetin bu amaçlar için kontrolsüz aşırı kullanımı sonucunda, özellikle psikososyal gelişim alanında, bireyin hayatının çeşitli alanlarında çarpıklıkların meydana gelmesi kaçınılmaz bir duruma gelecektir (Ceyhan, 2010).

Ergenler interneti sorunlu bir şekilde kullanmaya başladığında, günlük hayatta sosyal ilişkileri sürdürmek için yeterli zamana ve enerjiye sahip olmayacak, bu da yalnızlık, depresif ruh hali ve düşük benlik algısı riskini artıracaktır. Korkut (2007), gençlerin hiç de sorunlu olmadığını ve sadece gelişimsel dönemler ve bir takım dış sebeplerden kaynaklı risk altında olduklarını ifade etmektedir. Bu sebeple, güçlü yanlarını vurgulayan müdahaleler, refahlarını arttırmak, psikolojik sağlamlık, esneklik ve dayanıklılık kazanmak için gerekli olabileceğini belirtmiştir.

Ergenlik çağı, kimlik arayışı içinde olan bir dönem olduğundan, aile ile kopukluk ve yaşıt gruplarıyla toplanma ergenin temel psikolojik gereksinimlerinden biri haline gelmektedir. Akranlar arasında yenilik ve heyecan arayışı onları alkollü araç kullanma, ilaç kullanma, diğer adrenalin yükselten eylemlere sürükleyebilir ve ergenler riskli ve tehlikeli eylemler sergileyebilmektedirler. Genellikle bu dönemde yaşıt kabulü ve sosyal onaylanma öne çıkmaktadır. Birçok sebepten ötürü, ergenler bu sosyalleşme ihtiyacını içe kapanık olmak, sosyal açıdan çekici özelliklere sahip olmadıklarına inanmak ve iletişim kurmakta güçlük çekmek gibi faktörlerden dolayı ergen gruplarında bulamadığında, bu ihtiyaçları internette daha yoğun bir şekilde karşılarlar. Sosyal medyanın artan gücü ve sosyal medyaya düşen bir şarkının veya makalenin yaygınlaşması nedeniyle popüler olmak isteyen ergenler internette daha fazla zaman harcama eğilimindedir. Kimlik edinme döneminde olan bu ergenlerin internette istedikleri kimliğe bürünme fırsatlarını elde etmeleri ve kendilerini hayal ettikleri gibi başkalarına sunmaları, internette kalma sürelerini uzatabilmektedir. Ergenlerin partner edinme ihtiyaçlarını internette daha basit bir şekilde karşılaması yine internette harcanan zamanı belirleyebilmektedir. Aslında, sanal atmosferin ergenler için çok önemli olduğu söylenebilir, çünkü sosyal yapının sanal olmayan olanaklarından beslenmesi gereken ergenlerin ihtiyaçları bu alanda karşılanamaz (Kaygusuz, 2013).

İnternetin; aile ve arkadaşların yerini doldurması, ergenlerin gelecekteki hayatları için uygunsuzluklara yol açabilmekte ve gerçek hayatı asılsız kaynaklardan öğrenmesine sebep olabilmektedir. Ebeveynlerin, ergenlerin internet kullanımında bir takip ve gözetleme sistemi uygulamaması, gençlerin internette kötü etkilenerek bağımlı olma riskini önemli ölçüde artırabilmektedir. Genellikle ergenlik döneminde yükseköğretime geçiş döneminde olan lise öğrencilerinin ilgi ve alakalarının ders dışı faaliyetlere yönelmesi, devamsızlık yapmaları, sosyallikten ve arkadaş ilişkilerinden soyutlanmaları akademik yaşamlarını olumsuz etkilemekte ve bir iş sahibi olmalarına, gelecek ile ilgili planlarına bir engel oluşturmaktadır

(Yılmaz, Şahin, Haseski, Erol, 2014: 135). Sonuç olarak, internetin toplum ve gençler üzerindeki etkisi önemli ölçüde büyüktür (Hooi, 2010).

2.3.5. İnternet Bağımlılığı İle İlgili Yapılmış Çalışmalar

Bayraktar (2001) çalışmasında, KKTC'de 12-17 yaş arası 686 ilköğretim ve ortaöğretim öğrencisi ile birlikte gerçekleştirilen internetin ergenlik gelişimindeki rolünü incelemek amacıyla araştırma yapmıştır. Araştırma sonucunda ergenlerin %1,1'inin internete bağımlı olduğu ve semptomları gösteren ergenlerin ise %11'lik bir kısmını oluşturduğu tespit edilmiştir.

Çalışmada “İnternet Bağımlılığı Ölçeği”, “Çocuklar İçin Depresyon Ölçeği” ve “Saldırganlık Ölçeği” uygulanmıştır. Çalışma neticesinde internetin genellikle erkek ergenler ve üst sosyo-ekonomik düzeyde insanlar tarafından kullanıldığı belirlenmiştir. Sonuç olarak, sosyo-ekonomik seviye yükseldikçe internet kullanımının da arttığı gözlenmiştir. İnterneti kullanan ergenlerin çoğunlukla interneti oyun, eğlence ve iletişim için kullandıkları belirlenmiştir.

Cengizhan (2005) çalışmasında aşırı internet kullanımını belirlemeye çalışmıştır. Çalışma, Marmara BÖTE bölümü öğrencilerinden 57 öğrenciden oluşan bir çalışma grubu üzerinde, yüksek düzeyde bilgisayar ve internet kullanımı göz önünde bulundurularak gerçekleştirilmiştir. Genel olarak bulgulara bakıldığında; 54 kişinin (%95) evde bir bilgisayar, 25 kişinin (%44) ADSL internet bağlantısı olduğu gözlenmiştir. İnternet kullanımı sebebiyle karşılaştıkları olumsuzluklar sorulduğunda ise 29 kişi (%50) vakit kaybı, önemsiz işler için vakit harcama vb. nedenleri ifade etmiş ve en büyük sorunu geçilen süre olarak belirtmişlerdir. Bununla beraber diğer birçok işleri (eğitim, ev ödevi, projeler vb.) için yeterince vakit ayıramadıklarını belirtmişlerdir.

Esen (2007), yaşıt baskısı ve algılanan sosyal destek değişkenlerinin internet bağımlılığını ne ölçüde etkilediğini incelediği araştırmasında, 15-17 yaş arası liseye devam eden 479 öğrenci aracılığı ile çalışmasını gerçekleştirmiştir. Çalışmasının sonucunda, tartışılan değişkenler arasında, yaşıt baskısının internet bağımlılığını olumlu yönde anlamlı olarak etkilediğini öngörmekte, algılanan aile ve öğretmen desteği olumsuz olarak öngörmektedir. Bahsedilen 3 değişken ele alındığında ise internet bağımlılığının %33'ünün açıklandığını saptamıştır.

Işık (2007) “Medya Bağımlılığı Teorisi Doğrultusunda İnternet Kullanımının Etkileri ve İnternet Bağımlılığı” adlı araştırmasında; Gazi Üniversitesi örnekleminde, 14 fakülte ve

563 öğrenci ile birlikte yürütülen bir anket çalışması ile geleneksel iletişim aracı ve sosyal ortamı, öğrencilerin internet kullanım motivasyonları, bağımlılık bakış açısıyla ve bireysel düzeyde gelişmiş bağımlılık ilişkileri incelenmiştir. Bu konudaki çalışmadan ulaşılan en değerli bilgi, öğrencilerin “en çok hangi kitle iletişim aracını takip ediyorsunuz” sorusuna karşı vermiş oldukları cevapların %41,2 oranı ile interneti ön plana getirmesidir.

Ulusoy (2008), ergenlerin bilgi teknolojileri kullanımı ile saldırganlık arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla 2007-2008 eğitim-öğretim yılında Adana ili Seyhan ilçesinde ortaöğretime devam eden 526 öğrenci üzerinde bir çalışma yürütmüştür. Çalışmada, bilgisayar ve interneti haftada 20 saat veya daha fazla kullandıklarını belirten ergenlerin kullanım süreleri ve saldırganlık düzeyleri anlamlı olarak tespit edilmiştir. Bilişim teknolojisinin kullanımına göre saldırganlık arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır.

Kurtaran (2008), Mersin merkezde, “İnternet Bağımlılığını Yordayan Değişkenlerin İncelenmesi” konulu araştırması ile genel, meslek ve anadolu liselerinde öğrenim görmekte olan, 650 öğrenci ile birlikte bir yüksek lisans çalışması gerçekleştirmiştir. Çalışmada İnternet Bağımlılık Ölçeği, “UCLA Yalnızlık Ölçeği”; “Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeği (CBSÖ)”; “Çocuklar İçin Depresyon Ölçeği” olmak üzere 4 adet ölçek kullanılmıştır. Bu araştırma neticesinde, internet bağımlılığının benlik saygısını olumsuz yönde etkilediği ve yalnızlığı ise olumlu olarak yordadığı, fakat depresyonun ise istatistiksel olarak anlamlı öngörmediği gözlemlenmiştir.

Güntüç (2009)’ün yapmış olduğu bir araştırmasında dili Türkçe olan internet bağımlılığı ölçeği geliştirmek için örneklem bulgularını temel alarak Türkiye’deki internet bağımlılığı profilini betimlemeyi hedeflemiştir. Çalışmanın örnekleme ortaöğretim düzeyinde 754 öğrenciden oluşmaktadır. Bireylerin toplam madde puanlarına göre 76 (%10,1) kişi internet bağımlısı, 199 (%26,4) kişi potansiyel bağımlı (risk altında) olarak tespit edilmiştir. Ayrıca kalan 222 (%29,4) kişi ise eşik grubundaki öğrenciler, bağımlı olmayan gruptaki 257 (%34,1) öğrenci ve toplamda 479 (%63,5) öğrenci bağımlı değildir. Bu bulgular değerlendirildiğinde; şehir, cinsiyet, sınıf, yaş, baba mesleği, sigara içme durumu, sosyo-ekonomik düzey, internet kullanımının hedefi, internet bağımlılığının aylık ve günlük kullanımı arasında anlamlı bir fark olduğu gözlemlenmiştir. Örnekleme ortaöğretim düzeyinden 9., 10., 11. ve 12. Sınıflar üzerinde araştırma yapılmış olup en fazla bağımlılık düzeyi ise 9. sınıflarda belirlenmiştir.

Taçyıldız (2010) yaptığı araştırmada, ortaöğretim öğrencilerinin sosyal destek, iletişim becerileri, akademik başarıları ve cinsiyetinin internet bağımlılığı seviyeleri tahmin etme gücünü ortaya koymaya çalışmıştır. Bu bağlamda, aileden alınan sosyal destek ve arkadaşlardan alınan sosyal destek ile, Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nin (ÇBASDÖ) alt boyutlarından; iletişim becerileri, akademik başarı ve cinsiyetinin internet bağımlılığını tahmin etme yeteneği yüksek bulunmuştur. Ayrıca, ÇBASDÖ'nin alt boyutlarından özel birinden alınan sosyal desteğin internet bağımlılığını tahmin etme gücüne sahip olmadığı görülmüştür. 3600 öğrenci ile yapılan bu çalışmada, değişkenlerin internet bağımlılığı düzeylerini yordama gücünün yüksek olduğu tespit edilmiştir.

İnan (2010) ilk ve orta öğretimde eğitimine devam eden öğrencilerin internet bağımlılığı durumlarını çeşitli değişkenlere göre incelemiştir. Çalışmanın örneklemini, evrenden rastgele seçilen 524 öğrenciden oluşmaktadır. Çalışma sonucunda öğrencilerin cinsiyetlerine göre internet bağımlılığı not ortalamaları arasında erkeklerin aleyhine anlamlı bir fark olduğu gözlemlenmiştir.

Annelerin eğitim düzeyleri esas alındığında, öğrencilerin internet bağımlılığı ortalama puanları arasında anlamlı bir fark olduğu, anneleri üniversite mezunu olanlar arasında bağımlılık düzeyinin anlamlı biçimde fazla olduğu ve annenin eğitim düzeyi arttıkça internet bağımlılığı seviyesinin de arttığı gözlemlenmiştir. İnternete bağlantı durumu göz önüne alındığında ise internet bağımlılığı ortalama puanları arasında anlamlı bir fark bulunduğu tespit edilmiş ve bu farkın internete evden erişim sağlayanların aleyhine olduğu gözlemlenmiştir.

Esen (2010) gerçekleştirdiği çalışmasında, öğrencilerin internet bağımlılığını öngören psiko-sosyal değişkenleri gözlemlenmeyi hedeflemiştir. Çalışmaya 9., 10., 11. ve 12. sınıflarda öğrenim görmekte olan 333 kız ve 367 erkek öğrenciden oluşan toplam 700 öğrenci katılım sağlamıştır. Bu çalışma neticesinde ergenlerde cinsiyet, yalnızlık, algılanan akademik başarı ve aileden algılanan sosyal desteğin internet bağımlılığını yordadığı saptanmıştır.

Şahin (2011) yapmış olduğu çalışmada, ilköğretim 7.ve 8. sınıf öğrencilerinin internet bağımlılığı düzeylerini belirlemeyi amaçlamıştır. Çalışma 710 öğrenci ile yürütülürken %1,3'ü internete bağımlı, %14,2'si sınır potansiyel bağımlısı olarak saptanmıştır. Buna ek olarak, ailenin sosyo-ekonomik düzeyi arttıkça, katılımcıların internet bağımlılığı duyarlılığının arttığı tespit edilmiştir. İnternet bağımlısı ya da sınır potansiyel bağımlısı olan

katılımcıların internette geçirilen süresinin internet bağımlılığı belirtisi göstermeyen öğrencilere göre daha yüksek görüldüğü saptanmıştır.

Öztürk ve Özmen (2011) tarafından gerçekleştirilen ve öğretmen adaylarının sorunlu internet kullanımı ile ilgili davranışlarını utangaçlık, kişilik yapısı ve demografik gibi değişkenler temelinde gözlemlemeyi hedefleyen bu araştırma 453 öğrenci üzerinde gerçekleştirilmiştir. Yürütülen bu çalışma neticesinde cinsiyet ve bölümün sorunlu internet kullanımına olan etkisinin ve interneti kullanma süresiyle sorunlu internet kullanımı arasındaki ilişkiyi incelenmiş ve anlamlı bir farklılığın olduğu bulunmuştur. Sorunlu internet kullanımının internetin kullanım biçimlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığı gözlemlendiğinde, online oyun oynayan, internette chat yapan ve internet üzerindeki programları kullanan öğrencilerin daha sorunlu internet kullanımına yatkın olduğu gözlemlenmiştir. Araştırma neticesinde, dışadönüklük ve psikotizmin sorunlu internet kullanımı toplam puanının veya alt boyutlarının önemli bir belirleyicisi olmadığı belirlenmiştir.

Döner (2011) gerçekleştirdiği çalışmada, ilköğretimin ikinci kademesinde okuyan öğrencilerin internet bağımlılığı düzeylerini belirleyip, çeşitli değişkenlere göre incelemiştir. Araştırmaya 624 öğrenci katılım sağlamış, "Kişisel Bilgi Formu" ve "İnternet Bağımlılığı Ölçeği" uygulanmıştır. Sonuç olarak; ilköğretimin ikinci aşamasında öğrenim gören öğrenciler arasında internet bağımlısı saptanmamıştır. İnternet kullanıcılarının %10'u sınırlı belirtilere sahip olup; bunların %90'ı ise belirti göstermeyenlerdir.

- İnternet Bağımlılık Ölçeği'nden elde edilen puanlar cinsiyete, internet kullanım süresine, periyodik kullanım durumuna ve kullanılan mekânının özelliklerine göre değişiklik gösterdiği belirlenmiştir.
- İnternet bağımlılığı ile günlük kullanım süresi ve yaş değişimleri arasında düşük seviyede ve olumlu yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.
- İnternet bağımlılık düzeyini öngören en önemli değişkenin ise haftalık internet kullanım sıklığı olduğu belirlenmiştir.

Toraman (2013) tarafından yapılan çalışmada, ortaöğretim düzeyindeki öğrencilerin internet bağımlılığı ve sosyal medya kullanım seviyelerinin akademik başarı üzerine olan etkilerinin tespit edilmesi hedeflenmiştir. Çalışmaya 664 kız ve 638 erkekten oluşan toplam 1302 öğrenci katılım sağlamıştır. Çalışma neticesinde, erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre daha yüksek düzeyde internet bağımlılığı olduğu, internet bağımlılık seviyesi arttıkça

akademik başarı düzeyinin azaldığı, sosyal medya kullanım seviyesinin ise akademik başarı üzerine bir etkisi olmadığı gözlemlenmiştir. Bunun yanı sıra, Türkiye'de ortaöğretim düzeyindeki öğrencilerin internet bağımlılığı seviyesinin ortalama seviyede ancak sorunlu davranışlar seviyesine yakın bir seviyede olduğu belirlenmiştir.

Ayas ve Horzum'un (2013) gerçekleştirmiş olduğu çalışmanın amacı ilkökul öğrencilerinin ebeveynlerinin internet tutumlarını belirlemek ve öğrencilerin aile tutumlarının ve internet bağımlılığının çeşitli değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediğini incelemektir. Çalışmaya 407 öğrenci üzerinde yapılmıştır. Çalışma kapsamında 214 ailenin dikkatsiz internet tutumları, 96 ailenin hoşgörülü internet tutumları, 83 ailenin demokratik internet tutumları ve 14 ailenin otoriter internet tutumları olduğu gözlemlenmiştir. Çalışma neticesinde, ihmalkâr internet tutumları olan ailelerin internet bağımlılığında önemli bir rol oynadığı tespit edilmiştir. Çalışmada aile içi internet tutumunda cinsiyet, eğitim sınıfı ve internet kullanım becerilerinin önemli değişkenler olduğu saptanmıştır.

Çetinkaya (2013) yapmış olduğu çalışmada, ilkökul öğrencilerinin internet bağımlılığını gözlemlemeyi amaçlamıştır. Çalışmaya 6., 7. ve 8. Sınıflarda öğrenim gören toplam 476 öğrenci katılım sağlamıştır. Örneklem %91'inde belirti görülmemiş, %8'inde sınırlı semptomlar (potansiyel olarak bağımlı ya da risk altında) ve %1'inde internet bağımlılığı semptomu gözlenmiştir. İnternet kullanım amaçlarına bakıldığında 418 öğrenci ödev hazırlamak, film izlemek ve eğlenmek için, 240 öğrenci sohbet (chat) için, 300 öğrenci oyun oynamak için, 268 bilgi edinmek için, 209 boş zamanlarını geçirmek için internette vakit harcadıklarını ifade etmişlerdir. Öğrencilerin büyük bir çoğunluğu, interneti çeşitli amaçlar için kullandıklarını belirtmişlerdir.

2.4. Fiziksel Aktivite

Fiziksel aktivite, vücut kaslarının kasılması sonucu üretilen ve bazal seviyenin üzerinde enerji harcanmasını gerektiren fiziksel hareketler olarak tanımlanmaktadır. Başka bir tanımlamaya göre, vücudun iskelet kasları aracılığı ile hareketi neticesinde enerji harcanmasıdır. Tüm fiziksel aktiviteler enerji harcaması gerektirmektedir. Fiziksel aktivite hedeflerine ve yoğunluğuna göre farklı şekillerde sınıflandırılabilir (Zorba ve Saygın, 2009).

Fiziksel aktivite genellikle süre, sıklık ve yoğunluk olmak üzere 3 farklı boyutta tanımlanmaktadır. Bununla beraber, genellikle aktivitenin hedefine ve koşullarına bağlı olarak 4. bir boyutta görülebilmektedir. Hem fiziksel çevre hem de psikolojik veya duygusal koşullar bir aktivitenin fizyolojik etkilerini değiştirebilmektedir (Zorba ve Saygın, 2009).

Fiziksel uygunluk, kalp solunum gücü, kas gücü, kas kuvveti, hız, elastikiyet, dayanıklılık, denge, duyarlılık zamanı ve vücut bütünlüğünü içermektedir (Özer 2006). Sağlıklı bir sosyal yapının oluşabilmesi için, fiziksel aktiviteyi çocuk yaşta alışkanlık haline getirmiş, fiziksel ve zihinsel olarak sağlıklı bireyler yetiştirmek önem arz etmektedir (Kuşgöz, 2005). Çocukluk ve çocukluktan ergenliğe geçiş döneminde düzenli olarak gerçekleştirilen fiziksel aktivite, sadece spor dallarında gerekli olan maksimum performansı elde etmekle kalmaz, aynı zamanda kişinin sağlığına ve kişisel gelişimine de katkı sağlar (Bailey ve Martin, 1994).

Sağlık için egzersizin temel amacı; hareketsiz bir yaşam tarzının sonucu olan organik ve fiziksel bozulmaları önlemek ya da hızını azaltmak, vücut zindeliğinin temeli olan fizyolojik sınırını arttırmak, uzun yıllar sağlığı ve fiziksel uygunluğu koruyabilmektir. Her geçen gün modern uygarlık seviyesine ulaşmış ülkelerde olduğu gibi ülkemizde de fiziksel hareketlilik talebi ivme kazanmaktadır. Bunun sebeplerinden birini biyolojik bir denge kurma biçiminde tanımlamak mümkündür (Zorba ve Saygın, 2009). Egzersiz, sağlıklı bir yaşam için insanların günlük yaşamının ve hayat tarzının bir parçası olmalıdır (Gür, 2000).

Düzenli fiziksel aktivitenin ana nedenlerinden biri de vücut kompozisyonunu değiştirmektir. Fiziksel aktivitede başarı için aranan farklı anatomik yapının da gençlerin sağlık ve zihinsel sorunları ile yakından ilişkili olması ve fiziksel düzenliliğin fiziksel aktiviteye paralel olması göz ardı edilmemelidir. Bunun yanında, kişi farkında olmadan sağlıklı hayat tarzı davranışları sergilemeye başlar (Özkan ve diğerleri, 2013).

Fiziksel aktivite, spor ve egzersizlerin yanı sıra, günlük ev işleri, yürüyüş, bisiklete binme, dans etme ve binicilik gibi birçok aktiviteyi de içermektedir. Kol ve bacak hareketleri gibi birçok sporun tamamı veya bir kısmı dahil olmak üzere temel vücut hareketleri, oyunla egzersizler ve gün boyunca yapılan aktiviteler fiziksel aktivite olarak değerlendirilebilmektedir. Bu hareketlerin temeli yürüyüş, koşma, atlama, yüzme, bisiklete binme, çömelme ve kalkma gibi hareketlerdir ve bu kapsamda değerlendirilmektedir. (Sağlık Bakanlığı, 2011).

Teknolojinin gelişmesi ile beraber, günlük yaşamımızdaki çeşitli işleri daha basit hale indirgemıştır. İnsanların gün içinde yaptıkları toplam fiziksel aktiviteler azalarak, zamanla hareket etme gereksinimini kaybetmeye başlamıştır. Son dönemdeki yoğun kentleşme sebebiyle, sosyal alanlar çok fazla daralmış ve bunun bir sonucu olarak, insanların fiziksel aktivite yapabileceği alanlar yok edildiği için insanlar fiziksel aktivitesiz bir hayata

sürüklenmişlerdir. Fiziksel aktivite düzeyi düşük bir hayat tarzında, enerji tüketim seviyesi de oldukça düşmüştür. Bireylerin fiziksel aktivite ile ilgili yeterli bir bilgi birikimine sahip olmasının yanı sıra, teknolojinin beraberinde sunduğu durgun yaşam tarzı çeşitli hastalıkların meydana gelmesine sebebiyet vermektedir. Diyabet, kardiyovasküler hastalıklar, obezite ve hipertansiyon gibi birçok kronik hastalık ise yetersiz fiziksel aktivitenin getirmiş olduğu hastalıklara örnek gösterilebilmektedir (Sağlık Bakanlığı, 2008).

Halk sağlığının desteklenmesinde ve tüm kişiler için fiziksel aktivite düzeyinin yükseltilmesinde vücut eğitimi önemli bir faktördür (Wallhead ve Buckworth, 2004). Eğitimin verildiği okullar, öğrencilere fiziksel aktivitenin önemini açıklamak ve teşvik etmek için uygun kurumlar olarak ifade edilmektedir. Okullardaki beden eğitimi dersleri öğrenciler için fırsatlar sunmaktadır. Bu beden eğitimi uygulamaları aracılığı ile öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri artmaktadır (Levin, ve diğerleri, 2001).

2.4.1. Fiziksel Aktivitenin Faydaları

Dünya Sağlık Örgütü'ne (WHO), " sağlığı yalnızca hastalıklardan ve mikroplardan korunma olarak tanımlamak doğru değildir; bir bütün olarak fiziksel, ruhsal ve sosyal bakımdan bir refah halidir" olarak ifade etmektedir (Zorba ve Saygın, 2009). Türkiye Halk Sağlığı Kurumu (2014) ise sağlığın tanımını "kişinin fiziksel, zihinsel ve toplumsal anlamda iyi bir hal içinde olması" olarak belirtmektedir.

Düzenli fiziksel aktiviteyi çocukluktan itibaren alışkanlık haline getirmek, egzersizleri bir yaşam tarzı olarak benimsemek ve gün içinde bireyin fiziksel aktivite düzeyini arttırmak, kişinin sağlığını kontrol altına alması ve gelecekte karşılaşılabileceği sağlık risklerini en aza indirmesi açısından önem arz etmektedir (Bek, 2008).

Çocukların ve gençlerin sağlıklı gelişmesi ve büyümesinde düzenli fiziksel aktivite önemli bir rol oynamaktadır. İstenmeyen kötü alışkanlıklardan kurtulmak, sosyalleşmek, yetişkinleri çeşitli kronik hastalıklardan korumak veya bu hastalıkları tedavi etmek veya desteklemek, yaşlıların aktif bir yaşlılığa sahip olmasını sağlamak yani yaşam boyunca yaşam kalitesini arttırmak için düzenli fiziksel aktivitenin önemli bir rol oynadığı bilinmektedir (Baltacı, 2008).

Düzenli fiziksel aktivitenin faydaları;

- Kas gücünü geliştirir ve vücut esnekliğini artırır.
- Kardiyovasküler sistemi güçlendirmekte ve dayanıklılığı artırmakta önemli rol oynar.

- Zihinsel ve ruhsal sağlık için destekleyicidir.
- evikliği artırır.
- İstenilen kiloya ulaşmaya ve yağ kitlesinde azalmaya katkı sağlar.
- Koordinasyonu sağlar.
- Düzenli aktivite ile bireyin gerginlik seviyesi azalabilir, gün içindeki streten kurtulabilir ve zinde kalabilir.
- İnsülin duyarlılığı geliştirir.
- Glisemik kontrolü düzeltir.
- Diyabet riskini azaltır.
- Erken lm riskini azaltır (Tunay, 2008).

Zorba ve Saygın'a (2009) göre düzenli olarak yapılan fiziksel aktivite, sosyolojik ve psikolojik olarak, iş verimliliğin artması, tembellikten uzaklaşmak, bireyin daha enerjik hissetmesi, egzersiz yapma isteği, benlik saygısının gelişimi, insanlarla daha hızlı arkadaş ilişkileri kurabilme, dayanışma ve paylaşım gibi duyguların gelişmesinde önemli bir rol oynamaktadır.

Zorba ve Saygın (2009) yapmış olduğu çalışmada fiziksel aktivitenin çocukların büyümesinde ve gelişmesinde çok önemli bir rol oynadığını vurgulamaktadır. Ayrıca halk sağlığının güçlendirilmesinde en önemli kriterlerden birinin fiziksel aktivite olduğunu ifade etmektedir. Birçok iyi alışkanlığa kk yaşlarda sahip olunduğu gibi sağlık ile ilgili alışkanlıklara da genellikle kk yaşlarda sahip olunmaktadır. Bu nedenle, erken yaşta hastalıkları nleme çalışmalarının başlaması gerekmektedir. Düzenli bir fiziksel aktivite alışkanlığına sahip olmak, vücuda giren enerji miktarı ile harcama arasındaki uyumsuzluktan oluşan çocukluk ağı obezitesinin önlenmesinde aktif bir şekilde rol oynamaktadır. Ergenlik döneminde önemli bir durum ise çocuklarda fiziksel hareketliliğin değerlendirilmesidir. Çünkü fiziksel çalışmalar, çocukluk ve yetişkinlikte bireyin sağlığını etkileyecek birçok psikolojik ve fizyolojik etkiye sahiptir (Zorba ve Saygın, 2013).

Fiziksel aktiviteler çocuklara ve gençlere sosyal, operasyonel ve bilişsel faydalar sağlamaktadır. Keyif almak ve çevresiyle vakit geçirmek, çocukluk ve gençlik dnemindekiler için fiziki bir etkinlik veya sporla ilgilenmenin temel sebeplerinden biridir. (Edward ve Tsouros, 2006).

Çocuklar her gün etkin olmalıdırlar. Günümüzde yapılan çalışmalar çocuklarda fiziksel etkinliğin normal zamanlardan daha önemli olduğunu ortaya koymaktadır. Örneğin, tıbbi çalışmaların bulgularına göre, yüksek aktivite seviyelerine sahip çocukların daha sonraki dönemlerde diyabet, bağırsak kanseri, obezite ve kardiyovasküler hastalık gibi hastalıklardan etkilenme risklerinin daha az olduğunu ortaya koymaktadır.

Fiziksel aktivitenin stresi azalttığı da gözlenmiştir. Bazı çocuklar stres, bunalım ve kaygıyı en az yetişkinler kadar hissetmektedirler. Vücut sağlığı güçlendirerek, formunu koruyan bir çocuk daha güçlü, dinç ve daha keskin zekâlıdır. Hatta düzenli fiziksel aktivite çocuğun sayısal, okuma ve hatırlama becerilerini güçlendirdiği gözlemlenmiştir (Leblanc ve Dickson, 2005).

2.4.2. Fiziksel Aktiviteyi Etkileyen Faktörler

Fiziksel aktivite uygulamasında ayırt edici faktörler biyolojik, fiziksel ve sosyal çevre olarak sıralanabilir. Bu etkenler ayrıca fiziksel aktivitelere katılmayı daha basit ve hızlı hale getirebilirler. Fiziksel aktivite yapılmasını engelleyen en büyük faktör zamanın sınırlı olmasıdır. Bununla birlikte ruhsal, bedensel ve davranışsal değişkenler de dahil olmak üzere çeşitli etken fiziksel aktiviteyi etkilemektedir. Vücut kompozisyonu gereği devamlı fiziksel aktivite yapmayı destekleyen temel faktörlerden biri olmasa da vücut kitle indeksi 30'dan fazla olan ve obez olarak nitelendirilen kişilerin genellikle daha inaktif olduğu belirtilmektedir. Literatür tarandığında ise sigara alışkanlığı olan bireylerin, olmayanlara göre egzersiz programlarını tamamlayamamaya daha eğilimli oldukları gözlenmiştir (Trost ve diğerleri, 2002; Kirtland ve diğerleri, 2003).

Memiş'e (2007) göre fiziksel aktivite düzeyinin belirleyici etmenleri biyolojik, fiziksel ve sosyal çevreden kaynaklanabilmektedir. Belirleyiciler, fiziksel aktivitelere katılımı kolaylaştıran etmenler olarak da tanımlanabilmektedir. Bunlar; ruhsal, zihinsel ve duygusal faktörler, sosyal ve kültürel faktörler, demografik ve biyolojik faktörler, fiziksel ve çevresel faktörler şeklinde ifade edilebilir.

Psikolojik, zihinsel ve duygusal faktörler: Sağlık ve egzersize ilişkin bilgi, kişilik değişiklikleri, psikolojik durum bozukluğu, zaman sınırlaması, egzersizden zevk alma, egzersize başlamaya niyetlenme, egzersizin algılanan engelleri, algılanan sağlık ve fitness, bireysel özellikler, içsel motivasyon, öz yeterlilik, egzersiz değişim evreleri, özgüven ve güdüleme gibi faktörlerdir (Guthold ve diğerleri, 2008; Trost ve diğerleri, 2002).

Sosyal ve kültürel faktörler: Fiziksel aktivitenin doğrudan sosyal dayanak ile ilgili olduğu bilinmektedir. Eyster'in (1999) yapmış olduğu bir çalışmada yüksek fiziksel aktivite açısından sosyal olarak desteklenen 11 kadının, olmayan kadınlardan 2 kat fazla etkin olduğu gözlenmiştir (Eyster ve diğerleri, 1999).

Demografik ve biyolojik faktörler: Yaş, eğitim, cinsiyet, kalıtım, sosyo-ekonomik durum, medeni durum, çocuk sahibi olmak, sakatlığının olup olmaması ve benzer faktörleri yaş ilerledikçe fiziksel hareketsizliğin artması, ama 50 yaşından itibaren fiziksel hareketsizlik oranında gözle görülür bir artış gözlenmiştir (Guthold ve diğerleri, 2008; Trost ve diğerleri, 2002).

Fiziksel ve çevresel faktörler: Evde egzersiz araçlarının olması, spor merkezlerine ulaşım, sunulan hizmetlerden faydalanma, yoğun trafik, ilkim/hava şartları (yağışlı, soğuk, rüzgarlı, sıcak vb.), programların ücretleri, estetik görünüm, fiziksel aktivite yerinin fiziksel hâli, yürüme, koşma vb. aktiviteler için alanların olması ve bu alanların erişilebilirliği, fiziksel aktivitenin yapıldığı bölgenin bulunduğu zemin yüzeyi gibi etmenler fiziksel aktiviteyi etkileyen çevresel faktörlere örnek gösterilebilmektedir (King ve diğerleri, 2000).

2.4.3. Fiziksel Aktivite Durumunun Değerlendirilmesi ve Kullanılan Yöntemler

Fiziksel aktiviteyi değerlendirmek için kullanılacak birçok yöntem mevcuttur. Çeşitli ölçüm araçlarının avantajları ve dezavantajları yönleri vardır. Kullanılacak yöntem tespit ederken, kullanılacak yöntemin maliyeti, güvenilirliği, geçerliliği ve kabul edilebilirliği gibi kriterler dikkate alınmalıdır. FA değerlendirme yöntemleri değişik şekillerde kategorize edilse de çoğunlukla kriter yöntemleri (doğrudan kalorimetri, dolaylı kalorimetri, çift etkili su yöntemi, davranış gözlemi), objektif yöntemler (KAH monitörleri, ivmeölçerler, pedometreler vb.) ve özel yöntemler (günlük yöntemi ve anketler) olmak üzere üç temel başlık altında incelenmektedir (Karaca, 2017).

Fiziksel aktivitenin bir ölçüsü olarak gün içerisinde harcanan enerji değerlendirilmelidir. Kişilerin fiziksel aktivitelerini ya da harcadıkları enerjiyi incelemek için birçok yöntem bulunmaktadır. Bunlar çift katmanlı su tekniği, pedometre, ivmeölçer, mekanik ve elektronik hareket alıcıları, kalp atış hızını sayan aletler, fiziksel aktivitenin fizyolojik belirtilerinin kullanımı, diyet değerlendirmesi, kinematik analiz, anketler, aktivite günlüğü ve doğrudan gözlem yolu ile gerçekleştirilen yöntemlerdir. Monitörler ya da pahalı cihazlarla elde edilen ölçümler hem masraflı hem de kaybettiği zaman nedeniyle kullanışlı olmayan

bir seçenektir. Birçok çalışmada fiziksel aktivitenin yoğunluğunu ölçmek için geçerli bir ölçüm aracının olmaması sorun teşkil etmiştir (Şanlı, 2008).

Doğrudan Yöntemler

- Gözlem
- Çift katmanlı su tekniği
- Hareket algılayıcıları (pedometre)
- FA kaydı, günlük veya hatırlatma görüşmeleri
- Oda kalorimetresi (vücut sıcaklığının üretimi)
- Akselerasyon vektörleri (akselerometre)

Dolaylı Yöntemler

- Besin kaynakları (alınan günlük enerji miktarı)
- Dolaylı kalorimetre (oksijen alımı, karbondioksit üretimi)
- Fizyolojik ölçümler (kardiyovasküler uygunluk, nabız, ısı, ventilasyon)
- Fiziksel aktivite anketleri (Baş Aslan, 2003).

Metabolik eşdeğer, kişinin dinlenme halinde birim vücut ağırlığı başına gerekli olan oksijen miktarı olarak tanımlanmaktadır (mL/kg/dk) (Öztürk, 2005). Fiziksel aktivite düzeyi ise aktivitenin MET (Metabolik Eşdeğer) bulgularına göre hesaplanmaktadır. Bir MET vücudun kilogram başına yaklaşık olarak 3.5 ml oksijen tüketimine eşittir (Smith, 2004). Fiziksel aktiviteyi değerlendirirken kişinin ne kadar fiziksel aktivite içinde olduğu, fiziksel aktivitenin sağlık için önemini, fiziksel aktivite davranışını etkileyen etmenleri ve onları etkileyen nedenleri öğrenmek amaçlanmaktadır (Soyuer, 2008).

Fiziksel aktivitenin yoğunluğunu tespit etmek için yaygın olarak kullanılan terimler; hafif ya da düşük, orta, şiddetli ve son derece yorucu terimleridir. Fiziksel aktivite için 4 farklı şiddet kategorisi CDC ve ACSM tarafından metabolik eşdeğerlerine (MET) göre tanımlanmıştır. 3 MET'den küçük ise düşük yoğunluklu, 3-6 MET arası ise orta yoğunluklu, 6-8 MET arasında ise yoğun, 8 MET ve üzeri ise yüksek yoğunluklu olarak tanımlanmıştır (Pate ve diğerleri, 1995).

Biyolojik etmenler, fiziksel ve sosyal çevre fiziksel aktivitenin azlığına veya çokluğuna sebep olabilmektedir. Bu etmenler, fiziksel aktivitelere katılma eğilimlerini basitleştiren etmenler olarak da açıklanabilmektedir. Bunlar:

- Nüfus özellikleri ve genetik etmeler
- Fiziki çevresel faktörler
- Yetiler, kültürel ve sosyal etmenler
- Psikolojik, bilişsel ve duygusal etmenler
- Fiziki hareketliliğin hususları (Memiş, 2007).

5. ve 6. sınıf öğrencilerde fiziksel aktivite düzeylerinin en önemli belirleyicisi fiziksel aktivitelerden zevk alma düzeyleridir. 8. ve 9. sınıf kız öğrencileri için yaşlıları ve ailelerinin sosyal destek vermesi fiziksel aktiviteye eğilim göstermelerindeki en önemli faktörlerden birisidir. Bu durumun aksine erkek öğrencilerde, fiziksel aktivite ile spor basın yayınına gösterdiği tutum, fiziki aktiviteye olan talepte daha önemlidir. Babanın çocuğuna ilgi göstermesi ve boş zamanlarında birlikte gerçekleştirdikleri vakitte fiziki etkinlik yaşantılarının olması ilerleyen dönemlerde çocukların fiziksel aktivitelere ilgi göstermesini sağlamaktadır (Memiş, 2007).

Amerika Birleşik Devletleri'nde geliştirilmiş olan Fiziksel Aktivite Rehberi, hafta boyunca her gün çocuklar için en az 60 dakika orta ya da yüksek düzeyde aerobik fiziksel aktivite tavsiye etmektedir. Ayrıca kas ve kemik sağlığını ve gücünü artıran faaliyetlerin haftada üç gün eklenmesi gerektiğini ifade etmektedir. Ancak, çocuklar yetişkinler gibi olmadığından, aktiviteler çocukların yaşı ve gelişimi için eğlenceli ve uygun olmalıdır.

Amerika Hastalık Kontrol Merkezinin çocuklar için tavsiyeleri;

- Çocuklar ve ergenler, haftanın her günü günde 60 dakika ya da daha fazla orta ya da yüksek yoğunluklu fiziksel aktivite yapmalıdır.
- Aerobik: Orta veya yüksek yoğunluklu aktiviteler aerobik esaslı olmalıdır. Çok yüksek yoğunluklu aktivite gerçekleştirilecekse haftada üç gün yeterli olabilmektedir.
- Kas ve kemik güçlendiriciler: Haftada üç gün 60 dakikalık aerobik esaslı fiziksel aktiviteler kas ve kemik güçlendirici aktiviteler ile desteklenmelidir.
- Çocuklar yaşlarına ve gelişimlerine göre eğlenceli fiziksel aktivitelere yönlendirilmelidir (Bilgin, 2017).

2.5. Fiziksel Aktivite ve İnternet Bağımlılığı İlişkisi

İnsan vücudunun doğası gereği hareket etmesi gerekmektedir. Fakat günümüzün teknolojik gelişmeleri, birey için kolaylık sağlamakta ve böylelikle insanları çocukluk döneminden itibaren hareketsizliğe (inaktivite) yönlendirmektedir. Bu durum, insan doğasına uygun olmayan bir hayat tarzı alışkanlığına neden olmaktadır. Aktif olmayan hayat tarzı, çocukların ve gençlerin çeşitli hastalıklara yakalanmaları için bir zemin hazırlamakta ve sağlık problemlerini artırmaktadır (Çamlıgüney, 2010).

Fiziksel aktivitenin ve fiziksel uygunluğun sağlık üzerindeki olumlu etkileri, dünyanın farklı bölgelerinde birçok ülkede yapılan çeşitli çalışmalarla belirlenmiştir. Ancak inaktif hayat alışkanlığı önemli bir halk sağlığı problemi olmaya devam etmektedir. Modern yaşam tarzında ve sosyo-kültürel yapıda meydana gelen değişim, insanlığı fiziksel aktiviteye daha az gereksinim duyar duruma getirmiştir. Bu durum ise sedanter bir yaşam tarzına yol açmıştır. Bilindiği üzere sedanter bir yaşam; obezite, tip II diyabet, koroner arter hastalıkları, hipertansiyon, bazı kanser türleri, osteoporoz gibi kronik hastalıkların oluşmasında bir risk etmeni olarak tanımlanmaktadır. Günlük hayatımızda fiziksel aktivite düzeyinin düşük olduğu bir yaşam biçimi, sakatlanma ve mortalite (ölüm) bakımından etkili bir yere sahiptir. Düzenli olarak gerçekleştirilen fiziksel aktivitenin çeşitli kronik hastalıkları engelleyebileceği ya da geciktirebileceği bilinmektedir (Özkan ve diğerleri, 2013).

Sanayi devriminin başlamasıyla beraber, teknolojinin gelişmesi, çevre ve ulaşım koşullarının ve fırsatların değişmesi neticesinde hayat tarzlarında bir farklılık meydana gelmiştir. Bu farklılık, enerji alımında bir artış ve aktivite seviyesinde bir azalmaya neden olmuştur. Örneğin, yapılan araştırmalar 1971-2000 seneleri arasında, günlük enerji alımının erkekler için 168 kcal/gün ve kadınlar için 335 kcal/gün arttığını göstermektedir. Buna ek olarak, teknolojinin ilerlemesi boş zaman aktivitelerinin kalitesinde bir değişikliğe yol açmıştır. Televizyon, bilgisayar ve özellikle internetin yaygın kullanımı ve daha genç yaş grupları tarafından daha fazla kullanılmaları, ekranın önünde geçirilen uzun sürenin artmasına, diğer bir deyişle etkinlik seviyesinin azalmasına sebep olmuştur (Ünver, 2014).

Teknolojik gelişmeler hem gençleri hem de yetişkinleri fiziksel aktivite düzeyinin düşük olduğu bir hayat şekline yöneltmiştir. Bugünün insanları, merdiven tırmanmak yerine asansörleri, çok yakın mesafelere bile araçları ile ulaşım sağlamayı, boş vakitlerinin çoğunu bilgisayar ve televizyonların önünde harcamayı tercih etmektedirler. İçinde bulunduğumuz bu

durum, teknolojik gelişmelerin insan hayatına getirdiği faydaların yanı sıra hareketsiz yaşam tarzını da arttırdığını ortaya koymaktadır (Hekim,2015).

Günümüzde yaygın olarak kullanılan internet, insanların sosyal fobi yaşayarak sosyallikten soyutlanma, uykusuzluk, bireysel ilişkilerde bozulma, finansal sorunlar ve hareketsizlik ile ilgili fizyolojik problemler gibi çeşitli sorunlarla karşılaşmalarına neden olmaktadır. Buna ek olarak, internetin beklenenden daha yaygın kullanımı ile fiziksel aktivitede azalma, akademik başarısızlık, yorgunluk ve sağlık problemleri gibi internet aşırı kullanımı ile ilgili sorunlar ortaya çıkmıştır (Chou, Condrón, Belland, 2005).

Yeni teknolojik gelişmelerin sağladığı rahatlık nedeniyle insanların yaşam tarzları sürekli değişiyor ve fiziksel aktiviteyle ifade edilen faaliyetlerin azalmasına sebep olmaktadır. Fiziksel aktivite düzeyinin düşmesi sonucu olarak meydana gelen hastalıklar da önemli bir halk sağlığı sorunu oluşturmaktadır. 1900'lerde ölüme sebep olan en yaygın hastalıklar sırası ile; pnömoni, tüberküloz ve diyare iken, bugün hareket eksikliği nedeniyle nüks eden kalp hastalığı, kanser ve inme olarak listelenmektedir. Bu sebeple, insanların fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi ve fiziksel aktivite düzeyleri düşük olan kişilerin fiziksel aktiviteye yönlendirilmesi halk sağlığı bakımından büyük ölçüde önem taşımaktadır (Öztürk ve diğerleri, 2003; Ayhan, 2014).

Hayatımızı kolaylaştıran internetin, bireylerin günlük sorumluluklarını ihmal edecek derecede uzun zaman bilgisayar karşısında bulunmaları gibi problemlere de yol açmaktadır (Eşgi, 2014: 807). Bazı internet bağımlıları haftada 40-80 saat ve bir defada 20 saat süre ile bilgisayar karşısında vakit harcayabilmektedirler (Whang, Lee, Chang, 2003: 143). Teknolojik gelişmelerle, insanlar online alışveriş yapmaya ve daha hareketsiz bir yaşam tarzına öncülük etmeye başladılar. Bunun bir sonucu olarak, ev haricinde yapılan fiziksel aktiviteler ve tüketilen enerji oldukça azalmaktadır (Bek, 2008).

İnsanların fiziksel aktivite ile ilgili bilgi eksikliğinin ve fiziksel aktivitenin sağlık üzerindeki etkisinin gerektiği kadar anlaşılmasının kaynaklanan hareketsiz yaşam tarzının meydana gelmesi ve kronik hastalıkların oluşumunda önemli bir rol oynadığı düşünülmektedir (Baltacı, 2008).

Ögel (2012), internette uzun süre geçirilen süre sonucunda, kişilerin hareketsizliği nedeniyle yorgunluk, obezite, boyun ve sırt ağrısı, baş ağrısı ve göz hastalıkları gibi fiziksel problemlerle karşılaşma olasılığının artabileceğini belirtmektedir. Birçok çalışma, internet bağımlılığının ergenlerin hayat biçimi üzerinde olumsuz etkileri olduğunu göstermiştir.

İnternette uzun süre vakit geçirmenin fiziksel hareketsizliğe, beslenme bozukluklarına ve çeşitli bağımlılıklara neden olabileceği gözlenmiştir. ABD’de gerçekleştirilen bir çalışmada, bilgisayarda ve internette çok fazla zaman harcamanın sedanter bir yaşam tarzına neden olduğu ve bunun fiziksel problemlerin yolunu açtığı saptanmıştır (Çam ve Nur, 2014).

3. GEREÇ VE YÖNTEM

Bu çalışmaya Aydın İlinde orta öğretim kurumlarında öğrenim gören 14-18 yaş arası 948 öğrencinin (470 kadın,470 erkek) katılım sağlamıştır. Çalışma amaçla örnekleme yöntemlerinden benzeşik amaçlı örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Çalışmanın örnekleme grubunu Aydın İl Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı Efeler İlçesinde merkezi devlet okulları oluşturmuştur.

Ölçekler öğrencilere uygulanmadan önce Aydın İl Milli Eğitim Müdürlüğünden izin alınıp, izin işlemleri tamamlandıktan sonra, Efeler ilçesinde yer alan okullara gidilerek ilk olarak okul müdürü ile görüşme yapılmış okul müdürünün yönlendirmesi ile daha sonra öğrencilere ve dersin öğretmenine sınıf ortamında çalışmanın amacı, ölçeklerin içeriği ve nasıl doldurulması gerektiği konusunda detaylı açıklama yapılmıştır. Öğrencilerin ve ders öğretmenin mäsaitlik durumuna göre (ders öncesi veya ders sonrası) ölçekler sessiz ve sakin sınıf ortamında öğrencilere uygulanmıştır.

Katılımcıların internet bağımlılığı durumlarının tespiti için Nichols ve Nicki (2004) tarafından geliştirilen Türkçe'ye uyarlanması Günüş ve Kayri (2010) tarafından yapılan İnternet Bağımlılığı Ölçeği kullanılmış ve katılımcıların Fiziksel Aktivite Düzeyleri ise Crocker ve diğeri (1997) tarafından geliştirilen ve Türkçe Geçerlilik Güvenilirlik Çalışması Sert ve Temel (2014) tarafından yapılan Öğrenciler için Fiziksel Aktivite Ölçeği ile belirlenmiştir. Tanımlayıcı bilgiler için katılımcıları demografik bilgi formu uygulanacaktır. Formlar ek olarak verilmiştir.

Araştırmanın örnekleme grubunu oluşturan öğrencilerde fiziksel aktivite düzeyi ile internet bağımlılığı riski arasındaki ilişkiyi değerlendirmeye yönelik yapılan ölçek uygulamalarından elde edilen veriler SPSS (Statistical Package for Social Sciences) versiyon 25 (SPSS Inc., Chicago, IL, USA) paket programında değerlendirildi. Gözlem sayısı 70'den fazla olduğu için verilerin normal dağılım gösterip göstermediği Kolmogorov Smirnov Testi ile sınıandı. Verilerin normal dağılım gösterdiği ve parametrik test varsayımlarının sağlandığı anlaşıldığından istatistiksel analizlerde parametrik testler kullanıldı. Öğrencilerin öğrenim gördükleri okul, yaş, sınıf düzeyi, yaşadıkları yerleşim merkezi, internete bağlandıkları mekân, haftalık internete bağlanma sıklığı, interneti kullanım amacı, internete ilişkin düşünceleri, sosyal medya kullanım alışkanlıkları, anne-baba eğitim düzeyi ve mesleği gibi

değişkenlere ilişkin frekans dağılımları hesaplandı. Ölçümle belirtilen sürekli bir değişken yönünden bağımsız iki gruba ilişkin ortalama arasındaki farkın manidarlığı İki Ortalama Arasındaki Farkın Önemlilik Testi ile belirlendi. Üç veya daha fazla bağımsız gruba ilişkin ortalamaların manidarlığı ise Tek Yönlü Varyans Analizi ile test edildi. Gözlenen ve beklenen frekanslar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığının belirlenmesinde Çok Gözlü Ki Kare Testi'nden yararlanıldı. İki veya daha fazla değişken arasında ilişki olup olmadığının varsa ilişkinin yönünün ve şiddetinin belirlenmesinde Pearson Korelasyon katsayısından (r) yararlanıldı. Çalışmada kullanılan ilişki katsayıları aşağıda mutlak değer olarak belirtilen katsayılara göre yapıldı:

- 0.00-0.19 Çok zayıf (düşük) ilişki
- 0.20-0.39 Zayıf (düşük) ilişki
- 0.40-0.69 Orta düzeyde ilişki
- 0.70-0.89 Kuvvetli (yüksek) ilişki
- 0.90-1.00 Çok kuvvetli ilişki (Alpar, 2010).

Çalışmada kullanılan istatistiksel analizler %95 güven aralığında 0,05 ve 0,01 hata düzeylerinde gerçekleştirildi.

4. BULGULAR

Tablo 1. Öğrencilerin öğrenim gördükleri okullara ilişkin frekans dağılımları

| Öğrenim görülen okul | Cinsiyet | n | % |
|---|----------|-----|------|
| Aydın Lisesi | Kadın | 62 | 60,8 |
| | Erkek | 40 | 39,2 |
| | Toplam | 102 | 100 |
| Cumhuriyet Anadolu Lisesi | Kadın | 58 | 58,0 |
| | Erkek | 42 | 42,0 |
| | Toplam | 100 | 100 |
| Fen Lisesi | Kadın | 37 | 50,0 |
| | Erkek | 37 | 50,0 |
| | Toplam | 74 | 100 |
| Emel - Mustafa Uşaklı Anadolu Lisesi | Kadın | 63 | 57,3 |
| | Erkek | 47 | 42,7 |
| | Toplam | 110 | 100 |
| Güzel Sanatlar Lisesi | Kadın | 63 | 73,3 |
| | Erkek | 23 | 26,7 |
| | Toplam | 86 | 100 |
| Osman Gazi Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi | Kadın | 23 | 26,4 |
| | Erkek | 64 | 73,6 |
| | Toplam | 87 | 100 |
| Aydın Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi | Kadın | 1 | 1,7 |
| | Erkek | 57 | 98,3 |
| | Toplam | 58 | 100 |
| Sağlık Meslek Lisesi | Kadın | 98 | 74,2 |
| | Erkek | 34 | 25,8 |
| | Toplam | 132 | 100 |
| Adnan Menderes Anadolu İmam Hatip Lisesi | Kadın | 0 | 0,00 |
| | Erkek | 97 | 100 |
| | Toplam | 97 | 100 |
| Sosyal Bilimler Lisesi | Kadın | 65 | 63,7 |
| | Erkek | 37 | 36,3 |
| | Toplam | 102 | 100 |
| Toplam | Kadın | 470 | 49,6 |
| | Erkek | 478 | 50,4 |
| | Toplam | 948 | 100 |

Tablo 1.'de örneklem grubunu oluşturan öğrencilerin öğrenim gördükleri orta öğretim kurumlarına ilişkin frekans dağılımları görülmektedir. Buna göre araştırmaya 10 farklı ortaöğretim kurumunda öğrenim gören 948 (n=470 (%49,6) kadın ve n=478 (%50,4) erkek) gönüllü öğrenci katılmıştır.

Tablo 2. Öğrencilerin öğrenim gördükleri sınıf düzeyine ilişkin frekans dağılımları

| Cinsiyet | Sınıf düzeyi | | | | | | | | Toplam |
|----------|--------------|------|-----------|------|-----------|------|-----------|------|--------|
| | 9. sınıf | | 10. sınıf | | 11. sınıf | | 12. sınıf | | |
| | n | % | n | % | n | % | n | % | |
| Kadın | 122 | 26,0 | 117 | 24,9 | 110 | 23,4 | 121 | 25,7 | 470 |
| Erkek | 143 | 29,9 | 154 | 32,2 | 110 | 23,0 | 71 | 14,9 | 478 |
| Toplam | 265 | 28,0 | 271 | 28,6 | 220 | 23,2 | 192 | 20,3 | 948 |

Kadın öğrencilerin %26,0'sı (n=122) 9. sınıf, %24,9'u (n=117) 10. sınıf, %23,4'ü (n=110) 11. sınıf ve 25,7'si (n=121) 12. sınıfta öğrenim görmektedir. Erkek öğrencilerin ise %29,9'u (n=143) 9. sınıf, %32,2'si (n=154) 10. sınıf, %23,0'ü (n=110) 11. sınıf ve %14,9'u (n=71) 12. sınıfta öğrenim görmektedir.

Tablo 3. Yaşa ilişkin frekans dağılımları

| Yaş | n | % |
|--------|-----|------|
| 14 yaş | 125 | 13,2 |
| 15 yaş | 271 | 28,6 |
| 16 yaş | 221 | 23,3 |
| 17 yaş | 260 | 27,4 |
| 18 yaş | 71 | 7,5 |
| Toplam | 948 | 100 |

Öğrencilerin %13,2'si (n=125) 14 yaşında, %28,6'sı (n=271) 15 yaşında, %23,3'ü (n=221) 16 yaşında, %27,4'ü (n=260) 17 yaşında, %7,5'i (n=71) 18 yaşındadır.

Tablo 4. Anne eğitim düzeyine ilişkin frekans dağılımları

| Anne eğitim düzeyi | n | % |
|--------------------|-----|------|
| Okuryazar değil | 31 | 3,3 |
| İlkokul | 335 | 35,3 |
| Ortaokul | 204 | 21,5 |
| Lise | 214 | 22,6 |
| Üniversite | 164 | 17,3 |
| Toplam | 948 | 100 |

Annelerin %35,3'ü (n=335) ilkokul, %22,6'sı (n=214) lise, %21,5'i (n=204) ortaokul, %17,3'ü (n=164) üniversite mezunudur. Annelerin %3,3'ü (n=31) ise okuryazar değildir.

Tablo 5. Annenin mesleğine ilişkin frekans dağılımları

| Annelerin mesleği | n | % |
|-------------------|-----|------|
| Ev hanımı | 587 | 61,9 |
| Öğretmen | 50 | 5,3 |
| Memur | 44 | 4,6 |
| Hemşire | 40 | 4,2 |
| Çiftçi | 3 | 0,3 |
| Emekli | 25 | 2,6 |
| Diğer | 190 | 20,0 |
| Vefat etti | 9 | 0,9 |
| Toplam | 948 | 100 |

Annelerin %61,9'u (n=587) ev hanımı, %5,3'ü (n=50) öğretmen, %4,6'sı (n=44) memur, %0,3'ü (n=3) çiftçi, %2,6'sı (n=25) emeklidir. Annelerin %20,0'si diğer meslek gruplarına mensuptur. Annelerin %0,9'u (n=9) vefat etmiştir.

Tablo 6. Baba eğitim düzeyine ilişkin frekans dağılımları

| Baba eğitim düzeyi | n | % |
|--------------------|-----|------|
| Okuryazar değil | 8 | 0,8 |
| İlkokul | 243 | 25,6 |
| Ortaokul | 208 | 21,9 |
| Lise | 260 | 27,4 |
| Üniversite | 229 | 24,2 |
| Toplam | 948 | 100 |

Babaların %25,6'sı (n=243) ilkök, %21,9'u (n=208) ortaokul, %27,4'ü lise (n=260) ve %24,2'si (n=229) üniversite mezunudur. Babaların %0,8'i (n=8) okuryazar değildir.

Tablo 7. Babanın mesleğine ilişkin frekans dağılımları

| Babanın mesleği | n | % |
|---------------------------|-----|------|
| Polis veya subay | 79 | 8,3 |
| Öğretmen | 46 | 4,9 |
| Memur | 113 | 11,9 |
| Esnaf veya serbest meslek | 221 | 23,3 |
| İşçi | 130 | 13,7 |
| Çiftçi | 81 | 8,5 |
| Emekli | 103 | 10,9 |
| Diğer | 160 | 16,9 |
| Vefat etti | 15 | 1,6 |
| Toplam | 948 | 100 |

Babaların %8,3'ü (n=79) polis veya subay, %4,9'u (n=46) öğretmen, %11,9'u (n=113) memur, %23,3'ü (n=221) esnaf veya serbest meslek, %13,7'si (n=130) işçi, %8,5'i (n=81)

çiftçi, %10,9'u (n=103) emeklidir. Babaların %16,9'u (n=160) diğer meslek gruplarına mensuptur. Babaların %1,6'sı (n=15) vefat etmiştir.

Tablo 8. Ailelerin yaşadığı yerleşim merkezine ilişkin frekans dağılımları

| Yerleşim merkezi | n | % |
|------------------|-----|------|
| İl merkezi | 589 | 62,1 |
| İlçe merkezi | 207 | 21,8 |
| Köy | 130 | 13,7 |
| Kasaba | 22 | 2,3 |
| Toplam | 948 | 100 |

Ailelerin %62,1'i (n=589) il merkezi, %21,8'i (n=207) ilçe merkezi, %13,7'si (n=130) ve %2,3'ü (n=22) kasabada yaşamaktadır.

Tablo 9. Öğrencilerin internete bağlandıkları mekâna ilişkin frekans dağılımları

| İnternete bağlanılan mekân | n | % |
|----------------------------|-----|------|
| Evde | 701 | 73,9 |
| Okulda | 31 | 3,3 |
| İnternet kafede | 20 | 2,1 |
| Diğer | 196 | 20,7 |
| Toplam | 948 | 100 |

Öğrencilerin %73,9'u (n=701) evde, %3,3'ü (n=31) okulda, %2,1'i (n=20) internet kafede ve %20,7'si (n=196) diğer mekânlarda internete bağlanmaktadır.

Tablo 10. Öğrencilerin haftalık internete bağlanma sıklıklarına ilişkin frekans dağılımları

| Haftalık internete bağlanma sıklığı | n | % |
|-------------------------------------|-----|------|
| Haftada 1-5 saat | 210 | 22,2 |
| Haftada 6-10 saat | 208 | 21,9 |
| Haftada 11-15 saat | 219 | 23,1 |
| Haftada 16-20 saat | 48 | 5,1 |
| Haftada 21-25 saat | 121 | 12,8 |
| Haftada 25 saatten fazla | 142 | 15,0 |
| Toplam | 948 | 100 |

Öğrencilerin %22,2'si (n=210) haftada 1-5 saat, %21,9'u (n=208) haftada 6-10 saat, %23,1'i (n=219) haftada 11-15 saat, %5,1'i (n=48) haftada 16-20 saat, %12,8'i (n=121) haftada 21-25 saat, %15,0'i (n=142) haftada 25 saatten fazla internete bağlanmaktadır.

Tablo 11. Öğrencilerin interneti kullanım amaçlarına ilişkin frekans dağılımları

| İnterneti kullanım amacı | Cinsiyet | | | | Toplam |
|--------------------------|----------|------|-------|------|--------|
| | Kadın | | Erkek | | |
| | n | % | n | % | |
| Ödev ve araştırma | 284 | 53,3 | 249 | 46,7 | 533 |
| Oyun oynama | 79 | 21,0 | 298 | 79,0 | 377 |
| Haber okuma | 63 | 43,8 | 81 | 56,3 | 144 |
| Kitap okuma | 75 | 69,4 | 33 | 30,6 | 108 |
| Eğlence | 277 | 54,1 | 235 | 45,9 | 512 |
| Sohbet ve haberleşme | 364 | 58,1 | 263 | 41,9 | 627 |
| Bilgi edinme | 202 | 52,9 | 180 | 47,1 | 382 |
| Toplam | 470 | | 478 | | 948 |

Öğrenciler interneti daha çok sohbet ve haberleşme (627 işaretleme), ödev ve araştırma (533 işaretleme) ve eğlence amacı ile kullanmaktadır. Öğrencilerin interneti kullanım amaçları cinsiyete göre değişebilmektedir. Erkek öğrenciler interneti daha çok oyun oynama (298 işaretleme), sohbet ve haberleşme (263 işaretleme) ve ödev ve araştırma (249 işaretleme) amacı ile kullanmaktadırlar. Kadın öğrencilerin ise interneti daha çok sohbet ve haberleşme (364 işaretleme), ödev ve araştırma (284 işaretleme) ve eğlence (277 işaretleme) amacı ile kullandıkları anlaşılmaktadır. Kitap okuma (108 işaretleme) ve haber okuma (144 işaretleme) amacı ile interneti kullanan öğrencilerin sayısı oldukça azdır. İnterneti kitap okumak amacı ile kullandığını belirten erkek öğrenci sayısı sadece 33'tür. Kız öğrencilerin en az işaretlediği (63 işaretleme) seçenek ise haber okumadır.

Tablo 12. Öğrencilerin internet ile ilgili düşüncelerine ilişkin frekans dağılımları

| İnterneti neye benzetiyorsunuz? | Cinsiyet | | | | Toplam |
|--------------------------------------|----------|------|-------|------|--------|
| | Kadın | | Erkek | | |
| | n | % | n | % | |
| Bilgi kaynağı | 319 | 49,4 | 327 | 50,6 | 646 |
| Oyun yeri | 138 | 33,2 | 278 | 66,8 | 416 |
| İletişim aracı | 371 | 53,8 | 318 | 46,8 | 689 |
| Çalışma ortamı | 171 | 53,6 | 148 | 46,4 | 319 |
| Haber alma aracı | 282 | 56,2 | 220 | 43,8 | 502 |
| Gezinti sörf | 237 | 55,9 | 187 | 44,1 | 424 |
| Yardım aracı | 180 | 53,1 | 159 | 46,9 | 339 |
| Yararları ve zararları olan bir araç | 272 | 56,0 | 214 | 44,0 | 486 |
| Her şey | 100 | 56,8 | 76 | 43,2 | 176 |
| Toplam | 470 | | 478 | | 948 |

Öğrenciler interneti daha çok iletişim aracı (689 işaretleme), bilgi kaynağı (646 işaretleme) ve haber alma aracı (502 işaretleme) olarak görmektedirler. Kadın öğrenciler interneti daha çok iletişim aracı (371 işaretleme), bilgi kaynağı (319 işaretleme) ve haber alma

aracı (282 işaretleme) olarak görmektedir. Kadın öğrenciler arasında her şey seçeneğinin işaretlenme sayısı sadece 100'dür. Bu seçeneği 138 işaretleme ile oyun yeri seçeneği takip etmektedir. Erkek öğrenciler interneti daha çok bilgi kaynağı (327 işaretleme), iletişim aracı (318 işaretleme) ve oyun yeri (278 işaretleme) olarak görmektedir. Erkek öğrencilerde her şey (76 işaretleme) ve çalışma ortamı (148 işaretleme) seçeneklerini işaretleme sayısı diğer seçeneklerden düşüktür.

Tablo 13. Cinsiyete göre öğrencilerin bilgisayara sahip olma durumlarının karşılaştırılması

| Cinsiyet | Bilgisayarınız var mı? | | Toplam | X ² | p |
|----------|------------------------|-------|--------|----------------|-------|
| | Evet | Hayır | | | |
| Kadın | 235 | 235 | 470 | 0,502 | 0,516 |
| Erkek | 250 | 228 | 478 | | |
| Toplam | 485 | 463 | 948 | | |

Tablo 13. incelendiğinde bilgisayara sahip olma açısından kadın ve erkek öğrenciler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı anlaşılmaktadır ($p>0.05$). Buna göre cinsiyetin bilgisayara sahip olma durumunu etkilemediği söylenebilir.

Tablo 14. Öğrencilerin sosyal medya kullanım alışkanlıklarına ilişkin frekans dağılımları

| Cinsiyet | Sosyal medyayı kullanıyor musunuz? | | | | Toplam |
|----------|------------------------------------|------|-------|-----|--------|
| | Evet | | Hayır | | |
| | n | % | n | % | |
| Kadın | 425 | 90,4 | 45 | 9,6 | 470 |
| Erkek | 455 | 95,2 | 23 | 4,8 | 478 |
| Toplam | 880 | 92,8 | 68 | 7,2 | 948 |

Örnekleme oluşturan öğrencilerin %92,8'i (n=880) sosyal medyayı kullanırken; %7,2'si (n=68) sosyal medyayı kullanmamaktadır. Kadın öğrencilerde sosyal medyayı kullanma oranı %90,4 (n=425) erkek öğrencilerde bu oran %95,2 (n=455) olarak belirlenmiştir. Kadın öğrencilerin %9,6'sı (n=45) sosyal medyayı kullanmadığını belirtirken; erkek öğrencilerin %4,8'i (n=23) sosyal medyayı kullanmadığını belirtmiştir.

Tablo 15. Cinsiyete göre öğrencilerin spor yapma alışkanlıklarının karşılaştırılması

| Cinsiyet | Spor yapıyor musunuz? | | Toplam | X ² | p |
|----------|-----------------------|-------|--------|----------------|--------|
| | Evet | Hayır | | | |
| Kadın | 220 | 250 | 470 | 101,533 | 0,000* |
| Erkek | 375 | 103 | 478 | | |
| Toplam | 595 | 353 | 948 | | |

*0,05 düzeyinde anlamlılık

Tablo 15.'de spor yapma alışkanlığı açısından kadın ve erkek öğrenciler arasında erkek öğrenciler lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olduğu görülmektedir ($p<0.05$). Buna göre erkek öğrencilerin kadın öğrencilerden daha fazla spor yaptığı söylenebilir.

Tablo 16. Sınıf düzeyine göre internet bağımlılığı riskinin karşılaştırılması

| Alt boyutlar | Sınıf düzeyi | n | \bar{x} | Ss± | F | p |
|----------------------------------|--------------|-----|-----------|------|-------|-------|
| Yoksunluk | 1 9. sınıf | 265 | 28,83 | 8,58 | 0,822 | 0,482 |
| | 2 10. sınıf | 271 | 28,20 | 8,98 | | |
| | 3 11. sınıf | 220 | 29,38 | 9,10 | | |
| | 4 12. sınıf | 192 | 29,09 | 7,84 | | |
| | 5 Toplam | 948 | 28,83 | 8,67 | | |
| Kontrol güçlüğü | 1 9. sınıf | 265 | 21,02 | 6,69 | 1,515 | 0,209 |
| | 2 10. sınıf | 271 | 20,10 | 7,12 | | |
| | 3 11. sınıf | 220 | 21,16 | 7,89 | | |
| | 4 12. sınıf | 192 | 21,34 | 6,65 | | |
| | 5 Toplam | 948 | 20,85 | 7,11 | | |
| İşlevsellikte bozulma | 1 9. sınıf | 265 | 13,74 | 5,29 | 0,728 | 0,536 |
| | 2 10. sınıf | 271 | 13,16 | 5,10 | | |
| | 3 11. sınıf | 220 | 13,69 | 5,53 | | |
| | 4 12. sınıf | 192 | 13,73 | 5,35 | | |
| | 5 Toplam | 948 | 13,56 | 5,30 | | |
| Sosyal izolasyon | 1 9. sınıf | 265 | 11,78 | 5,22 | 0,872 | 0,455 |
| | 2 10. sınıf | 271 | 11,21 | 4,58 | | |
| | 3 11. sınıf | 220 | 11,65 | 5,57 | | |
| | 4 12. sınıf | 192 | 11,21 | 4,45 | | |
| | 5 Toplam | 948 | 11,47 | 4,98 | | |
| İnternet bağımlılığı toplam puan | 1 9. sınıf | 265 | 75,38 | 20,7 | 1,183 | 0,315 |
| | 2 10. sınıf | 271 | 72,66 | 21,2 | | |
| | 3 11. sınıf | 220 | 75,87 | 23,5 | | |
| | 4 12. sınıf | 192 | 75,37 | 20,1 | | |
| | 5 Toplam | 948 | 74,72 | 21,4 | | |

Tablo 16.'da görüldüğü gibi örnekleme oluşturan öğrencilerde sınıf düzeyine göre internet bağımlılığı riski açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık söz konusu değildir ($p>0.05$).

Tablo 17. Yaşa göre internet bağımlılığı riskinin karşılaştırılması

| Alt boyutlar | Sınıf düzeyi | n | \bar{x} | Ss± | F | p | |
|----------------------------------|--------------|--------|-----------|-------|-------|-------|-------|
| Yoksunluk | 1 | 14 yaş | 125 | 28,19 | 7,97 | 0,248 | 0,911 |
| | 2 | 15 yaş | 271 | 28,79 | 8,79 | | |
| | 3 | 16 yaş | 221 | 28,99 | 8,97 | | |
| | 4 | 17 yaş | 260 | 29,08 | 8,73 | | |
| | 5 | 18 yaş | 71 | 28,72 | 8,44 | | |
| | 6 | Toplam | 948 | 28,83 | 8,67 | | |
| Kontrol gücü | 1 | 14 yaş | 125 | 20,98 | 6,29 | 0,742 | 0,564 |
| | 2 | 15 yaş | 271 | 20,26 | 6,79 | | |
| | 3 | 16 yaş | 221 | 20,91 | 7,70 | | |
| | 4 | 17 yaş | 260 | 21,24 | 7,43 | | |
| | 5 | 18 yaş | 71 | 21,30 | 6,50 | | |
| | 6 | Toplam | 948 | 20,85 | 7,11 | | |
| İşlevsellikte bozulma | 1 | 14 yaş | 125 | 14,30 | 5,50 | 2,073 | 0,082 |
| | 2 | 15 yaş | 271 | 12,90 | 5,02 | | |
| | 3 | 16 yaş | 221 | 13,70 | 5,31 | | |
| | 4 | 17 yaş | 260 | 13,89 | 5,56 | | |
| | 5 | 18 yaş | 71 | 13,14 | 4,84 | | |
| | 6 | Toplam | 948 | 13,56 | 5,30 | | |
| Sosyal izolasyon | 1 | 14 yaş | 125 | 11,93 | 5,36 | 0,404 | 0,806 |
| | 2 | 15 yaş | 271 | 11,37 | 4,89 | | |
| | 3 | 16 yaş | 221 | 11,55 | 5,35 | | |
| | 4 | 17 yaş | 260 | 11,28 | 4,63 | | |
| | 5 | 18 yaş | 71 | 11,51 | 4,71 | | |
| | 6 | Toplam | 948 | 11,47 | 4,98 | | |
| İnternet bağımlılığı toplam puan | 1 | 14 yaş | 125 | 75,40 | 20,22 | 0,428 | 0,788 |
| | 2 | 15 yaş | 271 | 73,31 | 20,78 | | |
| | 3 | 16 yaş | 221 | 75,16 | 22,64 | | |
| | 4 | 17 yaş | 260 | 75,49 | 22,2 | | |
| | 5 | 18 yaş | 71 | 74,66 | 19,8 | | |
| | 6 | Toplam | 948 | 74,72 | 21,4 | | |

Tablo 17.'de yaşa göre internet bağımlılığı riski açısından öğrenciler arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmektedir ($p>0,05$). Buna göre yaşın internet bağımlılığı riskini etkilemediği söylenebilir.

Tablo 18. Cinsiyete göre internet bağımlılığı riskinin karşılaştırılması

| Alt boyutlar | Cinsiyet | n | \bar{x} | Ss± | Sh $_{\bar{x}}$ | T testi | |
|----------------------------------|----------|-----|-----------|------|-----------------|---------|--------|
| | | | | | | t | p |
| Yoksunluk | Kadın | 470 | 29,59 | 8,24 | 0,38 | 2,657 | 0,008* |
| | Erkek | 478 | 28,09 | 9,03 | 0,41 | | |
| Kontrol güçlüğü | Kadın | 470 | 21,34 | 6,82 | 0,31 | 2,081 | 0,038* |
| | Erkek | 478 | 20,38 | 7,35 | 0,33 | | |
| İşlevsellikte bozulma | Kadın | 470 | 13,70 | 5,22 | 0,24 | 0,804 | 0,421 |
| | Erkek | 478 | 13,42 | 5,38 | 0,24 | | |
| Sosyal izolasyon | Kadın | 470 | 11,52 | 4,94 | 0,22 | 0,285 | 0,776 |
| | Erkek | 478 | 11,42 | 5,02 | 0,23 | | |
| İnternet bağımlılığı toplam puan | Kadın | 470 | 76,14 | 20,8 | 0,96 | 2,027 | 0,043* |
| | Erkek | 478 | 73,32 | 21,9 | 1,00 | | |

*0,05 düzeyinde anlamlılık.

Tablo 18. incelendiğinde yoksunluk, kontrol güçlüğü ve internet bağımlılığı toplam puanı açısından kız ve erkek öğrenciler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olduğu görülmektedir ($p < 0,05$). Buna göre kadın öğrencilerde internet olmadığı durumlarda yoksunluk ve kontrol güçlüğü gibi semptomlar daha fazla görülmektedir. Kadın öğrenciler internet bağımlılığı riskini daha fazla taşımaktadırlar. Kadın ve erkek öğrencilerde işlevsellikte bozulma ve sosyal izolasyon gibi semptomlar benzer sıklıkta görülmektedir.

Tablo 19. Bilgisayara sahip olma durumuna göre internet bağımlılığı riskinin karşılaştırması

| Alt boyutlar | Bilgisayarınız var mı? | n | \bar{x} | Ss± | Sh $_{\bar{x}}$ | T testi | |
|----------------------------------|------------------------|-----|-----------|------|-----------------|---------|-------|
| | | | | | | t | p |
| Yoksunluk | Evet | 485 | 29,05 | 8,87 | 0,40 | 0,788 | 0,431 |
| | Hayır | 463 | 28,60 | 8,47 | 0,39 | | |
| Kontrol güçlüğü | Evet | 485 | 21,20 | 7,38 | 0,33 | 1,551 | 0,121 |
| | Hayır | 463 | 20,49 | 6,80 | 0,31 | | |
| İşlevsellikte bozulma | Evet | 485 | 13,78 | 5,53 | 0,25 | 1,302 | 0,193 |
| | Hayır | 463 | 13,33 | 5,05 | 0,23 | | |
| Sosyal izolasyon | Evet | 485 | 11,78 | 5,41 | 0,24 | 1,969 | 0,059 |
| | Hayır | 463 | 11,14 | 4,47 | 0,20 | | |
| İnternet bağımlılığı toplam puan | Evet | 485 | 75,81 | 22,3 | 1,01 | 1,611 | 0,107 |
| | Hayır | 463 | 73,57 | 20,5 | 0,95 | | |

Tablo 19.'da görüldüğü gibi internet bağımlılığı riski açısından bilgisayara sahip olan ve olmayan öğrenciler arasında internet bağımlılığı riski açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı anlaşılmaktadır ($p > 0,05$).

Tablo 20. Anne eğitim düzeyine göre internet bağımlılığı riskinin karşılaştırılması

| Alt boyutlar | Anne eğitim düzeyi | n | \bar{x} | Ss± | F | p |
|----------------------------------|--------------------|-----|-----------|------|-------|-------|
| Yoksunluk | 1 Okuryazar değil | 31 | 28,97 | 9,03 | 1,765 | ,134 |
| | 2 İlkokul | 335 | 28,78 | 8,33 | | |
| | 3 Ortaokul | 204 | 28,05 | 8,96 | | |
| | 4 Lise | 214 | 28,48 | 9,00 | | |
| | 5 Üniversite | 164 | 30,35 | 8,41 | | |
| | 6 Toplam | 335 | 28,78 | 8,33 | | |
| Kontrol güçlüğü | 1 Okuryazar değil | 31 | 19,84 | 7,55 | 1,910 | 0,107 |
| | 2 İlkokul | 335 | 20,55 | 6,73 | | |
| | 3 Ortaokul | 204 | 20,43 | 7,38 | | |
| | 4 Lise | 214 | 20,88 | 7,31 | | |
| | 5 Üniversite | 164 | 22,17 | 7,07 | | |
| | 6 Toplam | 335 | 20,55 | 6,73 | | |
| İşlevsellikte bozulma | 1 Okuryazar değil | 31 | 13,35 | 5,70 | 2,102 | 0,079 |
| | 2 İlkokul | 335 | 13,39 | 5,07 | | |
| | 3 Ortaokul | 204 | 13,30 | 5,47 | | |
| | 4 Lise | 214 | 13,28 | 5,43 | | |
| | 5 Üniversite | 164 | 14,65 | 5,24 | | |
| | 6 Toplam | 335 | 13,39 | 5,07 | | |
| Sosyal izolasyon | 1 Okuryazar değil | 31 | 10,97 | 5,66 | 0,431 | 0,786 |
| | 2 İlkokul | 335 | 11,43 | 4,95 | | |
| | 3 Ortaokul | 204 | 11,69 | 5,13 | | |
| | 4 Lise | 214 | 11,21 | 5,05 | | |
| | 5 Üniversite | 164 | 11,71 | 4,64 | | |
| | 6 Toplam | 335 | 11,43 | 4,95 | | |
| İnternet bağımlılığı toplam puan | 1 Okuryazar değil | 31 | 73,13 | 22,8 | 1,910 | 0,107 |
| | 2 İlkokul | 335 | 74,15 | 20,3 | | |
| | 3 Ortaokul | 204 | 73,47 | 22,5 | | |
| | 4 Lise | 214 | 73,84 | 22,2 | | |
| | 5 Üniversite | 164 | 78,88 | 20,6 | | |
| | 6 Toplam | 948 | 74,72 | 21,4 | | |

Tablo 20.'de görüldüğü gibi internet bağımlılığı riski açısından anne eğitim düzeyine öğrenciler arasında istatistiksel anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$). Buna göre anne eğitim düzeyinin internet bağımlılığı riskini etkilemediği söylenebilir.

Tablo 21. Annenin mesleğine göre internet bağımlılığı riskinin karşılaştırılması

| Alt boyutlar | Annenin mesleği | | n | \bar{x} | Ss± | F | p |
|----------------------------------|-----------------|------------|-----|-----------|-------|-------|-------|
| Yoksunluk | 1 | Ev hanımı | 587 | 28,40 | 8,64 | 1,163 | 0,321 |
| | 2 | Öğretmen | 50 | 29,06 | 8,11 | | |
| | 3 | Memur | 44 | 29,48 | 7,77 | | |
| | 4 | Hemşire | 40 | 30,90 | 9,84 | | |
| | 5 | Çiftçi | 3 | 33,33 | 12,58 | | |
| | 6 | Emekli | 25 | 29,00 | 10,07 | | |
| | 7 | Diğer | 190 | 29,62 | 8,68 | | |
| | 8 | Vefat etti | 9 | 25,00 | 6,32 | | |
| | 9 | Toplam | 948 | 28,83 | 8,67 | | |
| Kontrol güçlüğü | 1 | Ev hanımı | 587 | 20,51 | 7,09 | 1,611 | 0,128 |
| | 2 | Öğretmen | 50 | 20,48 | 6,33 | | |
| | 3 | Memur | 44 | 22,70 | 7,38 | | |
| | 4 | Hemşire | 40 | 23,58 | 6,53 | | |
| | 5 | Çiftçi | 3 | 23,33 | 9,86 | | |
| | 6 | Emekli | 25 | 20,28 | 7,53 | | |
| | 7 | Diğer | 190 | 21,09 | 7,22 | | |
| | 8 | Vefat etti | 9 | 20,00 | 7,24 | | |
| | 9 | Toplam | 948 | 20,85 | 7,11 | | |
| İşlevsellikte bozulma | 1 | Ev hanımı | 587 | 13,32 | 5,20 | 1,772 | 0,089 |
| | 2 | Öğretmen | 50 | 14,28 | 5,70 | | |
| | 3 | Memur | 44 | 14,52 | 4,57 | | |
| | 4 | Hemşire | 40 | 15,83 | 5,06 | | |
| | 5 | Çiftçi | 3 | 12,00 | 5,56 | | |
| | 6 | Emekli | 25 | 14,00 | 5,73 | | |
| | 7 | Diğer | 190 | 13,45 | 5,61 | | |
| | 8 | Vefat etti | 9 | 11,78 | 4,20 | | |
| | 9 | Toplam | 948 | 13,56 | 5,30 | | |
| Sosyal izolasyon | 1 | Ev hanımı | 587 | 11,40 | 4,99 | 1,001 | 0,429 |
| | 2 | Öğretmen | 50 | 10,70 | 4,14 | | |
| | 3 | Memur | 44 | 11,52 | 3,86 | | |
| | 4 | Hemşire | 40 | 13,00 | 5,23 | | |
| | 5 | Çiftçi | 3 | 9,00 | 3,46 | | |
| | 6 | Emekli | 25 | 12,00 | 5,67 | | |
| | 7 | Diğer | 190 | 11,59 | 5,22 | | |
| | 8 | Vefat etti | 9 | 10,00 | 5,17 | | |
| | 9 | Toplam | 948 | 11,47 | 4,98 | | |
| İnternet bağımlılığı toplam puan | 1 | Ev hanımı | 587 | 73,63 | 21,2 | 1,552 | 0,146 |
| | 2 | Öğretmen | 50 | 74,52 | 20,3 | | |
| | 3 | Memur | 44 | 78,23 | 19,3 | | |
| | 4 | Hemşire | 40 | 83,30 | 21,7 | | |
| | 5 | Çiftçi | 3 | 77,67 | 27,9 | | |
| | 6 | Emekli | 25 | 75,28 | 24,8 | | |
| | 7 | Diğer | 190 | 75,76 | 22,0 | | |
| | 8 | Vefat etti | 9 | 66,78 | 19,2 | | |
| | 9 | Toplam | 948 | 74,72 | 21,4 | | |

Tablo 21.'de görüldüğü gibi internet bağımlılığı riski açısından annenin mesleğine göre öğrenciler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmemektedir ($p>0,05$).

Buna göre annenin mesleğinin öğrencilerde internet bağımlılığı riskini etkilemediği söylenebilir.

Tablo 22. Baba eğitim düzeyine göre internet bağımlılığı riskinin karşılaştırılması

| Alt boyutlar | Baba eğitim düzeyi | n | \bar{x} | Ss± | F | p | Fark |
|----------------------------------|--------------------|-----|-----------|------|-------|--------|------|
| Yoksunluk | 1 Okuryazar değil | 8 | 29,25 | 9,08 | 3,186 | 0,013* | 1-3 |
| | 2 İlkokul | 243 | 28,06 | 8,27 | | | 2-3 |
| | 3 Ortaokul | 208 | 27,72 | 8,88 | | | |
| | 4 Lise | 260 | 30,27 | 9,08 | | | |
| | 5 Üniversite | 229 | 29,01 | 8,25 | | | |
| | 6 Toplam | 948 | 28,83 | 8,67 | | | |
| Kontrol güçlüğü | 1 Okuryazar değil | 8 | 18,63 | 5,50 | 3,138 | 0,014* | 1-3 |
| | 2 İlkokul | 243 | 20,18 | 7,05 | | | 2-3 |
| | 3 Ortaokul | 208 | 19,95 | 7,15 | | | |
| | 4 Lise | 260 | 21,83 | 7,34 | | | |
| | 5 Üniversite | 229 | 21,36 | 6,76 | | | |
| | 6 Toplam | 948 | 20,85 | 7,11 | | | |
| İşlevsellikte bozulma | 1 Okuryazar değil | 8 | 13,25 | 3,24 | 2,341 | 0,043* | 1-3 |
| | 2 İlkokul | 243 | 12,97 | 5,03 | | | 2-3 |
| | 3 Ortaokul | 208 | 13,08 | 5,34 | | | |
| | 4 Lise | 260 | 13,97 | 5,45 | | | |
| | 5 Üniversite | 229 | 14,17 | 5,38 | | | |
| | 6 Toplam | 948 | 13,56 | 5,30 | | | |
| Sosyal izolasyon | 1 Okuryazar değil | 8 | 13,88 | 7,03 | 1,333 | 0,256* | 1-3 |
| | 2 İlkokul | 243 | 11,04 | 4,75 | | | 2-3 |
| | 3 Ortaokul | 208 | 11,37 | 4,94 | | | |
| | 4 Lise | 260 | 11,86 | 5,20 | | | |
| | 5 Üniversite | 229 | 11,49 | 4,90 | | | |
| | 6 Toplam | 948 | 11,47 | 4,98 | | | |
| İnternet bağımlılığı toplam puan | 1 Okuryazar değil | 8 | 75,00 | 18,1 | 3,271 | 0,011* | 1-3 |
| | 2 İlkokul | 243 | 72,25 | 20,1 | | | 2-3 |
| | 3 Ortaokul | 208 | 72,12 | 22,3 | | | |
| | 4 Lise | 260 | 77,93 | 21,9 | | | |
| | 5 Üniversite | 229 | 76,03 | 21,2 | | | |
| | 6 Toplam | 948 | 74,72 | 21,4 | | | |

*0,05 düzeyinde anlamlılık.

Tablo 22. incelendiğinde internet bağımlılığı riski açısından baba eğitim düzeyine göre öğrenciler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olduğu görülmektedir ($p<0.05$). Buna göre babası okuryazar olmayan ve ilkokul mezunu olan öğrencilerde internet bağımlılığı riski babası ortaokul mezunu olan öğrencilerden daha yüksektir.

Tablo 23. Spor yapma durumuna göre internet bağımlılığı riskinin karşılaştırılması

| Alt boyutlar | Spor yapıyor musunuz? | n | \bar{x} | Ss± | Sh _x | T testi | |
|----------------------------------|-----------------------|-----|-----------|------|-----------------|---------|--------|
| | | | | | | t | p |
| Yoksunluk | Evet | 595 | 28,41 | 8,89 | 0,36 | -1,955 | 0,051* |
| | Hayır | 353 | 29,55 | 8,27 | 0,44 | | |
| Kontrol güçlüğü | Evet | 595 | 20,34 | 7,12 | 0,29 | -2,915 | 0,004* |
| | Hayır | 353 | 21,73 | 7,00 | 0,37 | | |
| İşlevsellikte bozulma | Evet | 595 | 12,97 | 5,12 | 0,21 | -4,478 | 0,000* |
| | Hayır | 353 | 14,55 | 5,46 | 0,29 | | |
| Sosyal izolasyon | Evet | 595 | 11,19 | 4,85 | 0,19 | -2,255 | 0,024* |
| | Hayır | 353 | 11,94 | 5,16 | 0,27 | | |
| İnternet bağımlılığı toplam puan | Evet | 595 | 72,91 | 21,3 | 0,87 | -3,388 | 0,001* |
| | Hayır | 353 | 77,77 | 21,4 | 1,14 | | |

Tablo 23.'de internet bağımlılığı riski açısından spor yapan ve yapmayan öğrenciler arasında spor yapan öğrenciler lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olduğu görülmektedir ($p < 0,05$). Buna göre spor yapan öğrencilerde internet bağımlılığı görülme riskinin spor yapmayan öğrencilerden daha düşük olduğu söylenebilir.

Tablo 24. Babanın mesleğine göre internet bağımlılığı riskinin karşılaştırılması

| Alt boyutlar | Babanın mesleği | n | \bar{x} | Ss± | F | p |
|-----------------|--------------------------|-----|-----------|------|-------|-------|
| Yoksunluk | 1 Polis veya subay | 79 | 28,61 | 9,77 | 0,860 | 0,550 |
| | 2 Öğretmen | 46 | 29,15 | 7,24 | | |
| | 3 Memur | 113 | 28,65 | 8,56 | | |
| | 4 Esnaf / serbest meslek | 221 | 28,17 | 9,05 | | |
| | 5 İşçi | 130 | 29,39 | 8,74 | | |
| | 6 Çiftçi | 81 | 28,17 | 8,53 | | |
| | 7 Emekli | 103 | 30,31 | 8,62 | | |
| | 8 Diğer | 160 | 29,07 | 8,32 | | |
| | 9 Vefat etti | 15 | 26,27 | 5,67 | | |
| | 10 Toplam | 948 | 28,83 | 8,67 | | |
| Kontrol güçlüğü | 1 Polis veya subay | 79 | 21,27 | 7,24 | 0,863 | 0,548 |
| | 2 Öğretmen | 46 | 21,11 | 5,59 | | |
| | 3 Memur | 113 | 21,13 | 6,93 | | |
| | 4 Esnaf / serbest meslek | 221 | 20,25 | 7,35 | | |
| | 5 İşçi | 130 | 20,96 | 7,52 | | |
| | 6 Çiftçi | 81 | 19,88 | 6,51 | | |
| | 7 Emekli | 103 | 22,10 | 7,38 | | |
| | 8 Diğer | 160 | 20,88 | 7,09 | | |
| | 9 Vefat etti | 15 | 20,20 | 6,01 | | |
| | 10 Toplam | 948 | 20,85 | 7,11 | | |

Tablo 24. Babanın mesleğine göre internet bağımlılığı riskinin karşılaştırılması (devamı)

| Alt boyutlar | Babanın mesleği | | n | \bar{x} | Ss± | F | p |
|----------------------------------|-----------------|------------------------|-----|-----------|------|-------|-------|
| İşlevsellikte bozulma | 1 | Polis veya subay | 79 | 14,24 | 5,20 | 1,459 | 0,168 |
| | 2 | Öğretmen | 46 | 14,37 | 4,94 | | |
| | 3 | Memur | 113 | 13,60 | 5,17 | | |
| | 4 | Esnaf / serbest meslek | 221 | 12,97 | 5,12 | | |
| | 5 | İşçi | 130 | 13,10 | 5,64 | | |
| | 6 | Çiftçi | 81 | 13,11 | 5,48 | | |
| | 7 | Emekli | 103 | 14,51 | 5,63 | | |
| | 8 | Diğer | 160 | 13,89 | 5,27 | | |
| | 9 | Vefat etti | 15 | 12,20 | 3,61 | | |
| | 10 | Toplam | 948 | 13,56 | 5,30 | | |
| Sosyal izolasyon | 1 | Polis veya subay | 79 | 11,41 | 4,56 | 0,867 | 0,544 |
| | 2 | Öğretmen | 46 | 10,98 | 4,40 | | |
| | 3 | Memur | 113 | 11,38 | 4,66 | | |
| | 4 | Esnaf / serbest meslek | 221 | 11,28 | 5,01 | | |
| | 5 | İşçi | 130 | 11,60 | 5,48 | | |
| | 6 | Çiftçi | 81 | 10,84 | 3,84 | | |
| | 7 | Emekli | 103 | 12,52 | 6,09 | | |
| | 8 | Diğer | 160 | 11,54 | 4,91 | | |
| | 9 | Vefat etti | 15 | 11,07 | 3,59 | | |
| | 10 | Toplam | 948 | 11,47 | 4,98 | | |
| İnternet bağımlılığı toplam puan | 1 | Polis veya subay | 79 | 75,52 | 23,0 | 1,188 | 0,303 |
| | 2 | Öğretmen | 46 | 75,61 | 17,4 | | |
| | 3 | Memur | 113 | 74,76 | 20,3 | | |
| | 4 | Esnaf / serbest meslek | 221 | 72,67 | 21,6 | | |
| | 5 | İşçi | 130 | 75,05 | 22,5 | | |
| | 6 | Çiftçi | 81 | 72,00 | 20,6 | | |
| | 7 | Emekli | 103 | 79,45 | 23,8 | | |
| | 8 | Diğer | 160 | 75,39 | 20,4 | | |
| | 9 | Vefat etti | 15 | 69,73 | 15,1 | | |
| | 10 | Toplam | 948 | 74,72 | 21,4 | | |

Tablo 24. incelendiğinde internet bağımlılığı riski açısından baba mesleğine göre öğrenciler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$). Buna göre öğrencilerin babalarının mesleğinin internet bağımlılığı riskini etkilemediği söylenebilir.

Tablo 25. Sınıf düzeyine göre öğrencilerin fiziksel aktivite puanlarının karşılaştırılması

| Değişkenler | Sınıf düzeyi | n | \bar{x} | Ss± | F | p | Fark | |
|-------------------------|--------------|-----------|-----------|------|------|--------|--------|-----|
| Fiziksel aktivite puanı | 1 | 9. sınıf | 265 | 2,20 | 0,63 | 27,969 | 0,000* | 1-4 |
| | 2 | 10. sınıf | 271 | 2,12 | 0,57 | | | 2-4 |
| | 3 | 11. sınıf | 220 | 1,99 | 0,50 | | | 3-4 |
| | 4 | 12. sınıf | 192 | 1,74 | 0,52 | | | |
| | 5 | Toplam | 948 | 2,03 | 0,58 | | | |

**0,05 düzeyinde anlamlılık.

Tablo 25. incelendiğinde sınıf düzeyine göre fiziksel aktivite puanı açısından öğrenciler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olduğu anlaşılmaktadır ($p < 0,05$). Buna göre 12. sınıfta öğrenim gören öğrencilerin fiziksel aktivite puanlarının 10,11 ve 12. sınıflarda öğrenim gören öğrencilerden düşük olduğu görülmektedir. Ortalama değerler incelendiğinde sınıf düzeyi arttıkça öğrencilerin fiziksel aktivite puanlarının azaldığı dikkati çekmektedir.

Tablo 26. Cinsiyete göre öğrencilerin fiziksel aktivite puanlarının karşılaştırılması

| Değişkenler | Cinsiyet | n | \bar{x} | Ss± | Sh $_{\bar{x}}$ | T testi | |
|-------------------------|----------|-----|-----------|--------|-----------------|---------|--------|
| | | | | | | t | p |
| Fiziksel aktivite puanı | Kadın | 470 | 1,8964 | ,55574 | ,02563 | -7,579 | 0,000* |
| | Erkek | 478 | 2,1779 | ,58749 | ,02687 | | |

Tablo 26.'da fiziksel aktivite puanı açısından kadın ve erkek öğrenciler arasında erkek öğrenciler lehine anlamlı bir farklılığın olduğu görülmektedir ($p > 0,05$). Buna göre erkek öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin kadın öğrencilerden daha yüksek olduğunu söylemek mümkündür.

Tablo 27. Yaşa göre fiziksel aktivite puanının karşılaştırılması

| Değişkenler | Sınıf düzeyi | n | \bar{x} | Ss± | F | p | Fark | |
|-------------------------|--------------|--------|-----------|------|------|--------|--------|-----|
| Fiziksel aktivite puanı | 1 | 14 yaş | 125 | 2,15 | 0,55 | 13,567 | 0,000* | 1-4 |
| | 2 | 15 yaş | 271 | 2,15 | 0,61 | | | 1-5 |
| | 3 | 16 yaş | 221 | 2,10 | 0,59 | | | 2-4 |
| | 4 | 17 yaş | 260 | 1,86 | 0,52 | | | 2-5 |
| | 5 | 18 yaş | 71 | 1,80 | 0,52 | | | 3-4 |
| | 6 | Toplam | 948 | 2,03 | 0,58 | | | |

*0,05 düzeyinde anlamlılık.

Tablo 27. incelendiğinde yaşa göre öğrencilerin fiziksel aktivite puanlarının farklılaştığı anlaşılmaktadır. Buna göre 17 ve 18 yaşındaki öğrenciler fiziksel aktivite düzeyleri 14,15 ve 16 yaşındaki öğrencilerden düşüktür. Öğrencilerin yaşı arttıkça fiziksel aktivite düzeylerinin azaldığı görülmektedir.

Tablo 28. Anne eğitim düzeyine göre fiziksel aktivite puanının karşılaştırılması

| Değişkenler | Anne eğitim düzeyi | n | \bar{x} | Ss± | F | p |
|-------------------------|--------------------|-----|-----------|------|-------|-------|
| Fiziksel aktivite puanı | 1 Okuryazar değil | 31 | 2,10 | 0,58 | 0,832 | 0,505 |
| | 2 İlkokul | 335 | 1,99 | 0,55 | | |
| | 3 Ortaokul | 204 | 2,07 | 0,56 | | |
| | 4 Lise | 214 | 2,02 | 0,61 | | |
| | 5 Üniversite | 164 | 2,06 | 0,64 | | |
| | 6 Toplam | 948 | 2,033 | 0,58 | | |

Tablo 28.'de görüldüğü gibi anne eğitim düzeyine göre öğrencilerin fiziksel aktivite puanlarında farklılık olmadığı görülmektedir ($p>0,05$). Buna göre anne eğitim düzeyinin öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyinin üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığını söylemek mümkündür ($p>0,05$).

Tablo 29. Annenin mesleğine göre fiziksel aktivite puanının karşılaştırılması

| Değişkenler | Annenin mesleği | n | \bar{x} | Ss± | F | p |
|-------------------------|-----------------|-----|-----------|------|-------|-------|
| Fiziksel aktivite puanı | 1 Ev hanımı | 587 | 2,04 | 0,58 | 1,048 | 0,396 |
| | 2 Öğretmen | 50 | 2,01 | 0,59 | | |
| | 3 Memur | 44 | 2,08 | 0,57 | | |
| | 4 Hemşire | 40 | 2,00 | 0,71 | | |
| | 5 Çiftçi | 3 | 2,71 | 1,45 | | |
| | 6 Emekli | 25 | 1,90 | 0,51 | | |
| | 7 Diğer | 190 | 2,04 | 0,58 | | |
| | 8 Vefat etti | 9 | 1,78 | 0,32 | | |
| | 9 Toplam | 948 | 2,03 | 0,58 | | |

Tablo 29.'da anne mesleğine göre öğrencilerin fiziksel aktivite puanlarında farklılık olmadığı görülmektedir ($p>0,05$). Buna göre öğrencilerin annelerinin mesleğinin fiziksel aktivite düzeylerin etkilemediği söylenebilir.

Tablo 30. Baba eğitim düzeyine göre fiziksel aktivite puanının karşılaştırılması

| Değişkenler | Baba eğitim düzeyi | n | \bar{x} | Ss± | F | p |
|-------------------------|--------------------|-----|-----------|------|-------|-------|
| Fiziksel aktivite puanı | 1 Okuryazar değil | 8 | 2,28 | 0,64 | 1,011 | 0,401 |
| | 2 İlkokul | 243 | 1,98 | 0,53 | | |
| | 3 Ortaokul | 208 | 2,03 | 0,54 | | |
| | 4 Lise | 260 | 2,07 | 0,60 | | |
| | 5 Üniversite | 229 | 2,05 | 0,65 | | |
| | 6 Toplam | 948 | 2,03 | 0,58 | | |

Tablo 30.'da görüldüğü gibi baba eğitim düzeyine göre öğrencilerin fiziksel aktivite puanlarında farklılık olmadığı görülmektedir ($p>0,05$). Buna göre öğrencilerin babalarının

eğitim düzeylerinin fiziksel aktivite düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğunu söylemek mümkün değildir.

Tablo 31. Babanın mesleğine göre fiziksel aktivite puanının karşılaştırılması

| Değişkenler | Babanın mesleği | n | \bar{x} | Ss± | F | p |
|-------------------------|--------------------------|-----|-----------|------|-------|-------|
| Fiziksel aktivite puanı | 1 Polis veya subay | 79 | 2,11 | 0,69 | 0,822 | 0,583 |
| | 2 Öğretmen | 46 | 2,05 | 0,68 | | |
| | 3 Memur | 113 | 2,09 | 0,64 | | |
| | 4 Esnaf / serbest meslek | 221 | 2,00 | 0,53 | | |
| | 5 İşçi | 130 | 2,08 | 0,49 | | |
| | 6 Çiftçi | 81 | 2,04 | 0,56 | | |
| | 7 Emekli | 103 | 1,95 | 0,62 | | |
| | 8 Diğer | 160 | 2,02 | 0,59 | | |
| | 9 Vefat etti | 15 | 1,98 | 0,63 | | |
| | 10 Toplam | 948 | 2,03 | 0,58 | | |

Tablo 31’de görüldüğü gibi babanın mesleğine göre öğrencilerin fiziksel aktivite puanları arasında anlamlı bir farklılık yoktur ($p>0,05$). Buna göre baba mesleğinin fiziksel aktivite düzeyini etkilemediği ifade edilebilir.

Tablo 32. Fiziksel aktivite ve internet bağımlılığı riski arasındaki ilişki

| | FAP | Yoksunluk | KG | İB | Sİ | İBP |
|-----------|----------|-----------|---------|---------|---------|-----|
| FAP | 1 | | | | | |
| Yoksunluk | -0,042 | 1 | | | | |
| KG | -0,078* | 0,653** | 1 | | | |
| İB | -0,125** | 0,495** | 0,687** | 1 | | |
| Sİ | -0,047 | 0,398** | 0,550** | 0,578** | 1 | |
| İBP | -0,085** | 0,085** | 0,893** | 0,809** | 0,718** | 1 |

*0,05 düzeyinde anlamlılık; 0,01 düzeyinde anlamlılık; FAP: Fiziksel aktivite puanı; KG: Kontrol gücü; İB: İşlevsellikte bozulma; Sİ: Sosyal İzolasyon; İBP: İnternet bağımlılığı puanı

Tablo 32. incelendiğinde fiziksel aktivite puanı ile kontrol gücü ($r=-0,078$), işlevsellikte bozulma ($r=-0,125$) ve internet bağımlılığı puanı ($r=-0,085$) arasında negatif yönlü çok zayıf bir ilişki olduğu anlaşılmaktadır. Buna göre öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri arttıkça kontrol gücü, işlevsellikte bozulma gibi semptomların ve internet bağımlılığı riskinin çok az da olsa azaldığı söylenebilir.

5. TARTIŞMA

Yapılan araştırmalar doğrultusunda, internet bağımlılığı toplam puanı bakımından kız ve erkek oğrenciler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olduğu belirlenmiştir. Kadın oğrenciler internet bağımlılığı riskini daha fazla taşıdıkları tespit edilmiştir. Soydan (2015) tarafından yapılan çalışmada internet bağımlılığı puanlarının cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği saptanmıştır. Erkek oğrencilerin İnternet bağımlılığı puan ortalamaları 40,95 iken, kız oğrencilerin internet bağımlılığı puan ortalaması 25,39 olarak tespit edilmiştir (Soydan, 2015). Bayraktar (2001) Morahan-Martin (2000) ve Taçyıldız (2010) tarafından gerçekleştirilen çalışmalarda da erkeklerin internet bağımlılığı oranlarının kıızlardan daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Kim (2006) ve Batıgün (2010) tarafından yapılan çalışmalarda ise cinsiyet açısından anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Griffiths'in gerçekleştirdiği çalışmalarında ise internet bağımlılığının kadınlarda erkeklerden daha yaygın olduğu belirlenmiştir (Griffiths, 1995; Griffiths, 1996). Griffiths'ın yapmış olduğu çalışmalar saptadığımız bulguları destekler nitelikte iken, literatürde farklı sonuçlar ile karşılaşmanın da mümkün olduğu gözlenmiştir.

Yaş gruplarına göre internet bağımlılık düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir. Yapılan çalışmaların çoğunluğu göz önüne alındığında, internet bağımlılığı ile bireylerin yaşı arasındaki fark incelenmiş ve farklı sonuçlar ortaya konmuştur. İnternet bağımlılığı oranlarının genç erişkinlerde daha yaygın olduğunu belirtilmiştir (Bölükbaş, 2003). Griffiths tarafından yapılan çalışmalarda, internet bağımlılığının orta yaş grubunda daha yüksek olduğu saptanmıştır (Griffiths, 1995; Griffiths, 1996). Doğan (2013) tarafından genç erişkinler üzerinde yapılan bir çalışmada internet bağımlılığı ile yaş arasında anlamlı bir farklılık olduğunu tespit etmiştir.

Haftalık internet kullanma sürelerine göre oğrencilerin %22,2'si haftada 1-5 saat, %21,9'u haftada 6-10 saat, %23,1'i haftada 11-15 saat, %5,1'i haftada 16-20 saat, %12,8'i haftada 21-25 saat, %15,0'i haftada 25 saatten fazla internete bağlandıkları tespit edilmiştir. Soydan (2015) yapmış olduğu çalışmada internet bağımlılığı ile günlük internet kullanım süresi değişkenleri arasında anlamlı bir farklılık olduğunu belirtmiştir (Soydan, 2015). Balta (2008), Nalwa (2003) ve zcan (2005) yapmış oldukları çalışmalarda ise internet kullanım süresi ve internetin haftalık kullanım süresi artıkça internet bağımlılığı riskinin de arttığını saptamıştır. Günüç (2009) yapmış olduğu çalışmada katılımcıların %2'sinin 10 saat ve üzeri

internet kullanımı olduğunu tespit etmiştir. Hawi'nin (2012) yaptığı araştırmasında katılımcıların günlük ortalama 3 saat, internete bağımlı kullanıcıların ise günlük 6,5 saat internette vakit geçirdiklerini belirtmiştir.

Ortaöğretim öğrencilerinin anne mesleği ve eğitim düzeyinin öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyi, internet bağımlılığı üzerinde bir etkisinin olmadığı gözlenmiştir. Literatürde Karasu (2017), Ayas (2013), Gökçearslan (2012) ve Akdoğan (2017) tarafından yapılmış çalışmalar da internet bağımlılığı konusundaki bu bulguyu desteklemektedir. Fakat Ayhan ve Köseliören'in (2019) 840 kişilik bir örneklem grubunun meydana getirdiği ortaöğretim öğrencileri ile gerçekleştirdiği çalışmada ise anne eğitim düzeyi düştükçe bağımlılık seviyesinin arttığı tespit edilmiştir.

Ortaöğretim öğrencilerinin internet bağımlılığı riski açısından baba mesleğine göre öğrenciler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı fakat baba eğitim düzeyine göre öğrenciler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olduğu belirlenmiştir. Literatür incelendiğinde bu bulguyu destekleyen ve desteklemeyen çalışmaların olduğu görülmüştür. Çevik ve Çelikkaleli (2010) tarafından yapılan çalışma incelendiğinde, babanın eğitim durumunun internet bağımlılığı üzerinde hiçbir etkisi olmadığı görülmüştür. Ortaöğretim öğrencilerinin internet bağımlılığını inceleyen Göldağ'ın (2018) çalışmasında ise internet bağımlılığının hem babanın eğitim durumuna hem de annenin eğitim durumuna göre farklılık gösterdiği tespit edilmiştir.

Gerçekleştirmiş olduğumuz bu çalışmada katılımcıların cinsiyetlerine göre fiziksel aktivite durumlarına bakıldığında erkeklerin fiziksel aktivite katılım düzeylerinin kadınlara göre yüksek olduğu görülmüştür. Savcı (2006) gerçekleştirmiş olduğu çalışmasında, erkek öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin kadınlara oranla daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Savcı (2006) tarafından gerçekleştirilen bu çalışma bulguları bizim bulgularımızı desteklemektedir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Ortaöğretim öğrencilerinin internet bağımlılıklarının fiziksel aktivite düzeyleri üzerine etkisini incelemek üzere gerçekleştirilen bu çalışma, 2019-2020 eğitim-öğretim yılında Aydın ili Efeler ilçesinde bulunan 10 adet ortaöğretim okulunda öğrenim görmekte olan 470 kadın ve 478 erkek olmak üzere toplamda 948 öğrencinin katılımı ile gerçekleştirilmiştir. Çalışma kapsamında öğrencilerin internet bağımlılık düzeylerinin fiziksel aktivite üzerine etkileri tespit edilmeye çalışılmış olup elde edilen sonuçlar bu bölümde belirtilmiş ve bu sonuçlara göre önerilerde bulunulmuştur.

6.1. Sonuçlar

Çalışma bulgularına dayalı olarak aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır.

- Araştırmaya katılan öğrencilerin %22,2'si haftada 1-5 saat, %21,9'u haftada 6-10 saat, %23,1'i haftada 11-15 saat, %5,1'i haftada 16-20 saat, %12,8'i haftada 21-25 saat, %15,0'i haftada 25 saatten fazla internete bağlandıkları tespit edilmiştir.
- Bilgisayara sahip olma açısından kadın ve erkek öğrenciler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir ($p>0.05$). Buna göre cinsiyetin bilgisayara sahip olma durumunu etkilemediği gözlenmiştir. Ayrıca İnternet bağımlılığı riski açısından bilgisayara sahip olan ve olmayan öğrenciler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$).
- Örnekleme oluşturan öğrencilerde sınıf düzeyine ve yaşa göre internet bağımlılığı riski açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı saptanmıştır ($p>0.05$). Buna göre sınıf düzeyinin ve yaşın internet bağımlılığı riskini etkilemediği belirlenmiştir.
- Yoksunluk, kontrol gücü ve internet bağımlılığı toplam puanı açısından kız ve erkek öğrenciler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olduğu belirlenmiştir ($p<0,05$). Buna göre kadın öğrencilerde internet olmadığı durumlarda yoksunluk ve kontrol gücü gibi semptomlar daha fazla görülmektedir. Kadın öğrenciler internet bağımlılığı riskini daha fazla taşıdıkları tespit edilmiştir.
- İnternet bağımlılığı riski açısından anne eğitim düzeyine ve mesleğine göre öğrenciler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı gözlenmiştir ($p>0,05$). Buna göre anne eğitim düzeyinin ve mesleğinin internet bağımlılığı riskini etkilemediği tespit edilmiştir.

- İnternet bağımlılığı riski açısından baba mesleğine göre öğrenciler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı fakat baba eğitim düzeyine göre öğrenciler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olduğu saptanmıştır ($p>0,05$). Buna göre babası okuryazar olmayan ve ilkokul mezunu olan öğrencilerde internet bağımlılığı riskinin babası ortaokul mezunu olan öğrencilerden daha yüksek olduğu belirlenmiştir.
- Spor yapma alışkanlığı açısından kadın ve erkek öğrenciler arasında erkek öğrenciler lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşmanın olduğu gözlenmiştir ($p<0,05$). Buna göre erkek öğrencilerin kadın öğrencilerden daha fazla spor yaptığı belirlenmiştir.
- İnternet bağımlılığı riski açısından spor yapan ve yapmayan öğrenciler arasında spor yapan öğrenciler lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu gözlenmiştir ($p<0,05$). Buna göre spor yapan öğrencilerde internet bağımlılığı görülme riskinin spor yapmayan öğrencilerden daha düşük olduğu saptanmıştır.
- Sınıf düzeyine göre fiziksel aktivite puanı açısından öğrenciler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olduğu gözlenmiştir ($p<0,05$). Buna göre 12. sınıfta öğrenim gören öğrencilerin fiziksel aktivite puanlarının 10,11 ve 12. sınıflarda öğrenim gören öğrencilerden düşük olduğu belirlenmiştir. Ortalama değerler incelendiğinde sınıf düzeyi arttıkça öğrencilerin fiziksel aktivite puanlarının azaldığı dikkati çekmektedir.
- Fiziksel aktivite puanı açısından kadın ve erkek öğrenciler arasında erkek öğrenciler lehine anlamlı bir farklılığın olduğu gözlenmiştir ($p>0,05$). Buna göre erkek öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin kadın öğrencilerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.
- Yaşa göre öğrencilerin fiziksel aktivite puanlarının farklılaştığı saptanmıştır. Buna göre 17 ve 18 yaşındaki öğrenciler fiziksel aktivite düzeyleri 14,15 ve 16 yaşındaki öğrencilerden daha düşük olarak tespit edilmiştir. Öğrencilerin yaşı arttıkça fiziksel aktivite düzeylerinin azaldığı görülmektedir.
- Öğrencilerin fiziksel aktivite puanlarının anne ve babanın eğitim düzeyi ve mesleğine göre anlamlı bir farklılık göstermediği gözlenmiştir ($p>0,05$). Buna göre anne ve babanın eğitim düzeyi ve mesleğinin öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyinin üzerinde bir etkisinin olmadığı saptanmıştır ($p>0,05$).

- Tüm bu bulgular incelendiğinde ise fiziksel aktivite puanı ile kontrol güçlüğü ($r=-0,078$), işlevsellikte bozulma ($r=-0,125$) ve internet bağımlılığı puanı ($r=-0,085$) arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu anlaşılmaktadır. Buna göre öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri arttıkça kontrol güçlüğü, işlevsellikte bozulma gibi semptomların ve internet bağımlılığı riskinin azaldığı tespit edilmiştir.

6.2. Öneriler

Çalışma sonuçlarına dayalı olarak aşağıdaki öneriler sunulabilir;

- Yapılan çalışmada haftada 25 saatin üzerinde internet kullanımına sahip öğrencilerin oranı %15,0 olarak belirlenmiştir. Bu oran oldukça yüksektir. Uzun süreli internet kullanımına etki eden sebepler araştırılmalı bu konu hakkında öğrencilerimiz bilinçlendirilmeli ve daha bilinçli internet kullanıcıları yetiştirilmelidir.
- Bu çalışma ortaöğretim düzeyinde öğrenim gören öğrenciler üzerinde gerçekleştirilmiştir. Bundan sonraki yapılacak çalışmalarda ilkokul ve ortaokul öğrencileri de ele alınarak, internet bağımlılığı durumunun diğer öğretim kademelerini temsil eden örneklerle çalışılmasının, sonuçları genelleylebilme açısından yararlı olacaktır.
- Baba eğitim düzeyi arttıkça internet bağımlılığı riskinin azaldığı göz önüne alınarak babalar için internet hakkında daha fazla bilgi sahibi olmalarını sağlayacak seminerler ve kurslar düzenlenebilir.
- Kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha yüksek seviyede internet bağımlılığı riski taşımaları sebebi ile ilgilerini daha farklı yönlere çekecek çalışmalar ve etkinlikler yapılabilir.
- Öğrenciler internette harcanan zamanın olumsuz etkilerinden kaçınmak için daha fazla fiziksel aktivite yapmaya yönlendirilebilirler.
- Özellikle 12. sınıfta öğrenim gören öğrencilerin sınav stresini azaltmak ve daha sık fiziksel aktivite içerisinde olmalarını sağlamak amacıyla okullarda katılımlarını sağlayacak fiziksel aktiviteler ve etkinlikler düzenlenebilir.
- Öğrencilerin enerjilerini doğru yönde kullanmaları için okulların fiziksel koşulları iyileştirilmelidir. Özellikle sanat ve spor ile ilgili faaliyetler dahil edilmeli, öğrencilerin bu fırsatlardan en üst düzeyde yararlanmalarını sağlayacak öğrenme

atölyeleri oluşturulmalı ve internet bağımlılığı önlenmesi veya en aza indirilmesi sağlanmalıdır.

- Spor yapan öğrencilerin internet bağımlılığı düzeyi spor yapmayanlara göre daha düşük bulunmuştur. Okullara ve mahalle aralarına spor yaşam alanları (futbol, basketbol, voleybol sahaları, tenis kortu, yüzme havuzu vb.) inşa edilmeli ve öğrenciler boş vakitlerinde spor yapmaya yönlendirilmelidir. Bu sayede öğrencilerin internete gereksiz yönelmelerini önlenmelidir.

KAYNAKLAR

- Akbulut, Y. (2013). Çocuk ve ergenlerde bilgisayar ve internet kullanımının gelişimsel sonuçları. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3.
- Akdoğan B. *Lise Öğrencilerinin ve Ebeveynlerinin Beden Eğitimi Dersine İlişkin Tutumları. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı, Hareket ve Antrenman Bilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: İstanbul Gelişim Üniversitesi 2017.*
- Akpınar, Y. (2005). Bilgisayar destekli eğitimde uygulamalar. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Ayas, T. Ve Horzum, M.B. (2013). “İlköğretim Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı ve Aile İnternet Tutumu”. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(39), 46-57.
- Bailey, D.A., & Martin, A.D. (1994). Physical activity and skeletal health in adolescents. *Pediatric Exercise Science* 6, 330-47.
- Balta, Ç. Ö., Horzum, B.M. Web Tabanlı Öğretim Ortamındaki Öğrencilerin İnternet Bağımlılığını Etkileyen Faktörler. *Ankara Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2008, 41 (1): 187-205.
- Baltacı, G. (2008). *Çocuk ve spor*. Ankara: Klasmat Matbaacılık.
- Baltacı, G., Düzgün, İ. ve Tedavi, F. (2008). *Adolesan ve Egzersiz*, Sağlık Bakanlığı Yayın, s.730.
- Baş Aslan, Ü. (2003). Fiziksel aktivite düzeyinin farklı yöntemlerle değerlendirilmesi. *Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Doktora Tezi. Ankara.*
- Batıgün, A. D. ve Hasta, D. İnternet Bağımlılığı: Yalnızlık ve Kişilerarası İlişki Tarzları Açısından Bir Değerlendirme. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 2010, 11: 213- 219.
- Bayhan, V. (2011, Şubat). “Lise Öğrencilerinde İnternet Kullanma Alışkanlığı ve İnternet Bağımlılığı (Malatya Uygulaması)”. XIII. Akademik Bilişim Konferansı Bildirileri İnönü Üniversitesi, Akademik Bilişim, Malatya, s.917-924.
- Bayraktar, F. (2001). *İnternet kullanımının ergen gelişimindeki rolü*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. İzmir.
- Bayraktar, F. (2013). İnternet ve Ergen Gelişimi. Melek Kalkan, Canani Kaygusuz (Ed.), *İnternet Bağımlılığı* (s.75-94). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Bayraktutan, F. (2005). *Aile içi ilişkiler açısından internet kullanımı*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sosyal Yapı – Sosyal Değişim Bilim Dalı, İstanbul, s.44.
- Bek, N. (2008). *Fiziksel aktivite ve sağlığımız*, Ankara, Klasmat Matbaacılık.
- Biçer, U. (2014). *Sosyal Beceri Eğitiminin Ortaokul Öğrencilerindeki İnternet Bağımlılığı Düzeylerine Etkisi*. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi. Adana.

- Bilgin, E. (2017). *Ortaokul öğrencilerinin fiziksel uygunlukları ve akademik başarıları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Binali, R. (2015). *Lise öğrencilerinin kişilik özellikleri ile internet bağımlılığı ve akademik başarı durumu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, s.53.
- Bölükbaş, K. *İnternet Kafeler ve İnternet Bağımlılığı Üzerine Sosyolojik Bir Araştırma: Diyarbakır örneği*. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Diyarbakır: DÜ., 2003.
- Canan, F. (2010). Evaluation of psychometric properties of the internet addiction scale in a sample of turkish high school students. *Cyberpsychology, Behavior, And Social Networking*. Volume 13, Number 3.
- Cansever, A. B. (2013). Ergenlerin İnternet Kullanımın Toplumsal İlişkilerinde Yarattığı Sorunlar. Melek Kalkan, Canani Kaygusuz (Ed.), *İnternet Bağımlılığı* (s.193210). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Cao, H., Sun, Y., Wan, Y., Hao, J., & Tao, F. (2011). Problematic Internet use in Chinese adolescents and its relation to psychosomatic symptoms and life satisfaction. *BMC public health*, s.802.
- Caplan, S. E. (2002). Problematic Internet use and psychosocial well-being: development of a theory-based cognitive-behavioral measurement instrument. *Computers in human behavior*, s.553-575.
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public health reports*, 100(2), 126.
- Cengizhan, C. (2005). "Öğrencilerin Bilgisayar ve İnternet Kullanımında Yeni Bir Boyut: İnternet Bağımlılığı". *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 22, 83-98.
- Ceyhan, E. (2008). Ergen ruh sağlığı açısından bir risk faktörü: İnternet bağımlılığı. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, s.109-116.
- Ceyhan, E. (2010). "Problemlerli İnternet Kullanım Düzeyi Üzerinde Kimlik Statüsünün, İnternet Kullanım Amacının ve Cinsiyetin Yordayıcılığı". *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 10(3), 1323-1335.
- Ceyhan, E., Ceyhan, A. A., ve Gürcan, A. (2007). The validity and reliability of the Problematic Internet Usage Scale. *Kuram Ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, s.411.
- Chen, K., Chen, I. ve Paul, H. (2001). Explaining Online Behavioral Differences: An Internet Dependency Perspective. *The Journal of Computer Information Systems*, s.59-63.
- Chen, K., Tarn, J. M., and Han, B. T. (2004). Internet dependency: It's impact on online behavioral patterns in e-commerce. *Human Systems Management*, 23, 49-58.

- Chou, C., Condrón, L., & Belland, J. C. (2005). A review of the research on Internet addiction. *Educational Psychology Review*, s.363-388.
- Çakır, Ö., Horzum B. H. ve Ayas, T. (2013). İnternet Bağımlılığının Tanımı ve Tarihçesi. Melek Kalkan, Canani Kaygusuz (Ed.), *İnternet Bağımlılığı* (s.1-16). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Çam, H. H., & Nur, N. (2015). Adölesanlarda internet bağımlılığı prevalansı ile psikopatolojik semptomlar ve obezite arasındaki ilişkinin incelenmesi. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 14(3), 181-188.
- Çamlıgüney, A.F. (2010). *8-10 Yaş Grubu Kız Çocukların Fiziksel Aktivite Düzeyleri İle Fiziksel Uygunluklarının Belirlenmesi Ve Beslenme Profili İle İlişkinin İncelenmesi*. (Doktora Tezi), İstanbul.
- Çetinkaya, M. (2013). *İlköğretim Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığının İncelenmesi*. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi. İzmir.
- Çevik GB, Çelikkaleli Ö. Ergenlerin arkadaş bağıllığı ve internet bağımlılığının cinsiyet ebeveyn tutumu ve anne baba eğitim düzeylerine göre incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 2010, 19 (3), 225-40.
- Davis, R.A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological internet use. *Computers in Human Behaviour*, 17, 187-195.
- Derin, S. (2013). *Lise öğrencilerinde internet bağımlılığı ve öznel iyi oluş*. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, s.15.
- Dinç, M. (2010). *İnternet bağımlılığı*. Ferfir Eğitim ve Yayıncılık, s.72-75.
- Dinç, M. (2017). *Lise öğrencilerinde özgül internet bağımlılığının bağlanma stilleri ve mizaç özellikleri açısından incelenmesi*. Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Doğan, A. *İnternet Bağımlılığı Yaygınlığı*. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi. İzmir: DEÜ., 2013.
- Doğan, H., Işıklar, A., ve Eroğlu, S. E. (2008). Ergenlerin problemleri internet kullanımının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*, s.106-124.
- Döner, C. (2011). *İlköğretim Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığının Farklı Değişkenlere İncelenmesi*. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi Anabilim Dalı. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi. Ankara.
- Edwards, P. & Tsouros, A. (2006). Kentsel çevrede fiziksel aktivite ve aktif yaşamın desteklenmesi, Copenhagen, Redrieved from: http://www.skb.gov.tr/wpcontent/uploads/2010/07/Kentsel_cevrede_fizik_sel_a.pdf (Erişim Tarihi: 12.01.2020).

- Esen, K. N. (2007). Akran baskısı ve algılanan sosyal destek değişkenlerine göre, ergenlerde internet bağımlılığının yordanması. *Ülkemizde bağımlılıkla ilgili gelişmeler içinde (ss. 1-9). I. Uluslararası Bağımlılık Kongresi İstanbul.*
- Eşgi, N. (2014). Aile-Çocuk İnternet Bağımlılık Ölçeği'nin Türkçeye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, s.807-839.
- Eyler, A. A., Brownson, R. C., Donatelle, R. J., King, A. C., Brown, D., & Sallis, J. F. (1999). Physical activity social support and middle-and older-aged minority women: results from a US survey. *Social science & medicine*, 49(6), 781-789.
- Gökçearslan, Ş., & Günbatır, M. S. (2012). Ortaöğrenim öğrencilerinde internet bağımlılığı. *Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama*, s.10-24.
- Göldağ B. Lise Öğrencilerinin dijital oyun bağımlılık düzeylerinin demografik özelliklerine göre incelenmesi. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 2018, 15 (1): 1287-315.
- Gönül, AS (2002). *İnternet kullanımı*. Gelen Yeni Symposium, s. 105-110).
- Griffiths, M. D. (1999). *Internet addiction: Fact or fiction?* The Psychologist: Bulletin of the British Psychological Society, 246-250.
- Griffiths, M. D. *Behavioral Addictions: An Issue for Everybody?* Journal of Workplace Learning, 1996, 8, 19-25.
- Griffiths, M. D. *Technological Addictions*. Clinical Psychology Forum, 1995, 7, 14-19.
- Guthold, R., Ono, T., Strong, K. L., Chatterji, S., & Morabia, A. (2008). Worldwide variability in physical inactivity: a 51-country survey. *American journal of preventive medicine*, 34(6), 486-494.
- Günüç, S. (2009). *İnternet bağımlılık ölçeğinin geliştirilmesi ve bazı demografik değişkenler ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, s.100.
- Günüç, S. ve Kayrı, M. (2010). "Türkiye'de İnternet Bağımlılık Profili ve İnternet Bağımlılık Ölçeğinin Geliştirilmesi: Geçerlik Güvenirlik Çalışması". *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39, 220-232.
- Gür, H. (2000). Çocuklarda Fiziksel Aktivitenin Yeri ve Önemi. 6. Ulusal Spor Bilimleri Kongresi, 3-5.
- Gürcan, N. ve Hamarta E. (2013). İnternet Bağımlılığı ve Psikososyal Faktörler. Melek Kalkan, Canani Kaygusuz (Ed.), *İnternet Bağımlılığı* (s.115-149). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Gürsoy, F. ve Yücel, N. (2013). Ergenlerin Akran İlişkileri İle Yalnızlık Düzeylerinde İnternet Kullanımının Etkisi. Melek Kalkan, Canani Kaygusuz (Ed.), *İnternet Bağımlılığı* (s.211-230). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Hawi, N.S. *Internet Addiction Among Adolescents in Lebanon*. Computers in Human Behavior, 2012, 28: 1044–1053.

- Hekim, H. (2015). *Genç Bireylerin Fiziksel Aktivite Düzeyi İle Motorik Özellikler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Burdur.
- Hooi, C. S. P. (2010). *Influence Of Parents And Peers On Internet Usage And Addiction Amongst School-Going Youths in Malaysia*. Unpublished doctoral thesis, University of Multimedia, Malaysia.
- Işık, U. (2007). *Medya Bağımlılığı Teorisi Doğrultusunda İnternet Kullanımının Etkileri ve İnternet Bağımlılığı*. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Halkla İlişkiler ve Tanıtım Anabilim Dalı. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi. Konya.
- İçel, K. (2015). *Kitle iletişim hukuku*. İstanbul: Beta.
- İnan, A. (2010). *İlköğretim II. Kademe ve Ortaöğretim Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı*. Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi. Erzurum.
- Karaca, A., (2017). *Fiziksel Aktivite Değerlendirme Yöntemleri*. Spor Yayınevi ve Kitabı. Ankara, s: 11-20-21.
- Karaman, M. K., ve Kurtoğlu, M. (2009). Öğretmen adaylarının internet bağımlılığı hakkındaki görüşleri. *Akademik Bilişim*, 641-650.
- Karasu F, Bayır B, Çam HH. Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı ile sosyal destek arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Sosyal Bilimler Dergisi* 2017, Cilt 7 Sayı 14: 372-386.
- Karataş, S. (2008). *Temel kavramlar ve kuramsal temeller*. H. İ. Yalın içinde, *İnternet Temelli Eğitim* (s. 1-30). Ankara: Nobel Yayın.
- Kaygusuz, C. (2013). *Psikolojik İhtiyaçlar ve İnternet Bağımlılığı*. Melek Kalkan, Canani Kaygusuz (Ed.), *İnternet Bağımlılığı*(s.163-192). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Kim, K., Ryu, E., Chon, M. Y., Yeun, E. J., Choi, S. Y., Seo, J. S., Nam, B. W. Internet Addiction in Korean Adolescents and its Relation to Depression and Suicidal Ideation: A Questionnaire Survey. *International Journal of Nursing Studies*, 2006, 43(2):185-192.
- Kim, S. (2011). *The Effects Of Internet Use on Academic Achievement And Behavioral Adjustment Among South Korean Adolescents: Mediating And Moderating Roles Of Parental Factors*. . Unpublished doctoral thesis, University of Drexel, AB.
- King, A. C., Castro, C., Wilcox, S., Eyler, A. A., Sallis, J. F., & Brownson, R. C. (2000). Personal and environmental factors associated with physical inactivity among different racial-ethnic groups of US middle-aged and older-aged women. *Health psychology*, 19(4), 354.
- Kirtland, K. A., Porter, D. E., Addy, C. L., Neet, M. J., Williams, J. E., Sharpe, P. A., & Ainsworth, B. E. (2003). Environmental measures of physical activity supports: perception versus reality. *American journal of preventive medicine*, 24(4), 323-331.
- Korkut, F. (2007). *Okul Temelli Önleyici Rehberlik ve Psikolojik Danışma* (2.Baskı). Ankara: Anı Yayıncılık.

- Köroğlu, G., Öztürk, Ö., Telliöğlu, N., Genç, Y., Mırsal, H., ve Beyazyürek, M. (2006). Problemlı İnternet Kullanımıyla Başvuran İki Uçlu Bir Hasta Nedeniyle Psikiyatrik Ek Tanı Tartışması: Olgu Sunumu. *Journal Of Dependence*, s.150- 154.
- Kurtaran, G. T. (2008). *İnternet bağımlılığını yordayan değişkenlerin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kuşay, Y. (2013). *Sosyal Medya Ortamında Çekicilik ve Bağımlılık* (1.Baskı). İstanbul: Beta Yayıncılık
- Kuşgöz, A. (2005). *Pansiyonlu ve normal devlet ilköğretim ile özel ilköğretim öğrencilerinin beslenme, fiziksel aktivite alışkınlıkları ve fiziksel uygunluklarının değerlendirilmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Muğla.
- Leblanc, J. & Dickson, L. (2005). *Çocuklar ve spor* (G. Gül ve D. Erben, Çev.). Ankara: Bağırgan Yayımevi.
- Levin, S., McKenzie, T.L., Hussey, J.R., Kelder, S.H., & Lytle, L.A. (2001). Variability of physical activity during physical education lessons across elementary school grades. *Measurement in Physical Education & Exercise Science*, 5, 207-218.
- Memiş, U. A. (2007). *Çocukluk ve ergenlikteki fiziksel aktivite deneyimleri ile yetişkinlikteki fiziksel aktivite düzeyi arasındaki ilişki*. Beden eğitimi ve spor öğretmenliği anabilim dalı. Doktora tezi.
- Morahan-Martin, J., Schumacher, P. Incidence and Correlates of Pathological Internet Use Among College Students. *Computers in Human Behavior*, 2000, 16(1):13-29.
- Murali, V., & George, S. (2007). Lost online: an overview of internet addiction. *Advances in Psychiatric Treatment*, s.24-30.
- Nalwa, K., & Anand, A. P. (2003). Internet addiction in students: A cause of concern. *Cyberpsychology & behavior*, s. 653-656.
- Ng, B. D., & Wiemer-Hastings, P. (2005). Addiction to the internet and online gaming. *Cyberpsychology & behavior*, 8(2), 110-113.
- Odabaşioğlu, G.,Öztürk, Ö., Genç, Y., Pektaş, Ö. On Olguluk Bir Seri İle İnternet Bağımlılığı Klinik Görünümleri. *Bağımlılık Dergisi*, 2007, 8 (1):46-51.
- Ögel, K. (2012). *İnternet Bağımlılığı* (1.Basım). İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Ögel, K. (2012). *İnternet bağımlılığı: İnternetin psikolojisini anlamak ve bağımlılıkla başa çıkmak*. İş Bankası Kültür Yayınları, s.47-60.
- Özcan, N. ve Buzlu, S. Problemlı İnternet Kullanımını Belirlemede Yardımcı Bir Araç: "İnternet Bilişsel Durum Ölçeği"nin Üniversite Öğrencilerinde Geçerlik ve Güvenirliği. *Bağımlılık Dergisi*, 2005, 6 (1): 19-26.
- Özer, K. (2006). *Fiziksel uygunluk*. Ankara: Nobel Yayımevi.

- Özkan, A., Bozkuş, T., Kul, M., Türkmen, M., Öz,Ü. ve Cengiz, C. (2013).Halk Oyuncularının Fiziksel Aktivite Düzeyleri İle Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Belirlenmesi Ve İlişkilendirilmesi. *International Journal Of Science Culture And Sport* (Intjscs)
- Özsoy, T. (2009). *Fastfood''dan facebook''a: İnternet bağımlılığı*. Akademik Bilişim, 11-13.
- Öztürk, E. ve Özmen, S. K. (2011). “ Öğretmen Adaylarının Problemlı İnternet Kullanım Davranışlarının, Kişilik Tipi, Utangaçlık ve Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi ”. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 11(4), 1785-1808.
- Pate, R. R., Pratt, M., Blair, S. N., Haskell, W. L., Macera, C. A., Bouchard, C., ... & Kriska, A. (1995). *Physical activity and public health: a recommendation from the Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine*. *Jama*, 273(5), 402-407.
- Savcı, S., Öztürk, M., Arıkan, H., İnce, DI. ve Tokgözoğlu, L. (2006). *Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri*. *Türk Kardiyoloji Derneği Araştırmaları*, 34(3),166-172.
- Sert, Z. E. ve Temel, A. B. (2014). İlköğretim Öğrencileri İçin Fiziksel Aktivite Soru Formunun Türk toplumuna uyarlanması: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Elektronik Dergisi*, 7(2),109-114.
- Siyez, D.M. ve Baş, A. U. (2013). Problemlı İnternet Kullanımı ve Uyum. Melek Kalkan, Canani Kaygusuz (Ed.), *İnternet Bağımlılığı* (s.95-114). Ankara: 2013.
- Soydan, Z.M. *Üniversite Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı ile Depresyon ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki*. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Haliç Üniversitesi, 2015.
- Soyuer, F., & Soyuer, A. (2008). Yaşlılık ve fiziksel aktivite. *Turgut Özal Tıp Merkezi Dergisi*, 15(3).
- Suler, J. (2004). Bilgisayar ve siber “bağımlılık”. *Uluslararası Uygulamalı Psikanalitik Araştırmalar Dergisi*, s.359-362.
- Şahin, M. (2011). *İlğretim Okulu Öğrencilerindeki İnternet Bağımlılığı*. Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Yönetimi ve Denetimi Anabilim Dalı. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul.
- Şanlı, E., & Güzel, N. A. (2008). Öğretmenlerde fiziksel aktivite düzeyi-yaş, cinsiyet ve beden kitle indeksi ilişkisi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(3), 23-32.
- T.C. Sağlık Bakanlığı. (2008). *Fiziksel aktivite bilgi serisi*. Ankara: Klasmat Matbaacılık.
- T.C. Sağlık Bakanlığı. Sağlık İstatistikleri Yıllığı. Sağlık Araştırmaları Genel Müdürlüğü, Ankara, 2011.
- Taçyıldız, Ö. (2010). *Lise Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre Yordanması*. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi. İzmir.

- THSK, (2014). (Sağlık Bakanlığı Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, 2014). *Çocuk ve ergenlerde fiziksel aktivite*. Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi. Ankara: Kuban Matbaacılık.
- Toraman, M. (2013). *İnternet Bağımlılığı ve Sosyal Eğ Kullanım Düzeylerinin Ortaöğretim Öğrencilerinin Akademik Başarıları İle İlişkisinin İncelenmesi*. Fırat Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi Anabilim Dalı. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi. Elazığ.
- Toroman, M. *İnternet Bağımlılığı ve Sosyal Ağ Kullanım Düzeylerinin Ortaöğretim Öğrencilerinin Akademik Başarıları ile İlişkisinin İncelenmesi*. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Elazığ: Fırat Üniversitesi, 2013.
- Torres, E. (2010). *Understanding Internet Addiction: Depression and Social Support*. Unpublished doctoral thesis, University of International Alliant, San Francisco.
- Trost, S. G., Owen, N., Bauman, A. E., Sallis, J. F., & Brown, W. (2002). Correlates of adults' participation in physical activity: review and update. *Medicine & science in sports & exercise*, 34(12), 1996-2001.
- Tucker, J. M., Welk, G. J., & Beyler, N. K. (2011). Physical activity in US adults: compliance with the physical activity guidelines for Americans. *American journal of preventive medicine*, 40(4), 454-461.
- Tunay, B. V. (2008). *Yetişkinlerde fiziksel aktivite*. Ankara: Klasmat Matbaacılık.
- Türkiye İstatistik Kurumu TÜİK (2018). Hanehalkı bilişim teknolojileri kullanım araştırması, 2018. <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=27819> Erişim Tarihi: 22.12.2019.
- Ulusoy, O. (2008). *Ergenlerde bilişim teknolojileri kullanımı ve saldırganlık ilişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Adana.
- Ünver, E. (2014). *Ergenlik Öncesi Erkek Çocuklarda Fiziksel Aktivite Düzeyinin 6 Dakika Yürüme Testi İle İlişkisi*. Spor Bilimleri Ve Teknolojisi Programı.(Yüksek Lisans Tezi),Ankara.
- Wallhead, T. L., & Buckworth, J. (2004). *The role of physical education in the promotion of youth physical activity*. *Quest*, 56(3), 285-301.
- Warburton, D. E., Nicol, C. W., & Bredin, S. S. (2006). Health benefits of physical activity: the evidence. *Canadian medical association journal*, 174(6), 801-809.
- Whang, L. S. M., Lee, S., & Chang, G. (2003). Internet over-users' psychological profiles: a behavior sampling analysis on internet addiction. *Cyberpsychology & behavior*, s.143-150.
- Yalçın C. Sosyolojik Bir Bakış Açısıyla İnternet. *Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* 2003;27: (1):77-89.
- Yalçın, C. (2003). Sosyolojik bir bakış açısıyla internet. *Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 27(1), 77-89.

Yeşilay, (2019). Bağımlılık nedir? <http://www.yesilay.org.tr/tr/bagimlilik/bagimlilik-nedir> (Erişim Tarihi: 24.12.2019).

Yıldırım, A. (2014). “İnternetin Görünen Yüzü”. *KMÜ Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 1, 51-59.

Yıldırım, M. (2015). *Üniversite Öğrencilerinin Spora Dayalı Fiziksel Aktivitelere Katılımları ve Yaşam Kalitelerinin Akademik Başarı ve Sosyalleşme Üzerine Etkisi: Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Örneği*. (Doktora Tezi), Anadolu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Eskişehir.

Yıldız, Ü. (2014). *Üniversite Öğrencilerinde Obezite Oluşumunda İnternet Bağımlılığının Etkisinin Saptanması*. Dokuz Eylül Üniversitesi Tıp Fakültesi Aile Hekimliği Anabilim Dalı. Uzmanlık Tezi. İzmir.

Yılmaz, E., Y.L.Şahin, H.İ.Haseski ve O.Erol (2014). “ Lise Öğrencilerinin İnternet Bağımlılık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi: Balıkesir İli Örneği”. *Eğitim Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 133-144.

Yiğit, Z. (2015). *13-18 yaş aralığındaki ergenlerde, problemler, internet kullanımı, öz anlayış ve iletişim becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Arel Üniversitesi, İstanbul.

Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology & behavior*, s.237-244.

Young, K. S. (2004). *Internet addiction: A new clinical phenomenon and its consequences*. *American behavioral scientist*, 48(4), 402-415.

Young, K.S. Internet Addiction: A New Clinical Phenomenon and Its Consequences. *The American Behavioral Scientist*, 2004, 48 (1): 402-415.

Young, KS, ve Case, CJ (2004). *İşyerinde internetin kötüye kullanılması: risk yönetiminde yeni eğilimler*. *Siber Psikoloji ve Davranış* , s.105-111.

Ziyalar A. *Sosyal Psikiyatri* (2.Basım), Yüce Yayımcılık, İstanbul 1999; ss 194.

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

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

EKLER

Ek 1 Anket Formu

Ortaöğretim düzeyi öğrencilerinin internet bağımlılıklarının fiziksel aktivite düzeyleri üzerine etkilerinin incelenmesi : Aydın İli örneği

Kişisel Bilgi Formu Örneği

Değerli Öğrenciler,

Bu formda bulunan ifadeler, “Ortaöğretim Öğrencilerinin İnternet Bağımlılıklarının Fiziksel Aktivite Düzeyleri Üzerine Etkilerinin İncelenmesi: Aydın İli Örneğini değerlendirmek amacıyla geliştirilmiştir. Vereceğiniz cevaplar, kendi görüşlerinizi yansıtmalıdır. Her ifade ile ilgili görüşünüzü belirtirken, önce dikkatle okuyarak düşüncenizin karşısındaki size uygun olan ifadeyi (X) işaretleyiniz. Vereceğiniz cevaplar gizli tutulacak ve araştırma amacı dışında kullanılmayacaktır. Lütfen boş bırakmayınız. Araştırmanın başarısı ve amacına ulaşması tümüyle sizin katılımınıza bağlıdır. Katkılarınız için şimdiden teşekkür ederim

Prof.Dr. Kürşat KARACABEY

A.D.Ü Sağlık Bilimler Enstitüsü

Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi

Ana Bilim Dalı Başkanı

1. Cinsiyetiniz?

1. Kız () 2. Erkek ()

2. Yaşınız?

1. 14 () 2. 15 () 3.16 () 4. 17 () 5. 18 ()

3. Kişisel bilgisayarınız var mı?

1. Evet () 2. Hayır ()

4. Spor yapıyor musunuz?

1. Evet () 2. Hayır ()

5. İnternete genelde nereden bağlanıyorsunuz?

1. Ev () 2. Okul () 3. İnternet Kafe () 4. Diğer ()

6. İnternete haftada kaç saat bağlanıyorsunuz?

1. 1-5 saat () 2. 6-10 saat () 3. 11-15 saat () 4. 16-20 saat () 5. 21-25 saat ()

6. 25 saatten fazla ()

7. İnterneti genellikle hangi amaç için kullanıyorsunuz? (En fazla 3 olmak üzere birden fazla işaretlenebilir)

1. Ödev Araştırma () 2. Oyun Oynama () 3. Haber Okuma () Kitap Okuma () 5. Eğlence () 6. Sohbet/Haberleşme () 7. Bilgi edinme ()

8. Herhangi bir sosyal ağ sitesi (facebook, twitter vb.) adresiniz var mı?

1. Evet () 2. Hayır ()

9. İnterneti neye benzetiyorsunuz? (Birden fazla şıkkı işaretleyebilirsiniz)

1. Bilgi kaynağı () 2.Oyun yeri () 3. İletişim aracı () 4. Çalışma ortamı ()
5. Haber alma aracı () 6. Gezinti- sörf () Yardım aracı () 8. Yararları ve zararları olan bir araç () 9. Her şey ()

10. Annenizin Eğitim Durumu

1. İlkokul () 2. Ortaokul () 3. Lise () 4. Üniversite () 5. Okuryazar değil/terk ()

11. Babanızın Eğitim Durumu

1. İlkokul () 2. Ortaokul () 3. Lise () 4. Üniversite () 5. Okuryazar değil/terk ()

12. Annenizin Mesleği

1. Ev hanımı () 2. Öğretmen () 3. Memur () 4. Hemşire () 5. Çiftçi ()

6. Emekli () 7. Diğer 8. Hayatta değil ()

13. Babanızın Mesleği

1. Polis/Subay () 2. Öğretmen () 3. Memur () 4. Esnaf/Serbest meslek () 5. İşçi ()

6. Çiftçi () 7. Emekli () 8. Diğer () 9. Hayatta değil ()

14. Ailenizin Yaşadığı Yer

1. İl Merkezi () 2. İlçe Merkezi () 3. Kasaba () 4. Köy ()

İnternet Bağımlılık Ölçeği

| İİTERNET BAĞİMLİLİK ÖLÇEĞİ | | | | | |
|---|-------------------------|--------------|------------|-------------|---------------------|
| Aşağıdaki her bir maddeyi okuyarak, bu madde sizin için her zaman doğru ise “ Tamamen Katılıyorum ”, genelde doğru ise “ Katılıyorum ”, emin değilseniz “ Kararsızım ”, genelde doğru değilse “ Katılmıyorum ”, hiçbir zaman doğru değilse “ Kesinlikle Katılmıyorum ” şeklinde işaretleme yapmanız rica olunur. | Kesinlikle Katılmıyorum | Katılmıyorum | Kararsızım | Katılıyorum | Tamamen Katılıyorum |
| Yoksunluk | | | | | |
| 1. İnternet kullanmadığım zaman kendimi gergin/huzursuz hissedirim. | | | | | |
| 2. İnternet kullanmak isteyip de kullanmadığım zaman sinirli/öfkeli olurum. | | | | | |
| 3. İnternet bağlantısı koparsa ya da yavaşlarsa sinirlenirim/öfkelenirim. | | | | | |
| 4. İnternet kullandığım zamanlarda hiç olmadığım kadar mutlu/huzurlu olurum. | | | | | |
| 5. Kendimi endişeli ya da sıkıntılı hissettiğim zamanlarda internet kullanmak beni rahatlatır. | | | | | |
| 6. Birileri beni internetin başından kaldırırsa sinirlenirim. | | | | | |
| 7. Sorunlarımdan kaçmak için internet kullanmaya yönelirim. | | | | | |
| 8. İnternete, planladığım zamanda giremezsem sinirlenirim. | | | | | |
| 9. Çevremde birileri varken, <u>yalnız kalıp</u> , internete girmeyi isterim. | | | | | |
| 10. İnterneti kullanmadığım zamanlarda internete girmek için sabırsızlanırım. | | | | | |
| 11. Gittiğim yerlerde internet bağlantısı ararım. | | | | | |
| Kontrol Güçlüğü | | | | | |
| 12. İnternet kullanmamı sınırlamakta ya da kontrol etmekte güçlük çekerim. | | | | | |
| 13. Sabah uyandığımda ilk aklıma gelen internete girmek olur. | | | | | |
| 14. İnternette her defasında, bir öncekinden daha uzun süre kalmak isterim. | | | | | |
| 15. İnternette planladığımdan daha uzun süre kalırım. | | | | | |
| 16. İnternet kullanmadığım zamanlarda bile interneti düşünürüm. | | | | | |
| 17. İnternette iken acıktığımı, susadığımı hissetmem ya da farkına varmam. | | | | | |
| 18. İnternette daha fazla zaman geçirmek için başka planlarımı iptal ederim. | | | | | |
| 19. İstedğim zaman internetin başından <u>kalkamam</u> . | | | | | |
| 20. Ailem beni çağırsa dahi internetin başından <u>kalkamam</u> . | | | | | |

| | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|
| 21. İnternet kullanabilmek için uykumdan ödün veririm. | | | | | |
| İşlevsellikte Bozulma | | | | | |
| 22. İnternet kullanmamdan dolayı ailem ile sorunlar yaşarım. | | | | | |
| 23. Arkadaşlarım beni çağırrsa dahi internetin başından kalkmam. | | | | | |
| 24. İnternet kullanmamdan dolayı başka etkinliklere (spor, sinema, kitap okuma vb.) ilgim azalır. | | | | | |
| 25. İnternet kullanmamdan dolayı ev/iş/okul sorumluluklarımı yerine getiremem ya da ihmal ederim. | | | | | |
| 26. Çevremdekiler internette harcadığım zamandan dolayı şikayet eder. | | | | | |
| 27. İnternet kullanmamdan dolayı ailem ile daha az zaman geçiririm. | | | | | |
| 28. İnternet kullanmamdan dolayı arkadaşlarım ile daha az zaman geçiririm. | | | | | |
| Sosyal İzolasyon | | | | | |
| 29. İnternet kullanmamdan dolayı arkadaşlarım ile sorunlar yaşarım. | | | | | |
| 30. İnternet ortamında edindiğim arkadaşlıkları gerçek yaşamdaki arkadaşlarıma tercih ederim. | | | | | |
| 31. Gerçek yaşamdaki arkadaşlarımla dışarıda görüşmek yerine internette görüşmeyi tercih ederim. | | | | | |
| 32. Arkadaşlarımı internetten edinirim. | | | | | |
| 33. İnternet benim en iyi arkadaşımdır. | | | | | |
| 34. İnternetsiz bir yaşam bana anlamsız/boş gelir. | | | | | |
| 35. İnternet kullanmamdan dolayı yüz yüze iletişimde zorluk yaşarım. | | | | | |

Çocuklar İçin Fiziksel Aktivite Ölçeği (IPAQ-C)

Fiziksel Aktivite Anketi

Adı Soyadı:

Yaş:

Cinsiyet:

Sınıf:

Haftanın son yedi gününde yaptığınız fiziksel aktivite düzeyinizi belirlemek istiyoruz. Bu aktiviteler; sizi terleten, bacaklarınızı yoran dans, spor ya da sık nefes almanızı sağlayan ip atlama, koşma, tırmanma, yakalamaca gibi oyunlardır.

- Bu bir sınav değildir.
- Hiçbir soru için doğru ya da yanlış cevap yoktur. Lütfen son bir hafta içinde fiziksel aktivite olarak neler yaptığınızı düşünün ve tüm soruları cevaplayın.

1. Son yedi gün içinde aşağıda belirtilen aktivitelerden herhangi birini yaptın mı? Eğer cevabın evet ise kaç kere yaptın? (Her aktiviteyi ayrı ayrı okuyarak ilgili durumu işaretler misin?).

| | Hiç yapmadım | 1-2 kere | 3-4 kere | 5-6 kere | 7 kere ve üstü |
|---|-----------------|-------------|-------------|-------------|-------------------|
| Sek sek gibi sıçrama oyunları oynamak/İp atlama | | | | | |
| Paten yapmak | | | | | |
| Elm sende, yakan top gibi hareketli oyunlar oynamak | | | | | |
| Kovalamaca oyunları oynamak | | | | | |
| Egzersiz amaçlı yürüyüş yapmak | | | | | |
| Bisiklete binmek | | | | | |
| Koşmak | | | | | |
| Dans etmek | | | | | |
| Yüzme | | | | | |
| Futbol oynamak | | | | | |
| Halk oyunları oynamak | | | | | |
| Tenis, masa tenisi oynamak | | | | | |
| Kay kay yapmak | | | | | |
| Voleybol oynamak | | | | | |
| Basketbol oynamak | | | | | |
| Tekvando, karate, judo gibi sporlar yapmak | | | | | |
| Skutara binmek | | | | | |
| Jimnastik yapmak | | | | | |
| Evcil hayvan ile oynamak ya da yürüyüş yapmak | | | | | |
| Zıp zıp (Trambolinde) sıçramak | | | | | |
| Diğer sporlar, oyunlar ya da aktiviteler | | | | | |

2. Son bir hafta içinde **beden eğitimi dersine** katılma düzeyin nedir?

- Beden eğitimi dersimiz yapılmadı katılmadım ()
Beden eğitimi dersine çok az katıldım ()
Beden eğitimi dersine bazen (ara sıra) biraz katıldım ()
Beden eğitimi dersimin büyük bir kısmına katıldım ()
Beden eğitimi dersimin tamamına katıldım ()

3. Son bir hafta içinde **teneffüslerde en fazla yaptığın** aktivite nedir?

- Onurdum, konuştum, kitap okudum, ev ödevimi yaptım ()
Ayakta durdum, bahçede dolaşım ()
Çok az koştum, çok az oynadım ()
Oldukça fazla koştum, oldukça fazla oynadım ()
Çok koştum, tüm teneffüs boyunca aralıksız oynadım ()

4. Son bir hafta içinde **öğle yemeği saatinde yemek yemenin yanı sıra ne yaptın?**

- Onurdum, konuştum, kitap okudum, ev ödevimi yaptım ()
Ayakta durdum, bahçede dolaşım ()
Çok az koştum, çok az oynadım ()
Oldukça fazla koştum, oldukça fazla oynadım ()
Çok koştum, tüm öğle saati boyunca aralıksız oynadım ()

5. Son bir haftada **okuldan çıktıktan sonra fiziksel olarak aktif olduğun spor, dans ya da oyun gibi faaliyetleri kaç kere yaptın?**

- Geçen hafta hiç yapmadım ()
Geçen hafta bir-iki kere yaptım ()
Geçen hafta üç kere yaptım ()
Geçen hafta dört kere yaptım ()
Geçen hafta beş kere yaptım ()

6. Son yedi günde (Geçen hafta) **akşam saatlerinde spor, dans ya da oyun oynama gibi faaliyetleri kaç kere yaptın?**

- Geçen hafta akşamları spor, dans ya da oyun gibi faaliyetleri hiç yapmadım ()
Geçen hafta akşamları spor, dans ya da oyun gibi faaliyetleri bir kere yaptım ()
Geçen hafta akşamları spor, dans ya da oyun gibi faaliyetleri iki veya üç kere yaptım ()
Geçen hafta akşamları spor, dans ya da oyun gibi faaliyetleri dört veya beş kere yaptım ()
Geçen hafta akşamları spor, dans ya da oyun gibi faaliyetleri altı veya daha fazla yaptım ()

7. Geçen hafta soum spor, dans ya da oyun oynama gibi faaliyetleri kaç kere yaptın?

Geçen hafta soum spor, dans ya da oyun gibi faaliyetleri hiç yapmadım()

Geçen hafta soum dans ya da oyun gibi faaliyetleri bir iki kere yaptım()

Geçen hafta soum dans ya da oyun gibi faaliyetleri üç veya dört kere yaptım()

Geçen hafta soum dans ya da oyun gibi faaliyetleri beş veya altı kere yaptım()

Geçen hafta soum dans ya da oyun gibi faaliyetleri yedi ve daha fazla yaptım()

8. Sou yedi günde boş zamanlarında yaptığın fiziksel aktiviteler açısından hangi ifade seni en iyi açıklıyor?

Sou yedi günde boş zamanlarında fiziksel aktivite hiç yapmadım()

Sou yedi günde boş zamanlarında fiziksel aktivite bir kere yaptım()

Sou yedi günde boş zamanlarında fiziksel aktivite iki veya üç kere yaptım()

Sou yedi günde boş zamanlarında fiziksel aktivite dört veya beş kere yaptım()

Sou yedi günde boş zamanlarında fiziksel aktivite altı veya daha fazla yaptım()

9. Geçen hafta her gün spor, oyunlar, dans ve diğer fiziksel aktiviteleri ne sıklıkla yaptın? Haftanın yedi günü için işaretleyerek belirtin?

| | Hiçbir zaman | Nadiren | Bazen(ara- sıra) | Çoğunlukla | Her Zaman |
|-----------|--------------|---------|---------------------|------------|-----------|
| Pazartesi | | | | | |
| Salı | | | | | |
| Çarşamba | | | | | |
| Perşembe | | | | | |
| Cuma | | | | | |
| Cumartesi | | | | | |
| Pazar | | | | | |

10. Geçen hafta hiç hastalandın mı? Ya da fiziksel aktivite yapmanı engelleyen herhangi bir durum oldu mu?

Evet()

Hayır()

Eğer yanıtın evet ise ağserün yapmanı engelleyen durum neydi?

Soru formunun orijinalinde çok net bir sınıflama yapılmamış.

5 puan = inaktif (sedanter)

15 puan = düşük düzeyde

20-25 puan = orta derecede aktif

35 puan = aktif

45 puan = oldukça aktif olarak sınıflandırılabilir.

Ek 2 Valilik Onayı



T.C.
AYDIN VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 74083975-605.01-E.24279261
Konu : Gözdecan DOĞRUER'in
Araştırma İzni Hk.

06/12/2019

VALİLİK MAKAMINA

- İlgi: a) Milli Eğitim Bakanlığının 2017/25 Sayılı Genelgesi.
b) Adnan Menderes Üniversitesi Rektörlüğü Yazı ve Kurul İşleri Müdürlüğü'nün 15.11.2019 tarih ve 19604 sayılı yazısı.

İlgi (b) yazıda; Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Anabilim Dalı Yüksek Lisans Programı öğrencisi Gözdecan DOĞRUER'in, "Ortaöğretim Öğrencilerinin İnternet Bağımlılıklarının Fiziksel Aktivite Düzeyleri Üzerine Etkisinin İncelenmesi: Aydın İli" konulu tez çalışması kapsamında, Aydın İli Efeler İlçesinde bulunan Ortaöğretim Kurumlarındaki öğrencilere anket yapma isteği, Milli Eğitim Bakanlığı 2017/25 sayılı genelgesi doğrultusunda incelenmiş olup, inceleme sonucunda; çalışmanın 2019-2020 eğitim - öğretim yılı içerisinde okul idaresinin gözetiminde ve denetiminde uygun göreceği zamanlarda ve mühürlü anketin kullanılarak yapılması Müdürlüğümüzce uygun görülmektedir.

Makamlarınızca da uygun görüldüğü takdirde olurlarınıza arz ederim.

Seyfullah OKUMUŞ
İl Millî Eğitim Müdürü

Eki: İlgi (b) yazı ve ekleri

OLUR
06/12/2019

Yücel GEMİCİ
Vali a.
Vali Yardımcısı

| | |
|---|-----------------------------------|
| Adres: Meşrutiyet Msh. Kültür Cad. No:20 Efeler/AYDIN | Ayrıntılı bilgi için: A.ÇERÇİ-Şef |
| Elektronik Ağ: www.aydin.meb.gov.tr | Tel: 0256 215 10 38 - 1429 Dahili |
| E-posta: yuksekogretimaydin@meb.gov.tr | Faks: 0256 225 12 68 |

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden 02ed-ce52-3f2c-9a5a-3c2c kodu ile teyit edilebilir.

Ek 3 Etik Kurul Onayı

ADÜ Evrak Tarih ve Sayısı: 05/11/2019-E.68648



T.C.
AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Sağlık Bilimleri Fakültesi Dekanlığı
Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu



Sayı : 92340882-050.04.04
Konu : Kararlar

Sayın Prof.Dr. Kürşat KARACABEY
Öğretim Üyesi

Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu'nun 31.10.2019 tarihinde yapılan olağan toplantısında çalışmanızla ilgili alınan 16 nolu karar aşağıda sunulmuştur.
Bilgilerinize sunarım.

e-İmzalıdır
Prof.Dr. Ayden ÇOBAN
Kurul Başkanı

KARAR 16:

Protokol No : 2019/073
Sorumlu Yürütücü : Prof.Dr. Kürşat KARACABEY
Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Anabilim Dalı

Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Bölümü Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Anabilim Dalı Öğretim Üyesi Prof.Dr. Kürşat KARACABEY'in " Ortaöğretim Öğrencilerinin İnternet Bağımlılıklarının Fiziksel Aktivite Düzeyleri Üzerine Etkilerinin İncelenmesi: Aydın İli Örneği " konulu yukarıda bilgileri verilen klinik araştırma başvuru dosyası ile ilgili belgeler araştırmanın gerekçe, amaç, yaklaşım ve yöntemleri dikkate alınarak incelenmiş ve uygun bulunmuş olup, çalışmanın başvuru dosyasında belirtilen merkezlerde ile gerçekleştirilmesinde etik ve bilimsel sakınca bulunmadığına oy birliğiyle karar verilmiştir.

Yine sorumlu araştırmacıya; Form 2'nin 14.1.'in son bölümünde taahhüt edilen çalışma bittikten sonra nihai raporun, [Sonuç Raporu (web'te), BGOF (Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu-gönüllüler tarafından bizzat kendilerinin kendi adı-soyadını yazması ve imzalamasının sağlanması ile adreslerinin eksiksiz olarak formlara yazılmasına dikkat edilmelidir.) ve ORF (Olgu Rapor Formu/Anket)] lerin gönderilmesi gerektiğinin hatırlatılmasına ve sorumlu yürütücülerinin bu hususa özen göstermesi gerektiğinin bir kez daha vurgulanmasına oy birliğiyle karar verilmiştir.



T.C.
AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

BİLİMSEL ETİK BEYANI

“Orta Öğretim Öğrencilerinin İnternet Bağımlılıklarının Fiziksel Aktivite Düzeyleri Üzerine Etkilerinin İncelenmesi: Aydın İli Örneği” başlıklı Yüksek Lisans tezindeki bütün bilgileri etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada, bana ait olmayan her türlü ifade ve bilginin kaynağına eksiz atıf yaptığımı bildiririm. İfade ettiklerimin aksi ortaya çıktığında ise her türlü yasal sonucu kabul ettiğimi beyan ederim.

Gözdecan DOĞRUER

... / ... / ...

ÖZGEÇMİŞ

Soyadı, Adı : Doğruer, Gözdecan
Uyruk : T.C.
Doğum yeri ve tarihi : Muğla / 03.02.1993
E-mail : gozdecandogruer@gmail.com
Yabancı Dil : İngilizce

EĞİTİM

| Derece | Kurum | Mezuniyet tarihi |
|-----------|---------------------------------|------------------|
| Doktora | Xxx | |
| Y. Lisans | Adnan Menderes Üniversitesi | DEVAM EDİYOR |
| Lisans | Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi | |

BURSLAR ve ÖDÜLLER

Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Üniversite 1.ligi

Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Fakülte 1.ligi

Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Antrenörlük Eğitimi Bölümü 1. ligi

BİLDİRİLER

A) Ulusal Kongrelerde Yapılan Bildiriler

Dünya Spor Bilimleri Araştırmaları Kongresi 23-26 Kasım

Spor yapan ve Sedanter Bireylerin Dikkat Düzeylerinin Karşılaştırılması

The Comparison Of Attention Levels Of Doing Sports And Sedentary People