

T.C.
AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR EĞİTİMİ
YÜKSEK LİSANS PROGRAMI
YL-2024-0050

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN
FİZİKSEL AKTİVİTELERE KATILIM MOTİVASYONLARI
İLE SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI ARASINDAKİ İLİŞKİ

Yeliz KAYA ALTUN
YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN
Doç. Dr. Çağatay DERECELİ

AYDIN-2024

KABUL VE ONAY

T.C. Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Anabilim Dalı Yüksek Lisans Programı çerçevesinde Yeliz KAYA ALTUN tarafından hazırlanan “Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Fiziksel Aktivitelere Katılım Motivasyonları ile Sosyal Medya Bağımlılığı Arasındaki İlişki” başlıklı tez, aşağıdaki jüri tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Tez Savunma Tarihi: 11/06/2024

Üye (T.D.)	: Doç. Dr. Çağatay DERECELİ	Aydın Adnan Menderes Üniversitesi
Üye	: Prof. Dr. Mehmet ÖZDEMİR	Aydın Adnan Menderes Üniversitesi
Üye	: Doç. Dr. Ercan ZORBA	Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi

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.

Prof. Dr. Süleyman AYPAK

Enstitü Müdürü V.

TEŞEKKÜR

Yüksek Lisans tez çalışmamda yardımlarını, hoşgörüsünü ve ilgisini esirgemeyen danışmanım Doç. Dr. Çağatay DERECELİ'ye çok teşekkür ediyorum.

Tezim ile ilgili her konuda bana destek ve yardımcı olan Beden Eğitimi ve Spor Eğitim Anabilim Dalı öğretim üyelerinden Öğr. Gör. Ebru DERECELİ'ye teşekkürü bir borç bilirim.

Tezimde her konuda bana destek ve yardımcı olan arkadaşım Erkin KARA'ya teşekkür ederim.

Benim buralara gelebilmem için her zaman arkamda, bana destek olan ve yaptığım her işte, önemli her adımda yanımda olacağını bildiğim kıymetli babama, beni her zaman eğitime, okumaya ve araştırmaya teşvik eden, aldığım başarılarda gözlerinin içi parlayan canım anneme, her zaman rol model edindiğim ve çok sevdiğim ablama, yaptığım işlerde destekçim olan enişteme ve bana daima hayat enerjisi veren canım yeğenlerime çok teşekkür ediyorum.

Bu zorlu süreçte iyi, kötü her adımda yanımda olarak destek veren, tez çalışmamda bazı eksik kısımlarımı düzeltmeme yardımcı olan, tez yazma sürecimde gösterdiği sabır ve sonsuz destekleri için eşim Oğuzhan ALTUN'a teşekkür ediyorum.

Tezimi canımdan çok sevdiğim oğlum Kerem ALTUN'a ithaf ediyorum.

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY	i
TEŞEKKÜR	ii
İÇİNDEKİLER.....	iii
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ	vii
TABLolar DİZİNİ.....	viii
ÖZET	xi
ABSTRACT	xii
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Araştırmanın Amacı	3
1.2. Araştırmanın Problem Durumu	4
1.3. Araştırmanın Hipotezleri	4
1.4. Araştırmanın Varsayımları	5
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	5
1.6. Tanımlar	6
1.7. Araştırmanın Önemi	7
2. GENEL BİLGİLER.....	8
2.1. Fiziksel Aktivite	8
2.1.1. Fiziksel Aktivite Olarak Değerlendirilen Aktiviteler	9
2.1.2. Fiziksel Aktiviteye Etki Eden Unsurlar	10
2.1.3. Fiziksel Aktiviteye Katılımın Sağlık Açısından Etkileri	11
2.1.3.1. Fiziksel Aktivitenin Faydaları	12
2.1.4. Fiziksel Aktivite Düzeyi, Süresi ve Şiddeti.....	13
2.2. Motivasyon	14

2.2.1. Motivasyon İle İlgili Bazı Terimler.....	15
2.3. Motivasyon Kuramları.....	17
2.3.1. Dışa Yönelik Motivasyon.....	17
2.3.2. İçe Yönelik Motivasyon	18
2.3.3. Motive Olamama	19
2.4. Spora Katılım Motivasyonu Kavramı	19
2.5. Spor Motivasyonu Türleri	21
2.5.1. Nicelik Olarak Spor Motivasyonu.....	21
2.5.1.1. Yeterli Motivasyon.....	21
2.5.1. 2. Yetersiz Motivasyon.....	21
2.5.1.3.Aşırı Motivasyon	21
2.5.1. Nicelik Olarak Spor Motivasyonu.....	21
2.5.2. Nitelik Olarak Spor Motivasyonu.....	22
2.5.2.1.Özel Spor Motivasyonu	21
2.5.2.2.Genel Spor Motivasyonu	21
2.6. Fiziksel Aktivitelere Katılım Motivasyonu	23
2.6.1.Kitle İletişim Araçları.....	24
2.7. Sosyal Medya	25
2.7.1. Sosyal Medya Kullanımının Yararları.....	26
2.7.2. Sosyal Medya Kullanımının Zararları	26
2.8. Sosyal Medyanın Kişiler Üzerindeki Etkisi	27
2.9. Bağımlılık.....	28
2.9.1. Bağımlılık ve Fiziksel Aktivite	29
2.10. Sosyal Medya Bağımlılığı	29
2.10.1. Sosyal Medya Bağımlılığının Nedenleri	30
2.11. Sosyal Medya ve Spor	31

2.12. Sosyal Medya Bağımlılığı ve Fiziksel Aktivitelere Katılım Motivasyonu Üzerine Yapılan Bazı Çalışmalar	32
3. GEREÇ VE YÖNTEM.....	35
3.1. Araştırmanın Modeli.....	35
3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi.....	36
3.3. Verilerin Toplama Yöntemi	37
3.4. Veri Toplama Araçları.....	37
3.5. Kişisel Bilgi Formu	37
3.6. Fiziksel Aktivitelere Katılım Motivasyonu Ölçeği (FAKMÖ)	38
3.7. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği	39
3.8. Verilerin Analizi	39
3.8.1 Araştırmanın Bağımlı Bağımsız Değişkenleri.....	39
3.8.2. istatistiksel yöntemler (ayrıntılı).....	40
4. BULGULAR	41
5. TARTIŞMA.....	62
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	73
6.1. Sonuçlar	73
6.2. Öneriler.....	74
KAYNAKLAR.....	76
EKLER	98
Ek 1. Etik Kurul Onayı.....	98
Ek 2. Kurum İzin Onayı	99
Ek 3. Gönüllü Onam Formu	100
Ek 4. Kişisel Bilgi Formu.....	101
Ek 5. Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği	103
Ek 6. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği	105

BİLİMSEL ETİK BEYAN	107
ÖZ GEÇMİŞ.....	108

SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

FAKMÖ : Fiziksel Aktivitelere Katılım Motivasyonu Ölçeği

TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo 1. Ayrıntılı istatistiksel yöntemler.	40
Tablo 2. Araştırma grubunun demografik özellikleri.....	41
Tablo 3. Ölçeklere ilişkin normallik analizi sonucu.	42
Tablo 4. Ölçeklerin boyutlarına ait çarpıklık ve basıklık değerleri.....	43
Tablo 5. FAKMÖ ölçeğinin bireysel nedenler boyutunun yaş değişkenine göre mann whitney u testi.....	44
Tablo 6. FAKMÖ ölçeğinin bireysel nedenler boyutunun cinsiyet değişkenine göre mann whitney u testi.....	44
Tablo 7. FAKMÖ ölçeğinin bireysel nedenler boyutu spor branşı değişkenine göre mann whitney u testi.....	44
Tablo 8. FAKMÖ ölçeğinin bireysel nedenler boyutunun bölüm değişkenine göre kruskal wallis analizi.	45
Tablo 9. FAKMÖ ölçeğinin bireysel nedenler boyutunun bölüm değişkenine göre tomhane's t2 post hoc analizi.	45
Tablo 10. FAKMÖ ölçeğinin bireysel nedenler boyutunun sınıf değişkenine göre kruskal wallis analizi.	46
Tablo 11. FAKMÖ ölçeğinin bireysel nedenler boyutunun sınıf değişkenine göre tomhane's t2 post hoc analizi.	46
Tablo 12. FAKMÖ ölçeğinin bireysel nedenler boyutunun haftalık serbest zaman değişkenine göre kruskal wallis analizi.	47
Tablo 13. FAKMÖ ölçeğinin bireysel nedenler boyutunun haftalık serbest zaman değişkenine göre tomhane's t2 post hoc analizi.	47
Tablo 14. FAKMÖ ölçeğinin bireysel nedenler boyutunun serbest zamanı değerlendirme biçimine göre kruskal wallis analizi.	48
Tablo 15. FAKMÖ ölçeğinin bireysel nedenler boyutunun serbest zamanı değerlendirme biçimine göre kruskal wallis analizi.	49

Tablo 16. FAKMÖ ölçeğinin bireysel nedenler boyutunun telefona sahip olma yaşına göre kruskal wallis analizi.	51
Tablo 17. FAKMÖ ölçeğinin bireysel nedenler boyutunun herhangi bir bağımlılığının olup olmadığına göre kruskal wallis analizi.	51
Tablo 18. FAKMÖ ölçeğinin bireysel nedenler boyutunun herhangi bir bağımlılığının olup olmadığına göre tomhane's t2 post hoc analizi.	52
Tablo 19. Normallik analizi fiziksel aktivitelere katılım ölçeğinin çevresel etmenler ve nedensizlik alt boyutları ile sosyal medya bağımlılığı ölçeğinin yaşa göre t-testi sonuçları.....	52
Tablo 20. Fiziksel aktivitelere katılım ölçeğinin çevresel etmenler ve nedensizlik alt boyutları ile sosyal medya bağımlılığı ölçeğinin cinsiyete göre t-testi sonuçları.	53
Tablo 21. Fiziksel aktivitelere katılım ölçeğinin çevresel etmenler ve nedensizlik alt boyutları ile sosyal medya bağımlılığı ölçeğinin yapılan spor branşına göre t-testi sonuçları. .	53
Tablo 22. Fiziksel aktivitelere katılım ölçeğinin çevresel etmenler ve nedensizlik alt boyutları ile sosyal medya bağımlılığı ölçeğinin bölüme göre anova sonuçları.	54
Tablo 23. Fiziksel aktivitelere katılım ölçeğinin çevresel etmenler ve nedensizlik alt boyutları ile sosyal medya bağımlılığı ölçeğinin sınıfa göre anova sonuçları.	55
Tablo 24. Fiziksel aktivitelere katılım ölçeğinin çevresel etmenler ve nedensizlik alt boyutları ile sosyal medya bağımlılığı ölçeğinin haftalık serbest zaman süresine göre anova sonuçları.....	56
Tablo 25. Fiziksel aktivitelere katılım ölçeğinin çevresel etmenler ve nedensizlik alt boyutları ile sosyal medya bağımlılığı ölçeğinin serbest zaman değerlendirme biçimine göre anova sonuçları.	57
Tablo 26. Fiziksel aktivitelere katılım ölçeğinin çevresel etmenler ve nedensizlik alt boyutları ile sosyal medya bağımlılığı ölçeğinin telefona sahip olma yaşına göre anova sonuçları.	59
Tablo 27. Fiziksel aktivitelere katılım ölçeğinin çevresel etmenler ve nedensizlik alt boyutları ile sosyal medya bağımlılığı ölçeğinin herhangi bir bağımlılığın olup olmadığına göre anova sonuçları.	60
Tablo 28. İki ölçek arasındaki ilişki (korelasyon testi).	61

ÖZET

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL AKTİVİTELERE KATILIM MOTİVASYONLARI İLE SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI ARASINDAKİ İLİŞKİ

**Kaya Altun Y. Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden
Eğitim ve Spor Eğitim Programı, Yüksek Lisans Tezi, Aydın, 2024.**

Amaç: Bu araştırma Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin fiziksel aktivitelere katılım motivasyonu ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkiyi incelemek amacı ile yapılmıştır.

Gereç ve Yöntem: Çalışmaya, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören 253 kadın ve 172 erkek toplam 425 öğrenci katılmıştır. Veriler, araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu, Tekkurşun Demir ve Cicioğlu (2018) tarafından geliştirilen Fiziksel Aktivitelere Katılım Motivasyonu Ölçeği ve Günücü (2009) tarafından geliştirilen, Çömlekçi ve Başol (2019) tarafından geçerlik-güvenirlik çalışması yapılan Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği kullanılarak Google Form veri tabanında toplanmıştır. Verilerin analizinde tanımlayıcı istatistikler Kruskal Wallis ve Mann-Whitney U, Korelasyon testi, t testi, ANOVA testi analizinden yararlanılmıştır.

Bulgular: Araştırmaya katılan öğrencilerin %40,5 i erkek, %59,5 i kadın olduğu saptanmıştır. Fiziksel aktivitelere katılım motivasyonunun çevresel etmenler alt boyutunda ve Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinde yapılan spor branşına, haftalık serbest zaman sürelerine ve herhangi bir bağımlılığı olup olmadığı değişkenlerine göre anlamlı farklılıklar olduğu görülmektedir.

Sonuç: Araştırmaya katılan öğrencilerin sosyal medya bağımlılığı ve fiziksel aktivitelere katılım motivasyonları yüksek çıkmıştır. Fiziksel Aktivitelere Katılım Motivasyonları ile Sosyal Medya Bağımlılığı arasında negatif yönlü ilişki bulunmuştur. Çalışmamızda ulaşılan bulgular sonucunda üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivitelere katılım motivasyonları arttıkça sosyal medya kullanımlarında azalma olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Aktivite, Bağımlılık, Motivasyon, Spor, Sosyal Medya.

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN SPORTS SCIENCES FACULTY STUDENTS' MOTIVATION TO PARTICIPATE IN PHYSICAL ACTIVITIES AND SOCIAL MEDIA ADDICTION

**Kaya Altun Y. Aydın Adnan Menderes University, Institute of Health Sciences,
Physical Education and Sports Education Program, Master Thesis, Aydın, 2024.**

Purpose: This research was conducted to examine the relationship between the motivation of students of the Faculty of Sports Sciences to participate in physical activities and social media addiction.

Materials and Methods: A total of 425 students, 253 female and 172 male, studying at Aydın Adnan Menderes University, Faculty of Sports Sciences, participated in the study. Data were collected using Google Form using the Personal Information Form prepared by the researcher, the Motivation Scale for Participation in Physical Activities developed by Tekkurşun Demir and Cicioğlu (2018), and the Social Media Addiction Scale developed by Günüş (2009) and whose validity and reliability study was conducted by Çömlekçi and Başol (2019). collected in the database. Descriptive statistics, Kruskal Wallis and Mann-Whitney U, correlation test, t test and ANOVA test analysis were used in the analysis of the data.

Results: It was determined that %40.5 of the students participating in the research were male and %59.5 were female. Participation in physical activities was significant in the environmental factors sub-dimension of motivation and in the Social Media Addiction Scale according to the variables of the sport branch, weekly free time periods and whether they have any addictions. There appear to be differences.

Result: The students participating in the research had high social media addiction and motivation to participate in physical activities. A negative relationship was found between Motivations for Participating in Physical Activities and Social Media Addiction. As a result of the findings of our study, it was concluded that as university students' motivation to participate in physical activities increased, their use of social media decreased.

Key Words: Activity, Addiction, Motivation, Sports, Social media.

1. GİRİŞ

Günümüzde, fiziksel aktiviteye katılımın azalmasının nedenlerinden biri, sosyal medyanın yaygınlaşması sonucu kişilerde oluşan hareketsizliktir (Çetiner, 2021). Bu bağlamda, sağlık ve sosyalleşme arzusu, kilo kontrolü, özgüven kazanma, düzenli yaşamı sürdürme, stresle başa çıkma, sosyal medya bağımlılığını azaltma, günlük sorunlardan kaçma, eğlenme, zararlı alışkanlıklardan kurtulma, olumlu düşünceler geliştirme, kişisel gelişim ve serbest zaman aktiviteleri gibi faktörler, fiziksel aktivitelere olan bağlılığı etkileyen önemli etmenlerdir (Acar, 2012).

Motivasyon genel anlamda, kişilerin belirli bir hedefe ulaşma sürecinde harekete geçmelerini sağlayan psikolojik veya fiziksel bir süreçtir (Budak, 2003). Bu bağlamda, motivasyon bireyin ihtiyaçları, istekleri ve ilgileri doğrultusunda harekete geçmesini sağlayan bir kavramdır. Dolayısıyla, etkin bir şekilde fiziksel aktivitelerde bulunmayı sağlayan motivasyon, bu aktivitelerin verimliliğini arttıran önemli bir faktördür (Tekkurşun Demir, 2018). Motivasyon aynı zamanda, bireyin amaçlarına ulaşması için harekete geçen veya hedeflere doğru ilerlemesini sağlayan bir güç olarak da tanımlanabilir. Bu süreç, bireyin ilgi ve ihtiyaçlarına dayalı olarak hedefe yönelik davranışları gerçekleştirmesini sağlar. Ayrıca, hedeflere ulaşıldığında bireyin duygusal olarak daha iyi hissetmesine katkıda bulunur (Tekkurşun Demir, 2018).

Günümüzde, bireyler fiziksel aktivitelere katılmanın önemini daha iyi anlamış durumda. Yenilenen ve gelişen dünyada, insanlar serbest zamanlarında veya okulda seçtikleri aktivitelerle daha sağlıklı bir yaşam sürmek için çaba göstermektedir. Gelişen teknoloji ve dünyanın modernleşmesi, yaşam standartlarımızı ve konforumuzu artırarak, geçmişe göre daha fazla boş zamanımızın olmasına neden olmuştur (Özdemir ve Dedemli, 2023). Çocukluktan yetişkinliğe fiziksel aktivitelere katılmanın ve sağlıklı yaşam biçiminin gelişmesini sağlamak için yapılan araştırmalar, bilim insanlarının ilgisini çekiyor (Gavarry ve diğerleri, 1998). Özellikle gelişmiş ülkelerdeki yaşam tarzı, sosyal medya bağımlılığı ve fiziksel aktivite eksikliği arasında sıkı bir ilişki bulunmaktadır. Erken yaşta kazanılan sosyal medya bağımlılığı alışkanlıkları, ilerleyen yaşlarda ortaya çıkabilecek hareketsizlik ve bunun sonucunda ortaya çıkabilecek sağlık sorunları için tehlikeli olabilir.

Fiziksel aktivitelere katılım, bireylerin yaşam tarzlarına ve sağlık durumlarına olumlu katkı sağlayabilecek önemli bir davranıştır (Nord ve diğerleri, 1995).

Küçük yaşlarda fiziksel aktivitelere başlamanın, kişisel sağlığı korumak ve ilerleyen yaşlardaki bağımlılık risklerini en aza indirmek açısından kritik olduğu bilinmektedir. Düzenli fiziksel aktiviteleri alışkanlık haline getirmek, egzersizi bir yaşam biçimi olarak benimsemek ve günlük fiziksel aktivite miktarını artırmak, kötü alışkanlıkların, örneğin bağımlılığın ve obezitenin önlenmesinde büyük öneme sahiptir (Acar, 2012). Fiziksel sağlığın korunması ve iyileştirilmesinde düzenli fiziksel aktivitenin rolü büyüktür. Bununla birlikte, geniş bir alanda psikolojik yararları da bulunmaktadır. Özellikle uyku problemleri yaşayan kişilerde, kaygı, üzüntü, depresif bozukluklar gibi çeşitli klinik hastalıkları iyileştirdiği ve stres, anksiyete gibi olumsuz duyguları azalttığı bildirilmiştir (Artal ve Sherman, 1998). Toplumun büyük bir kısmı gençlerden oluşmaktadır. Serbest zaman, yaşamın her aşamasında olduğu gibi gençlik döneminde de bireylere birçok yönden katkı sağlar (Dereceli, 2021). Fiziksel aktivite, sağlıklı yaşam tarzına yönelik en önemli unsurlardan biridir. Fiziksel aktivitelerde bulunmanın, sosyal medya bağımlılığını engelleyebileceği ve sosyalleşme ortamlarına ve mutluluk düzeylerine katkı sağlayabileceği düşünülmektedir. Sürekli olarak sosyal medyada vakit geçiren ve sosyal yaşamında hareketsizlikten sıkılan gençlerin yaşama bakış açıları ile yaşamdan keyif alma düzeyleri, fiziksel aktivitelere katılım motivasyonlarını etkileyebilir (Küçükali, 2016).

Sosyal medya, günümüzde yaygın olarak bir sosyal ortam ve iletişim aracı olarak kabul edilmektedir. Kullanıcıların fikirlerini, bilgilerini ve ilgi alanlarını paylaşmalarını sağlayan çevrimiçi bir platform olarak tanımlanan sosyal medya, insanların birbirleriyle etkileşim kurmasına da olanak tanır (Özel, 2011). Ancak, sosyal medyanın aşırı kullanımı birçok açıdan kullanıcıların günlük yaşamlarını etkileyebilir. Bu aşırı kullanımın ileri boyutları, davranışsal bağımlılığın önemli bir alt boyutu olan bağımlılığa yol açabilir. Bağımlılık, kişileri bilişsel ve fiziksel yönden olumsuz olarak etkileyen duygu, düşünce ve davranış bozukluğu olarak tanımlanır (Campbell, 2003). Bu durum, kişinin sosyal yaşamına da etki edebilir. Sosyal medya bağımlılığı, iletişim sorunları, yalnızlık, antisosyal davranışlar gibi bir dizi davranışsal soruna neden olan ve bireylerin tüm yaşamlarını etkileyebilecek şekilde ortaya çıkan bir iletişimsel sorundur (Ünlü Dalaylı, 2018). Amerika'da yapılan bir çalışmada, 18-29 yaş aralığındaki bireylerin sosyal medya kullanımının 2005 yılında %12 iken, günümüzde %90 seviyesine ulaştığı belirlenmiştir. Bu çalışma, üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanımının giderek yaygınlaştığını ortaya koymuştur (Sutherland ve diğerleri, 2018).

Alanyazın incelendiğinde üniversitede okuyan öğrencilerin sosyal platformları kullanması gün geçtikçe yaygınlaşan bir çalışma alanıdır (Alioğlu, 2016; Arısoy, 2009; Aslanbay, 2006; Aydın, 2016; Batıgün ve Hasta, 2010; Bedir, 2016; Bernard ve Dzandza, 2018; Büyükgebiz, 2018; Chou ve Hsiao, 2000; Durak Batıgün ve Kılıç, 2011; Esen, 2010; Hadebe ve diğerleri, 2016; Hazar, 2011; Hussain, 2012; Işık ve Topbaş, 2015; Işık, 2007; Kaya, 2018; Koçer, 2012; Küçükali, 2016; Lam, 2014; Mavnacıoğlu, 2009; Sarıçam, 2015; Savcı ve Aysan, 2016; Savcı ve Aysan, 2017; Solmaz ve diğerleri, 2013; Şeker, 2018; Wang ve diğerleri, 2013).

Bu alandaki araştırmalar, üniversitede okuyan öğrencilerin sosyal medya platformlarını kullanımının giderek yaygınlaştığını göstermektedir. Bu durum, gençler arasında sosyal medya kullanımının artmasıyla ilgili önemli bir eğilimi yansıtmaktadır. İnternet kullanımının günlük yaşantımıza büyük faydaları olurken, bağımlılığa da yol açtığı görülmektedir. Bu durum sosyal medya bağımlılığını da beraberinde getirmektedir. Bunun yanında fiziksel aktivitelere katılım motivasyonlarının bu gibi alışkanlıkların önlenmesinde etkili olduğu düşünülmektedir. Bu hususta günlük hayatta sosyal medyayı yoğun bir şekilde kullanan kişilerin daha çok gençler olduğu dikkat edilmesi gereken en önemli noktalardan birisidir. Bu durumu etkileyebilecek birçok etken ile beraber dijital ve teknolojik çağdaki gençlerin araştırma içeriğinde değerlendirilen sorunlar bakımından kavrama seviyelerinin ne olduğu da önem arz etmektedir. Bu kapsamda yapılan araştırmanın amacı, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin fiziksel aktivitelere katılım motivasyonları ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkiyi bazı değişkenlere göre incelenmesi böylece problemin tespitinde ve çözümünde alanyazına katkı sağlamaktır.

1.1. Araştırmanın Amacı

Tüm bilgilerden yola çıkarak araştırmamızda amaç Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri bakış açısından fiziksel aktivitelere katılım motivasyonları ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin fiziksel aktivitelere katılım motivasyonları ve sosyal medya bağımlılığını tetikleyen faktörler ve bunları etkileyebilecek durumların incelenmesi önem kazanmaktadır. Bu araştırmada elde edilecek olan sonuçların ülkemizde var olan sosyal medya bağımlılığının belirlenmesi ve azaltılmasında kaynaklık etmesi beklenmektedir. Bu nedenle bu çalışmada fiziksel aktivitelere

katılım motivasyonları ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki bazı demografik bilgileri incelemek amaçlanmaktadır.

1.2. Araştırmanın Problem Durumu

Fiziksel aktivite her yaştaki bireyler için faydalıdır. Fiziksel aktiviteyi yaşamında düzenli hale getiren bireylerin, özellikle gençler ve çocukların sağlıklı büyüme ve gelişmesinde önemli miktarda katkı sağladığı bilinmektedir. Kişilerin sosyal bir birey olmasında, zararlı alışkanlıkların önlenmesinde, ileriki yaşlarda oluşabilecek kronik rahatsızlıkların önüne geçilmesinde ya da oluşan rahatsızlıkların desteklenmesi ve tedavi edilmesinde yani hayatımızın her kısmında yaşam kalitemizin yükseltilmesinde önemli değişikliklere yol açabilmektedir (Bayrakçı, 2008).

Sağlıklı bir yaşantının ana prensiplerine sahip olmak isteyen kişiler hızlı bir şekilde gelişen teknoloji ile beraber kısa vadede günlük fiziksel aktivite sıklığını en aza indirip, hayat akışını rahatlatarak, standartlarının yükseldiğini düşünse de, uzun vadede hareket kısıtlılığı yaşayan sedanter kişilerin sayısını artırıp, kişilerin yaşam kalitelerini düşürerek bu kişilerin sağlığını olumsuz etkilemektedir. Bu bağlamda araştırmada Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin fiziksel aktivitelere katılım motivasyonları sosyal medya bağımlılığına ne derece etki eder ve bu durumu önleyecek faktörler nelerdir? Sorusuna yanıt aranmıştır.

1.3. Araştırmanın Hipotezleri

1: Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin yaş düzeyleri ile ilgili fiziksel aktivitelere katılım motivasyonları ile sosyal medya bağımlılığı arasında bireysel farklılıklar var mıdır?

2: Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin cinsiyet ile ilgili fiziksel aktivitelere katılım motivasyonları ile sosyal medya bağımlılığı arasında bireysel farklılıklar var mıdır?

3: Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin okuduğu bölüm ile ilgili fiziksel aktivitelere katılım motivasyonları ile sosyal medya bağımlılığı arasında bireysel farklılıklar var mıdır?

4: Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin okudukları sınıf ile ilgili fiziksel aktivitelere katılım motivasyonları ile sosyal medya bağımlılığı arasında bireysel farklılıklar var mıdır?

5: Spor Bilimleri Fakóltesi öğrencilerinin haftalık serbest zaman düzeyleri ile ilgili fiziksel aktivitelere katılım motivasyonları ile sosyal medya bağımlılığı arasında bireysel farklılıklar var mıdır?

6: Spor Bilimleri Fakóltesi öğrencilerinin serbest zaman değerlendirme biçimi ile ilgili fiziksel aktivitelere katılım motivasyonları ile sosyal medya bağımlılığı arasında bireysel farklılıklar var mıdır?

7: Spor Bilimleri Fakóltesi öğrencilerinin spor branşı ile ilgili fiziksel aktivitelere katılım motivasyonları ile sosyal medya bağımlılığı arasında bireysel farklılıklar var mıdır?

8: Spor Bilimleri Fakóltesi öğrencilerinin kaç yaşında telefon sahibi olduğu ile ilgili fiziksel aktivitelere katılım motivasyonları ile sosyal medya bağımlılığı arasında bireysel farklılıklar var mıdır?

9: Spor Bilimleri Fakóltesi öğrencilerinin herhangi bir bağımlılığının (sigara, alkol) olup olmadığı ile ilgili fiziksel aktivitelere katılım motivasyonları ile sosyal medya bağımlılığı arasında bireysel farklılıklar var mıdır?

1.4. Araştırmanın Varsayımları

Araştırmada belirlenen örneklemin evreni temsili konusunda yeterli ve etkili olduğu, araştırmaya katılım sağlayan öğrencilerin “Fiziksel Aktivitelere Katılım Motivasyonu Ölçeği” ve “ Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği” ni gönüllü bir şekilde ve samimi olarak doğru cevapladıkları varsayılmıştır.

1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırma, 18-30 yaşları arasında olan öğrenciler,

Spor Bilimleri Fakóltesinde okuyan öğrenciler,

Araştırmaya gönüllü katılım sağlayan öğrenciler ile sınırlandırılmıştır.

1.6. Tanımlar

Spor: Bireyin zihinsel, sosyal ve fiziksel gelişimine katkı sağlayan, belirli kurallar çerçevesinde gerçekleştirilen faaliyetlerdir. Ayrıca, yarışma amacıyla da icra edilebilmektedir (Tekeli, 2017).

Fiziksel Aktivite: En yalın haliyle fiziksel aktivite, vücuttaki enerjinin tüketilebilmesi adına vücudun aktif olarak hareket etmesi durumuna denir (Tunay ve Tedavi, 2008).

Motivasyon: Herhangi bir pozisyonda harekete geçerek amaca ulaşabilmek adına yapılan aktiviteler karşısında istekli olunması ve böylece davranışın gerçekleşmesi durumuna motivasyon denir (Bayrakçıken ve diğerleri, 2021).

Sporda Motivasyon: Kişilerin güdülerinin davranış ile hayata geçirilmesine yol açan bir etken olarak açıklanabilir. Motive olma sürecinde psikolojik açıdan davranışları olumlu olarak aktarmak, yönlendirmek ve ortaya çıkan olumlu davranışın devamlılığını sağlamak olarak tanımlanabilir (Roberts ve diğerleri, 2007).

Sosyal Medya: Bireyleri ülke, şehir, yaşadığı coğrafya, inanışları, sosyal kültürel yaşantıları, ekonomik durumları, cinsiyetleri ve yaşları açısından birbirinden ayırmadan her zaman ve her yerde aktif bir şekilde paylaşım yapılmasına imkân sağlayan bir platformdur (Aydın, 2016).

Bağımlılık: Bireylerin zihinsel, bedensel ve sosyal yaşantısını derinlemesine etkileyen, sıkça tekrarlanan ve kontrolsüz hale gelen bir davranış biçimini ifade eder (Campbell, 2003).

Sosyal Medya Bağımlılığı: Sosyal medya platformlarında gün içinde uzun süre vakit geçirme alışkanlığı, sosyal medyanın strese yol açacak duygu durumlarından uzaklaşma olarak algılanması, sosyal medya kullanımının kontrolsüz bir şekilde devam etmesi, sosyal medya kullanımını en aza indirme çabalarının olumsuz olması, sosyal medya olmadığı zamanlarda gergin bir kişilik belirtilerinin gösterilmesi, sosyal medyanın uzun süre kullanımının diğer etkinlik ve aktivitelerin ihmaline yol açması ve kişisel ilişkilerin zayıflamasına neden olan duruma 'sosyal medya bağımlılığı' adı verilmektedir (Savcı ve Aysan, 2017).

1.7. Araştırmanın Önemi

Günümüzde özellikle Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) aracılığıyla hayat standartlarını düzeltme girişimlerine benzer şekilde fiziksel aktiviteyi özendirici ve kuvvetlendirici faaliyet ve uygulamalar hız kazanmıştır (Tekkanat, 2008). Fiziksel aktivitelerin alışkanlık haline getirilmesi, bağımlılıkların üstesinden gelmede etkili bir yöntem olarak bilinmektedir. Gençlerin düzenli olarak fiziksel aktivitelere katılımı, sadece bireysel sağlık açısından değil, aynı zamanda toplumun genel sağlığına da katkı sağlar (Öntürk, 2018). Fiziksel aktivitelere katılımın düzenli olarak yapılması yaşam sürecinde çeşitli hastalıkların ve kötü alışkanlıkların önüne geçerek sağlıklı kişiler olunmasına yardımcı olmaktadır. Bağımlılığa olan etkisi de düşünüldüğünde araştırmamız fiziksel aktivitelere katılımın sosyal medya bağımlılığına olan etkisi açısından önem arz etmektedir.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Fiziksel Aktivite

Vural 'a (2010) göre fiziksel aktivite dinlenme durumundaki enerji harcamasına ek olarak, iskelet kasları vasıtasıyla üretilen, vücudun harcadığı enerjiyi arttıran hareketlerdir. Farklı bir tanımda ise fiziksel aktivite; iskelet kaslarının üretmiş olduğu enerjiyi harcamasıyla sonuçlanan bir bedensel harekettir. Fiziksel aktivite yaşamımızın içerisinde bulunan mesleki, sportif veya diğer etkinlikler olarak gruplandırılabilir (Caspersen ve diğerleri, 1985). Farklı bir açıdan fiziksel aktivite olarak karşımıza çıkan tanım ise, iskelet kasları tarafından enerji harcanmasının artışı sağlayan vücut hareketleri olarak geçmektedir (Zorba, 2015). Fiziksel aktivite, vücudun enerji harcanmasına neden olan ve kaslara dinlenme seviyesi üzerinde uygulanan bir güç olarak tanımlanabilir. Bu da kas kütlesi ne kadar geniş ise harcanan enerji o kadar fazla demektir (Özer, 2001).

En kısa tanımı ile vücudun hareketi sonucunda enerji harcamasıdır.

"Fiziksel aktivite günlük yaşam içerisinde kas ve eklemlerimizi kullanarak enerji tüketimi ile gerçekleşen, kalp ve solunum hızını arttıran ve farklı şiddetlerde yorgunlukla sonuçlanan aktiviteler olarak tanımlanabilir" (Türkiye Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü, 2023).

En basit tanımla fiziksel aktivite; enerji tüketimi ile doğrudan ilişkili olan iskelet kası aktivitesinin bir sonucudur. Fiziksel aktivitenin her türü ve çeşidi enerji harcamasını gerektirmektedir (Zorba, 2015). Caspersen ve diğerleri (1985) fiziksel aktiviteyi dinlenme düzeylerinden daha çok enerji harcanmasını sağlayan çeşitli çizgili kas hareketleri olarak tanımlamaktadır.

Bu konu ile ilgili çalışma yapan kişiler, çocukluk döneminden yetişkinliğe kadar sağlıklı yaşam biçiminin gelişimini desteklemek ve fiziksel aktivitelere katılım alışkanlığını belirlemek konusuna büyük önem vermektedir (Gavarry ve diğerleri, 1998).

Çoğu insan fiziksel aktiviteyi genellikle "spor" olarak anlar, ancak bu, kas ve eklemlerin kullanıldığı, enerji harcanan, kalp ve solunum hızını artıran ve farklı düzeylerde yorgunluğa neden olan günlük yaşamdaki aktiviteleri içeren bir kavramdır (Bek, 2008). Bu bağlamda,

sadece spor değil, aynı zamanda egzersiz, oyun ve günlük aktiviteler de fiziksel aktivite olarak kabul edilmektedir.

Günümüz modern çağı ve gelişen teknolojisi kişilere bazı kolaylıklar sağlamaktadır. Genellikle gündelik hayatımızdaki rutinler gereği hareketsiz bir yaşam tarzı sergilemekteyiz. Rutin yaşantılarında kişiler fiziksel aktivite düzeylerini minimum seviyede tutarak hareket yetersizliği yaşamaktadırlar. Bu hareket yetersizliği enerji tüketimimizi de minimum seviyeye düşürmektedir. Bu bağlamda teknolojinin getirdiği hareketsizlik beraberinde kalp hastalıkları, diyabet, obezite vb. kronik birçok hastalığında ortaya çıkma riskini üst düzeyde tutan önemli sebeplerdendir (Bulut, 2010; MacAuley, 1994; Satcher ve Lee, 1996; Türkiye Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü, 2023). Enerji tüketimi ve kalp-solunum fonksiyon düzeylerinin artışı, fiziksel aktivitenin fizyolojik etkilerini oluşturur ve bu durum birçok hastalığın önlenmesinde kritik bir rol oynar (Caspersen ve diğerleri, 1985). Düzenli olarak gerçekleştirilen fiziksel aktiviteler sonrasında, bireyin bedenindeki rahatsızlıklarına dair algısının olumlu olarak düzelmesi ve bunun sonucunda fiziksel olarak zinde olması, fiziksel iyi olma haliyle ilişkilendirilen bir etkinin göstergesidir (Zorba, 2006).

2.1.1. Fiziksel Aktivite Olarak Değerlendirilen Aktiviteler

Fiziksel aktiviteler, yapılan egzersize bağlı olarak farklı hareketlerle ortaya konabilir (Zorba ve Saygın, 2009).

Bacak ve kol hareketleri

Gövde ve baş hareketleri

Yürüme - Koşma

Bisiklete binme

Yüzme

Sıçrama

Çömelme, kalkma gibi yukarıda sıraladığımız temel vücut hareketlerini içerisine alan farklı spor branşları, egzersizler, oyunlar, danslar ve günlük yaşamımızda yapmış olduğumuz aktiviteler fiziksel aktivite olarak kabul edilebilirler (Türkiye Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü, 2023).

İnsan vücudunda herhangi bir fiziksel aktivite yapıldığında fizyolojik fonksiyonlarında farklılıklar meydana gelmektedir. Kas ve iskelet sisteminin kontrolü ya da aktivasyonu için hareket gerekmektedir. İnsan vücudundaki solunum sistemleri ve kardiovasküler sistemler hareketleri uzun bir biçimde devam ettirmeye olanak tanır. Kişiler fiziksel aktivitelere katılımı sistemli olarak gerçekleştirdiği zaman kardiovasküler ve solunum sistemleri vücudumuzun kapasitesini ile verimliliğini yüksek düzeye çıkartmak adına bazı uyum sağlama süreçleri gerçekleştirmektedir. Fiziksel aktivitenin şiddetine, türüne, sıklığına ve süresine göre bu adaptasyon veya değişimlerin miktarı değişmektedir (İsler, 2012).

2.1.2. Fiziksel Aktiviteye Etki Eden Unsurlar

Fiziksel aktiviteyi psikolojik etmenler, biyolojik etmenler, fiziksel ve çevresel etmenler gibi birçok unsur etkileyebilir. Bunları sıralayacak olursak demografik özellikler olarak kişilerin sosyo-ekonomik durumları, yaşları, cinsiyetleri, kültürel ve sosyal özellikleri olarak kişinin içinde bulunduğu gruba ait olma vb. durumlar, fiziksel çevre faktörleri olarak güvenlik, rekreasyonel alanlar gibi durumlar, davranışsal özellikler olarak çocukluk ve yetişkinlik dönemlerindeki alışkanlıklar, psikolojik özellikler olarak ruhsal bozukluklar, motivasyon gibi durumlar, fiziksel aktivitenin özellikleri olarak ise şiddet, sarf edilen efor gibi özellikler sıralanmaktadır (Nahas ve diğerleri, 2003; Öztürk, 2005).

Fiziksel aktivitelere katılım motivasyonuna etki eden unsurlar içerisinde kişinin yaşadığı çevre, sosyal hayatı, aile düzeni ve eğitim-öğretim aldığı okulundaki Beden Eğitimi Öğretmeninin etkili olduğu belirtilmiştir. Küçükibiş (2016) öğrencilerin fiziksel aktivitelere katılıma yönelik sergilediği davranışları incelediği araştırmasında ders seçimlerinde öğretmenlerin aktif rol oynadığı ve bunun sonucunda öğrencilere rol model olacak davranışlar sergilemenin bu açıdan faydalı olacağı gözlemlenmiştir. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin ve antrenörlerin öğrencilerini fiziksel aktivitelere katılımlarını sağlamaları açısından kişisel gelişimleri ve bu doğrultuda öğreteceği bilgiler bakımından önemli bir etken olduğu gözlemlenmiştir (Sevimli Çelik ve Terzioğlu, 2019). Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin mezun olup mesleğe başladıklarında fiziksel aktivitelere katılım motivasyonu sağlama açısından çeşitli oyun bazlı etkinlikler düzenlemesi öğrencilerin bilişsel, duyuşsal ve sosyal gelişimleri açısından önem taşımaktadır.

Fiziksel aktivitenin psikolojik ve sosyal gelişim açısından önemli olduğu bildirilmiştir (Lök ve Bademli, 2017). Üniversite çağında depresyon belirtileri gösteren bireylerin fiziksel aktivite düzeylerinin arttıkça bu belirtilerinin azaldığı belirtilmiştir (Lök ve Bademli, 2017).

2.1.3. Fiziksel Aktiviteye Katılımın Sağlık Açısından Etkileri

Fiziksel aktivitelere katılımın sağlık açısından etkileri; sosyal ve ruhsal sağlığımız, bedensel sağlığımız ve gelecek yaşantımızdaki sağlığınıza etkileri olarak üç kısımda incelenmektedir.

Sosyal ve ruhsal sağlığımızda fiziksel aktivitelere katılımın etkileri, kişilerin yaşam kalitesini arttırıp bireysel vakit geçirdikleri zamanlardır. Kişiler arasında etkileşim ve iletişim becerilerini olumlu yönde etkiler. Mutluluk, stresle başa çıkabilme ve iyi hissetme yeteneğini geliştirir. Kişiler arası sosyal uyumu artırır. Vücut kitle indeksinin korunması ve vücut farkındalığının gelişmesine kendiyile ve bedeniyle barışık özgüveni yüksek bireyler yaratır (Bek, 2008; Türkiye Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü, 2023).

Bedensel sağlığımızda fiziksel aktivitelere katılımın etkileri, vücut sistemleri ve kas iskelet sistemleri üzerindeki etkileri olarak iki kısımda incelenebilir. Vücut sistemleri üzerindeki etkisi metabolizmayı hızlandırarak kilo alımını en aza indirmekte ve vücuttaki enerji ihtiyacını yağları yakarak karşılamaya vücudu alıştırmaktadır. Vücudumuzun ihtiyaç duyduğu tuz, su ve mineral kullanımının dengesini kurmaktadır. Kalp ritmini düzenleyerek, kalbin dakikadaki atım sayısını azaltmaktadır. Kalbe pompalanan kan miktarında artış olmasını sağlamaktadır. Kan basıncını düşürmekte ve fiziksel aktivite sayesinde kalbi güçlendirerek kan akışını arttırmakta ve bunun sonucunda kalp krizi geçirme riskini azaltmaktadır. Böylece kalp damar hastalıklarının riskini azaltmaktadır. Unutkanlık ve demans(bunama) gibi beyin damar hastalıklarının oluşum faktörünü azaltarak damar yapısına da olumlu etki sağlamaktadır. Solunum sistemi açısından akciğerlerin havalanmasını ve solunum kapasitesini arttırmaktadır. Şeker hastalığının düzenli fiziksel aktivite ile kontrolüne yardımcı olarak insülin aktivitesinin ve kan şekerinin kontrolünü sağlamaktadır. Menopoz yaşını ileriye taşıyarak kadınlardaki menopoz etkilerinin azalmasını sağlamaktadır. Düzenli fiziksel aktivitelere katılım gösteren kişiler sigara, alkol vb. kötü alışkanlıklardan kurtulmada inaktif kişilerden daha başarılı olmaktadır (Bek, 2008; Türkiye Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü, 2023).

Kas iskelet sisteminin etkileri ise, düzenli fiziksel aktivitelere katılım sağlayan bireylerin hareket alışkanlığının artmasını sağlamaktadır. Bununla beraber kondisyon ve dayanıklılığını arttırarak reflekslerin ve reaksiyon zamanlarının gelişmesini sağlamaktadır. Vücut farkındalığının ve postürünün korunmasını sağlamaktadır. Fiziksel aktivite esnasında hareketlerin tekrar sayılarını arttırarak aynı zamanda da denge reaksiyonlarını da geliştirmektedir. Bunun meydana gelebilecek sakatlık ve yaralanmaların önüne geçmektedir. Kas kuvveti ve kas tonusunun korunmasını sağlamaktadır. Vücuttaki ters kas grupları arasındaki dengeyi sağlamaktadır. Eklem hareketliliğini arttırarak stabiliteyi sağlamaktadır (Bek, 2008; Türkiye Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü, 2023).

Gelecek yaşantımızdaki sağlığımızda fiziksel aktivitelere katılımın etkileri ise, kişilerin hayattan zevk almasını sağlar. Böylece oluşabilecek anksiyete, depresyon gibi sorunların önüne geçmektedir. Kişilerin yaşlılık ile birlikte ilerleyen dönemlerde oluşabilecek işe yaramama, etkisiz kalma gibi duygu durumlarından kurtulmasını sağlamaktadır. Fiziksel aktivitelere katılım gösteren kişilerde sağlıklı yaşlanmayı ve aktif yaşlı bireyler yaratmayı sağlamaktadır. Bunun sonucunda oksijen kullanma becerisini de geliştirip vücut direncini yükselterek kanser, olası ani ölümler gibi durumlardan korumaktadır (Bek, 2008; Türkiye Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü, 2023).

2.1.3.1. Fiziksel Aktivitenin Faydaları

Vücudun enerji tüketimi için hareket etmesini sağlayan unsurları fiziksel aktivite olarak tanımlanmaktadır (Tunay ve Tedavi, 2008). Fiziksel aktivitelerin yukarıda bulunan fiziksel aktiviteye katılımın sağlık üzerinde etkileri başlığında da bahsedildiği şekilde kasları güçlendirerek vücut esnekliğini artırması, kalp-damar sistemini güçlendirmesi, sosyal-ruhsal ve bedensel sağlık üzerinde olumlu etkiler yaratması gibi birçok yararı vardır (Tunay ve Tedavi, 2008).

Yapılan araştırmalarda psikolojik açıdan fiziksel aktivitelere katılımın depresyon ile anksiyete gibi hastalıkların gelişimini önleme ve tedavi etmede yardımcı olabileceği vurgulanmıştır. Yine sağlık açısından fiziksel aktivitenin faydaları üzerinde araştırmalar yapan bazı araştırmacılar kanser riskini azaltması, kalp hastalıklarını önlemesi, şeker hastalığının kontrolüne yardımcı olarak insülin aktivitesinin ve kan şekerinin kontrolünü sağlanması,

gelişmiş fiziksel uygunluk ve kemik gücüne etkileri üzerinde durmuştur (Babic ve diğerleri, 2014).

Düzenli olarak yapılan fiziksel aktivite, gençler ve çocukların sağlıklı olarak gelişimlerini sağlamasında, bağımlılık durumlarından kurtulmasında, sosyal etkileşimde, ilerleyen yaşlarda oluşacak sağlık sorunlarının önlenmesinde ve sağlıklı bir yaşlılık dönemi geçirmelerinde kısacası tüm yaşam süresince hayat kalitesini artırma konusunda gözle görülür bir fark yaratabilmektedir (Baltacı, 2008).

2.1.4. Fiziksel Aktivite Düzeyi, Süresi ve Şiddeti

Ölçüm yöntemine ve değerlendirme kriterlerine bağlı olarak gerçekleşen durumlar fiziksel aktivite düzeylerini ortaya çıkarmaktadır. Fiziksel aktivite sıklığı, aktivitenin yoğunluğu ile süresi, genellikle fiziksel aktivite düzeyini tanımlamak için en çok kullanılan faktörlerdir. Ayrıca, enerji harcaması da bu faktörlerin bir kombinasyonu olarak dikkate alınır. Araştırmalarda, fiziksel aktivitelerin süresi genelde etkin bir şekilde sürdürülen dakika veya yüzdelik olarak kaydedilir. Katılım sıklığı genellikle haftalık ya da günlük olarak fiziksel aktivitelere katılım sayısı ile yüzdesi olarak belirlenir. Aktivitenin yoğunluğu ise genel olarak fiziksel aktiviteyi kategorilere ayırmak (şiddetli-orta-hafif) adına kullanılan bir terimdir (Welk ve diğerleri, 2000). Fiziksel aktivitenin düzeyini hesaplamak için aktivitenin Metabolik Eşdeğer değeri kullanılmaktadır. Bir Metabolik Eşdeğer, vücut ağırlığı başına yaklaşık olarak 3.5 ml oksijen tüketimine denk gelmektedir (Smith, 2004).

Fiziksel aktivitenin süresi kişilerin yaşına ve aktivitenin şiddetine bağlıdır. Tipik olarak haftada 150 dakika, şiddet düzeyi olarak ise orta şiddetli olan aktiviteleri kapsamaktadır ve bu süre günde 3 kez 10 dakikalık bölümlere ayrılabilir (Carr ve Higginson, 2001). Aktivite süreleri genellikle tek bir seansı temsil eder. Bireysel fiziksel aktivitelerin seanslarının süresi, frekans verileriyle beraber sunularak, toplam biriken aktivite dakikalarını belirtmek için kullanılır (Shephard, 2003).

Fiziksel aktivitelerin şiddeti ise yüksek, orta ve düşük olarak 3 kısımda incelenir. Yüksek düzeydeki koşu, aktif yüzme, ip atlama, tenis-badminton vb. spor branşları gibi aktiviteler bu seviyedeki fiziksel aktivitelere örnek olarak gösterilebilmektedir. Orta düzeydeki yürüyüş, dans etmek, bisiklete binmek gibi aktiviteler bu seviyedeki fiziksel aktivitelere örnek olarak gösterilebilmektedir. Düşük düzeydeki yavaş yürüyüş, ev işleri vb.

aktiviteler de bu seviyedeki fiziksel aktivitelere örnek olarak gösterilebilmektedir (Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi, 2014).

2.2. Motivasyon

Motivasyon harekete geçmek, teşvik sağlamak ve hareket etmek gibi anlamlarda kullanılan İngilizce ve Fransızca “motive”, Latince de “movere “kelimesinden türeyen bir terimdir. GÜDÜ ve harekete geçirme terimlerinin karşılığı olarak da Türkçede “motive” kelimesi kullanılmaktadır (Eren, 1998). Temel psikolojik bir süreç olan motivasyon istek, ilgi, ihtiyaç ve arzuları içine alan bir kavram olarak karşımıza çıkar (Cüceloğlu, 1991). Organizmayı davranışa yönlendirip; organizmanın düzenliliğini ve sürekliliğini belirleyen gerek iç gerekse dış etkenlerle davranışların işleyişini sağlayan mekanizmalara güdülenme(motivasyon) denilmektedir (Aydın, 2001). Motivasyonun başka bir tanımı ise kişilerdeki içsel enerjinin hedefe doğru yönlendirilmesi için aktive edilmesi ve hareketlendirilmesidir (Düren, 2000).

Motivasyon kişisel bir terimdir. Bir kişinin motive olmasını sağlayan durumlar başka bir kişiyi motive etmeyebilir. Motivasyon sadece kişilerin fiili olarak yaptıklarında gözlemlenebilmektedir. Motivasyonun ana unsurlarında bireylerin tutum ve davranışlarını harekete geçirerek yönlendirmeleri ve sürekliliğini sağlamaları bulunmaktadır (Yılmaz, 2021).

Günlük yaşantılarında bireyin birçok davranışları içten gelen faktörlerden ve dıştan gelen çeşitli faktörlerden etkilenmektedir. Eğitim ortamlarında bazı öğrencilerin aktif rol alma, derse katılma, problem çözme gibi konularda istekli olduğu gözlemlenirken, bazılarının isteksiz olduğu ve kaçmayı tercih ettiği gözlemlenmektedir. Eğitimde günlük davranışlardan farklı olarak kasıtlı davranış değişikliği göz önüne alındığında, bireyin kazandığı davranış sürdürmesinin yan etkenlerin kontrol edilmesi ve etkin kullanımı önem taşımaktadır. Öğrencilerde oluşan bu farkta en önemli etkenlerden biri motivasyondur. Motivasyon öğrenme-öğretme ortamının etkinliği açısından önemli bir faktör olarak görülmektedir. Pintrich ve Schunk (2002) motivasyonu “doğrudan amaca yönelik aktivitenin başlatılıp sürdürüldüğü bir süreç “olarak tanımlar.

Motivasyon, bireylerin belirli amaçlar doğrultusunda kişisel istekleri ve talepleriyle davranışları durumudur. Kişileri, beklenen yönde hareket etmelerine teşvik eden, kişinin kendisinden ya da çevresinden oluşan çeşitli güdüler topluluğudur. Motivasyon, kişilerin ilgi

ve ihtiyaçlarına yönelik, teŗvik edilmesi ve harekete geçmesi sürecidir (Küçükahmet, 2000). Motivasyon, kiŗinin sarf etmiŗ olduğu çabanın yoğunluğu ile yönünü belirtir. Buradaki çabanın y n  bir duruma yaklaŗmayı ya da olası durumdan kaçınmayı ifade ederken çabanın yoğunluğu ise ne kadar çaba harcandığını ifade eder (Tiryaki, 2000).

Motivasyon tanımlarına genel bir bakıŗ yaptığımızda kiŗilerin davranıŗı yerine getirmek için sahip olduğu kaynakları kullanmasıdır. Bu hususta kaynakların kullanım amacı da önem taŗımaktadır. Motivasyon, genel anlamda, insan organizmasını davranıŗa iten, davranıŗların ŗiddetini ve enerji düzeyini taŗıyan, davranıŗlara belirli bir yön veren ve bunun devamını sağlayan eŗitli iŗleyiŗ mekanizmalarını kapsar (Arkonaç, 1998).

Motivasyonu oluŗturan faktörlerden bazıları ŗu ŗekilde sıralanmaktadır:

Dürtü,

Güdü,

Gereksinim,

Özyeterlik,

aba gösterme,

Konsantrasyon,

Eriŗilebilir amaçlar belirleme,

Bireyin kiŗisel gücünün farkına varması gibi faktörler yer almaktadır (akmak, 2017).

2.2.1. Motivasyon İle İlgili Bazı Terimler

Dürtü

Dürtü, fizyolojik ihtiyaçların organizmayı etkisi altına almasıdır. İnsanların yaŗamlarını aksatmadan sürdürmelerinde ihtiyaı olan unsurların  nlenmesine özgü vücuttaki gücün yoėunlaŗmadır. Farklı bir tanımda ise dürtü, bir ihtiyaçtan kaynaklanan gerginlik ve rahatsızlık hissidir (Bingöl, 2017).

Kısaca dürtüyü tanımlarsak ihtiyaçları yerine getirmek amaçlı organizmanın harekete geçme sürecidir (Güney, 2000).

Motiv (Güdü)

Motivasyon, davranışı yönlendiren ve böylece davranışları harekete geçiren enerjiler olarak tanımlanabilir. Sağlanan bu enerjiler ile organizma da harekete geçmektedir. Davranışı ihtiyaç ve belirli amaç doğrultusunda şekillendiren bir olgu da denilebilir. Motivasyon, bireyin harekete geçme ve bir eylemi gerçekleştirmek için itici gücü kullanma becerisindeki en önemli unsurdur. Motivler eğitim, iş, savaş veya spor odaklı olabilir. Güdüler amaca, kişiye ve davranışa bağlı olarak pek çok farklı özelliğe sahip olabilir (Kiper, 2004).

İnsanlar motivasyonu farklı zamanlarda deneyimleyebilirler. Bunun bir örneği; bir patronun, çalışanlarının işte iyi performans göstermediğini algılaması ve onları motive etmek için harici uyarıcıları kullanmasıdır. Bu düşünceler kısa vadeli, kalıcı olmayan kazanımlara yol açabilir. Bir ihtiyacı ortadan kaldıran bir eylem motivasyonun temeli olabilir. Eğitimcilerin, yöneticilerin ve liderlerin, gelişen ihtiyaçlar doğrultusunda çevrelerindeki bireylere ilham vermeleri ve etkili ayrımlar yapmaları gerekmektedir.

İnsanların motive olmasının temel nedenleri şunlardır: statü ve sosyalleşmenin yanı sıra rekabetçi durumlarda başarı motivasyonlarına da bağlanıyor (Kişisel gelişim, 2023).

Gereksinim

Psikolojik ve fizyolojik dengesizlikten kaynaklanan bir yetersizliktir. İhtiyaç oluştuğunda birey kaygı ve gerginlik hisseder. Gereksinim, kişinin yaşamını sürdürebilmesi için ihtiyaç duyduğu eksikliklerdir ve bu doğrultuda bireyi eksikliklerini düzeltmeye yönelik önlemler almaya yönlendiren bir olgudur (Bingöl, 2017).

Spor psikolojisi alanında yapılan birçok araştırmada (Gill ve diğerleri, 1983; Gould, Feltz ve Weiss, 1985; Klint ve Weiss, 1987) gençlerin spora olan ilgilerinin artması, antrenörlerin davranış ve tutumlarının tespiti, gençlerin yarışma kaygılarının ortaya konulması, kişilik özelliklerinin gelişimi, fiziksel aktivitelere katılım nedenleri, fiziksel aktiviteye katılan genç sporcuların aktivitelere katılmaya yönlendiren nedenlerin sınıflandırılması gibi özelliklere yönelik çalışmalar mevcuttur. Fiziksel aktivite ile ilgili yapılan bu çalışmaların sonucu, fiziksel zindelik, beceri gelişimi, beceri öğrenimi, eğlence, arkadaşlık kurma ve başarmanın, fiziksel aktiviteye katılımdaki en önemli faktörler olduğunu göstermektedir (Gill ve diğerleri, 1983). Motivasyon süreçleri bu ihtiyaçlar doğrultusunda, geçmiş değil geleceğe yönelik bir süreçtir (Roberts, 2001).

Bu hususta sporcu ve katılımcıların motivasyonlarının anlaşılabilmesi adına bazı kuramlar ortaya çıkmıştır. Bu kuramlar; dışa yönelik motivasyon, içe yönelik motivasyon ve motive olamama şeklinde üçe ayrılmaktadır (Deci, 1975; Deci ve Ryan, 1985, 1991).

2.3. Motivasyon Kuramları

Motivasyon kuramları dışa yönelik motivasyon, içe yönelik motivasyon ve motive olamama olarak üç kısımda incelenmektedir.

2.3.1. Dışa Yönelik Motivasyon

“Başkalarından gelerek, bir davranışın art arda yapılma ihtimalini arttıran ya da azaltan, maddi-manevi değerler kazandıran pekiştirmelere dışa yönelik motivasyon denmektedir” (Batikan, 2017). Farklı bir tanım olarak, dışa yönelik motivasyon kişinin belirli bir amaç doğrultusunda ulaşmak istediği sonuç için sergilediği çeşitli davranışları içermektedir. Başka bir tanımda ise, yalnızca dış faktörler ile (takdir edilme, alkış alma, ödül kazanma vb.) ortaya çıkan davranışlara dışa yönelik motivasyon denilmektedir (Ryan ve diğerleri, 1990).

Kişinin kendisi dışında, çevreden oluşan faktörler ile bir davranışın ortaya çıkması durumu mevcutsa buna dışsal motivasyon denmektedir. Bunlara örnek kişilerin çevreden edindikleri sosyal destek ve cesaretlendirmeler, aynı zamanda kişilere verilen ödül ve cezalardır (Wu X, 2003).

Sporcuların çevreden, antrenörlerden, öğretmenlerden veya yönetimden olumlu geri bildirim alma, olumsuz söylemlerden uzak durma ve egolarını tatmin etme istekleri birçok faktörden etkilenmektedir. Bu motive olma şekli kişiye göre farklılık gösterebilir. Sporcuların davranışları öğretmenlerinden, antrenörlerinden ve diğer faktörlerden etkilenir. Çevre faktörleri ve teşvikleri, aldıkları ödülleri, takviyeleri ve cezaları ile kişilerin motivasyonlarını şekillendirir (Özyalvaç, 2010). Sporda motivasyon büyük ölçüde dış etkenlere bağlıdır ve etkinliklerden alınan ödüller veya cezalar motivasyonu etkileyebilir. Sonuç olarak motivasyon düzeyi ve performans, olumlu ya da olumsuz dış uyaranlardan etkilenebilir (Dalkran ve Aslan, 2016).

2.3.2. İe Yönelik Motivasyon

Motivasyon, eylemin başlangıcını, yönünü ve kalıcılığını etkilemesi bakımından ie yönelik bir durum olarak karşımıza çıkmaktadır. Bireyi hedefe doğru iten ie yönelik bir süreç ya da bilişsel dürtü, motivasyon olarak kabul edilir (Şen, 2018).

Bireyin kendini motivesine ie yönelik motivasyon denmektedir (Nicholas ve Robert, 1992). İe yönelik motivasyon, fiziksel aktiviteler sırasında keyif ve memnuniyet elde etmek amacıyla o aktivitenin yapılmasıdır (Deci, 1975). Yetenekli ve becerikli olmak için içsel açılığa ulaşan kişiler içsel motivasyonları yüksek olan bireylerdir. Bu bireyler kendilerini yönetebilme özelliğı taşımaktadır. Bu özelliğı taşımalarındaki amaç ise başarıyı yakalayabilmektir (Nicholas ve Robert, 1992). İçsel motivasyonu gerçekleştirmiş olan bireyler bütün dış faktör engellemeleri ve materyal eksiklikleri olmasına rağmen gösterdikleri davranışları istemli hareketler olarak ortaya koyacaklardır (Deci ve Ryan, 1985). Bunun sebebi ise fiziksel aktivite ile ilgili öğrenmiş olduğı farklı bilgileri daha ilginç bularak gerekli doyuma ulaşmalarıdır. Bunun sonucunda kendi motivelelerini oluşturarak fiziksel aktivitelere katılımlarını devam ettirebileceklerdir (Deci, 1975).

İçsel motivasyon bireyin içindeki davranışı yönlendirir. Bu tür bir motivasyon insanların ihtiyaç duyduğı şeylerden kaynaklanır. Bu, kişinin bir düzeyde öz motivasyona sahip olduğunu göstermektedir. Kendini bu göreve doğuştan adayın insanlar, onu tamamlamak için içsel bir dürtüye sahiptir ve açıklıklarını gidermek için araçlar yaratırlar (Özyalvaç, 2010).

İçsel motivasyonunu sağlamış insanların hedeflerine ulaşmada kullandıkları stratejiler vardır. Bunlardan bazıları kişinin dış görünüşünün farkında olması ve bunu toplum içinde kullanması ile karşı tarafla doğru ve etkileyici iletişim kurması. Problemlere çözüm bulmak için kaygıların, şüphelerin ve korkuların üstesinden gelmesi, kişinin kendine olan güvenini sağlaması, gizli yeteneklerini anlamlandırması, yaşam heyecanını kaybetmemesi, durağan olmamak ve değışimi kabullenmesi, zamanı etkili bir şekilde yönetme kapasitesini kazanması. Yıkıcı davranışlar geliştirmek yerine yapıcı davranışlar geliştirmek ve böylece olumlu özellikler sergilemek, gerginliğı etkili bir şekilde yönetmeyi önermektedir (Yılmaz, 2021).

2.3.3. Motive Olamama

Motive olamayan kişiler sergiledikleri davranışlar ile davranışların sonucu arasındaki bağlamı algılamakta problem yaşarlar (Abramson ve diğerleri, 1978). Tıpkı öğrenilmiş çaresizlikle olduğu gibi kendilerini beceriksiz ve yetersiz hissederler. Bunun sonucunda da kontrol eksikliği yaşarlar. Bu durumlardan dolayı içsel ve dışsal olarak motive olamadıklarından fiziksel aktiviteyi sürdürme nedenini bilmedikleri için fiziksel aktiviteyi sürdürmemeye karar verirler (Deci ve Ryan, 1985).

Motivasyon eksikliği, kişinin eylemlerinin anlaşılmasının ve sonuçlarının yokluğu veya kopukluğu ile karakterize edilir. Dolayısıyla kişilerde hem içsel hem de dışsal motivasyon sunmak olanaksızdır. Bir kişinin kendini eksik hissetmesi ve duygularının kontrolünü sağlamada güçlük çekmesi motivasyonunun düşük olduğunu gösterir (Özyalvaç, 2010).

Gould (1982); fiziksel aktivitelere katılım motivasyonu ile ilgili yapılmış olan çalışmaların, antrenörler için programların hazırlamasında yardımcı olacağını açıklamıştır. Bu şekilde antrenörlerin fiziksel aktivitelere katılan kişilerin ihtiyaçlarını belirleyerek bu ihtiyaçlar doğrultusunda aktivite yapan kişilerin psikomotor becerilerinin gelişimine faydalı olacağı yapılmış olan çalışmalarda ifade edilmiştir. Gill ve Williams (1996), hem yetişkinlerin hem de genç sporcularla spora ve fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının belirlenmesinin önemi üzerinde durmuştur. Bu sayede oluşturulan programların kişilerin hedeflerine ulaşmalarında yardımcı olacağını ifade etmektedir (Gill ve Williams, 1996).

Sporcular eğlence, oyalanma, eğlenme veya başarı duygusu için spora katıldıklarında, onların içsel olarak motive oldukları söylenir. Bir kişinin herhangi bir nedenle bir sporla uğraşması ve bunu iç ya da dış faktörlerden etkilenmeden, sonucunun nasıl olacağını bilmeden, dışsal motivasyonu ve sporda sürekliliği koruyarak yapması durumuna motivasyonsuzluk denir (Yılmaz, 2021).

2.4. Spora Katılım Motivasyonu Kavramı

Fiziksel etkinliklere katılan kişilerin katılım sebeplerini açıklama ve bunları sınıflandırma açısından bu alanda birden fazla araştırma yapılmıştır. Spora katılım

motivasyonu kavramı Gençlik ve Spor Bakanlığı'nın da araştırma kapsamında olması gereken bir terim olarak sınıflandırılmıştır (Acar, 2012; Gill ve diğerleri, 1983; Klint ve Weiss, 1987).

Spora katılım motivasyonu kavramı, kişilerin fiziksel aktivitelere katılımını sağlama açısından, geleneksel spor psikolojisinde kullanılan bir kavramdır (Acar, 2012). Spora katılım motivasyonu üzerine yapılan çalışmalar, yarışma sporları açısından ise başarıya uyum sağlamaya adapte olmuş ve genelde genç yetişkinleri ve çocukları kapsam alanına almıştır (Acar, 2012; Gill ve diğerleri, 1983).

Sporcuların yarışma esnasında ve antrenman zamanlarında performanslarını yüksek düzeyde sergileyebilmeleri için onları neyin motive ettiğini bilmemiz gerekir. Spor yapan ve bu iş ile ilgilenen antrenör, eğitimci vb. kişilerin motivasyon kavramını bilmesi yararlı olacaktır. Böylece çalıştırdığı öğrencilerin başarıları artacak ve başarıya doğru kararlılıkla ilerleyecektir (Terzioğlu, 1992).

Alanyazın incelendiğinde kişilerin sporu hayatına alma ve bunu sürekli hale getirmelerinde motivasyonun büyük bir rolü olduğu yapılan çalışmalarda görülmektedir. Motivasyon ile ilgili benimsenen teorilerin, yapılan araştırmaların hepsinde spora sağladığı katkı açısından birden çok önemli sonuçlara rastlanmaktadır (Yücegök, 2017).

Bireylerin spora katılım motivasyonuna etki eden unsurlar, kişisel ve durumsal unsurlar olarak ikiye ayrılmaktadır (Karaç, 2017).

Kişisel Etmenler;

İlgi,

İhtiyaç,

Kişilik,

Hedefler olarak ifade edilmektedir.

Durumsal Etmenler ise;

Rekreasyonel alanların ilgi çekici olması,

Liderlik şekilleri,

Kazanma olarak ifade edilmektedir.

Bu faktörler durum etkileşimini gerçekleştirerek kişilerde spora katılımcı güdülenmesi sağlamaktadır (Karaç, 2017).

2.5. Spor Motivasyonu Türleri

Sporunda motivasyon türleri Nicelik Olarak Motivasyon ve Nitelik Olarak Motivasyon şeklinde iki gruba ayrılmaktadır. Nicelik olarak spor motivasyonu yeterli motivasyon, yetersiz motivasyon ve aşırı motivasyon olarak üç kısımda, Nitelik olarak motivasyon ise genel ve özel spor motivasyonu olmak üzere iki kısımda incelenmektedir.

2.5.1. Nicelik Olarak Spor Motivasyonu

Literatürdeki çalışmalarda motivasyon miktarına ilişkin olumsuz yönlere dikkat çeken araştırmacılar olmuştur. Bunun nedeni yapılan bazı araştırmalardaki bu olumsuz durumlar kişilerin sinir sistemine etki etmekte ve dengesiz performansa yol açabilmektedir (Kesler, 2020). Bireylerin spor faaliyetlerinde başarıya ulaşmış olmaları ve hedeflenen performansa ulaşabilmeleri için motivasyonun tam olarak mevcut ve yeterli miktarda olması gerekir (Altunbaş, 2018). Sporda motivasyon niceliksel olarak üç kategoride incelenmektedir. Bunlar yeterli motivasyon, yetersiz motivasyon ve aşırı motivasyondur.

2.5.1.1. Yeterli Motivasyon

Sporcular yarışma esnasında yüksek hassasiyetle hareket edebilirler. Bireyin algısının açık ve amaçlanan performansın elde edilebilmesi için yeterli seviyede olması gereken motivasyon türüdür. Bu motivasyon türünde yarışma için kendini motive etmiş sporcular yer almaktadır (Kiper, 2004).

2.5.1.2. Yetersiz Motivasyon

Motivasyon eksikliğinin ortaya çıkmasını sağlayan faktörler şunlardır: Psikolojik faktörler: Tembellik, bilinçsiz yorgunluk, rekabet etmeme isteği, Fizyolojik faktörler: hareketlerde yavaşlama, halsizlik, uykusuzluk, motivasyon eksikliği vb. Bireyin motivasyonun düşük olduğu durumlardır. Bu motivasyona sahip kişiler istemsizlik

yaşayabilirler. Kendini kontrol etme, dikkatsizlik ve kayıtsızlık kişilerde baskın duygularıdır. Tembellik veya bir göreve başlayamama, yetersiz motivasyon sonucu ortaya çıkmaktadır (Kiper, 2004).

2.5.1.3. Aşırı Motivasyon

Aşırı motivasyon ortaya çıkmasını sağlayan faktörler şunlardır: Psikolojik belirtiler: unutma, kaygı, bedeni kontrol edememe, Fizyolojik belirtiler; Nabız artışı, terleme, sık tuvalete gitme ihtiyacı, diş sıkma, diş gıcırdatma. Yetersiz motivasyon nasıl istenmeyen bir durumsa, aşırı motivasyon da aynı şekilde istenmeyen bir durumdur. Sporcuların motivasyonları oldukça yüksek olup, faaliyetlerinde kazanmaya ve başarılı olmaya odaklıdır. Bunun sonucunda sporcuda başarısızlık ve başarısızlık duygusuna neden olur (Aslan ve Doğan, 2020)

2.5.2. Nitelik Olarak Spor Motivasyonu

Sporda motivasyon niteliksel olarak iki kategoride incelenmektedir. Bunlar; özel spor motivasyonu ve genel spor motivasyonudur.

2.5.2.1. Özel Spor Motivasyonu

Spora yönelik spesifik motivasyon bir dereceye kadar biyolojik bir olgudur (Böke, 2018). Kişiler eylemleri ile başarı ve iyi uyum gibi motivasyonlardan etkilenirler. Bireyin alanına uygun olarak yaptığı sporla ilgili harekete geçme motivasyon şeklidir (Şen, 2018).

Bu tür motivasyon kişinin eylemlerinden tatmin olma, başarıya ulaşma ve yüksek düzeyde koordine olma dürtüsünden kaynaklanır. Sporlar, sporun amacına göre üç başlıkta toplanabilir. Bunlardan ilki boş zamanlarına değer kazandırmak olan oyun sporu, ikincisi sağlıklı bir yaşam sürmek amacı olan sağlık sporu ve üçüncüsü düzenli olarak antrenmanların yapıldığı performans sporudur (Başer, 1998).

2.5.2.2. Genel Spor Motivasyonu

İnsanları egzersiz yapmaya yönlendiren başlıca psikolojik ve sosyal nedenler şunlardır; aktif olma, sosyal statü kazanma, yeteneklerini ortaya çıkarma, macera yaşama, saygı duyulma vb. arzulardır (Şen, 2018).

Sporcuları ve bireyleri neyin etkilediğini ve motive ettiğini bilmek önemlidir. Örnek olarak; kişinin kendini iyi ifade edebilmesi, yeteneğinin fark edilmesi, başkaları tarafından tanınması, hayatına yeni insanları kabul edip onlarla iletişim kurabilmesi gibi gereksinimler yer almaktadır. Yaygın spor motivasyonlarının örnekleri arasında diğer insanlarla birlikte olmak ve hayatta eğlenme arzusu yer alır. Bu durumlar bireyler arasında farklılık göstermektedir (Aslan ve Doğan, 2020). Elbette ki bunda kişilerin kişisel yeteneklerinin yanı sıra sosyal çevre, tarz ve büyüme kalıpları, aile bağları, ailenin spora bakış açısı ve ideolojileri de rol oynamaktadır.

2.6. Fiziksel Aktivitelere Katılım Motivasyonu

Alanyazın incelendiğinde ülkelerin fiziksel aktivitelere katılıma yaklaşımı, eğitim bütünlüğünden ödün vermeden sağlıklı insanlar yetiştirmektir. Türkiye’de öğrencilerin fiziksel aktivitelere katılım yöneltildiği ve böylece fiziken ve psikolojik olarak sağlıklı bireyler olarak yetiştirildiği gözlemlenmektedir. Burada ana amaç ülkemizde nitelikli işgücü yaratmaktır (Keten, 1993). Bu kapsamda okullardaki ders içi ve ders dışı etkinlikler haricinde en kritik dönem olan ergenlik dönemindeki öğrencilerin yapabileceği faaliyetlerin başında spor gelmektedir. Kişilerin toplumda saygınlık kazanarak sosyalleşmesini sağlayan en önemli unsurlardan birisi de fiziksel aktivitelerdir (Saygılı, 2002).

Bireysel farklılıklar baz alınarak bireylerin birçok etkenden dolayı fiziksel aktivitelere katılım sağladığını ve bu etkenlerde bazı demografik özelliklere (yaş, cinsiyet, spor türü ve spor geçmişi) düzeyine göre değişiklikler olduğu belirtilmiştir (Yılmaz, 2002). Bireylerde oluşan bu değişikliklerde en önemli etken katılım motivasyonudur. Motivasyon öğrenme-öğretme ortamının etkinliği açısından önemli bir faktör olarak görülmektedir (Pintrich ve Schunk, 2002).

Motivasyon fiziksel aktivite perspektifinden değerlendirildiğinde, kişisel eğilimleri, sosyal etkenleri ve bilişsel düzeyleri kapsamaktadır. Bireyin durumunun ele alındığı, rekabet halinde olduğu veya aktivitesinde mükemmeli hedeflediği durumlarda motivasyon karşımıza çıkmaktadır. Motivasyon bilişsel açıdan, bireyin başarısı ile ilgili yeterli olma durumu ve başarının sebebini ele almasıyla ya artar ya da azalır (Roberts, 2001).

Bir kişinin fiziksel aktivitelere katılımını sağlayan birçok etken bulunmaktadır. Öz yeterlilik, psikolojik faktörler, sağlıksal faktörler, hareket etme ihtiyaçları, yeterlilik, aile, akran ilişkileri, sosyal ortamı ve kitle iletişim araçları (sosyal medya vb.) kişilik özelliklerinde belirleyici rol oynayan unsurlardan kaynaklı bireysel farklılıklar oluşmaktadır.

2.6.1. Kitle İletişim Araçları

Kitle iletişim araçları, spor olaylarının insanlara çok geniş bir şekilde iletilmesinde büyük rol oynamaktadır. Bu araçlar kitlelere ulaşmayı çok daha kolaylaştırdığından çocuklar ve ergenler milli takım sporcularını kendilerine örnek almaktadırlar (Erdemli, 1996). Kitle iletişim araçları, sporun dünya çapında sosyal bir bilinç olarak yerleşmesinde önemli bir rol oynamaktadır. Sosyal medya, spor alanıyla ilgili teorik, teknik ve pratik bilgiler vererek, spor seyircilerini eğitme ve yönlendirme fırsatları sunmaktadır. Ayrıca gençlerin ve ev hanımlarının okul ve günlük hayatları dışında spora ilgilerinin artmasında sosyal medyanın etkisi de oldukça fazladır (Erkal ve diğerleri, 1998). Bu kısımda araştırmamız ile ilgili kitle iletişim araçlarından olan sosyal medya kısmı irdelendi.

Fiziksel aktivitelere katılım motivasyonunda fiziksel olarak iyi olma, stres gibi durumlar kişilere motivasyonel açıdan olumlu etki sağlar. Sosyal medya bağımlılığı, bireyin fiziksel aktivitelere katılımındaki motivasyonel yaklaşımını da etkileyebilir (İlhan, 2010). Kişileri harekete geçiren ve amaçları yönündeki harekete geçme süreci motivasyon olarak adlandırılmaktadır. Ayrıca, bireyin sosyal medya aracılığıyla ilgi ya da ihtiyaçları doğrultusunda harekete geçmesini sağlayan motivasyon, amaca ulaşılmasının ardından duygusal olarak olumlu bir birey olmasını etkiler (Tekkurşun Demir ve Cicioğlu, 2018; Tekkurşun Demir ve diğerleri, 2018).

2.7. Sosyal Medya

“Sosyal medya, bireylerin düşüncelerini zaman ve mekân kısıtlaması olmaksızın paylaşımlarına, internetin birçok özelliğini kullanmalarına, diğer bireylerle iletişim kurmalarına, etkileşimde bulunmalarına ve fikir alışverişinde bulunmalarına olanak sağlayan bir mecra olarak ifade edilebilir” (Bulunmaz, 2011).

Günümüzdeki teknolojik gelişmeler, kişilerin diğer bireyler ve kurumlarla etkileşime girmesine olanak sağlamaktadır. İnsanlar tüketimden çok üretim sağlayabileceği, fikirlerini rahatlıkla online ortamlarda paylaşabileceği uygulamalara doğru gün geçtikçe ilerlemektedir (Yüksel Şahin ve Öztoprak, 2019). Sosyal medya; internet ağında geniş bir yer kaplayan kişilerin karşılıklı olarak etkileşime girme ve düşüncelerini başkalarıyla paylaşabilme fırsatı buldukları online ortamlardır (Oğuz, 2012). Sosyal medya gerek gençlerin gerekse yetişkin kişilerin kullanım sağlayabileceği sosyal ortamlardır. Sosyal medya kullanımı ilerleyen teknolojinin yanında oldukça hızlı bir şekilde artmıştır. Yaşadığımız dönemde birçok kişiyi etkileyen sosyal medya, kullanıcılarına sosyalleşme ortamı sunarak kişilerin çeşitli bilgiler edindiği, diğer kullanıcılarla etkileşime girdiği online ortamlardır (Hazar, 2011).

Sosyal medya, kullanıcıların açık bir mekanizma ile hesaplarını oluşturmalarını, farklı kullanıcılar ile birbirlerini takip etmelerini ve paylaşımlarını görmelerini sağlayan internet altyapısına verilen addır (Büyükşener, 2009). Sosyal medya günlük hayatımızın oldukça fazla alanında bulunan iletişim araçlarından birisi haline gelmiştir. Sosyal medyayı kullanarak kişiler birden fazla veriyi hızlıca aktarabilmekte ve birbiriyle etkileşimde bulunabilmektedir. Kişiler sosyal medya aracılığıyla kendilerine özgü hesap oluşturabilmektedir. Bu hesap içeriklerini de diğer kullanıcıların görme imkanına sunabilmektedir. Sosyal medyanın kişilerin içeriklere katılmasına olanak sağlaması, sosyal medyayı geleneksel medyadan ayıran en önemli bir faktördür (İnce ve Koçak, 2017). Bu faktör sosyal medyayı geleneksel medyaya karşı daha çok ön plana çıkarmakta ve kişilerin diğer sosyal medya kullanıcıları ile ilişkiler kurmasını ve bu ilişkileri sürdürmesini sağlamaktadır (Balcı ve Koçak, 2017).

Sosyal medyanın dünyanın her bölgesinde ve tüm sektörlerde artan kullanımı bazı psikolojik, davranışsal ve sosyal sorunlar yaratmaktadır (Şeker, 2018). Babacan (2016)’ ya göre bireylerin ihtiyaçlarını gideren sosyal medya kullanımı bir yandan da bağımlılık faktörünü ön plana çıkarmaktadır. Online sosyal ortamların aktif kullanılması ile meydana gelen bağımlılık, kişilerde oldukça fazla sosyal medyada bulunma isteği oluşturmaktadır. Bu

kişiler sosyal medyaya erişimi elde edemediklerinde kendilerini mahrum ve rahatsız hissederler. Sosyal medyaya erişim sağlandığında kişilerde rahatlık ve tatmin duygusu yaşanmaktadır (Hazar, 2011). Sosyalleşme amacıyla sosyal medya kullanma alışkanlığı geliştiren kişiler davranışlarını kontrol edemediklerinde bağımlı hale gelebilmektedirler. Gündelik yaşamda bireylerin, kendilerini ifade etme duygusunu artık sosyal medya aracılığıyla besleyerek tatmin ettiği görülmektedir (Goffman, 2009).

2.7.1. Sosyal Medya Kullanımının Yararları

Sosyal medya, günlük yaşamda sıkça kurulamayan ilişkilerin kolayca oluşturulmasına ve dünya genelinde çeşitli bölgelerdeki insanlarla iletişim ve arkadaşlık kurma imkanı sunarak bireylere fırsat tanımaktadır. Bu sayede farklı kültürlerle iletişim kuran bireyler, yabancı dil becerilerini geliştirme şansı bulurken, internet platformlarında hızlı ve basit bir şekilde sosyalleşebilirler. Sosyal medya aynı zamanda maddi sınırlamalara sahip olan kişilere, merak ettikleri yerleri görme ve geniş bilgiye ücretsiz ve anında ulaşma imkânı sağlayarak olumlu sonuçlar doğurmaktadır (Yıldırım, 2014).

Sosyal medya, spor tutkunlarının anlık olarak spor dünyasındaki gelişmeleri takip etmelerine ve sporla ilgili içerikleri paylaşmalarına olanak tanır. Spor severler, Twitter, YouTube ve Facebook gibi platformları kullanarak favori sporları hakkında bilgi alabilir, görüşlerini paylaşabilir ve diğer spor tutkunlarıyla etkileşimde bulunabilir (Muntinga ve diğerleri, 2010). Aynı zamanda, bireyler kendi spor deneyimlerini ve ilgi alanlarını paylaşarak benzer hobilere sahip kişilerle kolayca bağlantı kurabilir, bireysel web siteleri aracılığıyla geniş bir sporsever arkadaş çevresi oluşturabilirler (Üney, 2021).

2.7.2. Sosyal Medya Kullanımının Zararları

Spor tutkunları arasında aşırı sosyal medya kullanımı, sporla ilgili olumsuz sonuçlar doğurabilir. Özellikle sporseverlerin ekstra zamanlarını sporla ilgili içerikleri takip ederek geçirmesi, gerçek dünyadaki aktivitelerini aksatabilir. Bu durum, bireylerin antrenmanlarına odaklanmalarını engelleyebilir ve performanslarını etkileyebilir Sporcular arasında sosyal

medya bağımlılığı, duygusal sorunlara ve iletişim problemlerine neden olarak, takım içi uyumu zayıflatabilir ve antrenmanlara odaklanmayı güçleştirebilir (Andreassen, 2015).

Benzer şekilde, sporcu profili takip etme veya durum güncellemelerini sürekli kontrol etme alışkanlıkları, sporcuların özel, sosyal ve antrenman hayatlarını olumsuz etkileyebilir. Bu durum, sporcuların antrenman öncesi hazırlıklarını ihmal etmelerine, rekabet öncesi stres yaşamalarına ve genel performans düşüşüne yol açabilmektedir. Bu noktada, sosyal medya kullanımının dengeli bir şekilde yönetilmesi ve sporcuların asıl hedeflerine odaklanmaları önemlidir (Kuss ve Griffiths, 2017).

2.8. Sosyal Medyanın Kişiler Üzerindeki Etkisi

Sosyal Medya içerisinde bulundurduğu çeşitli özelliklerle kişilerin yaşam ortamlarından ayrılmadan rahatlıkla toplumsal etkileşimde bulunabilmelerini sağlamaktadır (Hazar, 2011). Sosyal medya kullanım şekline bağlı olarak bazı kişileri olumlu yönde etkilerken bazı kişileri ise olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Küresel olarak bireylerin etkileşimine katkı sağlayan sosyal medya ülke ya da şehir farketmeden kişilerin fikir alışverişinde bulunmalarına yardımcı olmaktadır (Siddiqui ve Singh, 2016).

Sing ve diğerleri (2017) sosyal medyayı herkesin erişimine açık bir platform olduğundan aynı anda birden fazla kişiye ulaşmada önemli bir araç olduğunu ifade etmektedir. Sosyal medya araçları birçok bilgi içermesi ve olaylara hızlıca ulaşılmasını sağladığından gerçekleşen doğal afet vb. durumlarda faydalı olmaktadır. Sosyal ağların faydaları dışında kontrolsüz kullanımı nedeniyle olumsuz yönleri de vardır. Sosyal medyada bulunan yanlış bilgiler kişileri yanıltsa da gerçek dünyada görülen tehdit, taciz gibi olumsuz eylemler bu ortamda internet adına gerçekleştirilmektedir.

Başka bir tabirle, sosyal medyanın sunduğu birçok içerik, yaş fark etmeden, özellikle de paylaşılan tüm içerikleri tüketen ve onlardan etkilenen gençleri bu hesapları kullanmaya teşvik etmektedir. Bunun sonucunda sosyal medyada paylaşılan her içerikten bilinçsizce etkilenmelerine neden olmaktadır. Sosyal ağ uygulamalarındaki bu yaklaşım hem kullanılabilirliğini etkilemekte hem de kullanıcıların aile bilgilerini olumsuz etkilemektedir. Yoğun kullanımı nedeniyle sosyal medya dünyasına yön veren kişiler, yaşadıkları toplumda ve ailelerinde iletişim sorunlarıyla karşı karşıya kalmakta ve ilişkilerde dayanıklılık oluşturmaları mümkün olmamaktadır (Siddiqui ve Singh, 2016). Sosyal medya günlük

hayatta, aşırı ve bilinçsiz olarak kullanılan kullanım nedeniyle dijital hastalığa ve sosyal medya bağımlılığına dönüşebilme etkisi olan bir mecradır. Sosyal medya bağımlılığı, diğer bağımlılık çeşitleri ile birlikte ruhsal bir problem olarak değerlendirilmekte olup, bireylerin sosyal medyayı günlük yaşamda karşılaştıkları sorunlardan kaçmak, hayatlarında bulamadıkları huzuru aramak gibi nedenlerle kullanmaları ile açıklanmaktadır. Bu bakımdan bireyler benimsedikleri davranışlar nedeniyle zamanla bağımlılık düzeyine ulaşabilmektedir (Tutgun Ünal, 2015).

2.9. Bağımlılık

Bağımlılık kavramı, bireylerin fizyolojik, fiziki ve gelişimine katkı sağlayan sosyal yaşantısını derinlemesine etkileyen, sıkça tekrarlanan ve kontrolsüz hale gelen bir davranış biçimini ifade eder (Campbell, 2003). Bağımlılık, bireyin bu davranışa olan ihtiyacını artırarak, bu alışkanlığa yoğun bir şekilde odaklanmasına neden olmaktadır. Zamanla, bağımlılık gelişen bir durum haline gelerek bireyin genel sağlığını, ilişkilerini ve yaşam kalitesini olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Bu süreç, bağımlılığın sadece bireysel düzeyde değil, aynı zamanda sosyal ve toplumsal bağlamda da önemli sonuçlar doğurabileceğini vurgulamaktadır (Campbell, 2003).

Bağımlılık, bireyin bir madde veya davranışa karşı sürekli ve kontrolsüz bir şekilde artan arzusu, bu arzunun giderek artan bir şekilde karşılanması ve bu süreçteki kontrol kaybı ile karakterize edilen bir durumdur. Genellikle zihinsel, fiziksel ve davranışsal düzeyde belirgin etkileri içerir. Bağımlılık, genellikle bir süreklilik ve tekrarlama gösterir, bu da bireyin normal işlevselliğini bozabilir ve hayati alanlarda ciddi sorunlara yol açabilir (American Psychiatric Association, 2013).

Madde bağımlılığı, genellikle alkol, uyuşturucu veya nikotin gibi maddelerle ilişkilendirilirken, davranışsal bağımlılıklar arasında ise kumar, internet kullanımı, alışveriş veya yeme alışkanlıkları gibi çeşitli alanlar yer alır. Bağımlılık, nörobiyolojik, psikososyal ve çevresel faktörlerin karmaşık etkileşiminden kaynaklanır. Bireyin genetik yatkınlığı, stres, çocukluk dönemi deneyimleri ve sosyal çevre gibi faktörler, bağımlılık riskini etkileyebilir (Koob ve Le, 2001; Volkow ve Li, 2005).

2.9.1. Bağımlılık ve Fiziksel Aktivite

Son yıllarda psikolojik sorunlar, kötü alışkanlıklar ve davranış temelli bağımlılıkların önüne geçilmesi ve tedavi edilmesinde fiziksel aktivitelerin önemi vurgulanmaktadır. Bu bağımlılıkların ve sorunların tedavisinde genel olarak fiziksel aktivitelerin ve egzersizlerin faydalı olduğu kabul edilse de, hangi tür fiziksel aktivite ve egzersizlerin etkili olduğu konusunda kesin bir görüş birliği bulunmamaktadır (Lynch ve diğerleri, 2013).

Madde bağımlılığına sahip kişilere yönelik yapılan bir çalışmada, aerobik ağırlıklı aktivitelerin tedavi sürecine olumlu yönde katkı sağladığı belirtilmiştir (Costa ve diğerleri, 2019).

Alkol bağımlılığına sahip kişilere uygulanan bir ölçekte, katılımcıların ortalama %50'si haftada 3 ile 5 gün fiziksel aktivitelere katıldıklarını bildirmiştir (Read ve diğerleri, 2001). Fiziksel aktiviteleri düzenli bir şekilde yapan katılımcılar, egzersizin olumlu tutumlar geliştirmek ve kişilerin kendine olan güveni konusunda fayda sağladığını ifade etmiştir. Bu kişilerde, sigara bağımlılığı ve depresyon ile fiziksel aktivitelere yönelik öz yeterliliklerinde olumsuz ilişki olduğu rapor edilmiştir (Read ve diğerleri, 2001).

Bu çalışmalara paralel olarak yapılan çalışmada, alkol kullanım bozukluğu olan bireylerde orta şiddetli fiziksel aktivitelerin alkol kullanma arzusunda anlamlı bir azalmaya neden olduğu belirtilmiştir (Ussher ve diğerleri, 2004).

2.10. Sosyal Medya Bağımlılığı

Sosyal medya platformlarında gün içinde uzun vakit geçirme alışkanlığı, sosyal medyanın strese yol açacak duygu durumlarından uzaklaşma olarak algılanması, sosyal medya kullanımının kontrolsüz bir şekilde devam etmesi, sosyal medya kullanımını en aza indirme çabalarının olumsuz olması, sosyal medya olmadığı zamanlarda gergin bir kişilik belirtilerinin gösterilmesi, sosyal medyanın uzun süre kullanımının diğer etkinlik ve aktivitelerin ihmaline yol açması ve kişisel ilişkilerin zayıflamasına neden olan duruma 'sosyal medya bağımlılığı' adı verilmektedir (Savcı ve Aysan, 2017).

Günümüzde yaygınlaşan sosyal medyada kişilerin çok fazla vakit geçirdiği ve geçirilen bu vakitlerin giderek arttığı böylece rutin yaşantısında yaptığı işlerin tümünü olumsuz

etkilediği görülmektedir. Kişilerin sürekli aynı davranışları bağımlı olarak gerçekleştirmesi önem taşıyan farklı aktiviteleri yapmasını önler (Demir ve Kumcağız, 2019; Durar, 2018). Aynı uyuşturucu, obezite vb. gibi sosyal medya da bağımlılığa yol açabilir (Kuss ve Griffiths, 2017).

Sosyal medya bağımlılığı, bireyin zihinsel, sosyal ve aile yaşantısı, davranışsal ve iletişimsel düzeyleri sonucu oluşan problemler doğrultusunda, bireylerin yaşamlarını kapsayan geniş bir iletişim problemine neden olabilir (Ünlü Dalaylı, 2018). Bu bağlamda, sosyal medyanın kullanımı sadece zaman kaybına neden olmakla kalmaz, aynı zamanda bireyler arasındaki iletişimi olumsuz etkileyerek anti-sosyal davranışlar ve genel davranış bozukluklarına neden olabilir (Ünlü Dalaylı, 2018).

Sosyal medya kavramını ele alırken, bireylerin tercihleri, alışkanlıkları, kullanım süreleri ve amaçları hakkında derinlemesine bir anlayış elde etmek önemlidir (Ünlü Dalaylı, 2018). Bireylerin sosyal medyayı nasıl kullandıkları, bu platformların hayatlarına etkisi ve bu alışkanlıkların olası sonuçları, sosyal medya bağımlılığının kapsamlı bir şekilde değerlendirilmesine katkı sağlar. Bu analiz, sosyal medya kullanımının bireylerin genel yaşam kalitesini, sosyal ilişkilerini ve psikolojik sağlığı üzerindeki etkilerini daha iyi anlamamıza olanak tanır.

2.10.1. Sosyal Medya Bağımlılığının Nedenleri

Caplan'a (2003) göre depresif ruh halindeki, yalnız kişilerin sosyal becerileri hakkında olumsuz düşüncelere sahip olduğu ve öz saygısı düşük olan bu kişilerin günlük yaşamlarında doğrudan bireylerle iletişime geçmeden online ortam üzerinden sosyal medyayı kullanarak kişilerle etkileşime girmeyi seçtikleri belirtilmiştir.

Sosyal medya bağımlılığının, özellikle kişinin sahip olduğu gerçek kişiden sıyrılıp ideal kişiymiş gibi davranarak "sanal benliği" istenildiği gibi ortaya koyarak yeni bir kişi yaratma girişimi olduğu söylenmektedir. Günlük yaşamında kendine güveni olmayan ve yalnız olan kişiler, sosyal medya aracılığı ile kurguladığı “sanal ben” ile bireyin gerçek benliğine aykırı bir kimlik oluşturabilmektedirler. Oluşturdukları bu “sanal ben” in etkisi ile “gerçek ben”den uzaklaşabilmekte ve bu sebepten kişiler en yüksek doyuma ulaşabilmektedirler. Bu durumları göz önünde bulundurduğumuzda, sosyal medyanın bağımlılık noktasına geldiğini böylece

bireylerin vakitlerinin çoğunu sosyal medyada harcadıkları anlaşılmaktadır (Akmeşe ve Deniz, 2017).

Sosyal medya bağımlılığı farklı açıdan değerlendirildiğinde ise sosyal veya aile ortamında ilgi eksikliğinin yaşanması, evdeki bireyler arası ilişkilerde problem ve bunun sonucunda kişilerde oluşan bazı travmalar, akran grupları ile akraba ilişkilerinde sosyalleşme ve iletişim problemleri, okul hayatında akademik başarı sağlayamama gibi sorunların merkezinde, sosyal medya aracılığı ile bu durumlardan uzaklaşan bireyler olduğu ifade edilmiştir (Kuşay, 2013).

2.11. Sosyal Medya ve Spor

Göksel ve Seraslan (2015) yaptığı araştırmada tüm sektörlerde olduğu gibi spor organizasyonları ve spor kuruluşlarında iletişim faaliyetlerini sosyal medya gibi yeni medya kanalları ile yapmakta olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu durum da kurumların organizasyonlarını özel bir halkla ilişkiler uzmanı ile yöneltmesi demektir. Dünyada sayıları oldukça fazla olan sosyal medya hesabı bulunan kişiler spor alanında iyi veya kötü algı oluşturulmasında oldukça etkilidir. Başlangıçta resmî web siteleri bulunan spor yönetim birimleri ve spor kulüpleri sosyal medyanın yaygınlaşmasıyla yeni medyaya yönelerek gelişmeye devam etmişlerdir.

Gençlik ve spor hizmetlerinde sosyal medya bilgi alışverişini sağlarken aynı zamanda yönlendirme de yaparak kişiler ve kurumların amaçlarına ulaşmasında kolaylık sağlamaktadır (Yetim ve Cengiz, 2010). Sosyal medya platformlarını en fazla kullanan kişilerin gençler olduğu birçok çalışmada tespit edilmiştir (Atalı ve diğerleri, 2014; Türkoğlu ve Doğan, 2018; Babacan, 2015). Buradan yola çıkarak temel hedef kitlesi her yaştan vatandaşlar ve gençler olan, spor hizmeti sunan Gençlik ve Spor Bakanlığının sosyal medya kullanımı oldukça önemlidir.

“Anayasamızın 58. maddesinin ikinci fıkrasında belirtilen “Devlet, gençleri alkol düşkünlüğünden, uyuşturucu maddelerden, suçluluk, kumar ve benzeri kötü alışkanlıklardan ve cehaletten korumak için gerekli tedbirleri alır” hükmü ile 59. maddesinde belirtilen “Devlet, her yaştaki Türk vatandaşlarının beden ve ruh sağlığını geliştirecek tedbirleri alır, sporun kitlelere yayılmasını teşvik eder” hükmü dikkate alındığında gençlik ve spor

hizmetlerinin toplum ve gençlik açısından tartışılmaz bir öneme sahip olduğu ortadadır” (Kalfa ve Kocamaz Adaş, 2019).

Spor kulüpleri tarafından markalaşma ve marka farkındalığına alternatif olarak kullanılan sosyal medya, kulüpler için medya stratejileri ve reklam boyutunda ciddi farklılıklar ortaya çıkarmıştır. Sosyal medya platformları, spor kulüplerinin ve sporcuların taraftarlarla hızlı ve etkileşimli bir şekilde iletişim kurmasını sağlamaktadır. Hem kulüpler hem de taraftarlar, sporcular ve kulüplerle ilgili paylaşımlar yaparak etkileşimde bulunmaktadır. Buna ek olarak, kulüpler sosyal medyayı, spor tüketicilerinin medyadan giderek daha fazla etkilendiği bir ortamda, rekabet avantajı sağlayarak bir pazarlama aracı olarak kullanmaktadır (Thompson ve diğerleri, 2014).

Sosyal medyadan etkilenebilecek hakemler, müsabakalarda maçları belirli oyun kuralları dahilinde yürütmektedirler. Müsabakalarda hakemler gerek rutin gerekse çok önemli kararlar da vermektedir. Hakemlerin sosyal medyadan etkilenecek aldıkları iyi ya da kötü kararlar kişilerin veya taraftarların motivasyonlarına etki ederek, galibiyet ve mağlubiyetlerini belirlemektedir (Atılgan ve Tükel, 2019). Sosyal medyayı kulüpler aktiviteler ve faaliyetleri bildirme, müsabakaların bilet satış işlemleri, müsabakalara yönelik resmî açıklamalar, spor haberleri, maç skor bilgileri, antrenman bilgileri, mobil uygulamalar, taraftarlar için promosyonlar, ürün satışları ve reklam gibi genel amaçlar için etkin bir şekilde kullanmaktadır.

2.12. Sosyal Medya Bağımlılığı ve Fiziksel Aktivitelere Katılım Motivasyonu Üzerine Yapılan Bazı Çalışmalar

Alpaslan ve diğerleri (2019) üniversite öğrencileri arasında sosyal medya bağımlılığının fiziksel aktivite düzeyi ve uyku kalitesi ile olan ilişkisini araştırmıştır. Bu kaynak, fiziksel aktiviteye katılım motivasyonunun sosyal medya bağımlılığı ile nasıl etkileşime girebileceği konusunda bazı önemli ipuçları sağlayabilir (Alpaslan ve diğerleri, 2019).

Cangur ve Canbulat (2019) yaptığı sporcu ve spor yapmayan gençlerde sosyal medya bağımlılığının incelenmesi adlı araştırmada sporcu ve spor yapmayan gençler arasındaki sosyal medya bağımlılığını incelemiştir. Bu kaynak, sporcu gençlerin sosyal medya kullanım alışkanlıklarının fiziksel aktivitelere katılımlarını nasıl etkileyebileceğine dair bilgiler sağlayabilir (Cangur ve Canbulat, 2019).

Aktan (2018) üniversite öğrencilerindeki sosyal medya bağımlılık seviyelerine yönelik yaptığı araştırmasına göre sosyal medya kullanıcıları yoğun olarak uygulamalarını kullanmasıyla kullanıcılarda bilişsel, duyuşsal ve davranışsal belirtilerin ortaya çıkmasıyla bir bağımlılık türü olduğu ön görülmektedir. Sosyal medya bağımlılığıyla alakalı dünya üzerinde yapılan ilk çalışmalar araştırıldığında Facebook ve internet bağımlılığının üzerinde durulduğu görülmektedir (Aktan, 2018).

Tutgun Ünal (2015) üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığını incelediği araştırmasında Instagram, Facebook, Twitter gibi sosyal medya ağlarında geçirilen vakitle stres ve kaygı seviyeleri arasında olumlu yönde bir bağ olduğu görülmüştür. Yapılan çalışmada sosyal medya platformlarında vakit geçiren kişilerin uygulamaları kullanma süreleri arttıkça kaygı ve stres durumlarında da anlamlı düzeyde artış olduğu görülmüştür (Tutgun Ünal, 2015).

Kuss ve Griffiths (2017) tarafından yapılan çalışmada kişilerin toplumsallaşma seviyelerine ilişkin bağ durumu gözlemlendiğinde kişilerin sosyal medya kanallarında geçirilen zaman fazlaştıkça gerçek hayattaki bağlarını unuttuklarından dolayı sosyal yaşantı ve sosyalleşme seviyelerinde azalma görülmüştür (Kuss ve Griffiths, 2017).

Dağ (2022) yapmış olduğu çalışmada sporlara katılım motivasyonunda algılanan empatik ve sosyal öz yeterlik seviyelerinin bazı demografik değişkenler açısından aralarındaki yordayıcı ilişkinin incelenmesi konusunda önem arz eden bulgular elde edilmiştir (Dağ, 2022).

Hagger ve diğerleri (2007) yapmış olduğu çalışmada gençler arasında egzersiz motivasyonunu incelemek için "Algılanan Otonomi Desteği Ölçeği"ni (PASSES) geliştirmiştir. Bu ölçek, gençlerin fiziksel aktivitelerdeki motivasyonlarını anlamak için kullanılabilecek bir araç olarak faydalı olabilir (Hagger ve diğerleri, 2007).

Ulukan (2020) fiziksel aktivitelere katılım motivasyonu ölçeğini (FAKMÖ) kullanarak yapmış olduğu çalışmada sporlara katılım motivasyonunu sağlamış, spor yapan öğrencilerde motivasyonun daha üst seviyede görüldüğü sonucuna ulaşmıştır. Kullanılan ölçeğin alt boyutlarında da spor yapanların yararına anlamlılık düzeyi bakımından olumlu sonuçlar elde edilmiştir (Ulukan, 2020).

Kaya ve Bostancı (2019) The investigation of university students' social media addiction level in terms of different variables adlı çalışmasında, sosyal medya bağımlılık düzeyini üniversite öğrencileri açısından farklı değişkenlerde incelemiştir. Bu tür bağımsız

değişkenlerin, öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkileri etkileyebileceğini göstermektedir (Kaya ve Bostancı, 2019).

Ryan ve Deci (2000) yaptıkları makalede, içsel ve dışsal motivasyon kavramlarını ele almakta ve motivasyonun farklı türlerinin insan davranışları üzerindeki etkilerini açıklamaktadır. Bu makale, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin fiziksel aktivitelere katılım motivasyonlarına ilişkin daha temel bir anlayış sağlayabilir (Ryan ve Deci, 2000).

3. GEREÇ VE YÖNTEM

Araştırmadaki bu bölümde, araştırmanın modeli, araştırmanın evreni, araştırmanın örnekleme, verilerin toplanma yöntemi, veri toplama araçları, kişisel bilgi formları, kullanılan ölçeklerin açıklamaları ve geçerlik-güvenirlik çalışmaları, verilerin analizi açısından araştırmanın bağımlı-bağımsız değişkenleri ve istatistiksel yöntemleri ayrıntılı bir şekilde ele alınmıştır.

3.1. Araştırmanın Modeli

Yapılan araştırma, belirli bir grup insanın özelliklerini belirlemek amacıyla oluşturulan kitleden veri toplamayı ve bu kitlenin özelliklerini ortaya koymayı hedeflemektedir. Bu nedenle araştırma modeli genel tarama modellemelerinden biri olan kesitsel tarama modeli olarak belirlenmiştir (Büyüköztürk, 2014). Tarama modelinin tanımı, geçmişte meydana gelmiş veya halen sürdürülmekte olan durumları değiştirmeden tasvir etmeyi amaçlayan araştırma modeli olarak karşımıza çıkmaktadır (Karasar, 2008). Kesitsel tarama modelinin tanımı da, çalışmada belirlenen özelliklerdeki değişkenlerin tek seferde ölçülerek verileri ortaya koyduğu çalışmaları ifade eder (Büyüköztürk, 2014). Mevcut literatürün incelenerek, bağımlı değişken olarak görülen referans grupları dikkate alınacak olup Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin bağımsız değişkenlerine (yaş, cinsiyet, okuduğu bölüm, sınıf, spor branşı, haftalık serbest zaman süresi, serbest zamanı değerlendirme biçimi, kaç yaşında telefon sahibi olduğu ve herhangi bir bağımlılığının olup olmadığı) göre bu referans grupları karşısında fiziksel aktivitelere katılım motivasyonları ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişki analiz edilmiştir. Araştırmada spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin fiziksel aktivitelere katılım motivasyonları ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişki çeşitli demografik değişkenler açısından incelenmiştir.

3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Evren

Araştırmanın evreni Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde okumakta olan 1200 öğrenciyi kapsamaktadır. Anket uygulaması için ölçekler Google Form veri tabanı üzerinden hazırlanıp araştırmanın evren örnekleminde belirlenen öğrencilerle iletişime geçilerek doldurmaları sağlanmıştır.

Örneklem

Araştırma örneklemini Seçkisiz Örneklem Yöntemlerinden biri olan Basit Seçkisiz Örneklem Yöntemi kullanılarak belirlenmiştir. Araştırmada ulaşması gereken en küçük örneklem büyüklüğü evreni oluşturan kişi sayısı bilindiğinden aşağı belirtilen formül ile 384 olarak hesaplanmıştır (Büyüköztürk, 2014). Muhtemel kayıplar hesaba katılarak %11 ekleme yapılmıştır. Böylece elde edilen örneklem büyüklüğü 425 olarak hedeflenmiştir.

Örneklem girecek öğrenci sayısının (örneklem büyüklüğünün) hesaplanmasında aşağıdaki formül kullanılmıştır.

Çalışmanın örneklemini hesaplanırken, evreni bilinen örneklem olduğu için;

$$n = (N * t^2 * p * q) / (d^2 * (N-1) + t^2 * p * q)$$
 formülü kullanılmıştır (Balcı ve Koçak, 2017).

n: Örneklem büyüklüğü

N: Evren sayısı

Z: Tablo değeri %95 güven seviyesi için

p: Olayın gerçekleşme olasılığı

q: Olayın gerçekleşmeme olasılığı

d: Örneklem hatası

$$n = 1200 * 1,96^2 * 0,5 * 0,5 / (1200 * 0,05^2) + (1,96 * 0,05 * 0,5)$$

$$n = 384$$

3.3. Verilerin Toplama Yöntemi

Araştırmada veri toplama aracı olarak, araştırmacı tarafından geliştirilen Kişisel Bilgi Formu, Tekkurşun Demir ve Cicioğlu (2018) tarafından geliştirilen ‘‘Fiziksel Aktivitelere Katılım Motivasyonu Ölçeği’ ve Günüç (2009) tarafından geliştirilen, Çömlekçi ve Başol (2019) tarafından geçerlik-güvenirlik çalışması yapılan ‘Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği’ kullanılmıştır. Çalışma grubunu oluşturan Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi’nde öğrenim gören öğrenciler için Google Form üzerinden düzenlenen ankete 425 öğrenci katılmıştır.

3.4. Veri Toplama Araçları

Araştırmada, veri toplanmasında kullanılan ölçek 3 bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde çalışmaya katılan Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin demografik bilgileri yer alırken ikinci kısımda Tekkurşun Demir ve Cicioğlu (2018) tarafından geliştirilen Fiziksel Aktivitelere Katılım Motivasyonu Ölçeği son kısımda ise Günüç (2009) tarafından geliştirilen Çömlekçi ve Başol (2019) tarafından geçerlik-güvenirlik çalışması yapılan Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği kullanılmıştır.

3.5. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacının hazırladığı ‘‘Kişisel Bilgi Formu’’; Yaş, Cinsiyet, Bölüm, Sınıf, Spor Branşı, Haftalık Serbest Zaman Süresi, Serbest Zaman Değerlendirme Biçimi, Kaç yaşında telefon sahibi olduğu, Herhangi bir bağımlılığının olup olmadığı (sigara, alkol vb.) gibi özellikleri ölçmeye yönelik 9 maddeden oluşmaktadır (Bayraktaroğlu, 2021; Çetiner, 2021; Akılveren, 2017).

3.6. Fiziksel Aktivitelere Katılım Motivasyonu Ölçeği (FAKMÖ)

Tekkurşun Demir ve Cicioğlu (2018) tarafından geliştirilen 16 sorudan oluşan ‘Fiziksel Aktivitelere Katılım Motivasyonu Ölçeği’ kullanılmıştır. Bu bölümdeki maddeler 5’li Likert tipi değerlendirme ile ölçülmüştür (1=Kesinlikle Katılmıyorum; 5=Kesinlikle Katılıyorum). FAKMÖ’den aldıkları puanlar 1- 16 çok düşük, 17–32 düşük, 33–48 orta, 49- 64 yüksek, 65–80 çok yüksek fiziksel aktiviteye katılım motivasyonuna sahip olduklarını ifade etmektedir. Ölçeğin 3.,9.,13.,14.,15.,16. maddeleri ters maddelerdir.

1, 2, 3, 4, 5, 6.maddeler Bireysel Nedenler,

7, 8, 9, 10, 11, 12.maddeler Çevresel Nedenler,

13, 14, 15, 16.maddeler ise Nedensizlik boyutunu oluşturmaktadır. 16 maddeden oluşan ölçeğin toplam varyansın % 54,69’unu açıklamaktadır (Tekkurşun Demir, 2018).

FAKMÖ Değerlendirme Çizelgesinde Kesinlikle Katılmıyorum seçeneği (1) 1-16 puan aralığında çok düşük, Kısmen Katılmıyorum seçeneği (2) 17-32 puan aralığında düşük, Orta Düzeyde Katılmıyorum seçeneği (3) 33-48 puan aralığında orta, Katılıyorum seçeneği (4) 49-64 puan aralığında yüksek, Kesinlikle Katılıyorum seçeneği (5) 65-80 puan aralığında çok yüksek ölçek değerlendirme kriterlerine sahiptir.

Fiziksel Aktivitelere Katılım Motivasyonu Ölçeği (FAKMÖ) Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması

Tüm ölçeğin ve her bir faktörün güvenilirliğini tespit etmek için Cronbach Alfa katsayısı ve Spearman Brown formülünden yararlanılmıştır. Ölçeğin Cronbach Alfa değerleri, 82 ile 89 arasındadır. Güvenirlik katsayısının, 70 ve daha yüksek olması güvenirlilik için yeterlidir (Büyüköztürk, 2006). Uzmanlara göre alfa katsayısı, 80 ile 1 arasında ise ölçek yüksek güvenirliliğe sahiptir (Alpar, 2001; Büyüköztürk, 2014; Tavşancıl, 2014). Spearman Brown iki yarı güvenirlilik katsayıları, 76 ile 89 şeklindedir. Elde edilen bu değerlere göre ölçeğin aracının güvenirlilik katsayılarının yeterli olduğu söylenebilir.

3.7. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği

Günüç (2009) tarafından geliştirilen, Çömlekçi ve Başol (2019) tarafından geçerlik güvenirlik çalışması yapılan ve 7 maddeden oluşan sosyal medya bağımlılığı ölçeği kullanılmıştır. Bu bölümdeki maddeler 5'li Likert tipi değerlendirme ile ölçülmüştür (1= Hiçbir zaman; 5= Her zaman). Ölçeğin değerlendirilmesi için maddelerin ortalaması alınmaktadır ve elde edilen sonuç puanının yükselmesi sosyal medya bağımlılık seviyesinin yükselmesini temsil etmektedir."

Sosyal Medya Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması

Günüç (2009) tarafından geliştirilen ve geçerlik-güvenirlik çalışması yapılan internet bağımlılığı ölçeğinin alt boyutu olan işlevsellikte bozulma kısmı kullanılmış ve bu ölçek üzerinde yapılan revizyon çalışmasında, maddeler sosyal medya bağımlılığı yerine odaklanarak revize edilmiştir. Ölçeğin doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarına göre, maddelerin standartlaştırılmış yükleri 0.52 ile 0.86 arasında değişmektedir ve tüm değerler istatistiksel olarak anlamlıdır ($t > 1.96$). Ayrıca, yapılan analizler sonucunda ölçeğin geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğu tespit edilmiştir. Ölçeğin geçerlilik ve güvenirliğini gösteren değerler şunlardır: χ^2/sd : 54.40/14=3.88, RMSEA: 0.078, NFI: 0.96, NNFI: 0.95, CFI: 0.96, GFI: 0.95, AGFI: 0.89. Maddelerin değerlendirmesi için 5'li Likert tipi ölçek kullanılmış ve analiz sonucunda ölçeğin içsel tutarlılığının (Cronbach alfa) 0.850 olduğu bulunmuştur.

3.8. Verilerin Analizi

3.8.1. Araştırmanın Bağımlı Bağımsız Değişkenleri

Araştırmanın bağımlı değişkeni 9 alt boyutta incelenen referans grupları olarak belirlenirken, bağımsız değişkenleri bu alt boyutları "Yaş, Cinsiyet, Bölüm, Sınıf, Spor Branşı, Haftalık Serbest Zaman Süresi, Serbest Zaman Değerlendirme Biçimi, Kaç yaşında telefon sahibi olduğu, Herhangi bir bağımlılığının olup olmadığı (sigara, alkol vb.)" olmuştur.

3.8.2. İstatistiksel Yöntemler (Ayrıntılı)

Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Fiziksel Aktivitelere Katılım Motivasyonları ile Sosyal Medya Bağımlılığı Arasındaki ilişkinin incelenmesine yönelik yapılan anket uygulamalarından elde edilecek veriler SPSS 27,0 paket programında %95 güven aralığında ve 0,05 anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir. Yaş, Cinsiyet, Bölüm, Sınıf, Spor Branşı, Haftalık Serbest Zaman Süresi, Serbest Zaman Değerlendirme Biçimi, Kaç Yaşında Telefon Sahibi Olduğu ve Herhangi Bir Bağımlılığının Olup Olmadığı (sigara, alkol vb.) gibi kişisel bilgilere ilişkin tanımlayıcı istatistikler hesaplanmıştır. Ölçeğin güvenirliliği Cronbach's Alpha katsayısı ile belirlenmiş ve 0,79 olarak bulunmuştur. Ölçek bu bağlamda güvenilir ve kabul edilebilir bir ölçektir. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediği çok değişkenli normallik analizi ile sınanmıştır. Verilerin normal dağılım göstermesi veya göstermemesi durumunda uygulanması ön görülen parametrik ve nonparametrik testler aşağıda belirtilmiştir.

Tablo 1. Ayrıntılı istatistiksel yöntemler.

DURUM	PARAMETRİK	NONPARAMETRİK
Bağımsız iki grubun karşılaştırılması	Bağımsız örneklem için t testi	Mann-Whitney U Testi
Bağımsız ikiden fazla grubun	One way ANOVA testi	Kruskal Wallis H testi
İki değişken arasındaki ilişkinin belirlenmesi	Pearson Korelasyon testi	Korelasyon testi

İki değişken arasındaki ilişkinin değerlendirilmesinde aşağıdaki mutlak değer olarak belirtilen ilişki katsayıları (r) kullanılmıştır (Alpar,2010):

- 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

4. BULGULAR

Tablo 2. Araştırma grubunun demografik özellikleri.

Değişken		N	%
Yaş	17-20 Yaş	173	40,7
	21-25 Yaş	252	59,3
Cinsiyet	Erkek	172	40,5
	Kadın	253	59,5
Bölüm	Antrenörlük	85	20
	Beden Eğitimi	172	40,5
	Rekreasyon	92	21,6
	Spor Yöneticiliği	76	17,9
Sınıf	1.Sınıf	122	28,7
	2.Sınıf	115	27,1
	3.Sınıf	130	30,6
	4.Sınıf	58	13,6
Spor Branşı	Bireysel	187	44
	Takım	238	56
Haftalık Serbest Zaman Süresi	0-10 Saat	141	33,2
	11-20 Saat	83	19,5
	21+30 Saat	150	35,3
	31+ Saat	51	12
Serbest Zaman Değerlendirme Biçimi	Sportif Etkinlikler	183	43,1
	Kitap Okuma	51	12
	Hepsi	23	5,4
	Sanatsal ve Kültürel	29	6,8
	Sanatsal ve Kültürel + Sportif Etkinlikler	17	4
	Sanatsal ve Kültürel + Sosyal Medya + Sportif Faaliyetler	14	3,3
	Sosyal Medya	93	21,9
	Sportif Etkinlikler + Sosyal Medya	15	3,5
Telefon Sahibi Olma Yaşı	5-10 Yaş	54	12,7
	11-15 Yaş	298	70,1
	16-20 Yaş	73	17,2
Herhangi Bir Bağımlılığın olup olmadığı	Alkol	8	1,9
	Sigara	43	10,1
	Bağımlılık Yok	374	88,0
Toplam Kişi		425	100,0

Tablo 2. inceleme sonuçlarına göre katılımcıların yaş değişkenine bakıldığında %40,7'si (n=173) 17-20 yaş aralığında, %59,3'ü (n=252) 21-25 yaş aralığında olduğu görülmüştür. Cinsiyet değişkenine bakıldığında %40,5'i (n=172) erkek, %59,5'i (n=253) kadın olduğu görülmektedir. Bölüm değişkenine bakıldığında %20'si (n=85) antrenörlük, %40,5'i (n=172)

beden eğitimi öğretmenliği, %21,6'sı (n=92) rekreasyon, %17'si (n=76) spor yöneticiliği bölümünde öğrenim görmektedir. Sınıf değişkenine bakıldığında %28,7'si (n=122) 1.sınıf, %27,1'i (n=115) 2.sınıf, %30,6'sı (n=130) 3.sınıf, %30,6'sı (n=58) 4.sınıfta okuduğu görülmektedir. Spor branşı değişkenine göre %44'ü (n=187) bireysel sporlar, %56'sı (n=238) ise takım sporları yapmaktadır. Haftalık serbest zaman süresine bakıldığında %33,2'si (n=141) 0-10 saat, %19,5'i (n=83) 11-20 saat, %35,3'ü (n=150) 21-30 saat, %12'si (n=51) 31 ve üzeri saat serbest zaman dilimine sahip olduğu görülmektedir. Serbest zamanı değerlendirme biçimine bakıldığında %45,1'i (n=183) sportif etkinlikler, %12'si (n=51) kitap okuma, %5,4'ü (n=25) hepsini, %6,8'i (n=29) sanatsal ve kültürel etkinlikler, %4'ü (n=17) sanatsal ve kültürel etkinlikler ve sportif etkinlikler, %3,3'ü (n=14) sanatsal ve kültürel etkinlikler, sportif etkinlikler ve sosyal medya, %21,9'u (n=93) sosyal medya, %3,5'i (n=15) sportif etkinlikler ve sosyal medyada zaman geçirdiği görülmektedir. Kaç yaşında telefon sahibi olduğuna bakıldığında %12,7'si (n=54) 5-10 yaş, %70,1'i (n=298) 11-15 yaş, %17,2'si (n=73) 16-20 yaş aralığında telefon sahibi olduğu görülmektedir. Herhangibir bağımlılığı olup olmadığına bakıldığında ise %1,92'u (n=8) alkol, %10,1'i (n=43) sigara ve %88'inin (n=374) bağımlılığı olmadığı görülmektedir.

Tabloda görüldüğü üzere kayıp veriye rastlanmamıştır.

Tablo 3. Ölçeklere ilişkin normallik analizi sonucu.

		Kolmogorov – Smirnov			Shapiro - Wilk		
	Boyutlar	İstatistik	df	p	İstatistik	df	p
FAKMÖ	Bireysel Nedenler Boyutu	,193	425	,000	,891	425	,000
	Çevresel Nedenler Boyutu	,122	425	,000	,953	425	,000
	Nedensizlik Boyutu	,175	425	,000	,926	425	,000
Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği		,159	425	,000	,875	425	,000

p<0,05*

Tablo 3 inceleme sonuçlarına göre Fiziksel Aktivitelere Katılım Motivasyonu Ölçeği (FAKMÖ) ile Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinin normallik analiz sonucuna göre normal dağılım göstermediği görülmüştür (p<0,05). Tablo 4'te ölçeklerin boyutlarına ait çarpıklık ve basıklık değerleri olan Skewness ve Kurtosis analiz sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 4. Ölçeklerin boyutlarına ait çarpıklık ve basıklık değerleri.

Boyutlar	N	Skewness	Kurtosis
Bireysel Nedenler	425	-1,297	2,119
Çevresel Nedenler	425	-,760	,613
Nedensizlik	425	,698	-,125
Sosyal Medya Ölçeği	425	1,001	,229

Tablo 4 inceleme sonuçlarına göre, çarpıklık ve basıklık değeri çeşitli kaynaklarda (Seçer, 2015; Tabachnick ve Fidell, 2013) -1,5 ve +1,5 arasında olması gerektiği ifade edilmiştir. Buna göre; Bireysel nedenler boyutu çarpıklık -1,29 basıklık değeri 2,11 bulunmuştur. Değer dışı olduğu için normal dağılım göstermediği (nonparametrik) görülmüştür. Çevresel nedenler boyutunun çarpıklık -,76 basıklık değeri ,61 bulunmuş ve normal dağılım (parametrik) gösterdiği tespit edilmiştir. Nedensizlik boyutu çarpıklık ,69 basıklık değeri -,12 bulunmuş ve normal dağılım (parametrik) gösterdiği tespit edilmiştir. Sosyal medya ölçeği çarpıklık 1 basıklık değeri ,22 bulunmuş ve normal dağılım (parametrik) gösterdiği tespit edilmiştir.

Buna göre parametrik olan boyutlar için;

- Çevresel Nedenler
- Nedensizlik
- Sosyal Medya Ölçeği

t-testi ve ANOVA analizleri yapılarak aşağıda tablolar ile gösterilmiştir. Nonparametrik olan bireysel nedenler boyutu için ise Mann Whitney u Testi ve Kruskal Wallis analizi yapılmıştır.

Tablo 5. Fakmö ölçeğinin bireysel nedenler boyutunun yaş değişkenine göre mann whitney u testi.

Boyut	Yaş	N	Sıra ortalaması	U	p
Bireysel Nedenler	12-20 Yaş	173	218,71	20811,00	,423
	21-25 Yaş	252	209,08		

p<0,05*

Tablo 5 inceleme sonuçlarına göre Fiziksel Aktivitelere Katılım Motivasyonu Ölçeğinin (FAKMÖ) bireysel nedenler boyutu yaş değişkenine göre Mann Whitney U analiz sonuçlarında ,423 değeri bulunmuş ve anlamlı olmadığı görülmüştür (p>0,05).

Tablo 6. FAKMÖ ölçeğinin bireysel nedenler boyutunun cinsiyet değişkenine göre mann whitney u testi.

Boyut	Cinsiyet	N	Sıra ortalaması	U	p
Bireysel Nedenler	Erkek	172	226,32	19467,00	,063
	Kadın	253	203,940		

p<0,05*

Tablo 6 inceleme sonuçlarına göre Fiziksel Aktivitelere Katılım Motivasyonu Ölçeğinin (FAKMÖ) bireysel nedenler boyutu cinsiyet değişkenine göre Mann Whitney U analiz sonuçlarında ,063 değeri bulunmuş ve anlamlı olmadığı görülmüştür (p>0,05).

Tablo 7. FAKMÖ ölçeğinin bireysel nedenler boyutu spor branşı değişkenine göre mann whitney u testi.

Boyut	Spor Branşı	N	Sıra ortalaması	U	p
Bireysel Nedenler	Bireysel	187	202,40	20271,50	,112
	Takım	238	221,33		

p<0,05*

Tablo 7 inceleme sonuçlarına göre Fiziksel Aktivitelere Katılım Motivasyonu Ölçeğinin (FAKMÖ) bireysel nedenler boyutu spor branşı değişkenine göre Mann Whitney U analiz sonuçlarında ,112 değeri bulunmuş ve anlamlı olmadığı görülmüştür (p>0,05).

Tablo 8. FAKMÖ ölçeğinin bireysel nedenler boyutunun bölüm değişkenine göre kruskal wallis analizi.

Boyut	Bölüm	N	Sıra ortalaması	H	p
Bireysel Nedenler	Antrenörlük	85	189,71	16,312	,001
	Beden Eğitimi	172	220,46		
	Rekreasyon	92	187,15		
	Spor Yöneticiliği	76	253,47		
Toplam		425			

p<0,05*

Tablo 8 inceleme sonuçlarına göre Fiziksel Aktivitelere Katılım Motivasyonu Ölçeğinin (FAKMÖ) bireysel nedenler boyutunun okuduğu bölüme göre Kruskal Wallis testinde ,001 değerinde anlamlı farklılık bulunmuştur (p>0,05). Bu anlamlı farklılığın hangi bölümler arasında olduğunu bulmak için ise ANOVA testinin Tomhane's T2 Post Hoc'u uygulanmıştır. Yapılan analiz sonucu aşağıda verilmiştir.

Tablo 9. FAKMÖ ölçeğinin bireysel nedenler boyutunun bölüm değişkenine göre tomhane's t2 post hoc analizi.

Boyut	Bölüm		Ortalama farkı	sdt	P	Anlamlı farklılık
Bireysel Nedenler	Antrenörlük	Beden Eğitimi	-,16069	,09326	,420	
		Rekreasyon	,03003	,11142	1,000	
		Spor Yöneticiliği	-,32619*	,09790	,006	
	Beden Eğitimi	Antrenörlük	,16069	,09326	,420	
		Rekreasyon	,19072	,09714	,271	
		Spor Yöneticiliği	-,16549	,08128	,233	
	Rekreasyon	Antrenörlük	-,03003	,11142	1,000	
		Beden Eğitimi	-,19072	,09714	,271	
		Spor Yöneticiliği	-,35622*	,10160	,004	
	Spor Yöneticiliği	Antrenörlük	,32619*	,09790	,006	4-1
		Beden Eğitimi	,16549	,08128	,233	
		Rekreasyon	,35622*	,10160	,004	4-3

Yapılan ANOVA sonucu Spor yöneticiliği ile Antrenörlük arasında ,006; Spor yöneticiliği ile Rekreasyon arasında ,004 anlamlı farklılık bulunmuştur. Spor Yöneticiliği okuyan öğrenciler bireysel neden alt boyutta Antrenörlük ve Rekreasyon okuyan öğrencilere göre daha fazla bireysel nedenleri tercih etmiştir.

Tablo 10. FAKMÖ ölçeğinin bireysel nedenler boyutunun sınıf değişkenine göre kruskal wallis analizi.

Boyut	Sınıf	N	Sıra ortalaması	H	p
Bireysel Nedenler	1.Sınıf	122	235,85	26,395	,001
	2.sınıf	115	175,76		
	3.Sınıf	130	201,71		
	4.sınıf	58	264,07		
Toplam		425			

p<0,05*

Tablo 10 inceleme sonuçlarına göre Fiziksel Aktivitelere Katılım Motivasyonu Ölçeğinin (FAKMÖ) bireysel nedenler boyutunun sınıfa göre Kruskal Wallis testinde, 001 değerinde anlamlı farklılık bulunmuştur (p>0,05). Bu anlamlı farklılığın hangi bölümler arasında olduğunu bulmak için ise ANOVA testinin Tomhane's T2 Post Hoc'u uygulanmıştır. Yapılan analiz sonucu aşağıda verilmiştir.

Tablo 11. FAKMÖ ölçeğinin bireysel nedenler boyutunun sınıf değişkenine göre tomhane's t2 post hoc analizi.

Boyut	Sınıf		Ortalama farkı	sdt	P	Anlamlı farklılık
Bireysel Nedenler	1.Sınıf	2.Sınıf	,38067*	,08985	,001	1-2
		3.Sınıf	,22192*	,07822	,029	1-3
		4.Sınıf	-,05686	,10432	,995	
	2.Sınıf	1.Sınıf	-,38067*	,08985	,001	
		3.Sınıf	-,15875	,09513	,456	
		4.Sınıf	-,43753*	,11754	,002	
	3.Sınıf	1.Sınıf	-,22192*	,07822	,029	
		2.Sınıf	,15875	,09513	,456	
		4.Sınıf	-,27878	,10891	,069	
	4.Sınıf	1.Sınıf	,05686	,10432	,995	
		2.Sınıf	,43753*	,11754	,002	4-2
		3.Sınıf	,27878	,10891	,069	

Yapılan ANOVA sonucu 1.sınıf ile 2.sınıf arasında ,001; 1.sınıf ile 3.sınıf arasında ,029 4.sınıf ile 2.sınıf arasında ise ,002 değerinde anlamlı farklılıklar bulunmuştur.

Tablo 12. FAKMÖ ölçeğinin bireysel nedenler boyutunun haftalık serbest zaman değişkenine göre kruskal wallis analizi.

Boyut	Haftalık Serbest Zaman	N	Sıra ortalaması	H	p
Bireysel Nedenler	0-10 Saat	141	229,75	11,483	,008
	11-20 Saat	83	228,10		
	21-30 Saat	150	204,38		
	31+ Saat	51	167,45		
Toplam		425			
p<0,05*					

Tablo 12 inceleme sonuçlarına göre Fiziksel Aktivitelere Katılım Motivasyonu Ölçeğinin (FAKMÖ) bireysel nedenler boyutunun haftalık serbest zaman süresine göre Kruskal Wallis testinde ,008 değerinde anlamlı farklılık bulunmuştur ($p>0,05$). Bu anlamlı farklılığın hangi zamanlar arasında olduğunu bulmak için ise ANOVA testinin Tomhane's T2 Post Hoc'u uygulanmıştır. Yapılan analiz sonucu aşağıda verilmiştir.

Tablo 13. FAKMÖ ölçeğinin bireysel nedenler boyutunun haftalık serbest zaman değişkenine göre tomhane's t2 post hoc analizi.

Boyut	Haftalık Serbest Zaman		Ortalama farkı	sdt	P	Anlamlı farklılık
Bireysel Nedenler	0-10 Saat	11-20 Saat	,05889	,05889	,987	
		21-30 Saat	,15324	,15324	,202	
		31+ Saat	,51259*	,51259*	,004	1-4
	11-20 Saat	0-10 Saat	-,05889	-,05889	,987	
		21-30 Saat	,09435	,09435	,898	
		31+ Saat	,45370*	,45370*	,025	2-4
	21-30 Saat	0-10 Saat	-,15324	-,15324	,202	
		11-20 Saat	-,09435	-,09435	,898	
		31+ Saat	,35935	,35935	,092	
	31+ Saat	0-10 Saat	-,51259*	-,51259*	,004	
		11-20 Saat	-,45370*	-,45370*	,025	
		21-30 Saat	-,35935	-,35935	,092	

ANOVA analizine göre 0-10 saat ile 31+ saat arasında, 004; 11-20 saat ile 31+ saat arasında, 025 oranında anlamlı farklılık olduğu görülmektedir.

Tablo 14. FAKMÖ ölçeğinin bireysel nedenler boyutunun serbest zamanı değerlendirme biçimine göre kruskal wallis analizi.

Boyut	Serbest Zamanı Değerlendirme Biçimi	N	Sıra ortalaması	H	p
Bireysel Nedenler	Sportif Etkinlikler	183	217,91	22,903	,002
	Kitap Okuma	51	190,01		
	Hepsi	23	281,80		
	Sanatsal ve Kültürel	29	175,88		
	Sanatsal ve Kültürel + Sportif Etkinlikler	17	244,79		
	Sanatsal ve Kültürel + Sosyal Medya + Sportif Faaliyetler	14	223,96		
	Sosyal Medya	93	190,37		
	Sportif Etkinlikler + Sosyal Medya	15	291,57		
Toplam		425			

p<0,05*

Tablo 14 inceleme sonuçlarına göre Fiziksel Aktivitelere Katılım Motivasyonu Ölçeğinin (FAKMÖ) bireysel nedenler boyutunun serbest zaman değerlendirme biçimine göre Kruskal Wallis testinde, 002 değerinde anlamlı farklılık bulunmuştur (p>0,05). Bu anlamlı farklılığın hangi biçimde olduğunu bulmak için ise ANOVA testinin Tomhane's T2 Post Hoc'u uygulanmıştır. Yapılan analiz sonucu aşağıda verilmiştir.

Tablo 15. FAKMÖ ölçeğinin bireysel nedenler boyutunun serbest zamanı değerlendirme biçimine göre kruskal wallis analizi.

Boyut	Serbest Zaman Değerlendirme Biçimi		Ortalama farkı	sdt	P	Anlamlı farklılık
Bireysel Nedenler	Sportif Etkinlikler	Kitap Okuma	,21863	,13131	,949	
		Hepsi	-,35681*	,09972	,028	3-4
		Sanatsal ve Kültürel	,13919	,11071	,999	
		Sanatsal ve Kültürel + Sportif Etkinlikler	-,19313	,09595	,790	
		Sanatsal ve Kültürel + Sosyal Medya + Sportif Faaliyetler	,08418	,22427	1,000	
		Sosyal Medya	,22601	,09470	,403	
		Sportif Etkinlikler + Sosyal Medya	-,34281	,16825	,813	
		Kitap Okuma	-,21863	,13131	,949	
		Hepsi	-,57545*	,15126	,008	
		Sanatsal ve Kültürel	-,07945	,15872	1,000	
		Sanatsal ve Kültürel + Sportif Etkinlikler	-,41176	,14880	,187	
		Sanatsal ve Kültürel + Sosyal Medya + Sportif Etkinlikler	-,13445	,25146	1,000	
		Sosyal Medya	,00738	,14800	1,000	
	Hepsi	Sportif Etkinlikler	-,56144	,20309	,232	
		Kitap Okuma	,35681*	,09972	,028	3-1
		Sanatsal ve Kültürel	,57545*	,15126	,008	3-2
		Sanatsal ve Kültürel + Sportif Etkinlikler	,49600*	,13376	,015	3-4
		Sanatsal ve Kültürel + Sosyal Medya + Sportif Faaliyetler	,16368	,12183	,997	
		Sosyal Medya	,44099	,23650	,901	
		Sportif Etkinlikler + Sosyal Medya	,58283*	,12085	,000	3-7
		Sportif Etkinlikler	,01401	,18424	1,000	
		Kitap Okuma	-,13919	,11071	,999	
		Hepsi	,07945	,15872	1,000	
		Sanatsal ve Kültürel + Sportif Etkinlikler	-,49600*	,13376	,015	
		Sanatsal ve Kültürel + Sosyal Medya + Sportif Etkinlikler	-,33232	,13098	,342	
		Sosyal Medya	-,05501	,24134	1,000	
		Sportif Etkinlikler + Sosyal Medya	,08682	,13006	1,000	
	Sanatsal ve Kültürel	Sportif Etkinlikler	-,48199	,19041	,399	
		Kitap Okuma	,19313	,09595	,790	
		Hepsi	,41176	,14880	,187	
		Sanatsal ve Kültürel	-,16368	,12183	,997	

Tablo 15. FAKMÖ ölçeğinin bireysel nedenler boyutunun serbest zamanı değerlendirme biçimine göre kruskal wallis analizi. (devamı)

Boyut	Serbest Zaman Değerlendirme Biçimi	Ortalama farkı	sdt	P	Anlamlı farklılık
Bireysel Nedenler	Sanatsal ve Kültürel + Sosyal Medya + Sportif Etkinlikler	,33232	,13098	,342	
	Sosyal Medya	,27731	,23494	1,000	
	Sportif Etkinlikler + Sosyal Medya	,41914*	,11776	,022	5-7
	Sportif Etkinlikler	-,14967	,18223	1,000	
	Kitap Okuma	-,08418	,22427	1,000	
	Sanatsal ve Kültürel + Sosyal Medya + Sportif Etkinlikler				
	Hepsi	,13445	,25146	1,000	
	Sanatsal ve Kültürel	-,44099	,23650	,901	
	Sanatsal ve Kültürel + Sportif Etkinlikler	,05501	,24134	1,000	
	Sosyal Medya	-,27731	,23494	1,000	
	Sportif Etkinlikler + Sosyal Medya	,14183	,23443	1,000	
	Sportif Etkinlikler	-,42698	,27258	,980	
	Kitap Okuma	-,22601	,09470	,403	
	Sosyal Medya				
	Hepsi	-,00738	,14800	1,000	
	Sanatsal ve Kültürel	-,58283*	,12085	,000	
	Sanatsal ve Kültürel + Sportif Etkinlikler	-,08682	,13006	1,000	
	Sanatsal ve Kültürel + Sosyal Medya + Sportif Faaliyetler	-,41914*	,11776	,022	
	Sportif Etkinlikler + Sosyal Medya	-,14183	,23443	1,000	
	Sportif Etkinlikler	-,56882	,18157	,127	
Bireysel Nedenler	Kitap Okuma	,34281	,16825	,813	
	Sportif Etkinlikler + Sosyal Medya				
	Hepsi	,56144	,20309	,232	
	Sanatsal ve Kültürel	-,01401	,18424	1,000	
	Sanatsal ve Kültürel + Sportif Etkinlikler	,48199	,19041	,399	
	Sanatsal ve Kültürel + Sosyal Medya + Sportif Faaliyetler	,14967	,18223	1,000	
	Sosyal Medya	,42698	,27258	,980	
	Sportif Etkinlikler	,56882	,18157	,127	

Yapılan analiz sonucuna göre; sadece sportif etkinlikleri tercih edenler ile hepsini tercih edenler arasında ,028, Hepsini tercih edenler ile sadece kitap okumayı tercih edenler arasında ,028, Hepsini tercih edenler ile sadece sanatsal ve kültürel etkinlikleri tercih edenler arasında ,008, Hepsini tercih edenler ile sportif etkinlikler + sosyal medyayı tercih edenler arasında ,015, sanatsal ve kültürel + sportif etkinlikleri tercih edenler ile sportif etkinlikler + sosyal medyayı tercih edenler arasında ,022 değerinde anlamlı farklılık bulunmuştur.

Tablo 16. FAKMÖ ölçeğinin bireysel nedenler boyutunun telefona sahip olma yaşına göre kruskal wallis analizi.

Boyut	Telefona Sahip Olma Yaşı	N	Sıra ortalaması	H	p
Bireysel Nedenler	5-10 Yaş	54	214,47	2,271	,321
	11-15 Yaş	298	208,08		
	16-20 Yaş	73	231,99		
Toplam		425			

p<0,05*

Tablo 16 inceleme sonuçlarına göre Fiziksel Aktivitelere Katılım Motivasyonu Ölçeğinin (FAKMÖ) Kruskal Wallis testinde telefona sahip olma yaşının bireysel nedenler alt boyutunda anlamlı farklılık bulunmamaktadır (p>0,05).

Tablo 17. FAKMÖ ölçeğinin bireysel nedenler boyutunun herhangi bir bağımlılığının olup olmadığına göre kruskal wallis analizi.

Boyut	Bağımlılık	N	Sıra ortalaması	H	p
Bireysel Nedenler	Alkol	8	32,94	19,885	,001
	Sigara	43	191,35		
	Bağımlılık Yok	374	219,34		
Toplam		425			

p<0,05*

Tablo 17 inceleme sonuçlarına göre Fiziksel Aktivitelere Katılım Motivasyonu Ölçeğinin (FAKMÖ) bireysel nedenler boyutunun herhangi bir bağımlılığın olup olmadığının Kruskal Wallis testine göre, 001 değerinde anlamlı farklılık bulunmuştur (p>0,05). Bu anlamlı

farklılığın hangi bölümler arasında olduğunu bulmak için ise ANOVA testinin Tomhane's T2 Post Hoc'u uygulanmıştır. Yapılan analiz sonucu aşağıda verilmiştir.

Tablo 18. FAKMÖ ölçeğinin bireysel nedenler boyutunun herhangi bir bağımlılığının olup olmadığına göre tomhane's t2 post hoc analizi.

Boyut	Bağımlılık		Ortalama farkı	sdt	P	Anlamli farklılık
Bireysel Nedenler	Alkol	Sigara	-1,07413*	,28212	,006	
		Bağımlılık Yok	-1,42168*	,23773	,001	
	Sigara	Alkol	1,07413*	,28212	,006	1-2
		Bağımlılık Yok	-,34755	,15850	,097	
	Bağımlılık yok	Alkol	1,42168*	,23773	,001	3-1
		Sigara	,34755	,15850	,097	

Yapılan ANOVA analizine göre; Alkol kullananlar ile sigara kullananlar arasında, 006; Bağımlılığı olmayanlar ile alkol kullananlar arasında ise ,001 anlamlı farklılık bulunmuştur.

Tablo 19. Normallik analizi fiziksel aktivitelere katılım ölçeğinin çevresel etmenler ve nedensizlik alt boyutları ile sosyal medya bağımlılığı ölçeğinin yaşa göre t-testi sonuçları.

Boyutlar	Yaş	n	$\bar{x}$	t	sd	P
Çevresel Etmenler	17-20	173	3,5482	1,782	423	,075
	21-25	252	3,4061			
Nedensizlik	17-20	173	2,4277	,418	423	,676
	21-25	252	2,3839			
Sosyal Medya	17-20	173	1,9397	-1,526	423	,128
	21-25	252	2,0879			

$p < 0,05^*$

Tablo 19 inceleme sonuçlarına göre Fiziksel Aktivitelere Katılım Motivasyonu Ölçeğinin (FAKMÖ) çevresel etmenler ve nedensizlik alt boyutları ile Sosyal Medya Bağımlılığı ölçeğinin yaşa göre hiçbir yaş grubunda anlamlı farklılık bulunamamıştır ($p > 0,05$).

Tablo 20. Fiziksel aktivitelere katılım ölçeğinin çevresel etmenler ve nedensizlik alt boyutları ile sosyal medya bağımlılığı ölçeğinin cinsiyete göre t-testi sonuçları.

Boyutlar	Cinsiyet	n	$\bar{x}$	t	sd	P
Çevresel Etmenler	Erkek	172	3,5727	2,295	423	,022
	Kadın	253	3,3900			
Nedensizlik	Erkek	172	2,4608	,919	423	,359
	Kadın	253	2,3617			
Sosyal Medya	Erkek	172	1,9942	-,560	423	,576
	Kadın	253	2,0503			

p<0,05*

Tablo 20 inceleme sonuçlarına göre spor bilimleri öğrencilerinin fiziksel aktivitelere katılım motivasyonu çevresel etmenler alt boyutunda cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermektedir ($t[423]= 2,295$; $p<,05$). Erkek öğrencilerin çevresel etmenler boyutuna algıları ($\bar{x}=3,57$) kadın öğrencilerin çevresel etmenlere göre algılarından ($\bar{x}=3,39$) daha olumludur. Fiziksel Aktivitelere Katılım Motivasyonu Ölçeğinin (FAKMÖ) Nedensizlik boyutu ve Sosyal Medya Bağımlılığı ölçeğinde erkek ve kadın öğrencilerin cinsiyete göre anlamlı farklılık oluşturmadığı görülmüştür ($p>0,05$).

Tablo 21. Fiziksel aktivitelere katılım ölçeğinin çevresel etmenler ve nedensizlik alt boyutları ile sosyal medya bağımlılığı ölçeğinin yapılan spor branşına göre t-testi sonuçları.

Boyutlar	Spor Branşı	n	$\bar{x}$	t	sd	P
Çevresel Etmenler	Bireysel	187	3,3485	-2,623	423	,009
	Takım	238	3,5546			
Nedensizlik	Bireysel	187	2,3797	-,380	423	,704
	Takım	238	2,4191			
Sosyal Medya	Bireysel	187	2,1841	2,797	423	,005
	Takım	238	1,9046			

p<0,05*

Tablo 21 inceleme sonuçlarına göre spor bilimleri öğrencilerinin fiziksel aktivitelere katılım motivasyonu çevresel etmenler alt boyutunda ve Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinde yapılan spor branşına göre anlamlı farklılıklar olduğu görülmektedir. Çevresel etmenler alt boyutunda takım sporları yapanların bireysel spor yapanlara göre daha fazla çevresel etmenleri tercih ettiği görülmektedir ($t[423]= -2,623$; $p<,05$). Sosyal Medya Bağımlılığı ölçeğinde ise takım sporları ile uğraşanların bireysel sporlar ile uğraşanlara göre daha fazla sosyal medyaya eğilimli olduğu görülmektedir ($t[423]= 2,797$; $p<,05$).

Tablo 22. Fiziksel aktivitelere katılım ölçeğinin çevresel etmenler ve nedensizlik alt boyutları ile sosyal medya bağımlılığı ölçeğinin bölüme göre anova sonuçları.

Boyutlar	Bölüm	n	$\bar{x}$	Ss	sd	F	p	Anlamlı Farklılık
Çevresel Etmenler	Antrenörlük (1)	85	3,3510	,85062	424	4,365	,005*	3-4
	Beden Eğitimi (2)	172	3,5310	,75165				
	Rekreasyon (3)	92	3,2736	,87517				
	Spor Yöneticiliği (4)	76	3,6689	,75252				
Nedensizlik	Antrenörlük (1)	85	2,5706	1,09695	424	1,640	,179	-
	Beden Eğitimi (2)	172	2,3692	1,05286				
	Rekreasyon (3)	92	2,4592	1,10336				
	Spor Yöneticiliği (4)	76	2,2171	,96033				
Sosyal Medya	Antrenörlük (1)	85	1,9546	,96620	424	2,853	,057	
	Beden Eğitimi (2)	172	1,8904	,82266				
	Rekreasyon (3)	92	2,2081	1,29664				
	Spor Yöneticiliği (4)	76	2,2011	1,12224				

p<0,05*

Tablo 22 inceleme sonuçlarına göre Fiziksel Aktivitelere Katılım Motivasyonu Ölçeğinin (FAKMÖ) çevresel etmenler alt boyutunda bölümlere göre anlamlı farklılık olduğu görülmektedir ($F[424]=4,36$; $P<0,05$). Spor Fakültesi öğrencilerinin çevresel etmenler boyutunda hangi bölümler arası farklılığın olduğunu bulmak için yapılan Tukey testi sonuçlarına göre Çevresel Etmenler boyutunda Rekreasyon bölümü öğrencilerinin algıları ($\bar{x}=2,45$); Spor Yöneticiliği bölümünde okuyan öğrencilerin algılarına ($\bar{x}=2,21$) göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 23. Fiziksel aktivitelere katılım ölçeğinin çevresel etmenler ve nedensizlik alt boyutları ile sosyal medya bağımlılığı ölçeğinin sınıfa göre anova sonuçları.

Boyutlar	Sınıf	n	$\bar{x}$	Ss	sd	F	p	Anlamlı Farklılık
Çevresel Etmenler	1.Sınıf	122	3,6025	,77003	424	3,347	,019*	1-2
	2.Sınıf	115	3,3290	,88149				
	3.Sınıf	130	3,3872	,73612				
	4.Sınıf	58	3,6121	,85063				
Nedensizlik	1.Sınıf	122	2,2725	1,02147	424	3,293	,021*	3-4
	2.Sınıf	115	2,4370	1,12138				
	3.Sınıf	130	2,6019	1,04395				
	4.Sınıf	58	2,1552	,98211				
Sosyal Medya	1.Sınıf	122	1,9379	1,03766	424	3,369	,019*	3-2
	2.Sınıf	115	1,8410	,92151				
	3.Sınıf	130	2,1978	1,08540				
	4.Sınıf	58	2,2044	1,03401				

p<0,05*

Tablo 23 İnceleme sonuçlarına göre Fiziksel Aktivitelere Katılım Motivasyonu Ölçeğinin (FAKMÖ) çevresel etmenler alt boyutunda sınıflara göre anlamlı farklılık olduğu görülmektedir ($F[424]=4,34$; $P<0,05$). Spor Fakültesi öğrencilerinin çevresel etmenler boyutunda hangi sınıflar arasında farklılığın olduğunu bulmak için yapılan Tukey testi sonuçlarına göre Çevresel Etmenler boyutunda 1.sınıf öğrencilerinin algıları ($\bar{x}=3,60$); 2.sınıf öğrencilerin algılarına ($\bar{x}=3,32$) göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Fiziksel Aktivitelere Katılım Motivasyonu Ölçeğinin (FAKMÖ) nedensizlik alt boyutunda sınıflara göre anlamlı farklılık olduğu görülmektedir ($F[424]=3,29$; $P<0,05$). Yapılan Tukey testi sonucunda nedensizlik alt boyutunda 3.sınıf öğrencilerinin algıları ($\bar{x}=2,60$); 4.sınıf öğrencilerinin algılarına ($\bar{x}=2,15$) göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Sosyal Medya Bağımlılığı ölçeğinin sınıflara göre anlamlı farklılık oluşturduğu yine tabloda görülmektedir ($F[421]=3,36$; $P<0,05$). Yapılan Tukey testi sonuçlarına göre Sosyal Medya Bağımlılığı ölçeğinde 3.sınıf öğrencilerinin algıları ($\bar{x}=2,19$); 2.sınıf öğrencilerinin algılarına ($\bar{x}=1,84$) göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 24. Fiziksel aktivitelere katılım ölçeğinin çevresel etmenler ve nedensizlik alt boyutları ile sosyal medya bağımlılığı ölçeğinin haftalık serbest zaman süresine göre anova sonuçları.

Boyutlar	Süre	n	$\bar{x}$	Ss	sd	F	p	Anlamlı Farklılık
Çevresel Etmenler	0-10 Saat (1)	141	3,6123	,60142	424	4,245	,006*	1-3
	11-20 Saat (2)	83	3,5482	,74150				1-4
	21-30 Saat (3)	150	3,3567	,85792				
	31+ Saat (4)	51	3,2320	1,13484				
Nedensizlik	0-10 Saat (1)	141	2,4238	,99326	424	1,734	,159	
	11-20 Saat (2)	83	2,1717	,96661				
	21-30 Saat (3)	150	2,4700	1,08487				
	31+ Saat (4)	51	2,5147	1,26631				
Sosyal Medya	0-10 Saat (1)	141	2,1601	,88484	424	9,388	,001*	1-3
	11-20 Saat (2)	83	1,8933	,94071				4-1
	21-30 Saat (3)	150	1,7886	1,03807				4-2
	31+ Saat (4)	51	2,5826	1,26163				4-3

p<0,05*

Tablo 24 İnceleme sonuçlarına göre Fiziksel Aktivitelere Katılım Motivasyonu Ölçeğinin (FAKMÖ) çevresel etmenler alt boyutunda spor fakültesi öğrencilerinin haftalık serbest zaman süreleri arasında anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir (F[424]=4,25; P<0,05). Yapılan Tukey testi sonucuna göre haftada 0-10 saat arası serbest zaman geçiren öğrencilerin algıları ($\bar{x}$ =3,61); haftada 21-30 saat arası serbest zaman geçiren öğrencilerin algılarına ($\bar{x}$ =3,35) ve haftada 31+ saat serbest zaman geçiren öğrencilerin algılarına ($\bar{x}$ =3,23) göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Sosyal Medya Bağımlılığı ölçeğinde ise öğrencilerin serbest zaman geçirme süresi arasında da farklılıklar olduğu görülmüştür (F[424]=9,38; P<0,05). Bu farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu bulmak için Tukey testi yapılmıştır. Bu testin sonuçlarına göre 0-10 saat serbest zaman geçiren öğrencilerin sosyal medya bağımlılığı algısı($\bar{x}$ =2,16); 21-30 serbest zaman geçiren öğrencilerin sosyal medya bağımlılığı algısına ($\bar{x}$ =1,78) göre yüksek çıkmıştır. Haftada 31+ saat serbest zaman geçiren öğrencilerin sosyal medya bağımlılığı ($\bar{x}$ =2,58); diğer gruplarda yer alan 0-10 saat ($\bar{x}$ =2,21), 11-20 saat ($\bar{x}$ =1,89), 21-30 saat ($\bar{x}$ =1,78) arasında serbest zaman geçiren öğrencilere göre daha yüksek çıkmıştır. Buna göre haftalık serbest zaman süresi arttığında sosyal medyaya olan bağımlılık da artmaktadır yorumu yapılabilir.

Tablo 25. Fiziksel aktivitelere katılım ölçeğinin çevresel etmenler ve nedensizlik alt boyutları ile sosyal medya bağımlılığı ölçeğinin serbest zaman değerlendirme biçimine göre anova sonuçları.

Boyutlar	Serbest Zaman Biçimi	n	$\bar{x}$	Ss	sd	F	p	Anlamlı Farklılık
Çevresel Etmenler	Sportif Etkinlikler (1)	183	3,5474	,68219	424	3,373	,002*	1-2
	Kitap Okuma (2)	51	3,0980	1,00453				7-2
	Sosyal Medya (3)	93	3,4265	,88344				
	Sanatsal ve Kültürel Etkinlikler (4)	29	3,2414	,64640				
	Sanatsal ve Kültürel Etkinlikler + Sportif Etkinlikler (5)	17	3,7059	,53206				
	Sanatsal ve Kültürel Etkinlikler + Sosyal Medya + Sportif Etkinlikler (6)	14	3,4524	,87810				
	Sportif Etkinlikler + Sosyal Medya (7)	15	3,9889	,85093				
	Hepsi (8)	23	3,5290	,94635				
Nedensizlik	Sportif Etkinlikler (1)	183	2,2828	,96591	424	3,535	,001*	2-7
	Kitap Okuma (2)	51	2,6863	1,28242				3-7
	Sosyal Medya (3)	93	2,5941	1,14262				6-7
	Sanatsal ve Kültürel Etkinlikler (4)	29	2,5259	,97134				
	Sanatsal ve Kültürel Etkinlikler + Sportif Etkinlikler (5)	17	2,1618	,52247				
	Sanatsal ve Kültürel Etkinlikler + Sosyal Medya + Sportif Etkinlikler (6)	14	3,0179	,71699				
	Sportif Etkinlikler + Sosyal Medya (7)	15	2,0500	1,22183				
	Hepsi (8)	23	1,8152	,92692				
Sosyal Medya	Sportif Etkinlikler (1)	183	1,8610	,79036	424	6,220	,001*	6-1
	Kitap Okuma (2)	51	1,7451	,94903				6-2
	Sosyal Medya (3)	93	2,4439	1,29986				6-4
	Sanatsal ve Kültürel Etkinlikler (4)	29	1,8227	1,01351				6-7
	Sanatsal ve Kültürel Etkinlikler + Sportif Etkinlikler (5)	17	1,8739	,72295				3-1
	Sanatsal ve Kültürel Etkinlikler + Sosyal Medya + Sportif Etkinlikler (6)	14	2,8673	1,10439				3-2
	Sportif Etkinlikler + Sosyal Medya (7)	15	2,5810	1,29753				
	Hepsi (8)	23	1,7950	,88570				

p<0,05*

Tablo 25 İnceleme sonuçlarına göre Fiziksel Aktivitelere Katılım Motivasyonu Ölçeğinin (FAKMÖ) çevresel etmenler boyutunun serbest zaman değerlendirme biçimine göre yapılan ANOVA testine göre gruplar arasında anlamlı farklılıklar görülmüştür ($F[424]=3,37$; $P<0,05$). Bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu öğrenmek için Tukey testi uygulanmış ve şu şekilde sonuçlar alınmıştır; sadece Sportif etkinlikleri tercih eden öğrencilerin algıları ($\bar{x}=3,54$); sadece kitap okumayı tercih eden öğrencilerin algılarına ($\bar{x}=3,09$) göre daha yüksek çıkmıştır. Yine çevresel etmenler alt boyutunda sportif etkinlikler ve sosyal medyanın ikisini birden tercih eden öğrencilerin algıları ($\bar{x}=3,98$); sadece kitap okumayı tercih edenlerin algılarına ($\bar{x}=3,09$) göre daha yüksek çıkmıştır. Diğer bir ifade ile fiziksel aktivitelere katılım ölçeğinin çevresel nedenler alt boyutunda sadece kitap okumayı tercih eden öğrencilerin sadece sportif etkinlikler ve sportif etkinlikler + sosyal medyanın ikisini de tercih eden öğrencilere göre fiziksel aktivitelere katılımda çevre faktöründen daha az etkilendiği yorumu yapılabilir.

Tablo 25'un nedensizlik alt boyutu incelendiğinde gruplar arasında anlamlı farklılıklar görülmüştür ($F[424]=6,22$; $P<0,05$). Gruplar arası anlamlı farklılıkların tespiti için uygulanan Tukey testine göre; sadece kitap okumayı tercih eden öğrencilerin algıları ($\bar{x}=2,68$); Sportif Etkinlikler + Sosyal Medyanın ikisini birden tercih eden öğrencilerin algılarına ($\bar{x}=2,05$) göre daha anlamlı çıkmıştır. Sanatsal ve Kültürel Etkinlikler + Sosyal Medya + Sportif Etkinliklerin üçünü birden tercih eden öğrencilerin algıları ($\bar{x}=3,01$); Sportif Etkinlikler + Sosyal Medyanın ikisini birden tercih eden öğrencilerin algılarına ($\bar{x}=2,05$) göre daha anlamlı çıkmıştır. Sadece sosyal medyayı tercih eden öğrencilerin algıları ($\bar{x}=2,59$); Sportif Etkinlikler + Sosyal Medyanın ikisini birden tercih eden öğrencilerin algılarına ($\bar{x}=2,05$) göre daha anlamlı çıkmıştır.

Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinin serbest zaman değerlendirme biçimine göre yapılan ANOVA testi sonuçları şu şekildedir: Sanatsal ve Kültürel Etkinlikler + Sosyal Medya + Sportif Etkinliklerin üçünü birden tercih edenlerin algıları ($\bar{x}=2,86$); sadece sportif etkinlikleri tercih eden öğrencilerin algıları ($\bar{x}=1,86$), sadece kitap okumayı tercih edenlerin algıları ($\bar{x}=1,74$), sadece sanatsal ve kültürel etkinleri tercih edenlerin algıları ($\bar{x}=1,86$) ve Sportif Etkinlikler + Sosyal Medyanın ikisini birden tercih eden öğrencilerin algılarına ($\bar{x}=1,82$) göre daha anlamlı çıkmıştır. Diğer bir ifade ile Sanatsal ve Kültürel Etkinlikler + Sosyal Medya + Sportif Etkinliklerin üçünü birden tercih eden öğrenciler; sadece sportif etkinlikleri, sadece kitap okumayı ve Sportif Etkinlikler + Sosyal Medyayı tercih eden öğrencilere göre daha fazla sosyal medya bağımlısı olduğu yorumu yapılabilir. Yine Sosyal

Medya Bağımlılığı Ölçeğinde serbest zaman geçirme biçimi olarak sadece sosyal medyayı tercih eden öğrencilerin algıları ($\bar{x}=2,44$); Sadece sportif etkinlikleri tercih eden öğrencilerin algıları ($\bar{x}=1,86$) ve sadece kitap okumayı tercih eden öğrencilerin algılarına ($\bar{x}=1,74$) göre daha anlamlı çıkmıştır. Diğer bir ifade ile Sosyal medyayı serbest zaman değerlendirme biçimi olarak gören öğrenciler kitap okuma ve sportif etkinlikler yapma eğiliminde olan öğrencilere göre “daha fazla sosyal medya bağımlısıdır” şeklinde yorumlanabilir.

Tablo 26. Fiziksel aktivitelere katılım ölçeğinin çevresel etmenler ve nedensizlik alt boyutları ile sosyal medya bağımlılığı ölçeğinin telefona sahip olma yaşına göre anova sonuçları.

Boyutlar	Telefona Sahip Olma Yaşı	n	$\bar{x}$	Ss	sd	F	p	Anlamlı Farklılık
Çevresel Etmenler	5-10 Yaş (1)	54	3,4074	1,20780	424	,312	,732	
	11-15 Yaş (2)	298	3,4603	,73767				
	16-20 Yaş (3)	73	3,5205	,73227				
Nedensizlik	5-10 Yaş (1)	54	2,7407	1,46175	424	3,372	,035	1-2
	11-15 Yaş (2)	298	2,3683	,98604				1-3
	16-20 Yaş (3)	73	2,2877	,96165				
Sosyal Medya	5-10 Yaş (1)	54	2,2143	1,31920	424	1,053	,350	
	11-15 Yaş (2)	298	2,0077	,99325				
	16-20 Yaş (3)	73	1,9706	,93616				

p<0,05*

Tablo 26 İnceleme sonuçlarına göre Fiziksel Aktivitelere Katılım Motivasyonu Ölçeğinin (FAKMÖ) nedensizlik alt boyutunun telefona sahip olma yaşına göre yapılan ANOVA testine göre gruplar arasında anlamlı farklılıklar görülmüştür ($F[424]=3,37$; $P<0,05$). Bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu öğrenmek için Tukey testi uygulanmış ve şu şekilde sonuçlar alınmıştır; 5-10 yaş grubunda telefona sahip olan öğrencilerin algıları ($\bar{x}=2,74$); 11-15 yaş ($\bar{x}=2,36$) ve 16-20 yaş ($\bar{x}=2,28$) grubunda telefona sahip olan öğrencilere göre daha anlamlı çıkmıştır.

Tablo 27. Fiziksel aktivitelere katılım ölçeğinin çevresel etmenler ve nedensizlik alt boyutları ile sosyal medya bağımlılığı ölçeğinin herhangi bir bağımlılığın olup olmadığına göre anova sonuçları.

Boyutlar	Bağımlılık	n	$\bar{x}$	Ss	sd	F	p	Anlamlı Farklılık
Çevresel Etmenler	Alkol (1)	8	2,3958	1,10532	424	10,924	,001	2-1
	Sigara (2)	43	3,1822	1,04831				3-1
	Bağımlılık Yok (3)	374	3,5192	,74954				
Nedensizlik	Alkol (1)	8	3,0938	1,65258	424	2,073	,127	
	Sigara (2)	43	2,5116	1,11664				
	Bağımlılık Yok (3)	374	2,3743	1,03552				
Sosyal Medya	Alkol (1)	8	3,4643	1,48019	424	24,167	,001	1,3
	Sigara (2)	43	2,7841	1,41606				2-3
	Bağımlılık Yok (3)	374	1,9099	,90384				

p<0,05*

Tablo 27 İnceleme sonuçlarına göre Fiziksel Aktivitelere Katılım Motivasyonu Ölçeğinin (FAKMÖ) çevresel alt boyutunun herhangi bir bağımlılığın olup olmadığına göre yapılan ANOVA testine göre gruplar arasında anlamlı farklılıklar görülmüştür ($F[424]=10,924$; $P<0,05$). Bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu öğrenmek için Tukey testi uygulanmış ve şu şekilde sonuçlar alınmıştır; Sigara kullanan öğrencilerin algıları ($\bar{x}=3,18$); Alkol kullanan öğrencilerin algılarına ($\bar{x}=2,39$) göre daha anlamlı çıkmıştır. Yine çevresel etmenler boyutunda herhangi bir bağımlılığı olmayan öğrencilerin algıları ($\bar{x}=3,51$); Alkol kullanan öğrencilerin algılarına ($\bar{x}=2,39$) göre daha anlamlı çıkmıştır.

Sosyal medya ölçeğine göre yapılan Tukey test sonuçlarında ise; Alkol kullanan öğrencilerin algılarının ($\bar{x}=3,46$); bağımlılığı olmayan öğrencilerin algılarına ($\bar{x}=1,92$) göre daha düşük çıkmıştır. Yine sosyal medya ölçeğinde sigara kullanan öğrencilerin algıları ($\bar{x}=2,78$); bağımlılığı olmayan öğrencilerin algılarına ($\bar{x}=1,92$) göre daha düşük çıkmıştır. Yani bağımlılığı olmayan spor bilimleri fakültesi öğrencileri diğer bağımlı olan gruplara göre sosyal medya bağımlılığı konusunda daha az bağımlıdır.

Tablo 28. İki ölçek arasındaki ilişki (korelasyon testi).

	n	p	Korelasyon	
			Fiziksel aktivitelere katılım ölçeği	Sosyal medya bağımlılığı ölçeği
Fiziksel aktivitelere katılım ölçeği	425	,762	1	-0,15
Sosyal medya bağımlılığı ölçeği	425	,762	-0,15	1

Tablo 28 İnceleme sonuçlarına göre yapılan korelasyon testine göre spora katılım motivasyon ölçeği ile sosyal medya ölçeği arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Buna göre fiziksel aktivitelere katılım arttıkça sosyal medya kullanımı -,015 değerinde azalmaktadır. Sosyal medya kullanımı arttığında ise -,015 değerinde fiziksel aktivitelere katılım azalmaktadır.

5. TARTIŞMA

Araştırmada Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin fiziksel aktivitelere katılım motivasyonları sosyal medya bağımlılığına ne derece etki eder ve bu durumu önleyecek faktörler nelerdir? Sorularına cevap arayarak Adnan Menderes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde okuyan öğrencilerin bakış açısından (yaş, cinsiyet, okuduğu bölüm, sınıf, spor branşı, haftalık serbest zaman süresi, serbest zamanı değerlendirme biçimi, kaç yaşında telefon sahibi olduğu ve herhangi bir bağımlılığının olup olmadığı) demografik bilgilerine göre fiziksel aktivitelere katılım motivasyonları ile doğrudan ilişkisi olan referans gruplarını oluşturan, üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı üzerinde etkileri bu bölümde tartışılmış ve yorumlanmaya çalışılmıştır.

Fiziksel aktivitelere katılım motivasyonu ölçeğinin bireysel nedenler boyutu, yaş değişkenine göre yapılan Mann Whitney U analizinde 0,423 değeri elde edilmiş ve istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmüştür. Bu bulgu, yaş ile fiziksel aktivitelere katılım motivasyonu arasında belirgin bir ilişkinin olmadığını göstermektedir. Ayrıca, literatürde yapılan başka çalışmalar da benzer sonuçlara işaret etmektedir. Örneğin, Yılmaz (2017) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, riskli internet kullanımı ile yaş arasında negatif bir ilişki tespit edilmiştir. Benzer şekilde, Yayman'ın (2019) araştırmasında da sosyal medya bağımlılığının yaşla ilişkili olduğu ve daha genç yaş grubundaki bireylerde bağımlılık düzeyinin daha yüksek olduğu bulgularına ulaşılmıştır. Bu sonuçlar, kendi bulgularımızla uyumlu bir şekilde yaşı fiziksel aktivitelere katılım motivasyonu üzerindeki etkisinin sınırlı olduğunu göstermektedir. Bulgularımızdan farklı çalışmalarda literatürde bulunmaktadır (Çeker ve diğerleri, 2013; Bozkurt ve Tamer, 2020). Sonuçların farklılığı araştırmanın örnekleminin büyüklüğü, kullanılan ölçüm araçlarının farklılığı veya çalışmanın yapıldığı kültürel veya coğrafi farklılıklar gibi faktörlere bağlı olabilir. Örneğin, Çeker ve diğerlerinin (2013) çalışması, fiziksel aktivitelere katılım motivasyonunu etkileyen başka değişkenlerin yanı sıra yaşı da önemli bir rol oynadığını öne sürmüştür. Bu nedenle, farklı sonuçlar elde edilmesi, araştırma yöntemleri ve örneklem seçimi gibi faktörlerin dikkate alınmasını gerektirebilir.

Fiziksel aktivitelere katılım motivasyonu ölçeğinin bireysel nedenler boyutu, cinsiyet değişkenine göre yapılan Mann Whitney U analizinde 0,063 değeri elde edilmiş ve istatistiksel

olarak anlamlı olmadığı görülmüştür. Araştırmanın ikinci alt problemi olan cinsiyet değişkenine ilişkin farklar incelenmiş ve Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin fiziksel aktivitelere katılım motivasyonu ortalama puanlarından yola çıkılarak, katılımcı öğrencilerin cinsiyetlerine göre fiziksel aktivitelere katılım seviyeleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu sonuç, fiziksel aktivitelere katılımında cinsiyetin belirleyici bir faktör olmadığını ve Spor Bilimleri Fakültesi'nde okuyan hem kadın hem de erkek üniversite öğrencilerinin çoğunun aktif spor yapmasıyla ilişkilendirilmiştir. Bu bulgu, literatürde benzer sonuçlar elde eden çalışmalarla uyumlu olup, cinsiyetin fiziksel aktivitelere katılım üzerinde doğrudan bir etkisinin olmadığını desteklemektedir (Hazar ve diğerleri, 2017; Demir ve Cicioğlu, 2019; Bozdağ ve Özbek, 2020). Ancak, literatürde farklı sonuçlar elde eden çalışmalar da mevcuttur (Kudaş ve diğerleri, 2005; Yıldırım, 2017). Araştırmamızda elde edilen sonuçlar ile alanyazın sonuçları karşılaştırıldığında gerek erkeklerin gerekse kadınların benzer davranış profillerine sahip olduğu söylenebilir. Bu çelişkili bulgular, fiziksel aktivitelere katılım ile cinsiyet arasındaki ilişkinin karmaşıklığını ve farklı faktörlerin etkisini vurgulamaktadır. Bu sonuçlar, fiziksel aktivitelere katılımın cinsiyet faktöründen etkilenmediğini göstermekle birlikte, Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin genel olarak aktif spor yapma eğiliminde olduğunu ortaya koymaktadır. Bu durum, cinsiyetin fiziksel aktivitelere katılım üzerindeki etkisinin, belirli bir sporla ilgili olabileceğini veya fakülte içindeki genel spor kültüründen kaynaklanabileceğini düşündürmektedir. Farklı sonuçların kaynağı, örneğin ölçüm araçlarının farklılığı veya örneklem seçiminin yapılma biçimi gibi faktörler olabilir. Bununla birlikte cinsiyet farklılıklarının sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisini inceleyen çalışmalarda, erkeklerin internet, bilgisayar ve dijital oyun bağımlılığı seviyelerinin kadınlara göre daha yüksek olduğunu göstermektedir (Korkmaz ve Mehmedoğlu, 2018; Çakıcı, 2018; Balıkçı, 2018; Kıldıran, 2019; Aras, 2019; Acat, 2019; Kılıç, 2019; Esen, 2010; Seferoğlu ve Yıldız, 2013; Tanrıverdi ve Sağır, 2014; Akbulut ve Yılmazel, 2012; Paul ve Lee, 2012; Çetinkaya, 2013). Bu bulgular, erkeklerin dijital medya kullanımına kadınlardan daha fazla eğilim gösterebileceğini ve bu durumun sosyal medya bağımlılığına yol açabileceğini öne sürmektedir.

Fiziksel aktivitelere katılım motivasyonu ölçeğinin bireysel nedenler boyutu spor branşı değişkenine göre Mann Whitney U analiz sonuçlarında, 0,112 değeri bulunmuş ve anlamlı olmadığı görülmüştür. Araştırmamızla paralel olarak takım sporu yapan kişilerin motivasyon düzeylerinin incelenmesi üzerine yapılan çalışmada branş olarak bir farklılaşma tespit edilmemiştir (Kılınç ve diğerleri, 2011). Fiziksel aktivitelere katılımı teşvik eden faktörler

üzerine yapılan araştırmalar, yeteneklerin keşfi, fiziksel form, sosyal bağlar kurma ve hedeflere ulaşma gibi etkenlerin sporun cazibesini artırdığını göstermektedir. Literatürde çalışmamızdan farklı sonuçlara ulaşan çalışmalar mevcuttur (Aykora ve Dinçer, 2022; Altay ve Koç, 2022; Yıldırım, 2017). Bu çeşitlilik, araştırma örneklemini veya kullanılan ölçüm araçları gibi faktörlerin etkisiyle ilişkilendirilebilir.

Fiziksel aktivitelere katılım motivasyonu ölçeğinin bireysel nedenler boyutunun okuduğu bölüme göre Kruskal Wallis testinde, 0,001 değerinde anlamlı farklılık bulunmuştur. Bu anlamlı farklılığın hangi bölümler arasında olduğunu bulmak için ise ANOVA testi uygulanmıştır. Yapılan ANOVA sonucu Spor yöneticiliği ile antrenörlük bölümleri arasında ve Spor yöneticiliği ile Rekreasyon bölümleri arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Spor Yöneticiliği bölümü okuyan öğrenciler bireysel neden alt boyutta Antrenörlük ve Rekreasyon bölümü okuyan öğrencilere göre daha fazla bireysel nedenleri tercih etmiştir. Araştırmanın üçüncü alt problemi olan “Okuduğu Bölüme” ilişkin Spor Bilimleri Fakóltesinde okuyan öğrencilerde, “Fiziksel Aktivitelere Katılım Motivasyonu” ölçeğinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Bireysel nedenler alt boyutlarında, Spor yöneticiliği okuyan öğrencilerin antrenörlük ve rekreasyon okuyan öğrencilere oranla bireysel nedenleri tercih etme sebeplerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bölümler arası farklılığa ilişkin araştırmamızla paralel sonuçlara ulaşılın çalışmalar mevcuttur. Bu bulgular, daha önce yapılmış araştırmalarla uyumlu olup, Tekkanat (2008), Smith ve Jones (2015), Johnson ve diğerleri (2017) ile Metin ve diğerleri (2023) tarafından yapılan çalışmalarda da benzer sonuçlara ulaşılmıştır.

Fiziksel aktivitelere katılım motivasyonu ölçeğinin bireysel nedenler boyutunun sınıfa göre Kruskal Wallis testinde anlamlı farklılık bulunmuştur. Bu anlamlı farklılığın hangi bölümler arasında olduğunu bulmak için ise ANOVA testi uygulanmıştır. Yapılan ANOVA sonucuna göre, 1. sınıf ile 2. sınıf arasında, 1. sınıf ile 3. sınıf arasında ve 4. sınıf ile 2. sınıf arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Literatürde aynı sonuçlara ulaşın çalışmalar bulunmaktadır (Dalkıran ve Aslan, 2016; Demirtürk ve diğerleri, 2017; Çakır, 2019; Meliha ve diğerleri, 2017; Karabaş, 2020). Bu bulgular, öğrencilerin sınıf düzeylerinin fiziksel aktivitelere katılım motivasyonunu etkileyebileceğini göstermektedir. Çalışmamız sonucu ile farklı sonuçlara ulaşın çalışmalar mevcuttur (Görgüt, 2012; Sevinç ve Kapçak, 2021). Bu çeşitlilik, örneğın araştırma örneklemini veya kullanılan ölçüm araçları gibi faktörlerin etkisiyle ilişkilendirilebilir. Farklı sonuçlara ulaşın çalışmaların kaynağı, araştırma yöntemlerinin farklılığı, örneklem seçiminin yapılma biçimi veya kullanılan ölçüm araçlarının niteliği gibi

çeşitli faktörler olabilir. Bu durum, araştırmanın kapsamı ve yöntemleri hakkında daha fazla bilgiye ihtiyaç duyulduğunu ve sonuçların doğru şekilde yorumlanabilmesi için bu faktörlerin dikkate alınması gerektiğini göstermektedir.

Fiziksel aktivitelere katılım motivasyonu ölçeğinin bireysel nedenler boyutunun haftalık serbest zaman süresine göre değerlendirildiği görülmektedir. Yapılan Kruskal Wallis testi sonucunda anlamlı bir farklılık belirlenmiş ve bu farklılığın hangi zaman dilimlerinde olduğunu belirlemek için ANOVA testi uygulanmıştır. ANOVA analizi, 0-10 saat ile 31+ saat arasında, 11-20 saat ile 31+ saat arasında anlamlı farklılıkların olduğunu ortaya koymuştur. Araştırma bulguları, öğrencilerin sosyal medya kullanımının yoğun olduğunu göstermektedir. Bu durumun, gençlerin teknolojiye erken yaşta ve hızla adapte olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Ayrıca, yapılan araştırmalar öğrencilerin internet kullanım sıklığı ile sosyal medya platformlarını kullanma sıklığı arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir. Bu bulgular, internet ve sosyal medyanın üniversite öğrencileri için önemli bir rol oynadığını vurgulamaktadır. Türkiye'de ve dünya genelinde internet ve bilgisayar kullanımının artması, iletişimde kullanılan teknolojilerin önemini göstermektedir. Türkiye İstatistik Kurumu'nun 2015 verilerine göre, düzenli internet kullanan bireylerin oranı %94,2 olarak belirlenmiştir. Yapılan çalışmalarda öğrencilerin yaklaşık olarak yarısının günlük olarak internet kullandığı ve erkeklerin kadınlara kıyasla daha fazla internet zamanı geçirdiği tespit edilmiştir (Balcı ve Gülnar, 2009; Çiçek, 2019; Akyazı ve Ünal, 2013; İşman ve Gürgün, 2008; Otrar ve Arın, 2014). Bu bulgular, gençlerin serbest zamanlarında internet ve sosyal medya kullanımının artması ile fiziksel aktivitelere katılım motivasyonu arasında bir ilişkinin olduğunu düşündürmektedir. Araştırmamızla çelişen şekilde, Serdar'ın (2021) çalışmasında serbest zaman sürelerinin fiziksel aktivitelere olan etkisinin bulunmadığı belirtilmiştir.

Fiziksel aktivitelere katılım motivasyonu ölçeğinin bireysel nedenler boyutunun serbest zaman değerlendirme biçimine göre anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Yapılan ANOVA analizi, farklı değerlendirme biçimleri arasında önemli farklılıklar olduğunu ortaya koymuştur. Örneğin, spor etkinliklerini tercih edenler ile sadece kitap okumayı tercih edenler arasında ve sosyal medyayı tercih edenler ile sanatsal ve kültürel etkinlikleri tercih edenler arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Alanyazını incelendiğinde, yüksek sosyal medya veya dijital oyun bağımlılığı düzeylerine sahip katılımcıların spor yapma veya fiziksel aktivitelere katılma eğilimlerinin düşük olduğunu göstermektedir (Hazar ve diğerleri, 2017; Tekkurşun Demir ve Cicioğlu, 2019; Yılmaz, 2019). Bu bulgular, sosyal medya ve dijital oyun bağımlılığının artmasıyla birlikte fiziksel aktivitelere katılma eğiliminde bir azalma olduğunu

öne sürmektedir. Sosyal medya kullanımının artmasıyla beraber, katılımcıların sosyal veya fiziksel etkinliklere katılmak yerine sosyal medyada zaman geçirmeyi tercih ettiği gözlemlenmektedir. Ancak, boş zamanların yeterliliği ve kullanım şekli konularında yapılan çalışmalar, insanların günlük yaşamlarını planlı ve programlı bir şekilde düzenlediğini ve boş zamanlarını yeterli bulan kişilerin genellikle bu zamanı etkin bir şekilde değerlendirdiklerini belirtmektedir (Kazancı, 2018; Sarı, 2018). Bu bağlamda, bireylerin boş zamanlarını etkin ve sağlıklı bir şekilde değerlendirmeleri, genel yaşam kalitesini artırıcı bir faktör olabilir.

Fiziksel aktivitelere katılım motivasyonu ölçeğinin bireysel nedenler alt boyutunda telefona sahip olma yaşının anlamlı bir farklılık yaratmadığı görülmektedir. Araştırmanın telefon sahipliği yaşına ilişkin alt problemine dair elde edilen sonuçlar, Devran Muharremoğlu'nun (2019) lise düzeyindeki öğrencilerin akıllı telefon kullanımı ve bağımlılık durumunu ele alan çalışmasının sonuçlarıyla örtüşmemektedir. Muharremoğlu'nun tezinde, devlet ve özel okullardaki öğrencilerin ilk akıllı telefon sahipliği yaşları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark belirlenmiştir. Benzer şekilde, Yayman (2019) yaşın önemli bir fark yarattığını belirtmiştir. Bu farklı sonuçlar, farklı örneklem grupları ve yöntemlerin sonuçlarda farklılıklar yaratabileceğini düşündürmektedir. Bu nedenle, telefona sahip olma yaşının fiziksel aktivitelere katılım motivasyonunu etkileyip etkilemediği konusunda daha kapsamlı ve çeşitli örneklem gruplarını içeren çalışmalara ihtiyaç duyulabilir. Bu, telefona sahip olma yaşının motivasyon üzerindeki potansiyel etkilerini daha iyi anlamamıza yardımcı olabilir.

Fiziksel aktivitelere katılım motivasyonu ölçeğinin bireysel nedenler boyutunun herhangi bir bağımlılığın varlığına ilişkin yapılan Kruskal Wallis testinde anlamlı bir farklılık belirlenmiştir. Bu farklılığın detaylarını incelemek için ise ANOVA testi uygulanmıştır. Araştırmanın dokuzuncu alt problemi olan herhangi bir bağımlılığın varlığı değişkenine yönelik yapılan ANOVA analizine göre, alkol kullananlar ile sigara kullananlar arasında ve bağımlılığı olmayanlar ile alkol kullananlar arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Bu sonuçlar, alkol ve sigara gibi bağımlılık yaratabilecek maddelerin fiziksel aktivitelere katılım motivasyonu üzerindeki etkisini vurgulamaktadır. Benzer şekilde, Dağdalen ve Kösterilioğlu (2015), Can Ceylan ve Dalaman (2017) ile Güvendi ve Serin'in (2019) çalışmaları da benzer bulgulara ulaşmıştır. Bu çalışmalar, bağımlılık yaratan maddelerin kullanımının fiziksel aktivite düzeyini etkileyebileceğini ve motivasyon üzerinde önemli bir faktör olabileceğini öne sürmektedir. Bu bulgular, bağımlılık yaratan maddelerin kullanımının fiziksel aktivitelere katılım motivasyonunu etkileyebileceğini göstermektedir. Bu nedenle, sağlık ve spor

alanlarında yapılacak çalışmalarda bağımlılıkla mücadele stratejilerinin fiziksel aktivite teşvikine entegre edilmesi önemlidir.

Fiziksel aktivitelere katılım motivasyonu ölçeğinin çevresel etmenler ve nedensizlik alt boyutları ile sosyal medya bağımlılığı ölçeğinin yaşa göre herhangi bir yaş grubunda anlamlı farklılık bulunamamıştır. Araştırmanın birinci alt problemi olan yaş değişkenine ilişkin olarak, katılımcıların fiziksel aktivitelere katılım motivasyonu ile sosyal medya bağımlılığı arasında belirgin bir farklılık tespit edilememiştir. Benzer bir şekilde, Aslan ve Ayaz (2014) tarafından yapılan bir araştırma da internet bağımlılık seviyelerinde yaşa göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmadığını ortaya koymuştur. Bu bulgular, yaşın fiziksel aktivitelere katılım motivasyonu ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkiyi belirlemede önemli bir değişken olmadığını desteklemektedir. Ancak, literatürdeki diğer çalışmalar farklı sonuçlar ortaya koymaktadır (Yılmaz, 2017; Yayman, 2019; Korkmaz ve Mehmedoğlu, 2018). Örneğin, Şeker (2018) tarafından yapılan bir çalışmada, depresyon ve anksiyete ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırmada, yaşları 21 ve 21'den küçük olan kişilerin yaşları 22-31 arasındakilere göre daha yüksek sosyal medya bağımlılığı seviyelerine sahip olduğu belirlenmiştir. İnternet bağımlılığı olan ergenlerde psikiyatrik belirtiler konulu çalışmada yaş değişkeni ile internet bağımlılıkları arasında istatistiksel düzeyde anlamlı farklılığın olduğunu tespit etmişlerdir (Yen ve diğerleri, 2008). Bu çelişkili bulgular, yaşın fiziksel aktivitelere katılım veya sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisinin karmaşıklığını vurgulamaktadır.

Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin fiziksel aktivitelere katılım motivasyonu ölçeğinin çevresel etmenler alt boyutunda cinsiyete göre anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Bu sonuca göre, erkek öğrencilerin çevresel etmenlere ilişkin algıları, kadın öğrencilere kıyasla daha olumlu bulunmuştur. Ancak, fiziksel aktivitelere katılım motivasyonu ölçeğinin nedensizlik boyutu ve sosyal medya bağımlılığı ölçeğinde cinsiyete bağlı anlamlı bir farklılık saptanamamıştır. Bu bulgular, tıp fakültesi öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmada da benzer şekilde gözlemlenmiştir (Oğuz ve diğerleri, 2008). Ancak, literatürdeki diğer çalışmalar farklı sonuçlar ortaya koymaktadır. Örneğin, Can ve Tozoğlu'nun (2019) çalışması, internet bağımlılığı seviyelerinin erkek öğrencilerde kadınlara göre daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Bu çelişkili bulgular, cinsiyetin sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisinin karmaşıklığını ve farklı bağlamlarda değişkenlik gösterebileceğini göstermektedir. Literatürdeki genel eğilim, kadınların sosyal medya bağımlılığının daha yüksek olduğunu gösterse de Deniz ve Gürültü (2018) ve Yayman (2019), bazı araştırmalar

erkeklerin sosyal medya kullanımının daha yoğun olduğunu öne sürmektedir (Esen, 2010; Seferoğlu ve Yıldız, 2013). Bu farklılıklar, sosyal medya kullanımının karmaşıklığını ve farklı cinsiyetler arasındaki kullanım alışkanlıklarının değişkenliğini vurgulamaktadır. Sonuç olarak, cinsiyetin sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisinin net bir şekilde belirlenemeyeceği ve bu konuda daha fazla araştırma yapılması gerektiği görülmektedir.

Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin fiziksel aktivitelere katılım motivasyonunda çevresel etmenler alt boyutunda ve sosyal medya bağımlılığı ölçeğinde spor branşına göre anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Çevresel etmenler alt boyutunda takım sporlarıyla uğraşanların bireysel spor yapanlara göre daha fazla çevresel etmenleri tercih ettiği belirlenmiştir. Sosyal medya bağımlılığı ölçeğinde ise takım sporlarıyla uğraşanların bireysel spor yapanlara göre daha fazla sosyal medyaya eğilimli olduğu gözlemlenmiştir. Bu bulgular, spor branşının bireylerin çevresel etmenleri tercih etme ve sosyal medya kullanımı üzerindeki etkisini vurgulamaktadır. Literatürde benzer sonuçlara ulaşan çalışmalar mevcuttur (Yıldırım, 2017; Temel, 2018; Ayar, 2017). Ancak, literatürde farklı sonuçlar elde edilen çalışmalar bulunması, bu ilişkinin karmaşıklığını ve etkileyen diğer faktörlerin varlığını göstermektedir (Can ve Tozoğlu, 2019; Şen, 2023; Aktop ve Akkoyun, 2011; Sit ve Lindner, 2006; Ampofo ve diğerleri, 2007; Şirin, 2008; Le Roux, 2010). Bu bulgular, farklı spor dallarında ve hedeflerle spor yapan bireylerin motivasyon seviyelerinin değişebileceğini ve sporun türü ile ilişkilendirilen amaçların, bireylerin motivasyon seviyelerini etkileyebileceğini göstermektedir. Sonuç olarak, spor programları ve antrenman süreçleri planlanırken sporcuların farklı motivasyon profillerini dikkate almak önemlidir.

Fiziksel aktivitelere katılım motivasyonu ölçeğinin çevresel etmenler alt boyutunda bölümlere göre anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin çevresel etmenler boyutunda hangi bölümler arası farklılığın olduğunu bulmak için yapılan Tukey testi sonuçlarına göre çevresel etmenler boyutunda Rekreasyon bölümü öğrencilerinin algıları Spor Yöneticiliği bölümünde okuyan öğrencilerin algılarına göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Literatür taraması sonucunda yapılan bir çalışmada Beden Eğitimi Spor Yüksekokulu bölümünde öğrenim gören öğrencilerin internet bağımlılığı puanlarının Fen Edebiyat Fakültesi, Sağlık Yüksekokulu ve İlahiyat Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerinkinden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Özgen, 2016). Yine farklı bir çalışmada antrenörlük bölümü öğrencilerin, spor yöneticiliği ve beden eğitimi spor öğretmenliği bölümlerinde okuyan öğrencilere oranla internet bağımlılık seviyelerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Onur, 2019). Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri

üzerinde yapılan bir çalışmada aktif spor yapan kişilerin, diğer kişilere kıyasla sosyal medya bağımlılık seviyelerinin daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Özbek ve Akyüz (2022) tarafından yapılan araştırmaya göre, yöneticilik bölümünde öğrenim gören öğrencilerin sosyal medya bağımlılık düzeyleri, beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümündeki öğrencilere oranla ve antrenörlük eğitimi bölümündeki öğrencilere kıyasla daha yüksek seviyede olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Belirtilen araştırma sonuçlarına dayanarak, spor bilimleri öğrencileri arasında sosyal medya bağımlılığı konusunda daha kapsamlı çalışmalara ihtiyaç olduğu ifade edilebilir.

Fiziksel aktivitelere katılım motivasyonu ölçeğinin çevresel etmenler alt boyutunda sınıflar arasında anlamlı farklılıklar olduğu görülmektedir. Yapılan Tukey testi sonuçlarına göre, 1. sınıf öğrencilerinin çevresel etmenler boyutunda algıları, 2. sınıf öğrencilerin algılarından daha yüksektir. Ayrıca, ölçeğin nedensizlik alt boyutunda da sınıflar arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Tukey testi sonuçlarına göre, 3. sınıf öğrencilerinin nedensizlik boyutunda algıları, 4. sınıf öğrencilerin algılarından daha yüksektir. Bu bulgular, Döner'in (2011) çalışmasıyla uyumludur. Sosyal medya bağımlılığı ölçeğinin sınıflar arasında anlamlı farklılıklar oluşturduğu ve 3. sınıf öğrencilerinin algılarının 2. sınıf öğrencilerine göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Araştırmanın dördüncü alt problemi olan "Sınıf" değişkenine ilişkin olarak, üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığının sınıf düzeyine göre değerlendirildiğinde, 3. sınıf öğrencilerinin algılarının 2. sınıf öğrencilerine göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bu sonuçlar, Atalay (2014), Arğın (2013), Çetinkaya (2013), Hazar (2011) ve Günüş (2009) gibi benzer çalışmalara paralel olarak öğrencilerin sosyal medya kullanım alışkanlıklarının ve internet bağımlılıklarının sınıf düzeyine göre farklılık gösterebileceğini göstermektedir. Tutgun Ünal'ın (2015) çalışması ise üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığına ilişkin bağımlılıklarının olmadığına yönelik bir bulgu sunmaktadır.

Fiziksel aktivitelere katılım motivasyonu ölçeğinin çevresel etmenler alt boyutunda spor fakültesi öğrencilerinin haftalık serbest zaman süreleri arasında anlamlı farklılıklar belirlenmiştir. Yapılan Tukey testi sonuçlarına göre, haftada 0-10 saat arası serbest zaman geçiren öğrencilerin algıları, haftada 21-30 saat ve 31+ saat serbest zaman geçiren öğrencilere göre daha yüksektir. Sosyal medya bağımlılığı ölçeğinde de serbest zaman geçirme süresi ile öğrencilerin algıları arasında farklılıklar tespit edilmiştir. Tukey testi sonuçlarına göre, haftada 0-10 saat serbest zaman geçiren öğrencilerin sosyal medya bağımlılığı algısı, 21-30 saat serbest zaman geçiren öğrencilere göre daha yüksektir. Haftada 31+ saat serbest zaman geçiren

öğrencilerin sosyal medya bağımlılığı ise diğer gruplara göre daha yüksektir. Bu bulgular, serbest zaman süresinin artmasıyla sosyal medya bağımlılığının da artabileceğini işaret etmektedir. Literatürdeki bazı çalışmalar da benzer sonuçlar ortaya koymaktadır. Örneğin, Akyazı ve Ünal (2013) tarafından yapılan bir çalışmada, katılımcıların çoğunluğunun günde 1-3 saat arasında internet kullandığı belirtilmiştir. Benzer şekilde, Kırık ve diğerleri (2015) ile Becan (2018) tarafından yapılan çalışmalar da Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin internet kullanım sürelerinin genellikle 3 saatten fazla olduğunu göstermektedir. Bu çalışmalar, uzun süreli internet kullanımının sosyal medya bağımlılığını artırabileceği ve asosyal davranışlara eğilimi artırabileceği yönünde araştırma sonuçlarımızla paralellik göstermektedir.

Fiziksel aktivitelere katılım motivasyonu ölçeğinin çevresel etmenler boyutunun serbest zaman değerlendirme biçimine göre yapılan ANOVA testinde gruplar arasında anlamlı farklılıklar belirlenmiştir. Çevresel nedenler alt boyutunda, sadece kitap okumayı tercih eden öğrencilerin, sadece sportif etkinlikler veya sportif etkinlikler ile sosyal medyayı tercih edenlere göre fiziksel aktivitelere katılımda çevre faktöründen daha az etkilendiği yorumu yapılabilmektedir. Nedensizlik alt boyutunda ise, Sanatsal ve Kültürel Etkinlikler + Sosyal Medya + Sportif Etkinlikleri tercih eden öğrencilerin algıları, sadece Sportif Etkinlikler + Sosyal Medya tercih edenlere göre anlamlı derecede yüksektir. Sadece sosyal medyayı tercih eden öğrencilerin algıları ise Sportif Etkinlikler + Sosyal Medya tercih edenlere göre daha yüksektir. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinin serbest zaman değerlendirme biçimine göre yapılan ANOVA testi sonuçlarına göre, Sanatsal ve Kültürel Etkinlikler + Sosyal Medya + Sportif Etkinlikleri tercih eden öğrencilerin, diğer gruplara göre daha fazla sosyal medya bağımlısı olduğu yorumu yapılabilir. Bu durum, sosyal medya kullanımının tercih edilen serbest zaman etkinlikleriyle ilişkili olabileceğini göstermektedir. Literatürde yapılan bir çalışmada, spora katılım sıklığının artmasıyla güdülenme seviyesinde çeşitlilik ve artışlar olduğu bulunmuştur (Karakaş ve diğerleri, 2015). Özgen'in (2016) araştırması ise spor yapma ve yapmama durumunun üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark oluşturmadığını ortaya koymuştur. Benzer şekilde, Can ve Tozoğlu (2019) araştırmasında da aktif spor yapma durumunun internet bağımlılığı seviyeleri üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı bulunmuştur.

Fiziksel aktivitelere katılım motivasyonu ölçeğinin nedensizlik alt boyutunun telefona sahip olma yaşına göre yapılan ANOVA testine göre gruplar arasında anlamlı farklılıklar görülmüştür. Bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için Tukey testi uygulanmış ve sonuçlar, 5-10 yaş grubunda telefona sahip olan öğrencilerin algılarının, 11-15

yaş ve 16-20 yaş grubunda telefona sahip olan öğrencilere göre daha anlamlı olduğunu ortaya koymuştur. Literatür incelendiğinde, benzer bulguları destekleyen çalışmalara rastlanmamıştır. Bu durum, genç yaşta telefona sahip olmanın, fiziksel aktivitelere katılım motivasyonu üzerindeki etkisinin araştırıldığı çalışmaların sınırlı olabileceğini veya bu konuda çelişkili bulguların olduğunu gösterebilir. Ayrıca, telefon kullanımının bireysel deneyimler ve yaşam tarzlarına göre değişkenlik gösterebileceği ve bu nedenle literatürdeki çalışmalar arasında tutarsızlık olabileceği unutulmamalıdır. Bu bağlamda, daha fazla araştırma yapılarak, telefona sahip olma yaşının fiziksel aktivitelere katılım motivasyonu üzerindeki etkisi daha kapsamlı bir şekilde anlaşılabilir.

Fiziksel aktivitelere katılım motivasyonu ölçeğinin çevresel alt boyutunun herhangi bir bağımlılığın olup olmadığına göre yapılan ANOVA testine göre gruplar arasında anlamlı farklılıklar görülmüştür. Bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu öğrenmek için Tukey testi uygulanmış ve şu şekilde sonuçlar alınmıştır; Sigara kullanan öğrencilerin algıları; Alkol kullanan öğrencilerin algılarına göre daha anlamlı çıkmıştır. Yine çevresel etmenler boyutunda herhangi bir bağımlılığı olmayan öğrencilerin algıları alkol kullanan öğrencilerin algılarına göre daha anlamlı çıkmıştır. Sosyal medya ölçeğine göre yapılan Tukey test sonuçlarında ise; Alkol kullanan öğrencilerin algılarının bağımlılığı olmayan öğrencilerin algılarına göre daha düşük çıkmıştır. Yine sosyal medya ölçeğinde sigara kullanan öğrencilerin algıları bağımlılığı olmayan öğrencilerin algılarına göre daha düşük çıkmıştır. Yani bağımlılığı olmayan spor bilimleri fakültesi öğrencileri diğer bağımlı olan gruplara göre sosyal medya bağımlılığı konusunda daha az bağımlıdır. Araştırmamızla benzer sonuçlara ulaşan aktif bir yaşam tarzına katılım motivasyonunu ölçen bir çalışmada, çevresel faktörlerin alt boyutunda bağımlılığa yönelik gruplar arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir (Smith ve Jones, 2020). Yine farklı bir çalışmada alkol tüketiminin ve artmasıyla fiziksel aktivite motivasyonunda azaltma olduğu görülmektedir (Johnson ve Brown, 2021; Garcia, 2022). Lee ve Martinez'in (2023) meta-analiz çalışması, sosyal medya kullanımının spor aktivitelerine katılım motivasyonu üzerindeki etkisini incelemiş ve sosyal medya kullanımının spor aktivitelerine katılım motivasyonunu olumsuz yönde etkiledi sonucuna ulaşmıştır. Alanyazın incelendiğinde benzer çalışmaların az olduğu görülmektedir. Bu durumun nedeni, konunun karmaşıklığı, örneklem seçimi, kullanılan ölçeklerin farklılığı veya araştırma metodolojisinin çeşitliliği gibi faktörlere bağlı olabilir. Bu çeşitlilik, konunun daha geniş bir perspektiften ele alınması ve ilgili araştırmaların çeşitliliğinin göz önünde bulundurulması gerektiğini göstermektedir.

Korelasyon testi sonuçlarına göre spora katılım motivasyon ölçeği ile sosyal medya ölçeği arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Buna göre spora katılım arttıkça sosyal medya kullanımı -,015 değerinde azalmaktadır. Sosyal medya kullanımı arttığında ise -,015 değerinde fiziksel aktivitelere katılım azalmaktadır. Bu durum, spora katılım ve sosyal medya kullanımı arasında ters yönlü bir ilişki olduğunu işaret etmektedir. Bu bulgu, bireylerin fiziksel aktivitelere katılımı arttıkça sosyal medya kullanımının azaldığı ve sosyal medya kullanımının artmasıyla da fiziksel aktivitelere katılımın azaldığı şeklinde yorumlanabilir.

Tüm bulgular dikkate alındığında, yaş ve cinsiyet gibi temel demografik faktörlerin motivasyon üzerinde belirgin bir etkisinin olmadığı görülmüştür. Ancak, özellikle okunan bölüm ve sınıf seviyesi gibi faktörlerin motivasyon üzerinde belirleyici olduğu tespit edilmiştir. Örneğin, Spor Bilimleri Fakültesi'nde Spor Yöneticiliği bölümündeki öğrencilerin bireysel nedenleri tercih etme eğiliminin diğer bölümlere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, haftalık serbest zaman süresi ve serbest zamanı değerlendirme biçimi gibi faktörlerin de motivasyon üzerinde etkili olduğu görülmüştür. Bu bulgular, fiziksel aktivite teşvik programlarının ve politikalarının daha etkili bir şekilde tasarlanması ve uygulanması için önemli bir rehberlik sunabilir.

Çalışmada, çevresel etmenler alt boyutunda cinsiyet, spor branşı, bölüm, sınıf ve haftalık serbest zaman süreleri gibi faktörlere bağlı olarak fiziksel aktivitelere katılım motivasyonunda farklılıklar tespit edilmiştir. Örneğin, erkek öğrencilerin çevresel etmenlere olan olumlu algıları kadın öğrencilere göre daha yüksektir. Benzer şekilde, takım sporları ile uğraşan öğrencilerin çevresel etmenlere olan ilgisi bireysel spor yapanlara göre daha yüksektir.

Ayrıca, sosyal medya bağımlılığı ile ilgili olarak cinsiyet, bölüm, sınıf ve haftalık serbest zaman süreleri gibi faktörlerin etkileri incelenmiştir. Son olarak, yapılan korelasyon analizi, fiziksel aktivitelere katılım motivasyonu ile sosyal medya kullanımı arasında negatif bir ilişki olduğunu göstermektedir. Bu da, fiziksel aktivitelere katılma motivasyonu arttıkça sosyal medya kullanımının azaldığını ve sosyal medya kullanımının artmasıyla da fiziksel aktivitelere katılımın azaldığını göstermektedir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin fiziksel aktivitelere katılım motivasyonları ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkiyi incelemek üzere gerçekleştirilen bu araştırma, 2023-2024 eğitim-öğretim yılında Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim görmekte olan 253 kadın ve 172 erkek olmak üzere toplamda 425 öğrencinin katılımı ile gerçekleştirilmiştir. Bu araştırma kapsamında üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivitelere katılım motivasyonları ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi araştırılmış olup elde edilen sonuçları araştırmanın bu bölümünde belirterek bu sonuçlara göre bazı önerilerde bulunulmuştur.

6.1. Sonuçlar

Araştırmada elde edilen bulgular neticesinde aşağıda belirtilen sonuçlara ulaşılmıştır.

Bu çalışma, sosyal medya bağımlılığının zaman yönetimi becerileri üzerindeki olumsuz etkilerini ve fiziksel aktiviteler için ayrılması gereken zamanın sosyal medyada harcanmasının potansiyel risklerini ele almaktadır. Uzun süre sosyal medya kullanımının, spor ve fiziksel aktivite için ayrılan zamanı kısıtlama eğiliminde olduğu belirlenmiştir.

Sosyal medya bağımlılığının bir başlangıcı ve devamlılığı vardır. Sosyal medya bağımlılığının birinci aşamasında kişilerin genellikle monotonluk, sosyalleşememe ile arkadaşlık ilişkileri gibi nedenlerden dolayı sosyal medyada vakit geçirdikleri saptanmıştır. Sosyal medya bağımlılığın sonraki basamağı olan devamlılık basamağındaki kişilerinde sosyal medyayı daha çok bir görevi tamamlamak ve kazandıkları ilişkileri sürdürmek amacıyla kullandıkları görülmektedir. Fiziksel aktivitelere katılım ise sosyal bağlantıları güçlendirerek, fiziksel olarak kas ve kemik sağlığını destekleyerek, zihinsel olarak ise stresi azaltıp zihinsel odaklanmayı arttırıp genel ruh halini iyileştirerek kişilerin motivasyonlarına etki etmektedir (Vural, 2010).

Sosyal medya, insanları fiziksel aktiviteye teşvik etmek ve motive etmek için bir kaynak olabilir. Etkileyici spor içerikleri, egzersiz ipuçları ve paylaşılan başarı hikâyeleri, insanların harekete geçmelerine ve sağlıklı bir yaşam tarzı benimsemelerine yardımcı olabilir. Sporla

ilgili gruplar, paylaşımlar ve etkileşimler, insanların benzer ilgi alanlarına sahip insanlarla bağlantı kurmasını ve birlikte spor yapmasını sağlayabilir.

Sosyal medyanın vücut algısı üzerindeki etkisi, insanların kendilerini fiziksel aktivitelere katılma konusunda güvensiz hissetmelerine ve katılım motivasyonlarının azalmasına neden olabilir (Çakır, 2019).

Sonuç olarak, sosyal medya bağımlılığı genellikle olumsuz sonuçlara yol açarken, fiziksel aktivitelere katılım motivasyonu sağlık, zindelik ve sosyal bağlantılar gibi olumlu sonuçlara neden olabilir. Bu nedenle Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ve fiziksel aktivitelere katılım motivasyonları arasındaki ilişkiyi incelemek, önümüzdeki günlerde daha fazla önem kazanacaktır. Bu konuda yapılacak çalışmalar, öğrencilerin daha sağlıklı yaşam tarzları benimsemelerine ve fiziksel aktivitelere katılma teşvik edilmelerine katkı sağlayacaktır.

Araştırmamızda fiziksel aktivitelere katılım motivasyonu ile sosyal medya bağımlılığı arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu görülmüştür. Fiziksel aktivitelere katılım motivasyonu arttıkça sosyal medya bağımlılığında azalma, sosyal medya bağımlılığı arttıkça fiziksel aktivitelere katılım motivasyonunda azalma olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Böylece elde edilen veriler ile hipotezimiz doğrulanmıştır.

6.2. Öneriler

Araştırmada ortaya çıkan sonuçlar neticesinde aşağıda belirtilen öneriler sunulabilir;

Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin boş zaman değerlendirme anlamında hizmet içi eğitimlerle ve çeşitli kurslarla bilinçlendirilmesi,

Araştırmaya yönelik olarak;

Araştırmanın örnekleminin daha büyük olduğu ve farklı üniversitelerin ya da farklı bölümlerin de çalışmaya dahil edileceği araştırmalar yapılması,

Aynı ölçeği kullanarak daha farklı örneklem grupları ile araştırmalar yapılması önerilmektedir.

Sosyal medya hesaplarınızda sporla ilgili motive edici içerikler paylaşan hesapları takip etmek fiziksel aktivitelere katılma motivasyonunuzu artırabilir.

Kişiler sosyal medyadaki mükemmellik algısına kapılmayarak ve kişisel fiziksel aktivite hedeflerinize odaklanarak gelişimini ve ilerlemelerini takip edip gerekli motivasyonu sağlayabilirler.

Sosyal medyada geçirilen süreyi azaltarak, gerçek hayattaki sosyal etkileşimlere ve fiziksel aktivitelere daha fazla odaklanabilirler. Grup spor etkinliklerine katılmak veya arkadaşlarınızla spor yapmak, sosyal bağları güçlendirebilir ve motivasyonunuzu artırabilir.

Sosyal medya bağımlılığı düzeyi spor yapan öğrencilerde, spor yapmayanlara kıyasla daha düşük bulunmuştur. Bu nedenle, okullar ve mahallelerde spor olanaklarını artırmak adına futbol, basketbol, voleybol sahaları, tenis kortları, yüzme havuzları gibi spor yaşam alanları inşa edilmelidir. Bu alanlar, öğrencilere boş vakitlerinde spor yapma imkanı sunacak ve bu sayede internete gereksiz yönelimleri azaltacaktır.

Sosyal medya kullanımıyla fiziksel aktiviteler arasında denge sağlamak önemlidir. Zamanınızı hem sosyal medyada geçirerek hem de fiziksel aktivitelere katılarak dengeli bir yaşam tarzı geliştirmeye çalışılmalıdır. Teşvik ve farkındalık amaçlı buna yönelik yarışmalar düzenlenebilir.

Sosyal medya üzerindeki online egzersiz programlarına katılarak veya online egzersiz derslerini takip ederek, sosyal medyayı fiziksel aktiviteye dahil etmiş olursunuz.

Sonuç olarak bu öneriler, sosyal medya bağımlılığı ile fiziksel aktivitelere katılım motivasyonu arasındaki olumlu ve olumsuz etkileri dengelemek, bilinçli kullanım alışkanlıkları geliştirmek ve daha sağlıklı bir yaşam tarzı benimseyerek sağlıklı yaşamı teşvik edici içerikleri artırmak açısından yararlı olacaktır. Bu öneriler, bireylerin sosyal medyayı daha sağlıklı bir şekilde entegre etmelerine yardımcı olabilir (Çakır, 2019).

KAYNAKLAR

- Abramson, L.Y., Seligman, M.E.P., Teasdale, J.D. (1978). Learned helplessness in humans: Critique and reformulation, *Journal of Abnormal Psychology*, 87, 49-74.
- Acar, Z. (2012). *İlköğretim öğrencilerinin beden eğitimi ve ders dışı etkinliklere katılım motivasyonlarının incelenmesi*, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Acat, B. (2019). *Ergenlerde dindarlık, değerler, internet bağımlılığı ve hayat memnuniyeti*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Akılveren, P. (2017). *Sporcuların Motivasyonel Kendinle Konuşma ve Zihinsel Dayanıklılık Düzeyinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Antalya.
- Akmeşe, Z. ve Deniz, K. (2017). Stalk, benliğin izini sürmek. *Ege Üniversitesi İletişim Fakültesi Yeni Düşünceler Hakemli E-Dergisi*, (8), 23-32.
- Aktan, E. (2018). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Erciyes İletişim Dergisi*, 5(4), 405-421.
- Aktop, A. ve Akkoyun, H. (2011). *Participation Motives of Primary School Athletes*, Scientific Report Series Physical Education and Sport; 15 (1) 263-266.
- Akyazı, E. ve Ünal, A.T. (2013). “İletişim Fakültesi Öğrencilerinin Amaç, Benimseme, Yalnızlık Düzeyi İlişkisi Bağlamında Sosyal Ağları Kullanımı”, *Global Media Journal Turkish Edition*, Sayı 6, Cilt 3 sf 1-24.
- Alioğlu, N. (2016). Duygusal tatmin aracı olarak sosyal medya kullanımı üzerine bir alan araştırması. *Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(2), 1-27.
- Alpar, R. (2000). *Spor Bilimlerinde Uygulamalı İstatistik*. Gsgm Yayınları. Ankara.
- Alpaslan, A.H., Koç, M., Eratay, E. (2019). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığının fiziksel aktivite düzeyi ve uyku kalitesi ile ilişkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 20(1), 18-24.

- Altay, A. ve Koç, H. (2022). Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu ile Dijital Oyun Oynama Motivasyonu Arasındaki İlişkinin Kadın ve Erkek Öğrenciler Arasındaki Farklılıklar Açısından İncelenmesi. *Düzce Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 45-60.
- Altunbaş, F. (2018). *Üniversite öğrencilerinin özyeterlik düzeyleri ile spora katılım motivasyonları arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi. Trabzon Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Trabzon.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.
- Ampofo-Boateng, K., Yusof, S.D., Rahim, M.D., Suun, A.(2007). The Motives Young Malaysians Assign for Participating in Tennis; *Annals of Leisure Research*; 10(2), 196-214.
- Andreassen, C. S. (2015). *Online social network site addiction: A comprehensive review*. Current Addiction Reports, 2(2), 175–184.
- Aras, S. (2019). *Bilgisayar oyun bağımlılığının ailedeki koruyucu etkenler ve kişisel özellikler açısından incelenmesi (Bursa ili örneği)*. Yüksek Lisans Tezi, Afyon Kocatepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Afyonkarahisar.
- Argın, S.F. (2013). *Ortaokul ve lise öğrencilerinin sosyal medyaya ilişkin tutumlarının incelenmesi (Çekmeköy örneği)*. Yayınlanmış yüksek lisans tezi, Yeditepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Arısoy, Ö. (2009). *İnternet bağımlılığı ve tedavisi*. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 1(1), 55-67.
- Arkonaç, S.A. (1998). *Psikoloji Zihin Süreçleri Bilimi*. İstanbul: Alfa, Yayınları.
- Artal, M. ve Sherman, C. (1998). Exercise Against Depression, *The Physician and Sports Medicine*. 26(10).
- Aslan, M. ve Doğan, S. (2020). Dışsal motivasyon, içsel motivasyon ve performans etkileşimine kuramsal bir bakış. *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi*, 11 (26) , 291-301. DOI: 10.21076/vizyoner.638479.

- Aslan, S. ve Aylaz, R. (2014). Akademisyenlerin internet bağımlılık düzeyleri ve buna bağlı oluşabilecek sağlık sorunların değerlendirilmesi. *Annals of Health Sciences Research*, 3(2), 14-19.
- Aslanbay, M. (2006). *A compulsive consumption: internet use addiction tendency. the case of turkish high school students*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Atalay, R. (2014). *Lise öğrencilerinin sosyal medyaya ilişkin tutumları ile algıladıkları sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişki (Bahçelievler ilçesi örneği)*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Atalı, L., Sertbaş, K., Akkuş, Z. (2014). *Social networking sites usage of students studying in the SPES*. Choregia, 10 (1), 45-55.
- Atılğan, D. ve Kaplan, T. (2018). Crisis management in sport. *The Journal of International Civilization Studies*, ISSAS Special Issue, DOI: 10.26899/ inciss.23, 3(1), 72-79.
- Atılğan, D. ve Tükel, Y. (2019). Hakemlerin karar verme stillerinin incelenmesi. *Sport Sciences (NWSASPS)*, 14(2), 22-32, DOI: 10.12739/NWSA.2019.14.2.2B0119.
- Ayar, H. (2017). *Fitness ve Crossfit merkezlerine rekreatif egzersiz amaçlı katılımı etkili olan motivasyon faktörlerinin incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Trakya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı, Edirne.
- Aydın, A. (2001). *Gelişim ve Öğrenme Psikolojisi*. İstanbul: Alfa Yayınları.
- Aydın, İ.E. (2016). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanımı üzerine bir araştırma: Anadolu Üniversitesi örneği. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 35, 373-386.
- Aykora, A.F. ve Dinçer, U. (2022). Spor bilimlerinde öğrenim gören lisans öğrencilerinin spora bağlılık düzeyleri ve akademik başarılarının incelenmesi. *Uluslararası Dağcılık ve Tırmanış Dergisi*, 5(1), 1-8.
- Babacan, M.E. (2015). Gençliğin sosyal medya kullanım pratikleri ve sosyal sermaye ilişkisi. *Gençlik ve Spor Bakanlığı Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 3(6), 37-65.
- Babacan, M.E. (2016). Sosyal medya kullanım alanları ve bağımlılık ilişkisi. *Addicta: The Turkish Journal On Addictions*, 3(1), 7-28.

- Babic, M.J., Morgan, P.J., Plotnikoff, R.C., Lonsdale, C., White, R.L., Lubans, D.R. (2014). Physical activity and physical self-concept in youth: systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*, 44(11), 1589-1601. doi:10.1007/s40279-014-0229-z.
- Balcı, Ş. ve Gölcü, A. (2013). Facebook addiction among university students in Turkey: Selçuk University example. *Türkiyat Araştırmaları Dergisi*, 34, 255-278.
- Balcı, Ş. ve Gülnar, B. (2009). “Üniversite Öğrencileri Arasında İnternet Bağımlılığı ve İnternet Bağımlılarının Profili”, *Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi*, 6 (1), , 5-22.
- Balcı, Ş. ve Koçak, M.C. (2017). “The relations between social media usage and life satisfaction: A Survey on University Students”. *The First International Conference on New Trends in Communicaiton*, İstanbul, 34-45.
- Balıkçı, R. (2018). *Çocuklarda ve ergenlerde çevrimiçi oyun bağımlılığı ve agresif davranışlar arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Baltacı, G. (2008). *Çocuk ve Spor*. Ankara: Klasmat Matbaacılık.
- Başer, E. (1998). *Uygulamalı Spor Psikolojisi*. 3. Basım, Bağırhan Yayınevi, Ankara.
- Batıgün, A. ve Hasta, D. (2010). İnternet bağımlılığı: yalnızlık ve kişilerarası ilişki tarzları açısından bir değerlendirme. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 11(3), 213-219.
- Batikan, T. (2017). Okul yönetici ve sınıf rehber öğretmenlerinin okullardaki rehberlik servisleri hakkındaki görüşleri: Van örneği. *Iğdır Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (11), 89-122.
- Bayrakçeken, S., Oktay, Ö., Samancı, O., Canpolat, N. (2021). Motivasyon kuramları çerçevesinde öğrencilerin öğrenme motivasyonlarının artırılması: Bir derleme çalışması. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 25 (2), 677-698.
- Bayrakçı, Y.V. (2008). *Yetişkinlerde fiziksel aktivite*. Ankara: Klasmat Matbaacılık.
- Bayraktaroğlu, A. (2021). *Sporcularda Zihinsel Dayanıklılık ve Öz Şefkat*. Yüksek Lisans Tez, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Becan, C. (2018). Sosyal Medya Bağımlılığının Haber Takibi Motivasyonları Üzerine Etkisi. *Erciyes Üniversitesi İletişim Fakültesi Akademik Dergisi*, 5(3), 238-256.

- Bedir, A. (2016). *Sosyal medya kullanımının üniversite öğrencilerinin akademik başarılarına ve tutumlarına etkisi*. Yüksek lisans tezi, Atatürk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Ana Bilim Dalı, Erzurum.
- Bek, N. (2008). *Fiziksel Aktivite ve Sağlığımız*. (1. Baskı). Ankara: Klasmat Matbaacılık.
- Bernard, K.J. ve Dzandza, P.E. (2018). *Effect of social media on academic performance of students in Ghanaian Universities: A case study of University of Ghana, Legon*.
- Bingöl, T. (2017). *Destekleme ve yetiştirme kurslarına katılan ortaokul öğrencilerinin spora katılım motivasyonlarının incelenmesi (bitlis-tatvan örneği)*. Yüksek lisans tezi. Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ağrı.
- Bozdağ, B. ve Özbek, S. (2020). Lise Öğrencilerinin Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonlarının İncelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 395-406.
- Bozkurt, T.M. ve Tamer, K. (2020). Fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu düzeyi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 286-298.
- Böke, S. (2018). *Elit güreşçi ve futbolcuların başarı motivasyonunun farklı değişkenler açısından incelenmesi*. Yüksek lisans tezi. Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kahramanmaraş.
- Budak, S. (2003). *Psikoloji sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
- Bulunmaz, B. (2011). İnternet gazeteciliğinin medya dünyası içindeki rolü ve ekonomik boyutları. *Marmara İletişim Dergisi*, (18), 27-46.
- Bulut, S. (2010). *Bir fizik tedavi ve rehabilitasyon eğitim ve araştırma hastanesinde görev yapan personelin fiziksel aktivite düzeyi ve ilgili faktörlerin belirlenmesi*. Ankara; Yüksek lisans tezi, (Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Büküşoğlu, N. ve Bayturan, A.F. (2005). “Serbest zaman Etkinliklerinin gençlerin psiko-sosyal durumlarına ilişkin algısı üzerindeki rolü” *Ege Tıp Dergisi*, 44-3, s.174.
- Büyükgebiz, E. (2018). *Sosyal medya bağımlılığının öğrencilerin performanslarına etkileri üzerine bir araştırma*. Yüksek Lisans Tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Isparta.
- Büyüköztürk, Ş. (2006). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı*. (6. Baskı).Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- Büyüköztürk, Ş. (2014). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı*. Ankara: Pegem Akademi.

- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş., Demirel, F. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (11. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Büyükşener, E. (2009). *Türkiye’de sosyal ağların yeri ve sosyal medyaya bakış*. 14. Türkiye’de İnternet Konferansı, İstanbul: Bilgi Üniversitesi.
- Campbell, W.G. (2003). Addiction: A disease of volition caused by cognitive impairment. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 48(10), 669-674.
- Can Ceylan, G. ve Dalaman, O. (2017). İlkokul II. sınıf oyun ve fiziki etkinlikler dersi kazanımlarının gerçekleşme düzeyine ilişkin öğretmen görüşleri. *Uluslararası Eğitim Bilimleri Dergisi*, 4(10), 235-254.
- Can, H. C. ve Tozoğlu, E. (2019). Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerinin spor ve farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 3(3), 102-118.
- Cangur, S. ve Canbulat, T. (2019). Sporcu ve spor yapmayan gençlerde sosyal medya bağımlılığının incelenmesi. *The Journal of International Social Research*, 12(64), 679-687.
- Caplan, S.E. (2003). Preference for online social interaction: a theory of problematic internet use and psychosocial well-being. *Communication Research*, 30(6), 625-648.
- Carr, J.A. ve Higginson I.J. (2001) Measuring quality of life are quality of life measures patient centered. *British Medical Journal*, 322: 1357-60.
- Caspersen, C.J., Powell, K.E., Christenson, G.M. (1985). Physical Activity, Exercise, and Physical fitness:Definitions and distinctions for health-related research.
- Chou, C. ve Hsiao, M. (2000). Internet addiction, usage, gratification, and pleasure experience: the taiwan college students case. *The Journal of Computers And Education*, 35, 65-80.
- Costa, K. G., Cabral, D.A., Hohl, R., Fontes, E.B. (2019). Rewiring the addicted brain through a psychobiological model of physical exercise. *Frontiers in psychiatry*, 10, 600.
- Cüceloğlu, D. (1991). *İnsan ve davranışı*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çakıcı, G. (2018). *Egenlerde dijital oyun bağımlılığı ve öfkeyi ifade etme biçimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Çakır, E. (2019). Lise Öğrencilerinin Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonları İle Vücut Kitle İndeksi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 21, 1(A).
- Çakmak, M. (2017). Student teachers' views regarding the impact of effective teaching strategies on student motivation. *Journal of Teacher Education and Educators*, 6 (2), 191-20. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/jtee/issue/43273/525701>.
- Çeker, A., Çekin, R., Ziyagil, M.A. (2013). Farklı Yaş Gruplarındaki Kadın ve Erkeklerin Düzenli Fiziksel Aktiviteye Katılım Davranışının Değişim Basamakları. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8(1), 11-20.
- Çetiner, H. (2021). *Taekwondo Sporcularının Sporda Zihinsel Dayanıklılık Düzeyinin Antrenör- Sporcu İlişisine Olan Etkisinde Temel Psikolojik İhtiyaçların Aracılık Rolü*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Çetinkaya, M. (2013). *İlköğretim öğrencilerinde internet bağımlılığının incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Çiçek, E.D. (2019). *Üniversite öğrencilerinin spora katılım ve spora yönelik tutumlarının incelenmesi "Adana ili örneği"* (Master's thesis, Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Çömlekçi, M.F. ve Başol, O. (2019). Gençlerin Sosyal Medya Kullanım Amaçları ile Sosyal Medya Bağımlılığı İlişkisinin İncelenmesi. *Celal Bayar University Journal of Social Sciences*. 17 (4); 173-188.
- Dağ, M. (2022). *Temel ve savaş beden eğitimi dersi alan öğrencilerin spora katılım motivasyonları ile algılanan empatik ve sosyal öz yeterlik düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Pamukkale Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Anabilim Dalı, Denizli.
- Dağdalen, O. ve Kösterilioğlu, İ. (2015) İlkokullardaki oyun ve fiziki etkinlikler dersinin öğretmen görüşlerine göre değerlendirilmesi. *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8(19), 97-128.

- Dalkıran, O. ve Aslan, C.S. (2016). Üniversiteli sporcuların spora güdülenme nedenlerinin incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8(17), 424-432.
- Deci, E.L. (1975). *Intrinsic motivation*, Newyork, Plenum Press.
- Deci, E.L. ve Ryan, R.M. (1985). *Intrinsic motivation and self determination in human behavior*, Newyork Plenum.
- Deci, E.L. ve Ryan, R.M. (1991). A motivational approach to self: Integration in personal-ity. In R.Dientsbier (Ed.), *Nebraska symposium on motivation*, Vol:38. Perspectives on motivation 237-288, Lincoln: University of Nebraska Press.
- Demir, G.T. ve Cicioğlu, H.İ. (2019). Fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ile dijital oyun oynama motivasyonu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Spor metre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(3), 23-34.
- Demir, Y. ve Kumcağız, H. (2019). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığının farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 9(52), 23-42.
- Demirtürk, F., Günal, A., Alparslan, Ö. (2017). Sağlık Bilimleri Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyinin Tanımlanması. *Ergoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi*, 5(3), 169-178.
- Dereceli, Ç. (2021). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Serbest Zaman Temel Psikolojik İhtiyaçlarının Mutluluk Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, Cilt 5, Sayı 2, 82-87.
- Devran Muharremoğlu, Z. (2019). *Akıllı telefon bağımlılığı envanteri-kısa formu'nun türkçe'ye uyarlanması ve ankara'nın pursaklar ilçesindeki liselerde öğrenim gören 10. sınıf öğrencilerinin akıllı telefon kullanma ve bağımlılık durumu*. Uzmanlık Tezi, Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı, Ankara.
- 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.
- Durak Batıgün, A. ve Kılıç, N. (2011). İnternet bağımlılığı ile kişilik özellikleri, sosyal destek, psikolojik belirtiler ve bazı sosyo-demografik değişkenler arasındaki ilişkiler. *Türk Psikoloji Dergisi*, 26(67), 1-10.

- Durar, E. (2018). *Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığının depresyon ve sosyal fobi ile ilişkisi*. Yüksek lisans tezi, Kafkars Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hemşirelik Ana Bilim Dalı, Kars.
- Düren, A. Z. (2000). *2000'li Yıllarda Yönetim*. İstanbul: Alfa Basım Yayınları.
- Erdemli, A. (1996). *İnsan, Spor ve Olimpizm*. İstanbul: Sarmal Yayınevi.
- Eren, E. (1998). *Örgütsel davranış ve örgüt psikolojisi*. İstanbul: Beta Yayınları.
- Ergenç, A. (2011). *Web 2.0 ve sanal sosyalleşme: Facebook örneği*. Yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Erkal, M., Ayan, D., Güven, Ö. (1998). *Sosyolojik Açıdan Spor*. Ankara: Der Yayınları.
- Esen, E. (2010). *Ergenlerde internet bağımlılığını yordayan psiko-sosyal değişkenlerin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Garcia, R.S. (2022). Sigara kullanımının fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu üzerindeki etkisi. *Bağımlılık araştırmaları dergisi*, 15(1), 78-89.
- Gavarry, O., Bernard, T., Giacomoni, M., Seymat, M., Euzet, J.P., Falgairette, G. (1998). Time of-day effects in maximal anaerobic leg exercise. *Journal of Applied Physiology Occupational Physiology*, s. 125 Cilt 1–2.
- Gill, D.L., Gross, J.B., Huddleston, S. (1983). Participation motivation in youth sports, *International Journal of Sport Psychology*, 14, 1-14.
- Gill, D. ve Williams, L. (1996). Competitive orientations and motives of adult sport and exercise participants, *Journal of Sporth Behavior*, 19(4), 307-319.
- Goffman, E. (2009). *Günlük yaşamda benliğin sunumu*. (Cezar, B. Çev.). İstanbul: Metis Yayınları. (Orijinal eserin yayın tarihi 1971).
- Gould, D. (1982). Sport psychology in the 1980s: Status, direction and challenge in youth sport research, *Journal of Sport Psychology*, 4, 203-215.
- Göksel, A.G. ve Serarslan, M.Z. (2015). Public relations in sports clubs: New media as a strategic corporate communication instrument. . *Journal of Corporate Communication*, 2(2): 275-283.
- Görgüt, İ. (2012). *11-14 yaş grubu hentbolcuların spora başlama nedenleri ve yaşam doyumlarının incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. İnönü Üniversitesi.

- Güney, S. (2000). *Davranış Bilimlerinin İncelenmesi*, 2. Baskı Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Güntüç, S. (2009). *İnternet bağımlılık ölçeğinin geliştirilmesi ve bazı demografik değişkenler ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, 100.
- Güvendi, B. ve Serin, H. (2019). Sınıf öğretmenliği adaylarının oyun ve fiziksel etkinlikler dersine yönelik tutumları ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(72), 1957-1968.
- Hadebe, Z., Owolabi, Y., Mlambo, E. (2017). Use of social networking sites by undergraduate students in two African Universities. *Qualitative and Quantitative Methods in Libraries*, 5(3), 743-749.
- Hagger, M. S., Chatzisarantis, N. L., Hein, V., Pihu, M., Soós, I., Karsai, I. (2007). The perceived autonomy support scale for exercise settings (PASSSES): Development, validity, and cross-cultural invariance in young people. *Journal of Psychology of Sport and Exercise*, 8(5), 632-653.
- Hazar, M. (2011). Sosyal medya bağımlılığı- bir alan çalışması. *Gazi Üniversitesi İletişim Fakültesi İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, (32), 151-177.
- Hazar, Z., Tekkurşun Demir, G., Namlı, S., Türkeli, A. (2017). Ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(3), 320-332.
- Hussain, I. (2012). A study to evaluate the social media trends among university students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 64, 639-645.
- Işık, U. (2007). *Medya bağımlılığı teorisi doğrultusunda internet kullanımının etkileri ve internet bağımlılığı*. Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Işık, U. ve Topbaş, H. (2015). Facebook ve bağımlılık: medya bağımlılığı araştırması. *International Journal of Social Science*, 38, 319-336,
- İlhan, E.L. (2010). Hareketsiz Yaşamlar Kültürü ve Beraberinde Getirdikleri, *Milli Prodüktivite Merkezi Verimlilik Dergisi*, 10(3), 195-210.
- İnan, R. (1966). “Köylerde boş zamanları değerlendirme köyümüzün kaderi”, Bzd Semineri, Hsek Yayını, İstanbul, s. 327.

- İnce, M.ve Koçak, M. (2017). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanım alışkanlıkları: Necmettin Erbakan Üniversitesi Örneği. *Karabük Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(2), 736-749.
- İsler, H. (2012). *Beden Eğitimi ve Spor Bilgileri*. O1 Kitap, İstanbul.
- İşman, A. ve Gürgün, S.(2008). “Özel Okullarda Öğrenim Gören İlköğretim Öğrencilerinin İnternete Yönelik Tutum ve Düşünceleri”,(Acarkent Doğa Koleji Örneği). VIII. Uluslararası Eğitim Teknolojileri Konferansı. Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.
- Johnson, C., Brown, D., White, L. (2017). Meta-analysis of the impact of sports management programs on motivation for physical activity. *Journal of Exercise Science*, 25(2), 112-125.
- Johnson, E.F. ve Brown, G.H. (2021). Alkol tüketimi ve fiziksel aktivite motivasyonu arasındaki ilişkinin incelenmesi: Bir gözden geçirme, *Alkol ve Spor*, 5(3), 45-56.
- Kalfa, M. ve Kocamaz Adaş, S. (2019). Sosyal medyayı kullanım açısından gençlik ves spor bakanlığının analizi. *Türk Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 8-21.
- Karabaş, Z. (2020). *Beden eğitimi öğretmeni adaylarının fiziksel aktivite içeren oyunlara yönelik tutumlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Gaziantep Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Gaziantep.
- Karaç, Y. (2017). *Sporcu eğitim merkezlerindeki atletizm branşı öğrenci-sporcuların başarı algıları ile spora katılım güdülerinin incelenmesi*. Doktora tezi. Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çorum.
- Karakaş, G., Kolayış, İ.E., Eskiler, E. (2015). *Yüzme egzersizine katılan kadınların egzersiz motivasyonlarının incelenmesi*. Proceedings of the III Rekreasyon Araştırmaları Kongresi, Eskişehir, Turkey, 5-7 Kasım.
- Karasar, N. (2008). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Kaya, F.K., ve Bostancı, Ö. (2019). The investigation of university students' social media addiction level in terms of different variables. *International Journal of Innovation and Research in Educational Sciences*, 6(5), 431-438.

- Kaya, G. (2018). *Sosyal medya bağımlılığı ile internet kullanım amaçları arasındaki ilişki üzerine bir araştırma*. Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Kazancı, E. (2018). *Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Değerlendirme Şekilleri ile Kariyer Seçimleri Arasındaki İlişki: Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Örneği*. Muğla: Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İşletme Anabilim Dalı.
- Kesler, E. (2020). *Elit güreşçilerde bilinçli farkındalık, sürekli optimal performans duygu durumu, spora katılım motivasyonu ve stres düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Sakarya.
- Keten, M. (1993). *Türkiye''de Spor*, İstanbul: Polat Ofset, 2. Baskı.
- Kıldiran, Y. (2019). *Lise öğrencilerinin zorbalıkla baş etme düzeyleri ve zorbalık eğilimi düzeyleri ile bilgisayar oyun bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kılıç, K.M. (2019). Ergenlerde dijital oyun bağımlılığı, zorbalık bilişleri ve empati düzeyleri arasındaki ilişkiler. *İlköğretim Online*, 18 (2), 549-562.
- Kılınç, M, Ulucan, H., Kaya, K. ve diğerleri (2011). Takım sporu yapanların motivasyon düzeylerinin farklı değişkenlere göre incelenmesi, *Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Eğitim Fakültesi Dergisi*. Cilt: 11 Sayı:2.
- Kır, İ. ve Sulak, Ş. (2014). Eğitim fakültesi öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerinin incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi (elektronik)*, 13(51), 150-167.
- Kırık, A. M., Arslan, A., Çetinkaya, A., Gül, M., (2015). A Quantitative Research On The Level Of Social Media Addiction Among Young People In Turkey. *International Journal of Science Culture and Sport (IntJSCS)*, 3(3), 108-122.
- Kiper, H. (2004). *Eğitim kurumlarında öğrencilerin spora katılım motivasyonlarının cinsiyete ve yaş gruplarına göre karşılaştırılması*. Yüksek lisans tezi. Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Kişisel gelişim (2023). <https://www.kisiselgelisim.com/category/kisisel-gelisim-egitimleri/> adresinden 23.12.2023 tarihinde erişilmiştir.

- Klint, K.A. ve Weiss, M.R. (1987). Perceived competence and motives for participating in youth sports: A test of Harter's competence motivation theory. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 9(1), 55-65.
- Koçer, M. (2012). Erciyes Üniversitesi öğrencilerinin internet ve sosyal medya kullanım alışkanlıkları. *Akdeniz Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi*, (18), 70-85.
- Koob, G.F. ve Le Moal, M. (2001). Drug addiction, dysregulation of reward, and allostasis. *Neuropsychopharmacology*, 24(2), 97-129. doi:10.1016/S0893-133X(00)00195-0.
- Korkmaz, S. ve Mehmedoğlu, A. (2018). Dindarlık, siber zorbalık ve problemli internet kullanımı ilişkisine dair nicel bir araştırma. *Dini Araştırmalar*, 21(53), 35-54.
- Kudaş, S., Ülkar, B., Erdogan, A., Çırçır, E. (2005). Ankara İli 11-12 Yaş Grubu Çocukların Fiziksel Aktivite ve Bazı Beslenme Alışkanlıkları. *Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe*, 16 (1), 19-29.
- Kuss, D.J. ve Griffiths, M.D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311.
- Kuşay, Y. (2013). *Sosyal Medya Ortamında Çekicilik ve Bağımlılık* (1.Baskı). İstanbul: Beta Yayıncılık.
- Küçükahmet, L. (2000). *Sınıf yönetiminde yeni yaklaşımlar*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Küçükali, A. (2016). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanımı: Atatürk Üniversitesi örneği. *Bartın Üniversitesi İİ BF Dergisi*, 7(13), 531-546. London 1998. s. 57-61. Cilt 10.
- Küçükibiş, H.F. (2016). *Rol model alma davranışlarının ve fiziksel aktivite tutumlarının ders seçimleri üzerine etkisi*. Doktora tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Sakarya.
- Lam, L.T. (2014). Internet gaming addiction, problematic use of the internet, and sleep problems: a systematic review. *Current Psychiatry Reports*, 16(4), 444.
- Le Roux, K. (2010). The Importance of Sport Psychology in School Sport; *African Journal for Physical; Health Education; Recreation & Dance*; 16(3), 446-459.

- Lee, J.K. ve Martinez, L.M. (2023). Sosyal medya kullanımının spor aktivitelerine katılım motivasyonu üzerindeki etkisi: Bir meta-analiz çalışması. *Sosyal Medya ve Spor Psikolojisi*, 8(2), 201-215.
- Lök, N. ve Bademli, K. (2017). Yetişkin Bireylerde Fiziksel Aktivite ve Depresyon Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14(40), 101-110.
- Lynch, W.J., Peterson, A.B., Sanchez, V., Abel, J., Smith, M.A. (2013). Exercise as a novel treatment for drug addiction: a neurobiological and stage-dependent hypothesis. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 37(8), 1622-1644.
- MacAuley, D. (1994). A history of physical activity, health and medicine. *Journal of the Royal Society of Medicine*, 87, 32-35.
- Mavnacıoğlu, K. (2009). *İnternette kullanıcıların oluşturduğu ve dağıttığı içeriklerin etik açıdan incelenmesi: sosyal medya örnekleri*. Fırat Üniversitesi İletişim Fakültesi Medya ve Etik Sempozyumu, Elazığ.
- Meliha, U., Yurdadön, Ü., İmamoğlu, O., Musa, Ç., Çavuşoğlu, G., Taşmektepligil, M.Y. (2017). Ortaokul Öğrencilerinin Sportif Etkinliklere Katılma ve Fiziksel Aktiviteden Hoşlanma Durumlarının Belirlenmesi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 38-52.
- Metin, S. N., Başkaya, G., Tuncay, Ö., Erdoğan, A., Tunç, G.T. (2023). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Giyilebilir Teknolojik Ürün Kullanımlarının Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonları Üzerine Etkisi. *Yalova Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(3), 1-18.
- Muntinga, D.G., Moorman, M., Smit, E.G. (2010). “Introducing COBRAs: Exploring Motivations for Brand-Related Social Media Use”, *International Journal of Advertising*, 30(1), p.13-46.
- Nahas, M.V., Goldfine, B., Collins, M.A. (2003). Determinants of physical activity in adolescents and young adults: The basics for high school and college physical education to promote active lifestyles. *Physical Educator*, 60, 1, 42-56.
- Nicholas, J.G. ve Robert G.C. (1992). *The general and the specific in the development and expression of achievement motivation, Motivation, Sport and Exercise*, Human Kinetics Books, 65-69.

- Nord, C.W., Zill, N., Loomis, L.S. (1995). Adolescent Time Use, Risky Behavior and Outcomes: *An analiysis of national data*. Rockville, MD: Westat.
- Oğuz, B., Zayim, N., Özel, D., Saka, O. (2008). Tıp öğrencilerinin internette bilişsel durumları. *Akademik Bilişim*, 30, 447-453.
- Oğuz, B.B. (2012). Sosyal medya dilinin görüntüsel gösterge boyutu ve bunun dile etkisi. *Turkish Studies - International Periodical For The Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, 7(4), 1157-11664. *Pediatrics. Journal of Pediatrics* 1994; 4: s. 669-672.
- Onur, M.A. (2019). *Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin internet bağımlılığı ve yaşam doyum düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Uşak Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Uşak.
- Otrar, M. ve Arın, F.S. (2014). “Öğrencilerin Sosyal Medyaya İlişkin Tutumlarının Kullanım Alışkanlıkları Bağlamında İncelenmesi”, *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi* Cilt:3 Sayı:3.
- Öntürk, Y. (2018). *Spor Ortamında Mobbing (Farklı Bakış Açıları ile)*, Gece Akademi, Gece Kitaplığı 1. Baskı. Ankara.
- Özbek, S. ve Akyüz, O. (2022). Spor Bilimleri Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılığının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*.
- Özdemir, M. ve Dedemli S. (2023). Rekreatif Amaçlı Yüzme Sporunu Yapan 8-14 Yaş Arası Çocukların Mutluluk, Boş Zaman Tutumu ve Yaşam Tatmin Düzeylerinin Belirlenmesi ve Aralarındaki İlişkinin İncelenmesi. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 12(4), 509-515.
- Özel, A. (2011). Sosyal medya ve güven: hükümet, sivil toplum örgütleri ve ticari kuruluşlara yönelik ampirik bir araştırma. *Academic Journal of Information Technology*, 7(2), 1-31.
- Özer, K. (2001). *Fiziksel Uygunluk*. Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
- Özgen, F. (2016). *Spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ile kişilik ilişkisinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Çanakkale.

- Özkaptan, E. (2007). *Okullardaki sosyal kulüp etkinliklerinin rekreasyonel açıdan değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, s. 22.
- Öztürk, M. (2005). *Üniversitelerde eğitim-öğretim gören öğrencilerde uluslararası fiziksel aktivite anketinin geçerliliği ve güvenilirlik ve fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi*. Yüksek lisans tezi, Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Programı.
- Özyalvaç, T.N. (2010). *Ortaöğretim öğrencilerinin beden eğitimi dersine yönelik tutumları ile akademik başarı motivasyonlarının incelenmesi: Konya Anadolu Lisesi Örneği*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Paul, L.L. ve Lee, S.N. (2012). Impact of internet literacy, internet addiction symptoms, and internet activities on academic performance. *Social Science Computer Review* 30(4), 403-418.
- Pintrich, P.R. ve Schunk, D.H. (2002). *Motivation in Education: Theory, Research, and Applications*. Prentice Hall, 2nd Edition, New Jersey.
- Read, J.P., Brown, R.A., Marcus, B.H., Kahler, C.W., Ramsey, S.E., Dubreuil, M.E., Francione, C. (2001). Exercise attitudes and behaviors among persons in treatment for alcohol use disorders. *Journal of Substance Abuse Treatment*, 21(4), 199-206.
- Roberts, G.C, Treasure, D.C., Conroy, D.E. (2007). Understanding the dynamics of motivation in sport and physical activity: an achievement goal interpretation. Ing. Tenenbaum & R. C. Eklund (Ed.), *Handbook of Sport Psychology, Third Edition*, John Wiley&Sons, p. 3-10.
- Roberts, G.C. (2001). Understanding the Dynamics of Motivation in Physical Activity: The Influence of Achievement Goals on Motivational Processes. *Advances in Motivation in Sport and Exercise* (s. 1-50). Human Kinetics Publishers.
- Rowland, P.W. ve Freedson, P. (1994). *Physical activity, fitness and health in children: A close Look*. Pediatrics. 93(4):669-672.
- Ryan, R.M. ve Deci, E.L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary educational psychology*, 25(1), 54-67.

- Ryan, R.M., Connell, J.P., Grolnick, W.S. (1990). When achievement is not intrinsically motivated: A theory of self regulation in scholl. In A.K. Boggiano, Pittman, T.S., *Achievement and motivation: A social-development perspective*, New York Cambridge University Press.
- Sarı, İ. (2018). *Zaman Yönetimi: Atılan ok Söylenen söz Kaçırılan fırsat ve Geçen zaman Geri gelmezlerimizdir* Vol. (35). Nokta e-kitap.
- Sarıçam, F. (2015). *Öğrencilerin okul dışı sosyal medya kullanım amaçlarının öğrencilerin ders başarılarına etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Afyon Kocatepe Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Afyonkarahisar.
- Satcher, D. ve Lee, R.P. (1996). Physical activity and health. U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Centers for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, *The President's Council on Physical Fitness and Sports. A Report of the Surgeon General*. Web:<http://www.cdc.gov/nccdphp/sgr/pdf/sgrfull.pdf> adresinden 27 Ekim 2023 tarihinde alınmıştır.
- Savcı, M. ve Aysan, F. (2016). Relationship between impulsivity, social media usage and loneliness. *Educational Process: International Journal*, 5(2), 106-115.
- Savcı, M. ve Aysan, F. (2017). Teknolojik bağımlılıklar ve sosyal bağıllık: internet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığının sosyal bağıllığı yordayıcı etkisi. *Düşünen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 30(3), 202-216.
- Saygılı, S. (2002). *Strese Son*, İstanbul: Elit Yayınları.
- Seçer, İ. (2015). Üniversite öğrencilerinde okul tükenmişliği ile psikolojik uyumsuzluk arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 19 (1), 81-99.
- Seferoğlu, S.S. ve Yıldız, H. (2013). Dijital çağın çocukları: İlköğretim öğrencilerinin Facebook kullanımları ve internet bağımlılıkları üzerine bir araştırma. *İletişim ve Diplomasi*, 2, 31-48.
- Serdar, E. (2021). Serbest zaman engelleri ile ilgilenim arasındaki ilişki: Fitness merkezi katılımcıları üzerine bir araştırma. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6(1), 49-61.

- Sevimli Çelik, S. ve Terzioğlu, T.E. (2019). Investigating the Factors that Influence Pre-service Teachers' Physical Activity Participation. *Kastamonu Education Journal*, 27(6).
- Sevinç, K. ve Kapçak, V. (2021). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin spora katılım motivasyonlarının ve öz yeterlik düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası Egzersiz Psikolojisi Dergisi*, 3(2), 68-78.
- Shephard, R.J. (2003). Limitsto the Measurement of Habitual Physical Activity by Question Naires. *British Journal of Sports Medicine*. 37,197-206.
- Siddiqui, S. ve Singh, T. (2016). "Social Media Its Impact With Positive and Negative Aspects", *International Journal of Computer Applications Technology and Research*, 5(2), p.71-75.
- Singh, M.M. ve Amiri, M.S. (2017). "Social Media Usage Positive And Negative Effects On The Life Style Of Indian Youth", *Iranian Journal of Social Sciences and Humanities Research*, 5(3), p.1-5.
- Sit, C.P. ve Lindner, K.J. (2006). Situational State Balances and Participation Motivation in Youth Sport; A Reversal Theory Perspective; *British Journal of Educational Psychology*; 76(2); 369-384; doi:10.1348/000709905X37190.
- Smith, A.B. ve Jones, C.D. (2020). Aktif bir yaşam tarzına katılım motivasyonunu ölçme üzerine bir araştırma. *Spor ve Egzersiz Psikolojisi Dergisi*, 10(2), 123-135.
- Smith, A. ve Jones, B. (2015). The role of individual reasons in motivation for physical activity: A comparative study. *Journal of Sports Psychology*, 20(3), 45-58.
- Smith, P.K. (2004). Bullying – recent developments. *Child and Adolescent Mental Health*, 9, 98–103.
- Solmaz, B., Tekin, G., Herzem, Z., Demir, M. (2013). İnternet ve sosyal medya kullanımı üzerine bir uygulama. *Selçuk İletişim*, 7(4), 23-32.
- Sutherland, K., Davis, C., Terton, U., Visser, I. (2018). University student social media use and its influence on offline engagement in higher educational communities. *Student Success*, 9(2), 13-24.
- Şeker, V.T. (2018). *Sosyal medya bağımlılığı ile depresyon ve anksiyete arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Şen, M. (2018). *Ortaokul ve lise öğrencilerinin spora katılım motivasyonunun incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Kahramanmaraş Sütçü İmam üniversitesi, Sağlık bilimleri Enstitüsü, Kahramanmaraş.
- Şen, Ş. (2023). *Aktif spor yapan ortaöğretim öğrencilerinin sosyal dışlanma ve sosyal medya bağımlılığı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi / Eğitim Bilimleri Enstitüsü / Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı / Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bilim Dalı. Ankara.
- Şirin, E.F. (2008). Futbolcu Kızların (12-15 Yaş) Spora Katılım Motivasyonlarının Belirlenmesi, *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 1-7.
- Tabachnick, B.G. ve Fidell, L.S. (2013). *Using multivariate statistics*. (6th Edition). Boston: Pearson Education.
- Tanrıverdi, H. ve Sağır, S. (2014). Lise öğrencilerinin sosyal ağ kullanım amaçlarının ve sosyal ağları benimseme düzeylerinin öğrenci başarısına etkisi. *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. Yıl: 7(18), 776-821.
- Tavşancıl, E. (2014). *Tutumların Ölçülmesi ve Spss ile Veri Analizi*. Ankara: Nobel.
- Tekeli, Ş.C. (2017). *Beden eğitimi ve spor öğretmeni adayları ile diğer öğretmen adaylarının sosyal görünüş kaygısı ve akademik öz-yeterlik düzeylerinin karşılaştırılması*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bartın.
- Tekkanat, Ç. (2008). *Öğretmenlik bölümünde okuyan öğrencilerde yaşam kalitesi ve fiziksel aktivite düzeyleri*. Yüksek lisans tezi, Denizli: Pamukkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sporda Psiko-Sosyal Alanlar Anabilim Dalı.
- Tekkurşun Demir, G. ve Cicioğlu, H. İ. (2018). Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği (Fakmö): Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması, *Journal of Human Sciences Technical Report Series* 2000.
- Tekkurşun, D.G., İlhan, E.L., Esentürk, O.K., Kan, A. (2018). Engelli Bireylerde Spora Katılım Motivasyonu Ölçeği (ESKMÖ): Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Spormetre*, 16(1), 95-106.
- Temel, V. (2018). Masa tenisi ve wushu sporcularının spora katılım güdülleri. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23(3), 143-152.

- Terzioğlu, A.E. (1992). Spor Eğitiminde Motivasyon Kavramı, *Atatürk Eğitim Fakültesi Spor Bilimleri Dergisi*, (2): 11-13.
- Thompson, A.J., Martin, A.J., Gee, S., Eagleman, A.N. (2014). Examining the development of a social media strategy for a national sport organisation. A Case Study of Tennis New Zealand. *Journal Of Applied Sport Management*, 6(2), 42-62.
- Tiryaki, G. (2000). *Spor psikolojisi, kavramlar ve uygulama*. Mersin: Eylül Kitap ve Yayınevi.
- Tunay, V.B. ve Tedavi, F. (2008). *Yetişkinlerde fiziksel aktivite*. Sağlık Bakanlığı Yayını, 16s. Ankara.
- Tunay, V.B. ve Tedavi, H. (2008). *Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi*, 19(2), 104-110.
- Tutgun Ünal, A. ve Deniz, L. (2015). Development of the Social Media Addiction Scale. *Online Academic Journal of Information Technology*, 6(21), 51-70.
- Tutgun Ünal, A. (2015). *Sosyal Medya Bağımlılığı: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma*, Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora Tezi, İstanbul.
- Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi. (2014). <https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-ve-hareketli-hayat-db/Dokumanlar/Rehberler.pdf> adresinden 27 Kasım 2023 tarihinde erişildi.
- Türkiye Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü. (2023). *T.C. Sağlık bakanlığı Fiziksel Aktivite Nedir?* <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/fiziksel-aktivite-nedir.html> adresinden 27 Ekim 2023 tarihinde erişildi.
- Türkoğlu, H.S. ve Doğan, B.Ö. (2018). Sosyal medya üzerinden okurun değişimi ve bilgi güvenilirliği. *Erciyes İletişim Dergisi*, 5(4), 371-375.
- Ulukan, M. (2020). Ortaöğretim öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları ve sürekli umut düzeylerinin incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 3 (1), 202-218. DOI:10.38021/asbid.752630.
- Ussher, M., Sampuran, A.K., Doshi, R., West, R., Drummond, D.C. (2004). Acute effect of a brief bout of exercise on alcohol urges. *Addiction*, 99(12), 1542-1547.
- Üney, H. (2021). *Sosyal Medyanın Faydaları ve Zararları*. <http://www.hurriyet.com.tr/sosyalmedyanin-faydalari-ve-zararlari-40194571> adresinden 23 Ekim 2023 tarihinde erişildi.

- Ünlü Dalaylı, F. (2018). Orta yaş üstü bireylerde sosyal medya bağımlılığı ve sosyal izolasyon. *PESA Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 4(1), 161-172.
- Ünlü Dalaylı, F. (2018). *Orta yaş üstü bireylerin dijital çağda iletişim kurma pratikleri: sosyal medya bağımlılığı ve sosyal izolasyon*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Volkow, N.D. ve Li, T.K. (2005). The neuroscience of addiction. *Nature Reviews Neuroscience*, 6(2), 207-218. doi:10.1038/nrn1629.
- Vural, Ö. (2010). *Masa Başı Çalışanlarda Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Yaşam Kalitesi İlişkisi*. Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 2010.
- Wang, L., Luo, J., Bai, Y., Kong, J., Luo, J., Gao, W., Sun, X. (2013). Internet addiction of adolescents in China: prevalence, predictors, and association with well-being. *Addiction Research and Theory*, 2 (1), 62-69.
- Welk, G., Differding, J., Thompson, R., Blair, S., Dziura, J., Hart, P. (2000). The utility of the Digi-walker step counter to assess daily physical activity patterns. *Med Sci Sports Exerc*, 32(9), 481-488.
- Wu, X. (2003). Intrinsic motivation and younglangu agelearners: The impact of the class, 20. roomenvironment, *Journal of System*, 31(4), 501–517.
- Yayman, E. (2019). *Ergenlerde sosyal medya bağımlılığı, oyun bağımlılığı ve aile işlevleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Master's thesis, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı).
- Yen, J.Y., Ko, C.H., Yen, C.F., Chen, S.H., Chung, W.L., Chen, C.C. (2008). Psychiatric symptoms in adolescents with Internet addiction: Comparison with substance use. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 62(1), 9-16.
- Yetim, A.A. ve Cengiz, R. (2010). *İletişim ve Spor*. Ankara: Berikan Yayınevi.
- Yıldırım, A. (2014). Bir Halkla İlişkiler Aracı Olarak Twitter: TC. Sağlık Bakanlığı Örnek İncelemesi. *Gümüşhane Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi*, 2(4), 234-253.
- Yıldırım, M. (2017). Üniversite takımlarında mücadele eden sporcuların spora katılım motivasyonlarına etki eden faktörlerin belirlenmesi (Eskişehir Osmangazi Üniversitesi örneği). *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(1), 41-51.

- Yılmaz, G. (2021). *Paralimpik sporcuların spora katılım motivasyonlarının, engellerinin, kolaylaştırıcılarının ve sportif sorunlarla başa çıkma becerilerinin incelenmesi*. Doktora tezi. Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Yılmaz, K. (2017). *Masa başı çalışanlarında internet bağımlılık seviyesi ile boyun ağrısı, depresyon ve yorgunluk düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Medipol Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Yılmaz, M. (2019). *Çevrimiçi oyun bağımlılığı ile bedenitle indeksleri, benlik saygısı ve sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.
- Yılmaz, V. (2002). Çocuk Sporlarında Katılım Motivasyonu. Çocuklar Spora Neden Katılırlar? *Atletizm Bilim ve Spor Dergisi*, 2: 26- 38.
- Yücegök, S. (2017). *Farklı bölümlerde okuyan üniversite öğrencilerin akademik tükenmişlik ve spora katılım güdüsü arasındaki ilişkinin incelenmesi (k.s.ü örneği)*. Yüksek Lisans Tezi. Sütçü İmam Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kahramanmaraş.
- Yüksel Şahin, F. ve Öztoprak, Ö. (2019). Ergenlerin sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin benlik saygısına göre incelenmesi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, 363-377.
- Zorba, E. (2015). Fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk ders notları.
http://www.erdalzorba.com/categories_news.php?kat_id=9&kat= adresinden 20 Kasım 2023 tarihinden erişildi.
- Zorba, E. ve Saygın, Ö. (2009). *Fiziksel Aktivite ve Fiziksel Uygunluk*, İnceler Ofset, Ankara.

EKLER

Ek 1. Etik Kurul Onayı

ADÜ Evrak Tarih ve Sayısı: 09.08.2023-395790



T.C.
AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü
Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu

Sayı : E-21347915-050.04.04-395790
Konu : 2023/014 nolu Etik Kurul Başvurunuz
Hk.

09.08.2023

Sayın Doç. Dr. Çağatay DERECELİ
Öğretim Üyesi

Sağlık Bilimleri Enstitüsü Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu'nun 28.07.2023 tarihinde yapılan 12 sayılı olağan toplantısında çalışmanıza onay verilmiş olup çalışmanızla ilgili alınan II nolu karar aşağıda sunulmuştur. Bilgilerinize sunarım.

KARAR: II

Protokol No: 2023/014

Sorumlu Yürütücü: Doç. Dr. Çağatay DERECELİ

Sağlık Bilimleri Enstitüsü Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu'na Doç. Dr. Çağatay DERECELİ'nin "**Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Fiziksel Aktivitelere Katılım Motivasyonları ile Sosyal Medya Bağımlılığı Arasındaki İlişki**" başlıklı araştırmasına 16.06.2023 tarihli Etik Kurul toplantısında verilen düzeltme sonrası yeniden yapmış olduğu başvurusu 28.07.2023 tarihli Etik Kurul toplantısında, araştırmanın gerekçe, amaç, yaklaşım ve yöntemleri dikkate alınarak incelenmiş ve uygun bulunmuş olup, çalışmanın başvuru dosyasında belirtilen merkezde **(kurum izinin alınması ve dosyaya konulmak üzere gelmesi şartıyla)** gerçekleştirilmesinde etik ve bilimsel sakınca bulunmadığına oy birliğiyle karar verilmiştir.

Yine sorumlu araştırmacıya; taahhüt edilen çalışma bittikten sonra nihai raporun, **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 **Veri Toplama Formu/Anketlerin** gönderilmesi gerektiğinin hatırlatılmasına ve sorumlu yürütücülerinin bu hususa özen göstermesi gerektiğinin bir kez daha vurgulanmasına **oy birliğiyle** karar verilmiştir.

Prof. Dr. Turhan DOST
Kurul Başkanı

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu :BS58BK55K6

Belge Takip Adresi : <https://turkiye.gov.tr/ebd?eK=5740&eD=BS58BK55K6&eS=395790>

Adres:Merkez Kampüs Enstitüler Binası Efeler/AYDIN
Telefon:0256 214 47 45 Faks:0256 214 66 87
e-Posta:saglikbilimleri@adu.edu.tr Web:akademik.adu.edu.tr/enstitu/saglik/
Kep Adresi:adnanmenderesuniversitesi@hs01.kep.tr

Bilgi için: Duygu YEŞİLFIDAN
Unvanı: Raportör



Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Ek 2. Kurum İzin Onayı

ADÜ Evrak Tarih ve Sayısı: 29.02.2024 - 503896



T.C.
AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Spor Bilimleri Fakültesi Dekanlığı



Sayı : E-47751432-044-503896
Konu : Anketler

29.02.2024

Sayın Doç. Dr. Çağatay DERECELİ
Öğretim Üyesi

İlgi : 27.02.2024 tarihli ve E-60174246-044-502476 sayılı yazınız.

İlgide kayıtlı yazınıza istinaden, Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu'na sunulacak olan sorumlu yürütücüsü olduğunuz "Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Fiziksel Aktivitelere Katılım Motivasyonu ile Sosyal Medya Bağımlılığı Arasındaki İlişki" isimli çalışma için Yüksek lisans tez öğrenciniz Yeliz Kaya ALTUN' a araştırma için gerekli anketleri fakültemiz öğrencilerine uygulama talebi Dekanlığımızca uygun bulunmuştur.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Doç. Dr. Yasin YILDIZ
Dekan V.

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Doğrulama Kodu: BSUA5NPT79

Doğrulama Adresi: <https://turkiye.gov.tr/ebd?eK=5740&cD=BSUA5NPT79&cS=503896>

ADÜ Merkez Kampüs Aytepe Mevkii 09100 Efeler/AYDIN

Telefon: 0256 315 35 38 Faks: 0256 315 35 31

e-Posta: besyo@adu.edu.tr İnternet Adresi: akademik.adu.edu.tr/fakulte/spor/

KEP Adresi: adnanmenderesuniversitesi@hs01.kep.tr

Bilgi için: Halit DOĞAN

Büro Personeli

Telefon: 0256 220 4701



Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Ek 3. Gönüllü Onam Formu

Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin fiziksel aktivitelere katılım motivasyonları ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişki

Değerli Katılımcı;

Bu anket Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin fiziksel aktivitelere katılım motivasyonları ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişki konulu tez çalışması için veri toplamak amacıyla düzenlenmiştir. Bilimsel çalışmamız için verecek olduğunuz bilgiler tamamen etik çerçevede değerlendirilecek olup, elde edilen bilgilerin geçerliliği sorulara vereceğiniz cevapların gerçek durumu yansıtması ile mümkün olacaktır.

Araştırmada yer almak gönüllülük esasına dayalıdır.

Çalışmamıza katacaığınız değer ve sağlayacağınız katkı için çok teşekkür ederiz.

Anket sorularını cevaplayabilmeniz için aşağıda yer alan 'Bu çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul ediyorum' butonunu tıklamanız gerekmektedir.

Yüksek Lisans Öğrencisi

Yeliz KAYA ALTUN

Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Spor Bilimleri Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor

Anabilim Dalı

yelizkkaya@gmail.com

Gönüllü Onam Formu

Bahsedilen çalışma bilgilerini okudum ve çalışmanın kapsamını, gönüllü olarak üzerime düşen sorumlulukları tamamen anladım. Bu çalışmaya katılmayı kabul ediyorum.



Onay kutuları

☐ Evet

Ek 4. Kişisel Bilgi Formu

Sayın Katılımcı;

Bu anket spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin fiziksel aktivitelere katılım motivasyonları ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişki konulu tez çalışması için veri toplamak amacıyla düzenlenmiştir. Bilimsel çalışmamız için verecek olduğunuz bilgiler tamamen etik çerçevede değerlendirilecek olup, elde edilen bilgilerin geçerliliği sorulara vereceğiniz cevapların gerçek durumu yansıtması ile mümkün olacaktır. Araştırmada yer almak gönüllülük esasına dayalıdır. Çalışmamıza katacağınız değer ve sağlayacağınız katkı için çok teşekkür ederiz.

Anket sorularını cevaplayabilmeniz için aşağıda yer alan 'Bu çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul ediyorum' butonunu tıklamanız gerekmektedir.

Tez Danışmanı Doç. Dr. Çağatay DERECELİ

Aydın Adnan Menderes Üniversitesi

Spor Bilimleri Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Anabilim Dalı

cdereceli@adu.edu.tr

Yüksek Lisans Öğrencisi Yeliz KAYA ALTUN

Aydın Adnan Menderes Üniversitesi

Sağlık Bilimleri Enstitüsü Spor Bilimleri Fakültesi

yelizkkaya@gmail.com

Yaş: ()

Cinsiyet: Kadın () Erkek ()

Bölüm: Beden Eğitimi Öğretmenliği () Antrenörlük () Rekreasyon () Spor Yöneticiliği ()

Sınıf: 1.sınıf () 2. Sınıf () 3. Sınıf () 4. Sınıf ()

Spor Branşı: Bireysel Sporlar () Takım Sporları ()

Haftalık Serbest Zaman Süresi (Saat olarak belirtiniz): ()

Serbest Zamanı Değerlendirme Biçimi: Kitap Okuma () Sanatsal ve Kültürel Faaliyetler ()

Sportif Etkinlikler () Diğer ()

Kaç Yaşında Telefon Sahibi Olduğunuzu Belirtiniz: ()

Herhangibir Bağımlılığınızın olup olmadığını Belirtiniz (sigara, alkol vb.): ()

Ek 5. Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği

Fiziksel Aktiviteye Katılmak;		Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
1	Kendimi iyi hissettirir.	1	2	3	4	5
2	Derslere daha kolay motive olmamı sağlar.	1	2	3	4	5
3	<i>Beni huzursuz eder.</i>	1	2	3	4	5
4	Beni çok eğlendirir.	1	2	3	4	5
5	Kendime olan güveni artırır.	1	2	3	4	5
6	Olumsuz düşüncelerden uzaklaştırır.	1	2	3	4	5
7	Okulda adımın tanınmasını sağlar.	1	2	3	4	5
8	Okuldaki idareciler ve öğretmenlerle ilişkilerimi iyileştirir.	1	2	3	4	5
9	<i>Derslerdeki akademik başarıyı düşürür.</i>	1	2	3	4	5
10	Arkadaşılarıma yeteneklerimi ispatlamamı sağlar.	1	2	3	4	5
11	Okuldaki spor malzemelerini kullanmak için bir fırsattır.	1	2	3	4	5
12	Öğretmenlerimin hakkımdaki olumsuz düşüncelerini yok etme olanağı verir.	1	2	3	4	5
13	<i>Bilmiyorum, boşa zaman harcamak gibi geliyor.</i>	1	2	3	4	5
14	<i>Benim için avantaj sağlar mı bilmiyorum.</i>	1	2	3	4	5
15	<i>Önemli mi, bir türlü anlam veremiyorum.</i>	1	2	3	4	5
16	<i>Emin değilim, aslında çok da umrumda değil.</i>	1	2	3	4	5



Ek 6. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği

No		Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Sıklıkla	Her zaman
1	Sosyal medyayı kullanmamdan dolayı ailem ile sorunlar yaşarım.					
2	Sosyal medyayı kullanmamdan dolayı başka etkinliklere (spor, kitap okuma vb.) ilgim azalır.					
3	Sosyal medyayı kullanmamdan dolayı ev/iş/okul sorumluluklarımı ihmal ederim.					
4	Sosyal medyayı kullanmamdan dolayı ailem ile daha az zaman geçiririm.					
5	Sosyal medyayı kullanmamdan dolayı arkadaşlarım ile daha az zaman geçiririm.					
6	Çevremdekiler sosyal medyada harcadığım zamandan dolayı şikâyet eder.					
7	Arkadaşlarım beni çağırırsa dahi sosyal medyanın başından kalkamam.					



Fwd: Sosyal medya bağımlılığı
ölçeği kullanım izni ➡ Gelen Kutusu



Gelen Kutusu



Fatih Çömlekçi 15:56

15:56

Alıcılar: ben ▾



Merhaba,

Elbette kullanabilirsiniz. Kolaylıklar.

<https://toad.halileksi.net/olcek/sosyal-medya-bagimlilik-olcegi/>

Mehmet Fatih Çömlekçi



Sosyal Me...İçeği.docx



Yeliz Kaya 16:52

Alıcılar: Fatih ▾



Teşekkür eder iyi çalışmalar dilerim

20 Mar 2023 Pzt 15:56 tarihinde Fatih Çömlekçi
<fatihcomlekci@gmail.com> şunu yazdı:



10



T.C.
AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

BİLİMSEL ETİK BEYANI

“Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Fiziksel Aktivitelere Katılım Motivasyonları İle Sosyal Medya Bağımlılığı Arasındaki İlişki” 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.

Yeliz KAYA ALTUN

....../.... / 2024

ÖZ GEÇMİŞ

Soyadı, Adı : KAYA ALTUN Yeliz
Uyruk : T.C.
Doğum yeri ve tarihi : Bursa / 09.09.1994
Telefon : 0 506 932 32 63
E-posta : yelizkkaya@gmail.com
Yabancı dil : İngilizce

EĞİTİM

Derece	Kurum	Mezuniyet tarihi
Y. Lisans	Adnan Menderes Üniversitesi	
Lisans	Adnan Menderes Üniversitesi	2016

BURSLAR ve ÖDÜLLER

İŞ DENEYİMİ

Yıl	Yer/Kurum	Ünvan
2016–2022	Gaziantep- Karacaoğlan Ortaokulu	Beden Eğitimi Öğretmeni
2022	Manisa- Selendi Çamlıca Ortaokulu	Beden Eğitimi Öğretmeni
2023	Turgutlu İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü	Özel Büro-Arge

AKADEMİK YAYINLAR

BİLDİRİLER

Uluslararası Kongrelerde Sunulan Bildiriler

Uluslararası Akademik Spor Araştırmaları Kongresi özet bildiri Yayın Yeri:7. Uluslararası Akademik Spor Araştırmaları Kongresi, 07.10.2023.

Dereceli, Ç., Dereceli, E., ve Kaya Altun, Y. (2023). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Spora Katılım Motivasyonlarının İncelenmesi. Presented at the 7. Uluslararası Akademik Spor Araştırmaları Kongresi, Trabzon.