



**T.C.
HİTİT ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE FİZİKSEL AKTİVİTE
VE İNTERNET BAĞIMLILIĞI İLİŞKİSİNİN
İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Merve CINCIK

Çorum 2020

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE FİZİKSEL AKTİVİTE VE İNTERNET BAĞIMLILIĞI İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

Merve CINCIK

Sağlık Bilimleri Enstitüsü
Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

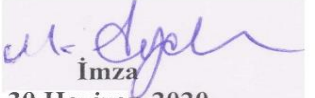
TEZ DANIŞMANI
Doç. Dr. Güner ÇİÇEK

Çorum 2020

ETİK BEYANNAMESİ

Yüksek Lisans tezi olarak hazırlayıp sunduğum “Üniversite Öğrencilerinde Fiziksel Aktivite ve İnternet Bağımlılığı İlişkisinin İncelenmesi” başlıklı tez; bilimsel ahlak ve değerlere uygun olarak tarafımdan yazılmıştır. Tezimin fikir/hipotezi tümüyle tez danışmanım ve bana aittir. Tezde yer alan araştırma tarafımdan yapılmış olup, tüm cümleler, yorumlar bana aittir.

Yukarıda belirtilen hususların doğruluğunu beyan ederim.


İmza
30 Haziran 2020
Merve CİNCİK

ÖN SÖZ

Bu araştırmanın gerçekleşmesinde ve yüksek lisans öğrenimim boyunca bana her daim destek olan, bilgi ve tecrübesini paylaşan, enerji ve sempatisiyle beni motive eden, emeğini ve zamanını hiç esirgemeyen her daim beni cesaretlendiren danışmanım Doç. Dr. Güner ÇİÇEK'e

Birikim ve tecrübesinden yararlandığım, yüksek lisans öğrenimim boyunca kendisinden bir çok bilgi edindiğim hocam Prof. Dr. Faruk YAMANER'e

Her zaman bilgisiyle beni aydınlatan, yardıma ihtiyaç duyduğum anda kapısını açan hocam Dr. Öğr. Üyesi Yetkin Utku KAMUK'a

Bilgi ve deneyimine koşulsuz güvendiğim her zaman yanımda olan arkadaşım Öğr. Gör. Ertuğrul Deniz KÖSE'e ve Serhat BAYAR'a

Hitit Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü idari personeli Adem ÇETİNKAYA'ya,

Çalışmamda, başta Hitit Üniversitesi, Gazi Üniversitesi ve Kırıkkale Üniversitesindeki hocalarıma ve araştırmama gönüllü katılan öğrencilerine,

Her zaman bana kendimi özel hissettiren, istediğim her şeyi başarabileceğime inanan ve beni cesaretlendiren, varlığına her daim şükrettiğim, bu süreçte bana en çok destek olan canım annem Nursel ÖZGÜMÜŞ başta olmak üzere kıymetli aileme,

Ve en değerliği varlığım canım oğlum Kadir Poyraz'a teşekkür ederim.

İÇİNDEKİLER

	<u>Sayfa</u>
ETİK BEYANNAMESİ	ii
ÖN SÖZ	iii
KISALTMALAR VE SEMBOLLER	v
ÇİZELGELER LİSTESİ	vii
ÖZET	ix
SUMMARY	x
1. GİRİŞ	1
1.1 Çalışmanın Amacı	2
1.2 Problemler	3
1.3 Hipotezler	3
1.4 Sınırlılıklar	4
1.5 Sayıtlılar	5
2. GENEL BİLGİLER	6
2.1 Fiziksel Aktivite Kavramı	6
2.1.1 Fiziksel aktiviteyi etkileyen faktörler.....	7
2.1.2 Fiziksel aktivitenin önemi	7
2.1.3 Fiziksel aktivitenin sınıflandırılması.....	12
2.2 İnternet Kavramı	13
2.2.1 Dünya’da internet ve tarihi gelişimi.....	13
2.2.2 Türkiye’de internet ve tarihi gelişimi.....	15
2.3 Bağımlılık Kavramı.....	16
2.4 İnternet Bağımlılığı Kavramı	18
2.4.1 İnternet bağımlılığının etkileri	20
2.5 Fiziksel Aktivite ve İnternet Bağımlılığı İlişkisi.....	25
3. MATERYAL VE YÖNTEM	28
3.1 Araştırmanın Modeli	28
3.2 Evren-Örneklem	28
3.3 Veri Toplama Araçları	29
3.3.1 Kişisel Bilgi Formu	29
3.3.2 Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi Kısa Formu (IPAQ).....	29
3.3.3 YOUNG İnternet Bağımlılığı Ölçeği	30
3.4 Verilerin Analizi.....	31
4. BULGULAR	33
5. TARTIŞMA	57
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	75
KAYNAKLAR	77
EKLER	90
ÖZGEÇMİŞ	95

KISALTMALAR VE SEMBOLLER

ABD	: Amerika Birleşik Devletleri
ARPA	: Advanced Research Project Agency
BITNET	: European Academic and Research Network
BKİ	: Beden kitle indeksi
Cm	: Santimetre
df	: Degrees of freedom (Serbestlik derecesi)
Dk	: Dakika
DSM	: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı)
FA	: Fiziksel Aktivite
IBM	: International Business Machines
IPAQ	: International Physical Activity Questionnaire (Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi)
Kg	: Kilogram
MET	: Metabolik Eşdeğer
MIT	: Massachusetts Institute of Technology
ml	: Mililitre
N	: Evren gözlem sayısı
n	: Parametre gözlem sayısı
NASA	: National Aeronautics and Space Administration (Amerikan Uzay ve Havacılık Dairesi)
NSFNET	: The National Science Foundation Network (Ulusal Bilim Vakfı Ağı)
ODTÜ	: Orta Doğu Teknik Üniversitesi
P	: İstatistiksel hata miktarı
r	: Korelasyon katsayısı
s	: Saniye
Ss	: Standart Sapma

TÜBİTAK : Türkiye Bilimsel ve Teknolojik Araştırma Kurumu
TÜVAKA : Türkiye Üniversiteler ve Araştırma Kurumları Ağı
TV : Televizyon
ULAKNET : Ulusal Akademik Ağ
X : Ortalama

%: Yüzde



ÇİZELGELER LİSTESİ

	<u>Sayfa</u>
Çizelge 2.1: İnternet bağımlılığı etkileri.	22
Çizelge 3.1: Evren-örneklem belirlenmesi.	22
Çizelge 4.1: Fiziksel Aktivite Ölçeği ve İnternet Bağımlılığı Ölçeğine ilişkin normallik testi sonuçları.	33
Çizelge 4.2: Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin demografik bilgilerine ilişkin frekans ve yüzdeler dağılımları.	34
Çizelge 4.3: Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı ve fiziksel aktivite durumlarına ilişkin frekans ve yüzdeler dağılımları.	35
Çizelge 4.4: Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı ve fiziksel aktivite düzeylerine ilişkin tanımlayıcı istatistikler.	35
Çizelge 4.5: Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin eğitim gördükleri fakültelere göre internet bağımlılığı ve fiziksel aktivite durumlarının karşılaştırılması.	36
Çizelge 4.6: Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin eğitim gördükleri fakültelere göre internet bağımlılığı ve fiziksel aktivite düzeylerinin karşılaştırılması.	36
Çizelge 4.7: Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin eğitim gördükleri üniversitelere göre internet bağımlılığı ve fiziksel aktivite durumlarının karşılaştırılması.	37
Çizelge 4.8: Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin eğitim gördükleri üniversitelere göre internet bağımlılığı ve fiziksel aktivite düzeylerinin karşılaştırılması.	38
Çizelge 4.9: Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin yaş gruplarına göre internet bağımlılığı ve fiziksel aktivite durumlarının karşılaştırılması.	39
Çizelge 4.10: Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin yaş gruplarına göre internet bağımlılığı ve fiziksel aktivite düzeylerinin karşılaştırılması.	40
Çizelge 4.11: Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin BKİ gruplarına göre internet bağımlılığı ve fiziksel aktivite durumlarının karşılaştırılması.	41
Çizelge 4.12: Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin BKİ gruplarına göre internet bağımlılığı ve fiziksel aktivite düzeylerinin karşılaştırılması.	42
Çizelge 4.13: Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre internet bağımlılığı ve fiziksel aktivite durumlarının karşılaştırılması.	43
Çizelge 4.14: Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre internet bağımlılığı ve fiziksel aktivite düzeylerinin karşılaştırılması.	44
Çizelge 4.15: Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin düzenli fiziksel aktivite yapma durumuna göre internet bağımlılığı ve fiziksel aktivite durumlarının karşılaştırılması.	45
Çizelge 4.16: Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin düzenli fiziksel aktivite yapma durumuna göre internet bağımlılığı ve fiziksel aktivite düzeylerinin karşılaştırılması.	46

Çizelge 4.17: Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin sigara kullanma durumuna göre internet bağımlılığı ve fiziksel aktivite durumlarının karşılaştırılması.	47
Çizelge 4.18: Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin sigara kullanma durumuna göre internet bağımlılığı ve fiziksel aktivite düzeylerinin karşılaştırılması.	48
Çizelge 4.19: Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin alkol kullanma durumuna göre internet bağımlılığı ve fiziksel aktivite durumlarının karşılaştırılması.	49
Çizelge 4.20: Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin alkol kullanma durumuna göre internet bağımlılığı ve fiziksel aktivite düzeylerinin karşılaştırılması.	50
Çizelge 4.21: Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin kendilerine ait bilgisayar olması durumuna göre internet bağımlılığı ve fiziksel aktivite durumlarının karşılaştırılması.	51
Çizelge 4.22: Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin kendilerine ait bilgisayar olması durumuna göre internet bağımlılığı ve fiziksel aktivite düzeylerinin karşılaştırılması.	52
Çizelge 4.23: Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin internet başında bir seferde geçirdiği ortalama süreye göre internet bağımlılığı ve fiziksel aktivite durumlarının karşılaştırılması.	53
Çizelge 4.24: Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin internet başında bir seferde geçirdiği ortalama süreye göre internet bağımlılığı ve fiziksel aktivite düzeylerinin karşılaştırılması.	54
Çizelge 4.25: Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite durumlarına göre internet bağımlılığı durumlarının karşılaştırılması.	55
Çizelge 4.26: Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin ve internet bağımlılığı düzeylerinin arasındaki ilişkinin incelenmesi.	56

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE FİZİKSEL AKTİVİTE VE İNTERNET BAĞIMLILIĞI İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

ÖZET

CINCIK, Merve. Üniversite Öğrencilerinde Fiziksel Aktivite ve İnternet Bağımlılığı İlişkisinin İncelenmesi, (Yüksek Lisans Tezi), Çorum, 2020.

Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite ve internet bağımlılığı ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya Hitit Üniversitesi, Gazi Üniversitesi, Kırıkkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi ve Sağlık Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören 1419 öğrenci katılmıştır. Veri toplama aracı olarak “Kişisel Bilgi Formu” , “Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi Kısa Formu (IPAQ)” ve “Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği” kullanılmıştır. Verilerin analizinde SPSS 22.0 programından yararlanılmıştır. Elde edilen verilerin normallik düzeyi One Sample Kolmogorov-Smirnov, ölçek puanlarının karşılaştırılmasında; Ki Kare ve Mann Whitney U, yüzdelik dağılımların belirlenmesinde frekans analizi ve ölçek puanlarının arasındaki ilişkilerin incelenmesinde Spearman Korelasyon analizi kullanılmıştır. İstatistiksel anlamlılık düzeyi $p<0,05$ olarak belirlenmiştir.

Yapılan istatistiksel analiz sonucunda, öğrencilerin öğrenim gördükleri üniversitelere, fakültere, yaş gruplarına, BKİ gruplamasına, cinsiyete, düzenli fiziksel aktivite yapma durumu, sigara kullanma durumu, kendine ait bilgisayar olması durumu, internet başında bir seferde geçirdikleri ortalama süreler göre fiziksel aktivite düzeyleri ve fiziksel aktivite şiddetleri anlamlı farklılık göstermektedir ($p<0,05$). Üniversite öğrencilerinin, sigara kullanma durumu, alkol kullanma durumu ve internet başında bir seferde geçirdikleri ortalama süreler göre internet bağımlılığı düzeyleri anlamlı olarak farklılık göstermektedir ($p<0,05$). Spor bölümlerinde okuyan öğrencilerin şiddetli aktivite düzeyi sağlık bilimleri fakültesinde okuyan öğrencilerden daha yüksek olduğu anlamlı olarak bulunmuştur ($p<0,05$). İki farklı bölümün üniversite öğrencilerinin genel olarak hafif fiziksel aktivite puanının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Araştırmaya katılan öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri ile internet bağımlılığı semptomları arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$). Fiziksel aktivite düzeyi düşük olan öğrencilere boş zamanlarında fiziksel aktivite yapmaları konusunda teşvik edilmelidir.

Anahtar Kelimeler: Fiziksel aktivite, İnternet bağımlılığı, Üniversite öğrencisi.

STUDY OF THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND INTERNET ADDICTION IN UNIVERSITY STUDENTS

SUMMARY

CINCIK, Merve . Study of the Relationship Between Physical Activity and Internet Addiction in University Students, (Master Thesis), Çorum, 2020.

The purpose of this research is studying the relationship between university students' physical activity and internet addiction. 1419 students studying at Hitit University, Gazi University, Kırıkkale University Faculty of Sport Sciences and Faculty of Health Sciences participated in the research. "Personal Information Form", "The International Physical Activity Questionnaires (IPAQ)" and "Young's Internet Addiction Test" were used as a data collection tool. SPSS 22.0 program was used in the analysis of the data. One Sample Kolmogorov-Smirnov test was used for normality of the distribution of samples. Ki Kare and Mann Whitney U tests were used for comparison of the scale scores. Frequency analysis was used for determining the percentage distribution. Spearman's correlation test was used for analysis of the relationships between scale scores. Statistical significance level was determined as $p < 0,05$.

As a result of statistical analysis, physical activity level and intensity vary significantly according to universities, faculties, ages, Body Mass Index (BMI), gender, regular physical activity status, smoking status, having your own computer status and average time spent online on the internet ($p < 0,05$). Internet addiction levels of university students vary significantly according to smoking status, alcohol status and average time spent online on the internet ($p < 0,05$). Severe activity level of students studying in sports departments was found to be significantly higher than students studying in the Faculty of Health Sciences ($p < 0,05$). It was determined that the light physical activity score of university students of two different departments generally was higher. It was determined that there wasn't significant relationship between physical activity level and symptoms of internet addiction of the students participating in the research ($p < 0,05$). Students whose physical activity level is low should be encouraged to do physical activity in their free time.

Key Words: Internet addiction, Physical activity, University student.

1. GİRİŞ

Fiziksel aktivite kavramı, ağırlığın kontrolü ve enerji dengesi için mevcut enerjinin harcanması şeklinde tanımlanmaktadır. Düzenli bir şekilde gerçekleştirilen fiziksel etkinlik egzersiz olarak da ifade edilebilir (Baltacı ve Düzgün, 2008, s. 7). Fiziksel aktivite, çocukluk döneminde başlatılarak sevdirmesi durumunda, pek çok kişinin hayatı boyunca alışkanlık şekline getirmesi mümkün olmakla birlikte, mutlu ve sağlıklı bir kişi olmanın en önemli değerlerinden bir tanesidir. Düzenli bir şekilde fiziksel aktivite çocuk ve gençlerin sağlıklı bir şekilde gelişmesi ve büyümesindeki katkıları, pek çok kronik rahatsızlıktan ve birtakım kötü alışkanlıklardan korunmak adına da büyük önem arz eden faktördür (Bize, Johnson, Plotnikoff, 2007; Hallal, Andersen, Bull, Guthold, Haskell ve Ekelund, 2012). Söz konusu faktörler ele alındığında fiziksel etkinliğin bütün yaşlarda önemli bir faktör olduğu, sağladığı olumlu enerjiyle daha enerjik, sosyal ve mutlu bir toplumda yaşanılacağı kabul görmektedir (Karademir, 2017). Bunun yanında günümüzde fiziksel aktivite genel sağlığın yanında fiziksel ve ruhsal sağlığı koruyan ve geliştiren bir unsur olarak değerlendirilmektedir (Alpözgen ve Özdiñçler, 2016; T.C. Sağlık Bakanlığı, 2014, s. 1).

Teknolojinin insanlar için getirmiş olduğu olanaklar tüm insanların hayatını etkilemekle birlikte, eylem ve fikirlerde birtakım değişimlerin de meydana gelmesine yol açmıştır. Kişilerin hayat tarzlarını değiştirmekle beraber, özellikle internet ortamında bireylerin birey olarak birtakım tecrübeler edinmesine, bir bireyin aynı zamanda bir grubun üyesi olmasına, farklı grupların ya da kişilerin iş arkadaşı, yöneticisi, yaratıcısı, danışanı ve izleyicisi gibi pek çok rolü elde etmesine imkân sunmaktadır (Telli Yamamoto ve Karamanlı Şekeroğlu, 2014, s. 3). İnternetin asıl ortaya çıkma nedeni bilgiye güvenilir, hızlı, ucuz ve kolay erişim ve etkileşimi kolaylaştırmak olmasına karşın internetin öngörülenden de hızlı şekilde yaygın hale gelmesi patolojik aşırı kullanıma ve yeni bir bağımlılık şekli olarak değerlendirilebilecek internet bağımlılığı zemin hazırlamaya başlamıştır (Arısoy, 2009). İnternet bağımlısı kişilerde; yalnızlık, depresyon, aile fertleriyle ve toplumla sosyal etkileşimi azaltmak gibi pek çok problem

görülmektedir. İnternet bağımlılığın bir takım sebepleri sıralanmakla beraber genellikle ortak görüşte olunan nokta sosyalleşme gereksinimidir. Bireylerin gündelik hayatlarında insanlarla sağlamadığı etkileşimi internet üzerinden kurabilmesi interneti cezbedici kılan unsurlar arasında gösterilebilir (Enginsoy Osmanoğlu, 2019). Yukarıda verilen bilgiler kapsamında internetin gündelik yaşamda işlerin yürütülmesi için kullanmanın yanı sıra yaşamın vazgeçilmez bir objesi haline gelmiş olduğu belirtilmektedir. Bu değişim ve gelişimle beraber internetin zararları ve faydaları hususunda pek çok tartışmayı beraberinde getirmiştir. Bireylerin büyük bir çoğunluğu internetin olumlu pek çok avantajını kullandığı gibi internetin bilinçsiz bir şekilde kullanılması durumunda bireyin hayatında pek çok problemler açacağına sebep verebilmektedir. Bireyler internet bağlanamadığı dönemlerde yokluğunu hisseder ve buna bağlı birtakım fiziksel ve psikolojik sorunlar yaşayabilmektedirler (Şahin'den aktaran Çubuk, 2019).

Çağımızda genç bireylerin aktif bir şekilde fiziksel etkinlikler gerçekleştirmesi gerekirken, bedensel aktiviteler yerine bilgisayar oyunları ve interneti tercih etmeleri ve internet ve bilgisayar oyunları karşısında zamanlarını harcamaları, bedensel etkinliğe ayırdıkları zamanın daha da az olmasına neden olmuştur. Dijitalleşme ile beraber bedensel etkinliğin azalması ve genç bireylerin bilgisayar oyunları ve internete bağımlı bir hale gelmesi tedirgin edici bir durum olarak karşımıza çıkmaktadır (Alagöz, 2019). Bu bağlamda internet bağımlılığı, son zamanlarda önemi giderek artan bir çalışma konusudur. Bireyin psikolojik durumu ve hayatın ekonomik, kültürel, sosyal, eğitim, fiziksel ve çalışma yaşamı gibi alanları pek çok yönden etkileyebilir. İnternet bağımlılığının fazla olması, fiziksel egzersizin yeterli olmaması ve hayat kalitesinin düşük olmasının önemli bir sebebi veya sonucu olabilir. İnternet bağımlılığı, hayat kalitesi ve fiziksel egzersiz seviyesini belirleyen faktörlerin belirlenmesiyle, fiziksel ve psikolojik sağlığı geliştirmeye dönük gerçekleştirilecek müdahale noktaları belirlenebilecektir (Yoka, 2019).

1.1 Çalışmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite ve internet bağımlılığı ilişkisini incelemektir.

1.2 Problemler

Öğrencilerin internet bağımlılığı demografik özelliklerine göre farklılık göstermekte midir?

Öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyi demografik özelliklerine göre farklılık göstermekte midir?

Öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyi ile internet bağımlılıkları arasında ilişki var mıdır?

1.3 Hipotezler

H1.1: Öğrencilerin internet bağımlılığı eğitim gördükleri fakülterlere göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir.

H1.2: Öğrencilerin internet bağımlılığı eğitim gördükleri üniversitelere göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir.

H1.3: Öğrencilerin internet bağımlılığı yaş gruplarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir.

H1.4: Öğrencilerin internet bağımlılığı BKİ gruplarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir.

H1.5: Öğrencilerin internet bağımlılığı cinsiyetlerine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir.

H1.6: Öğrencilerin internet bağımlılığı düzenli fiziksel aktivite yapma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir.

H1.7: Öğrencilerin internet bağımlılığı sigara kullanma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir.

H1.8: Öğrencilerin internet bağımlılığı alkol kullanma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir.

H1.9: Öğrencilerin internet bağımlılığı kendine ait bilgisayar olması durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir.

H1.10: Öğrencilerin internet bağımlılığı internet başında tek seferde geçirilen süreye göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir.

H2.1: Öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri eğitim gördükleri fakültelere göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir.

H2.2: Öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri eğitim gördükleri üniversitelere göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir.

H2.3: Öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyi yaş gruplarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir.

H2.4: Öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyi BKİ gruplarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir.

H2.5: Öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyi cinsiyetlerine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir.

H2.6: Öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyi düzenli fiziksel aktivite yapma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir.

H2.7: Öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyi sigara kullanma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir.

H2.8: Öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyi alkol kullanma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir.

H2.9: Öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyi kendine ait bilgisayarı olması durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir.

H2.10: Öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyi internet başında tek seferde geçirilen süreye göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir.

H3.1: Öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri ile internet bağımlılığı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

1.4 Sınırlılıklar

Bu araştırma 2018-2019 eğitim öğretim yılı Hitit Üniversitesi, Gazi Üniversitesi, Kırıkkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi ve Sağlık Bilimleri Fakültesi öğrencileri ile sınırlıdır. Çalışmada kullanılan ölçme araçları olan “Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi Kısa Formu (IPAQ)” ve “Young İnternet Bağımlılık Ölçeği” ile sınırlıdır. Araştırmaya katılım 18 yaş ve üstü ile sınırlıdır.

1.5 Sayıtlar

Çalışmaya katılan öğrencilerin ölçekleri samimiyetle cevapladıkları varsayılmıştır. Kullanılan istatistiksel yöntemlerin amaca uygun olduğu varsayılmıştır. Örneklem grubunun evreni temsil ettiği varsayılmıştır.



2. GENEL BİLGİLER

Bu bölümde, çalışma içerisinde yer alan kavramlara ait kuramsal bilgiler verilmektedir.

2.1 Fiziksel Aktivite Kavramı

Kavram kapsamında fiziksel aktivite “iskeletteki mevcut kasların kasılmasıyla dinlenik hale oranla çok daha fazla enerji harcanmasıyla sonuçlanmış fiziksel faaliyetler” olarak ifade edilmektedir. Bedensel faaliyetle genel olarak aynı anlamda kullanılan egzersiz kavramı bedensel etkinliklerin bir alt boyutu şeklinde adlandırılmaktadır (Özer, 2006, s. 11). Bulut (2013) fiziksel aktivite kavramını “bireyin günlük yaşam döngüsü içinde eklem ve kaslarını kullanarak enerji tüketimi ile gerçekleştirdiği, kalp ve solunum hızını arttırarak farklı şiddetlerde uyguladığı aktiviteler” şeklinde tanımlamıştır. Bedensel etkinliğin temelinde mevcut enerjiyi harcamak olmakla birlikte, mevcut enerjiyi yakmakla bedensel etkinlik arasında pozitif bir ilişki mevcuttur. Kişi dinlenik duruma kıyas ile daha çok enerji yakıyorsa bedensel olarak aktif anlamı taşımaktadır. Bu sebeple bireylerin bedensel olarak aktif halde olmaları için yaşamlarına fiziksel yönden hareketlilik getirmeleri gerekmektedir (Hekim, 2014). Son yıllarda insanlarda hareketsiz yaşam tarzının artması, buna paralel olarak çeşitli sağlık sorunlarının da artış göstermesi (İlhan, 2018), fiziksel aktiviteye katılımı önemli bir hale getirmektedir.

Fiziksel aktivite kavramı sıklıkla spor etkinliği ile aynı anlamda kullanılmakla birlikte, bu terimler kapsam ve anlam yönünden birinden farklıdırlar. Bedensel aktivite bireylerin gündelik yaşamda gerçekleştirdikleri birçok fiziksel etkinliği (merdiven çıkma, koşma, yürüme, masa başı egzersizleri) ifade etmektedir. Spor ise bazı kurallar çerçevesinde gerçekleştirilen fiziksel etkinliklerden oluşmaktadır (Yüksel, Hekim, ve Gürkan, 2014).

2.1.1 Fiziksel aktiviteyi etkileyen faktörler

Fiziksel aktiviteye katılımın fiziksel, psikolojik ve sosyal açıdan birçok faydası olmakla beraber, bunun bilincinde olan insanların büyük bir bölümü fiziksel aktiviteye katılmak istemektedir. Buna karşılık insanların fiziksel aktiviteye katılımlarını etkileyen, fiziksel aktivite tercihlerini şekillendiren, bazen de fiziksel aktiviteye katılımı engelleyen birçok faktör bulunmaktadır (Yerlisu Lapa ve Haşıl Korkmaz, 2017; Vanhees ve diğerleri, 2005). Literatürde yer alan çalışmalarda fiziksel aktiviteye katılımı etkileyen faktörler aşağıdaki gibi özetlenmiştir;

- Yaş ve cinsiyet gibi sosyo-demografik değişkenler (Guthold, Ono, Strong, Chatterji, Morabia, 2008; Karaca, 2008),
- Fiziksel olanakların yetersizliği, fiziksel aktivite yapmaya elverişli tesislerin uzak ya da yakın olması, fiziksel aktiviteye katılacak zaman bulamama (Kirtland ve diğerleri, 2003),
- Sosyal çevreden kaynaklanan problemler, şehirleşme oranı, aktiviteye katılacak arkadaş bulamama vb. (Tudor Locke ve diğerleri, 2005),
- Psikolojik, duygusal ya da motivasyonel faktörler (Nahas, Goldfine, Collins, 2003),
- Sosyo-ekonomik yapının yüksek ya da zayıf olması (Baydemir, Yurdakul, Özer, 2018).

2.1.2 Fiziksel aktivitenin önemi

Çağımızda teknolojinin gelişmesi, ulaşımın kolaylaşması ve insanların hayatlarını kolaylaştırabilen pek çok gelişme ortaya çıkmaktadır. Dünyada bilhassa gelişmiş veya gelişmekte olan devletlerde spor kültürünün tam olarak oturmamış bir durumda olması da hareketsiz hayat stilinin yaygınlaşmasına neden olmaktadır. Söz konusu durum hareketsiz hayat stilinden kaynaklı pek çok sağlık problemlerine de sebebiyet vermektedir. Bu sağlık problemleri arasında eklem, kemik ve kas sistemi problemleriyle obezite gibi fiziksel sağlık problemleri ön sıralarda bulunmaktadır. Bu açıdan hareketsiz hayat stili fiziksel sağlığı olumsuz bir şekilde etkileyen bir faktör olarak görülmektedir (Can, 2019; Canbolat, 2018; Hekim, 2014; İlhan, 2018). Buna karşılık fiziksel aktiviteye katılımın genel sağlık açısından, bedensel açıdan, psikolojik ve psiko-motor gelişim açısından birçok yararı bulunmaktadır. Fiziksel aktivitenin söz konusu alanlardaki yararları aşağıda açıklanmıştır.

Genel sağlık açısından yararları

Bedensel etkinliğe katılım genellikle sağlık seviyesini geliştirmekle birlikte sağlıkla ilişkin hayat standardını da olumlu bir şekilde etkilemektedir (Acree ve diğerleri, 2006; Bize ve diğerleri, 2007). Literatürde yer alan çalışma sonuçları da bu gürüşü desteklemektedir (Demir ve Filiz, 2004; Zorba, 2006, s. 26). Fiziksel aktiviteye katılımın genel sağlık açısından faydalarına ilişkin bazı çalışma bulguları aşağıda özetlenmiştir.

Vuillemin ve diğerleri (2005) tarafından bu alanda gerçekleştirilen bir araştırmada bireylerin boş zaman aktivitelerine katılım sağlamalarının hayat standardı üzerinde önemli derecede bir belirleyici olduğu ortaya koyulmuş, ortaya çıkan bulgulara göre boş zaman içerisinde bedensel etkinliğe katılım sağlamasının sağlıkla ilişkin hayat standardını arttırdığı da ortaya çıkmıştır.

Painter, Krasnoff, Paul, Ascher (2001) tarafından gerçekleştirilen çalışmada sağlıklı kişilerden daha çok herhangi bir sağlık problemi bulunan kişilerin tedavi ve iyileşme dönemlerinde bedensel etkinlik seviyesinin sağlıkla ilişkili hayat standardı üstündeki etkilerinin araştırılması hedeflenmiştir. Çalışmaya akciğer nakli gerçekleştirilen hasta bireyler katılmış olmakla beraber, çalışmaya katılmış olan hasta bireylerin akciğer nakli sonrasındaki tedavi dönemlerinde bedensel etkinlik seviyesinin sağlık ile ilişkili hayat standardı üstündeki etkileri araştırılarak, çalışmanın sonunda akciğer nakli yapılmış olan hasta bireylerin tedavi dönemlerinde bedensel etkinlik seviyesinin artmasına doğru orantıda sağlık ile ilişkili hayat standardında artış olduğu gözlemlenmiştir.

Bedensel açısından yararları

Son yıllarda her yaş grubundan bireyin hareketsiz yaşam tarzına yöneldiği, buna paralel olarak bazı sağlık sorunlarının ortaya çıktığı belirtilmektedir. Literatürde yer alan çalışmalarda da nüfusun büyük bir bölümünde hareketsiz yaşam tarzının görüldüğü, bu durumun obezite oranını yükselttiği rapor edilmektedir (Hallal ve diğerleri, 2012; Wang, Chatzisarantis, Spray, Biddle, 2002). Baltacı ve Düzgün'e (2008, s. 7) göre, son senelerde bedensel etkinliklerin azalması sonucu adolesan dönem ve çocukluk ağı obezitesi önem arz eden bir sağlık sorunu şeklini almıştır. Söz konusu dönemlerdeki obezite bireyin yetişkinlik sürecindeki obezitinin habercisi olmakla birlikte kalp ve damar rahatsızlıklarına da sebebiyet verebilmektedir. Bu noktada

fiziksel aktivite düzeyinin artırılması bedensel sağlık düzeyini olumsuz yönde etkileyen obezite ile mücadelede etkili bir yöntem olarak karşımıza çıkmaktadır. Literatürde yer alan birçok çalışmada fiziksel aktiviteye katılımın vücut yağ oranını azalttığı, kilo kontrolünü sağladığı, buna paralel olarak obeziteyi önlediği belirtilmektedir (İpek, 2018; Jakicic ve Otto, 2005; Kokino, Tuna ve Yıldız, 2004; Ross ve Janssen, 2001).

Allender, Cowburn ve Foster'nin (2006) yapmış olduğu çalışmada ise bireylerin önemli bir kısmının kilo kontrolü sağlamak için spor ve fiziksel egzersiz faaliyetlerine yöneldikleri raporlanmıştır.

Houwen, Hartman ve Visscher'nin (2009) yapmış olduğu çalışmada görme engeli bulunan çocuklarla herhangi bir engeli olmayan çocuklarda fiziksel egzersiz seviyesinin gerek vücut postürü gerekse fiziksel performans parametrelerine ilişkin etkilerinin değerlendirilmesi hedeflenmiştir. Araştırmanın sonunda çocukların fiziksel performans göstergesi olan ince motor beceri seviyeleri üzerinde de fiziksel egzersizin olumlu etkileri olduğu sonucuna varılmıştır.

Fiziksel aktivitenin bedensel açıdan bir diğer faydası kemik sağlığının korunması ve geliştirilmesidir. Literatürde bu konuda çeşitli çalışmalar yapıldığı görülmekte olup, yapılan çalışmalarda fiziksel aktiviteye katılımın kemik mineral yoğunluğunu arttırdığı ifade edilmektedir. Janz ve diğerleri (2006) tarafından söz konusu konuda yapılan bir araştırmada 5-8 yaş aralığındaki çocuklarda bedensel etkinlik düzeyi ile kemik gelişim süreci arasındaki ilişkinin araştırılması amaçlanmıştır. 370 çocuğun üzerinde yapılan çalışmada çocuklarda bedensel etkinlik düzeyinin kemik gelişim sürecini olumlu yönden etkilediğine ulaşılmıştır. Ameri, Dehkoda ve Hemayattalab'ın (2012) yapmış olduğu çalışma kapsamında dikkat ve hiperaktivite sorunu olan çocuklarda spora katılım göstermenin ve kalsiyum alım düzeyinin kemik gelişimine etkisinin değerlendirilmesi hedeflenmiştir. Çalışma kapsamına dahil olan çocuklar yalnızca egzersiz grubu, egzersiz ve kalsiyum takviyesi alan grup dahilindeki çocuklara 9 aylık süre boyunca haftada 3 gün ve günde 50'er dakikalık ağırlık egzersizi uygulanmıştır. Çalışma sonucunda diğer gruplar içinde bulunan çocuklarla karşılaştırıldığında kalsiyum alımı ve egzersiz yapan grubun kemik gelişiminin daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Amerika Birleşik Devletleri'nde (ABD) ortaya atılan Fiziksel Aktivite Rehberi de çocuklara haftanın her günü günde en az 60 dakika (dk) orta ve/veya yüksek oranda

aerobik fiziksel egzersiz tavsiyesinde bulunmakta ayrıca haftada üç gün kas ve kemik sağlığını ve gücünü artıracak egzersizlerin dahil edilmesi gerektiğini belirtmektedir (Yeic, 2018).

Psiko-motor gelişim açısından yararları

Fiziksel aktiviteye katılım çocukluk döneminden itibaren psiko-motor gelişimi olumlu yönde etkilemektedir (Atıcı, 2018; Bilgin, Bulca ve Demirhan, 2020; Graf ve diğerleri, 2004; Reilly ve diğerleri, 2006). Li, Devault ve Van Oteghen (2007) tarafından gerçekleştirilen çalışmada yaşlılıkla beraber birtakım motor performans göstergelerinde gerçekleştiği ifade edilmiş ve Tai Chi egzersizinin 65 yaş üstü kişilerde seçilmiş bazı motorsal nitelikler ve denge üzerine faaliyetlerin incelenmesi hedeflenmiştir. Çalışmanın sonucunda kontrol ve deney grubunda olan yaşlı kişilerin kas kuvveti ve esneklik performanslarında anlamlı değişiklikler ortaya çıkmadığı, buna karşın kontrol grubuyla kıyaslandığında deney grubu bireylerinin denge performanslarında parametrik olarak anlamlı bir gelişme ortaya çıktığı ifade edilmiştir. Fisher ve diğerleri (2005) tarafından gerçekleştirilen çalışmada çocuklarda esas motor becerilerle bedensel etkinliğe katılım alışkanlığı arasında olan ilişkinin araştırılması hedeflenmiştir. Çalışmada ortaya çıkan bu bulgular kapsamında çocuklarda esas motor yeteneklerin geliştirilmesinde bedensel etkinliğe katılmanın önem arz ettiği vurgulanmıştır. Yapılan başka bir çalışmada adolesan dönemde bedensel etkinlik seviyesinin motor beceriler üstündeki etkilerin araştırılması hedeflenmiştir. Çalışmada adolesan seviyede olan çocuklarda yüksek ve orta seviyede bedensel etkinliğe katılım sağlamanın obje kontrolü üstündeki olumlu etkisinin olduğu ortaya çıkmıştır (Barnett, Van Beurden, Morgan, Brooks ve Bead, 2009).

Psikolojik açıdan faydaları

İnsan yaşamında fiziksel sağlık kadar psikolojik sağlığın da önemli bir yeri bulunmaktadır (Yerlisu Lapa ve Haşıl Korkmaz, 2017). Buna karşılık insanlar çağdaş toplum hayatına ve dönemin gerekliliklerin adapte olmaya çalışırken bir yandan küresel boyutlu gelişmeleri izlemekte, bir yandan da psikolojik bakımdan yük altında kalmaktadır. Bu durum bireylerin psikolojik yönden stres duymalarına ortam sağlamaktadır. Teknolojik ilerlemeler ve makinelerin etkisinde kalan çağımız insanları gelişen psikolojik baskı ve stresle mücadele etmek için bazı stresle baş etme metotlarına başvurmaktadır. Bu metotların başında fiziksel egzersiz ve spor

faaliyetleri gelmektedir (Ramazanoğlu, Karahüseyinoğlu, Demirel, Ramazanoğlu ve Altungül, 2005).

Bu konuda yapılan bir çalışmada spor etkinliği gerçekleştiren ve gerçekleştirmeyen bireylerin depresyon seviyeleri kıyaslandığında, spor etkinliği gerçekleştiren kişilerde daha ender depresyon görüldüğü sonucuna varılmıştır (Arslan, Güllü ve Tural, 2011; Teychenne, Ball ve Salmon, 2008). Hassmen, Koivula ve Uutela'nın (2000) yapmış olduğu çalışma kapsamında fiziksel egzersize katılımın psikolojik yapıya ilişkin etkilerinin değerlendirilmesi hedeflenmiş, çalışma sonucunda fiziksel aktiviteye katılım göstermenin sinirlilik ve depresyon seviyesinin düşürülmesine katkıda bulunacağı sonucuna varılmıştır. Dishman ve diğerleri (2006) tarafından yapılan araştırmada adolesan çağındaki bireylerde fiziksel aktivite ve spora katılımın depresyon gelişimi riski üzerindeki etkilerinin değerlendirilmesi amaçlanmış, çalışmaya toplam 1250 lise öğrencisi katılmıştır. Araştırma sonucunda adolesan çağındaki kişilerde fiziksel aktiviteye katılımın depresyon ihtimalini azaltmaya katkı sağladığı belirlenmiştir.

Canan ve Ataoğlu (2010) tarafından gerçekleştirilen araştırmada spor etkinliklerine katılım sağlayan ve katılım sağlamayan kişilerin kaygı ve depresyon düzeylerinin karşılaştırılması amaçlanmıştır. Çalışma çerçevesinde 18-35 yaş düzeyindeki 69 sporcuya (35 takım, 34 bireysel spor) 26 spor etkinliklerine katılım sağlamayan sedanter kişi dahil olmuştur. Çalışmaya katılım sağlayan sporcu bireyler haftanın beş günü düzenli bir şekilde spor etkinliklerine katılma rutini olan bireylerden seçilmiştir. Çalışmanın sonucunda sporcu ve sedanter bireylerin depresyon ve kaygı düzeyleri arasında istatistiksel olarak bir fark çıktığı, elde edilen verilere göre sedanter kişilerle karşılaştırıldığında sporcu bireylerin kaygı ve depresyon düzeylerinin çok daha düşük olduğu ortaya çıkmıştır. Çalışma sonucunda elde edilen verilere göre spor etkinliklerine katılım depresyon ve kaygı düzeylerini azaltmaya yardımcı olacağına vurgu yapılmıştır. Salar, Hekim ve Tokgöz (2012) tarafından gerçekleştirilen çalışmada sporun kişilik gelişimi ve psikolojik yapı üzerindeki etkisi ilgili olunan spor koluyla yakından ilişkili olduğu ifade edilmiştir. İlgilenilen spor kolunun psikolojik bulguların (konsantrasyon seviyesi, takım ruhu, motivasyon, kişisel mücadele) bir diğerinden farklı olmasının yattığı belirtilmiştir.

2.1.3 Fiziksel aktivitenin sınıflandırılması

Fiziksel aktivite düzeyinin sınıflandırılmasında birçok yöntem kullanılmakta olup, bu alan kullanılan sınıflandırmaların başında Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi ile yapılan sınıflandırma yaygın olarak kullanılmaktadır. Bu sınıflandırmada fiziksel aktivite düzeyi hafif şiddetli, orta şiddetli ve yüksek şiddetli aktiviteler olmak üzere üçe ayrılmaktadır (Erdoğan, Certel ve Güvenç, 2011). Söz konusu fiziksel aktivite türleri aşağıda başlıklar halinde açıklanmıştır.

2.1.3.1 Hafif şiddetli fiziksel aktivite

Bireyin hafif fiziksel aktivite düzeyinin belirlenmesinde Metabolik Eşdeğer (MET) skorundan yararlanılmaktadır. MET skoru bireyin bazal metabolizma hızını ifade etmektedir. Bireyin yapmış olduğu fiziksel aktivite düzeyi 600 MET/dk/hafta skorunun altında ise söz konusu fiziksel aktivite düzeyi “hafif şiddetli fiziksel aktivite” olarak tanımlanmaktadır. MET skoru belirlenirken bireyin herhangi bir fiziksel aktiviteyi en az on dakika yapıyor olması, dakika olarak elde edilen sürenin gün sayısı ile çarpılması gerekmektedir (Erdoğan ve diğerleri, 2011). Birey dakikada 3-5 kalori harcayacak şekilde aktivite yapıyor ise hafif şiddette fiziksel aktivite yapmaktadır (Bulut, 2013). Bunun yanında hafif şiddetli fiziksel etkinliklerde kalp atım sayısı günlük işlerdeki kalp atım sayısının çok üzerine çıkmamaktadır. Bu kapsamda yürüyüş gibi aktiviteler hafif şiddetli fiziksel aktiviteye örnek gösterilebilir (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2014, s. 3). 600 MET/dk/hafta ve altında skora sahip olan bireyler literatürde inaktif ya da fiziksel olarak aktif olmayan birey (sedanter) şeklinde tanımlanmaktadır (Memiş, 2014).

2.1.3.2 Orta şiddetli fiziksel aktivite

Bireyin haftalık MET skoru 600 ile 3000 MET/dk/hafta arasında ise bireyin fiziksel aktivite düzeyi orta şiddette sayılmaktadır (Erdoğan ve diğerleri, 2011). Dakikada 3,5-7 kalori harcanan aktiviteler orta şiddetli fiziksel aktivite grubuna girmektedir. Bireyin vücut ısısını arttıracak düzeyde derin nefes alarak seri adımlarla yürümesi orta şiddetli fiziksel aktiviteye örnek gösterilebilir (Bulut, 2013). Bunun yanında düşük tempolu koşu, ip atlama, düşük tempoda yüzme, masa tenisi oynama ve düşük tempoda bisiklet sürme gibi aktiviteler de orta şiddetli fiziksel aktivite grubunda yer almaktadır (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2014, s. 3).

2.1.3.3 Yüksek şiddette fiziksel aktivite

Bireyin haftalık MET skoru 3000 MET/dk/hafta üzerinde ise bireyin fiziksel aktivite düzeyi yüksek şiddette sayılmaktadır (Erdoğan ve diğerleri, 2011). İnsanların dakikada 7 kalorinin üzerinde kalori harcadıkları etkinlikler yüksek şiddette fiziksel aktivite grubuna girmektedir (Bulut, 2013). Bu kapsamda tempolu koşu, futbol, basketbol, tenis ve hentbol oynama gibi nefes alıp vermenin günlük rutin işlerin üzerinde olduğu etkinlikler yüksek şiddette fiziksel aktivite grubunda yer almaktadır (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2014, s.3).

2.2 İnternet Kavramı

İnternet, dünya çapında bilgisayar ağlarını ve kurumsal bilgisayar sistemlerini birbirine bağlayan, e-iletişim platformu şeklinde ifade edilmektedir (Saatçioğlu, 2016). Bir başka tanıma göre internet; iki veya daha çok bilgisayarın dünya genelinde birbiriyle birleşmesinden ortaya çıkan oldukça geniş bir bilgisayar ağıdır (Altun, 2009).

İnternet, pek çok bilgisayar ağının birbiriyle bağlantılı olduğu, dünya çapında yaygın olan ve sürekli büyüme sergileyen bir etkileşim sistemidir, internet, bireylerin her geçen gün artan “üretilen bilgiyi saklama/paylaşma ve ona kolayca erişme” istekleri sonrasında gelişen bir teknolojidir. Bu teknoloji yardımıyla birçok alandaki bilgiye insanlar güvenilir, hızlı, ucuz ve kolaylıkla erişebilmektedir. İnterneti bu yönüyle bir bilgi okyanusuna veya dev bir kütüphaneye benzetmek mümkündür (Erbaşlar, 2013, s. 1). Gündelik yaşamın bir parçasını oluşturan internetten, evde, işte ve her ortamda faydalanılarak zamanda tasarruf yapılmaktadır. Fatura ödemeleri, akademik yazılar, banka işlemleri için ihtiyaç duyulan bilgiye erişimi birkaç tuş yardımıyla sağlamaktadır. Bugün pek çok insan mağazalara yerine alışverişlerini (eşya, giyim, ev için gıda vb.) internet siteleri aracılığıyla yapılabilmektedir (Altun, 2009).

2.2.1 Dünya’da internet ve tarihi gelişimi

İnternetin gelişimine bakıldığında, ABD Savunma Bakanlığı’nca bilim ve teknolojinin orduya en iyi şekilde uygulanması için kurulan Advanced Research Projects Agency’nın (ARPA) bir projesi olarak başladığı görülmektedir. Amerikan Hava Kuvvetleri 1962 yılında ABD’ye gerçekleştirilebilecek herhangi bir nükleer

saldırı ihtimalinden kaynaklı ülke genelinde bir askeri bilgisayar ağı tasarlamıştır. ARPANET olarak adlandırılan proje de bu ağı desteklemiştir. 1969 yılında ilk bilgisayar ağı California'da kurulmuş olup Güney Amerika kıtasında olan 4 adet büyük bilgisayar birleştirilmiştir. Massachusetts Institute of Technology (MIT) ve Harvard gibi büyük üniversiteler 1970 yılında mevcut ağa katılmışlardır. National Aeronautics and Space Administration (NASA) gibi pek çok kuruluş 1971 yılında mevcut ağa dahil edilerek, 1972'de terminal sayısı toplam 23'e çıkmıştır. Ayrıca aynı dönemde ilk defa e-posta kullanımı başlamıştır. Radyo ve uydu bağlantısı yardımıyla 1976 yılında bütün Amerika kıtası bu ağa katılmıştır. 1979 yılında ilk kez bilgisayar haber grubu oluşturulmuş, International Business Machines (IBM), internetin öncüsü olarak ifade edilen European Academic and Research Network (BITNET) sistemini kurmuştur. 1980 yıllarına gelince soğuk savaşın bitmesinden itibaren ticari ve akademik çevreler bu sisteme ilgi göstermişlerdir (Bölükbaş'tan aktaran Saatçioğlu, 2016).

İnternetin gelişim aşaması değerlendirildiğinde 1990'lı yıllarda Web 1.0 diye ifade edilen ilk kullanıcılara internet kullanımına sunulmuştur. Web 1.0 yalnızca tek yönlü etkileşime olanak sunan bir yapıdır. Bu yapı dahilinde çeşitli weblog özelliğinde sayfalar oluşturan ya da firmalar kendilerine ilişkin bilgilere değinmekteydiler ve bu sayfalar etkileşime kapalıydı. Bu aşamada internet kullanım düzeyi ve web sayfa sayısı son derece az düzeydeydi (İnce, 2017).

2004 yılında Web 2.0 olarak nitelendirilen bu yeni teknoloji, çift taraflı bilgi aktarımını olanaklı kılmış ve her tüketici için kendi medyasını ortaya çıkarma fırsatı sağlamıştır. Bu teknolojinin yarattığı önem teşkil eden yeniliklerden biri olan iletişim ve paylaşım, geleneksel medyadan çok daha farklı olan sosyal medya kavramının ortaya çıkmasına neden olmuştur (Şardağ Karabulut, 2015). İnternet kullanıcısı bireylerin sayısındaki artış ve yayılma ile birlikte geri bildirim ve etkileşime imkan sunan bu teknoloji zaman içerisinde firmaların pazarlama çeşitlerine interneti de eklemeleri olanak sağlamıştır. Mevcut sistem bilhassa 2005 senesinden itibaren sosyal medya olarak ifade edilen ağların gelişim sağlamasına imkan sunan ve oldukça önem arz eden bir gelişimdir. Instagram, Facebook, Twitter gibi sosyal ağ devlerinin gelişim sürecinde en önemli etken Web 2.0'dır (İnce, 2017).

Son yıllarda iletişim ve bilgisayar dünyasındaki gelişmeler kişilerin hayatlarının hemen hemen ayrılmaz bir parçası olmuştur. İnternet Web 2.0 ile birlikte bilgi aktarımını oldukça kolay bir hale dönüştürmüştür. İnternet kullanıcısı bireylerin

birbirleriyle etkileşim içerisinde olmasıyla birlikte paylaşımlara katkı sağlayabilmeleri gelecekteki teknolojik gelişmelerine de ışık tutacaktır. Bunlardan bir diğeri de Web 3.0 teknolojisidir. Web 3.0 ile beraber günümüzde etkisini hissettiren arama motorlarının çok daha fazla uyumlu hale getirecek bu gereçlerin daha verimli biçimde kullanılması konusunda çalışmaların devam etmekte ve kullanıcı bireylerin istedikleri veriye daha hızlı ve rahat bir şekilde ulaşması amaçlanmaktadır (İnce, 2017).

İnternet, ortaya çıkışıyla birlikte ilk olarak 4 adet büyük bilgisayar ağıının birleştirilmesiyle başlamıştır. Söz konusu ilerleme en baştaki seviyede kalmayarak çağımızda mevcut ağ üzerinde milyarlarca kullanıcıya ulaşmıştır. İlk çıkış amacında sınırlı kalmayarak daha farklı sistemlerde de yaygınlaşmıştır. Bir kişi veya bir topluluğa adanmamış olması nedeniyle her biri farklı pek çok sosyo-ekonomik ve kültürlere sahip olan bireyler tarafından da kullanımı mevcuttur. Çağımızda bütün ülkelere, her topluluğa ve bireye, farklı ilgi ve zevklere hitap etmektedir (Altun, 2019).

2.2.2 Türkiye’de internet ve tarihi gelişimi

Kitlesel iletişim aracı radyo, televizyon ve internetin icadından yaygın kullanımına kadar geçen süre ele alındığında mevcut sürenin internet adına çok daha hızlıdır. İnternet her geçen gün yaygınlaşan, her gün yenilenerek herkesin kullanımını sağladığı bir bilgi paylaşım ve iletişim aracıdır. Türkiye’de gerçekleştirilen çalışmalarda da bilgisayar ve internet kullanımının her geçen gün yaygınlaştığı, düzenli olarak kullanan kişi sayısının bilhassa genç bireyler arasında hızla artış gösterdiği gözlemlenmektedir (Saatçioğlu, 2016).

İnternetin Türkiye’ye geliş dönemin ele alındığında, ilk kez geniş alan ağı 1986 yılında tesis edilen EARN/BITNET bağlantılı Türkiye Üniversiteler ve Araştırma Kurumları Ağı (TÜVEKA) olduğu gözlemlenmektedir. İlerleyen dönemde mevcut ağın hat kapasite limitinin yetersiz olması ve teknoloji alt yapının gereksinimleri karşılayamaması sebebiyle, Türkiye Bilimsel ve Teknolojik Araştırma Kurumu (TÜBİTAK) ve Orta Doğu Teknik Üniversitesi (ODTÜ) 1991 senesinde yeni bir ağ tesisi oluşturmak için ortak bir çalışma başlatmışlardır. Mevcut çalışmalar kapsamında ilk bağlantı X.25 üstünden 1992 senesinde Hollanda’ya uygulanmıştır. PTT’ye yapılmış olan başvuru sonucunda ODTÜ Bilgi İşlem Daire Başkanlığı sistemi salonunda bulunan yönlendiriciler sayesinde ABD’de The National Science Foundation Network’e (NSFNET) 12 Nisan 1993 gününde 64 kbps kapasitesinde

kiralanan hat ile Türkiye'de ilk kez internet bağlantısı yapılmıştır. Bu nedenle 12 Nisan 1993 Türkiye'de internet için doğum günü olarak kabullenilmiştir (Tuna, 2015). Washington - Ankara arasında olan bu hat bir dönem bütün bir ülkenin tek bir internet çıkışı olmuştur. Daha sonra 1994'te Ege Üniversitesi, 1995'te Bilkent Üniversitesi, 1996'da İstanbul Teknik Üniversitesi ve 1996'da Boğaziçi Üniversitesi bağlantıları da yapılmıştır. 1996 yılının ağustos ayında TURNET artık çalışmaya başlamıştır. Akademik kuruluşlar için Ulusal Akademik Ağ (ULAKNET) 1997 yılında internet sağlayıcısı olarak çalışmaya başlamıştır. ULAKNET ile beraber akademik kuruluşlar, çok daha hızlı bir yapı ile birbirlerine bağlanarak interneti çok daha etkili kullanım haline yükselmiştir. Ticari ağ yapısı içerisinde birtakım değişkenlikler olması nedeniyle 1999 senesinde TURNET yerini TTNNet isimli bir oluşuma bırakmıştır. Daha sonra ticari kullanımda bulunan gerçek ya da tüzel kişilikler TTNNet, üniversiteler ise ULAKNET aracılığıyla internet kullanımını sağlamışlardır (Arisoy'dan aktaran Yıldırım, 2018). 2000'li yıllardan itibaren Türkiye'de internet kullanımı sürekli olarak artış göstermiş, önemli bir iletişim ve haberleşme aracı haline gelmiştir (Keleş, 2018, s. 1).

2.3 Bağımlılık Kavramı

Bağımlılık kavram çerçevesinde değerlendirildiğinde “bireyin kullanımını sağladığı bir nesne ya da sergilediği bir davranış üstünde kendi kontrolünü kaybetmesiyle birlikte onsuz bir hayatı devam ettirememeye başlaması” olarak tanımlanmaktadır (Yeşilay, 2017, s. 2). Türk Dil Kurumu sözlüğünde ise “bağımlılık bir dönem mutluluk verici, daha sonra alışkanlık haline gelen ve en sonunda baskıyla sonuçlanan bir olgu” olarak ifade edilmiştir (Alıç, 2019). Amerikan Bağımlılık Tıbbi Birliği ise bağımlılık kavramını bireyin kronik bir beyin problemi şeklinde ifade etmektedir. Bağımlılık beynin hafıza, motivasyon, ödül vb. bölgeleriyle alakalıdır. Bu bölgelerde fonksiyonun gerçekleştirilememesi bireyin kendini bir madde veya eylemden uzaklaştırma konusunda başarılı olamaması, davranışların kontrol altına alınmasında zayıflama, toplumsal ilişkilerde ciddi sorunlar yarattığına ilişkin farkındalığının azalması ve duygusal tepkilerinde fonksiyonları yeri getirememesi şeklinde ortaya çıkmaktadır (Smith, 2012). Yeşilay (2015, s. 4) bağımlılık kavramını “kişinin kullandığı bir nesne ya da gerçekleştirdiği bir eylem üzerinde hakimiyetini

yitirmesi ve onsuz bir hayat sürdürememeye başlaması” olarak açıklamıştır. Günümüzde yaygın olarak görülen bağımlılık türleri aşağıda açıklanmıştır.

Madde bağımlılığı

Bağımlılık yapma ihtimali yüksek maddelerin bireyin hayatında oldukça önem arz eden bir yer elde etmesi madde bağımlılığının gelişmesine sebebiyet vermektedir (Köseliören, 2017).

Teknoloji bağımlılığı

Günümüzde insanları ve hayat tarzlarını geçmiş dönemlerden ayıran temel olgu dijitalleşme ve internet dünyasıdır. Zira çağımızdaki teknoloji, belki de öngörülemeyen bir etki ile sosyal, kültürel ve psikolojik boyuttan varoluş şeklimize de etki etmektedir. Yaşadığımız çağda birçok toplumun sorunu olmasından söz edilebilir (Döner, 2018).

Kumar bağımlılığı

Kumar alışkanlığı diğer bağımlılıklarda olduğu gibi devamlılık teşkil etmesiyle birlikte bireylerde patolojik etkilere sebebiyet vermesi kumar bağımlılığına yol açmaktadır. Kumar oynama bağımlılığının toplumca geç kabul görmesinde birtakım durumlar etkilidir. Kumar bağımlılığı türünün öncelik olarak güdümlenme bozukluğu biçiminde tanımlanması söz konusu durumların başında yer almaktadır. Bunun yanı sıra toplumca geç onaylanmasında ölçüt ve teşhis önemi de oldukça büyüktür (Köseliören, 2017).

Akıllı telefon bağımlılığı

Gündelik hayatta bireylerin haberleşme sürecinde oldukça etkili olan telefonlar özellikle kendi içinde yaşanan teknolojik ilerlemelerin yanında artık portatif oldukça küçük bir kitle iletişim aracı şeklini almıştır. Portatif özellikteki bu teknolojik cihazlar teknoloji çağında en fazla tüketilenler arasındadır. Söz konusu tüketim, toplum içinde ve kullanıcılarda bazı yansımaların ortaya çıkmasına sebep olmaktadır. Bu etkiler bireyin mevcut toplumsal yapı, ekonomik düzey, eğitim, cinsiyet, yaş gibi etkenlerin durumuna göre farklılık sergilemektedir (Köseliören, 2017).

Televizyon (TV) bağımlılığı

TV bağımlılığının sebepleri diğer davranışsal bağımlılık türlerinden oldukça farklı olarak nitelendirilmektedir. Bu bağımlılık türünde dikkat çeken faktör

izleyicinin kullanımı ve televizyonun içerikleri neticesinde doyuma ulaşma durumudur. Böylece diğer bağımlılıklarda ortaya çıkan dışsal unsurlarla burada çok sık karşılaşmamaktadır. Televizyon bağımlılığı bazı etkilerinde ortaya çıkmasına zemin hazırlamaktadır. Özellikle bağımlıların bazı TV içeriklerine bağlı olmasa dahi sağladığı içerikler onların bilinçaltını etkisi altına almaktadır. Bu durum onların bireysel ve toplumsal hayatlarına yansımaktadır (Köseliören, 2017).

Tüm bağımlılık türleri bireyin kendi ve yakın çevresindeki kişilerin de hayat standardını olumsuz açıdan etkileyen ve bu bağımlılık evresinden kurtulmanın güç bir süreç olduğu ifade edilmektedir. Dolayısıyla bağımlılığı engellemenin en önemli yöntemi hiç bağımlı olmamaktır, bunun için de bu konuya ilişkin toplumun detaylıca bilgilendirilmesi önem teşkil etmektedir (Alıç, 2019).

2.4 İnternet Bağımlılığı Kavramı

Dünya genelinde toplumsal bir problem haline dönüşen internet bağımlılığı, genellikle bireyin internet kullanımını gündelik yaşamda olumsuz sonuçlara neden olacak şekilde kontrol altına alamaması olarak ifade edilebilir. Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabının Beşinci Basımı (DSM-5) ek bölümüne yalnızca internet oyun bağımlılığı dahil olsa da internet bağımlılığının davranışsal bir bağımlılık ortaya koyacak şekilde internete ilişkin diğer uygulamaların problemliliğini kapsadığı uzun yıllardır tartışmalara konu olmaktadır (Bozkurt, Şahin ve Zoroğlu, 2016). İnternet bağımlılığı kavram olarak değerlendirildiğinde; yoğun internet kullanımı, kullanım isteğinin önüne geçilememesi, internet olmadığı için olumsuz hislere kapılma ve iş, aile ve toplumsal hayatında sorunlara neden olmasıyla alakalı klinik bir sorundur. Bu sorun, insanların toplumsal ve yakın çevresi ile olan bağlarında farklılıklar yaratabilmektedir (Hırlak, Bıyıkbeyi, Alaşahan ve Çiçeklioğlu 2016).

İnternet kullanımının sağlıksız olması noktasında ortaya çıkan olumsuzlukları anlatmak için internet bağımlılığının yanında problemliliği internet kullanımı kavramı da kullanılmaktadır. İnternet bağımlılığı konusunda diğer kimyasal bağımlılıklardaki gibi açık olarak bağımlılık belirtileri gözlenememektedir (Kaplan, 2016). Young'a (1996) göre birey aşağıdaki soruların 5 tanesine evet yanıtı veriyorsa internet bağımlılığı belirtileri göstermektedir;

1. İnternetle vakit geçirdiğiniz zamanlar için zihninizi aşırı meşgul ettiği düşünüyor musunuz? (Önceki etkinlik hakkında düşünün veya bir sonraki oturum için düşünün)
2. Keyifli zaman geçirmek için, her geçen gün daha çok düzeyde internet kullanma gereksinimi duyuyor musunuz?
3. İnternet kullanımını kontrol altına almak, kesmek ya da durdurmak için tekrar tekrar başarısız çabalar sarf ettiniz mi?
4. İnternet kullanımını sonlandırmaya çabalarken depresif, karamsar ya da huzursuz hissediyor musunuz?
5. İlk etapta hedeflediğiniz süreden daha uzun süre online kalıyor musunuz?
6. İnternet dolayısıyla önemli bir kariyer, eğitim, iş ya da ilişki şansını riske ya da tehlikeye attınız mı?
7. İnternette geçirdiğiniz zamanı saklamak için aile fertlerine, terapistlere ya da başkalarına yalan söylediniz mi?
8. İnterneti, sorunlardan uzaklaşmak ya da rahatlatmak için kullanıyor musunuz? (söz gelimi depresyon, endişe, suçluluk, çaresizlik duyguları)

Yeic, internet bağımlılığının belirtilerini aşağıdaki şekilde açıklamıştır.

1. Her gün internete bağlanma, internette geçirilen zamanın farkına varmama ve sorulması durumunda inkar etme. İnternetin yoğun kullanımı dolayısıyla suçluluk hissetmekle üst düzey keyif almak arasında gel-git yaşama.
2. E-mail hesabını, sohbet odaları isimlerini herkese verme, vermeye çalışma.
3. İnternet haricindeki faaliyetlere karşı ilgiyi yitirme, bilgisayardan uzaklaşınca gerginlik hissetme.
4. Sosyal faaliyet düzeyinde düşme, çevresi tarafından anlaşılmadığı fikri ve spor faaliyetlerinden kaçınma ve dolayısıyla kondisyondan düşme.
5. İş yerinde verimliliğin düşmesi, yorgunluk ve uykusuzluk durumu. Alışverişi internet ortamından yapmayı tercih etme.
6. Aileye yeteri kadar vakit ayıramama. Ailevi ilişkilerde azalma.
7. Gün içerisinde yaşamındaki pek çok uğraş ve insanların sanal hayatını engel oluşturduğunu düşünme.
8. Evliliklerde eşlerin problemlerinin ortaya çıkması. Yüz yüze konuşmaktansa sanal ortamda konuşmayı yeğleme (Yeic, 2018).

Suler (1999), aşağıdaki durumların internet bağımlılığının belirtileri olduğunu ifade etmiştir;

1. İnternet ortamında harcanan zamanda bireyin karşılanan gereksinimlerinin sayısı ve türü önem teşkil etmektedir. Kişinin bedensel ve manevi gereksinimleri ne kadar fazla oranda gideriliyorsa internet kullanımı o düzeyde artar.
2. Giderilmemiş gereksinimlerin temelinde yer alan yoksunluğun düzeyi; kişinin gereksinimleri göz ardı edilirse birey başka arayışlar içine girer, gerçek yaşamda giderilmeyen gereksinimlerini sanal ortamda gidermeye çalışır.
3. İnternet ortamında gerçekleştirilen etkinliklerin çeşidi önemlidir. Çok fazla özelliğe sahip ortamlar daha fazla gereksinimi karşılar.
4. İnternet bireyin okul, iş, toplumsal çevre, aile gibi pek çok alanda fonksiyonelliğini etkileyebilir. Ne kadar geniş alanda fonksiyonellik sarsılırsa problem o derece ciddi boyuttadır.
5. Yabancılaşma, hayal kırıklığı, kızgınlık, öfke gibi kişiye özgü sorunlu durumlar hissedilir.
6. Gereksinimle ilgili farkındalık; kişi gerçekte karşılanmamış bastırılmış gereksinimlerini iyi ayırt etmeli, bunlarla alakalı çatışma ve yoksunluk belirtileri giderilmelidir.
7. İnternet kullanıcıları harcadıkları zamanda gerçek yaşam gereksinimlerini gidermediklerini farkına varırlar. Katılımları gereken faaliyetlerden uzak durur ve internet ortamında bu kaçınma davranışını yenmeye çalışırlar.
8. Gerçek yaşamla sanal ortam arasındaki denge ve koordinasyon: Sağlıklı internet kullanımında gerçek hayat arasında bir uyumluluk mevcutken, patolojik kullanımda gerçek yaşamdan tümüyle uzak çevrimiçi geçen bir yaşam vardır (Suler, 1999).

2.4.1 İnternet bağımlılığının etkileri

Bilgi ve teknolojinin oldukça hızlı geliştiği çağımızda, internet ve bilgisayar kullanımının önemi gün geçtikçe artmaktadır. Bu durumun asıl sebeplerinden biri internet ve bilgisayar kullanımının sağladığı olanaklarla bu hizmetlere erişimin kolay ve hızlı bir şekilde olmasındandır. Bireyler, internet ağıyla dünyanın herhangi bir yerinde bulunan diğer bireylerle etkileşime geçebilir ve erişmek istedikleri bilgilere en kısa sürede ulaşabilmektedirler. İnsanlar, internetin sağladığı oyun, eğitim, sağlık,

haberleşme, iletişim, kendini gerçekleştirme konuları gibi sayısız hizmetten yararlanabilmektedirler (Tanrıverdi, 2012). Buna karşılık bağımlılık düzeyinde internet kullanımı birtakım sağlık sorunlarını beraberinde getirmektedir. Türkiye, özellikle genç nüfusun fazlalığı, gelişmekte olan bir ülke olması, internet kullanımının her geçen gün yaygın hale gelmesi, işsizlik ve internet kafelerin kontrolsüz bir şekilde artması dolayısıyla bu yeni tanımlanan bozukluk için uygun bir ortam yaratmaktadır. Ülkemizde internet bağımlılığı sorununa daha çok bu teknolojiye daha egemen olan genç ve çocuklarda daha çok rastlanmaktadır. Artık aileler, çocuklarının internet kullanımının neden olduğu problemler dolayısıyla bu bozukluğun tedavisini gerçekleştirebilecek merkezlerin arayışı içine girmeye başlamıştır (Arısoy, 2009; Bozkurt ve diğerleri, 2016).

Literatürde internet bağımlılığının etkilerine ilişkin olarak yapılan bir çalışmada, Sally (2006) internet bağımlılığının etkileri davranışsal etkiler, sosyal etkiler, fiziksel ve ruhsal etkiler olmak üzere üç grupta sınırlandırılmıştır. İnternet bağımlılığının söz konusu alanlardaki etkileri Çizelge 2.1’de özetlenmiştir.

Çizelge 2.1: İnternet bağımlılığının etkileri.

Etki alanları	Gözlenen davranış türleri
Davranışsal etkiler	<ol style="list-style-type: none">1. Tolerans: Açık bir biçimde her geçen gün artan düzeyde online olarak zaman geçirmek.2. İstenildiğinde daha uzun ve daha sık internet kullanmak.3. İnternetle ilişkili faaliyetlerde önemli düzeyde zaman harcamak.4. Kullanım oranı konusunda yalan söylemek.5. Zihnen belirli bir süre internetle meşgul olmak.6. Sorunlardan kaçış için interneti kullanmak.7. Büyük olasılıkla internet kullanımından kaynaklanan sürekli bir fiziksel, toplumsal, mesleki ve psikolojik bir probleme sahip olduğunu bilmesine karşın, bireyin internet kullanımını sürdürmek.
Fiziksel ve ruhsal etkiler	<ol style="list-style-type: none">1. Geri Çekilme Belirtisi: İnternet kullanımının sonuçlarını kaygıyla karşılama, internetle ilgili takıntılı düşüncelere kapılmak.2. İnternet kullanımını kontrol etme ya da azaltmak için sürekli istek duymak.3. Görme zayıflıkları, kas, baş ve mide ağrıları, konsantrasyon eksikliği, hatırlama güçlüğü, stres, kalp dolaşım sistemi ve kan basıncında artış.4. Kızgınlık, panik atak, uykusuzluk ve durgunluk durumlarındaki artış.
Sosyal etkiler	<ol style="list-style-type: none">1. İnternet kullanımı dolayısıyla sosyal, mesleki veya boş zaman faaliyetlerini terk etmek.2. İş yerinde artan bir gerilim ve rekabet sonucunda verimlilikte azalmak.3. Çalışma günlerinin uzaması, boş zamanların azalması durumu.

Çizelge 2.1’de yer alan etkiler göz önünde bulundurulduğu zaman internet bağımlılığının bireyin hayatını birçok alanda olumsuz yönde etkilediği görülmektedir. İnternet bağımlılığının fiziksel, psiko-sosyal ve bilişsel alanlar üzerindeki etkilerine ilişkin detaylı bilgiler aşağıda başlıklar halinde açıklanmıştır.

2.4.1.1 İnternet bağımlılığının fiziksel etkileri

Bilgisayar kullanımının bireyin fiziksel olarak gelişimine katkısı vardır. İnternet kullanımı kas gelişimi, el-göz koordinasyonu ve motivasyonu arttıran dopamin salgılanması gibi katkıları mevcuttur. Bilgisayar kullanmak ortaokul sürecinde küçük kaslarının gelişimine yardımcı olmaktadır. Klavye kullanabilme, el göz koordinasyonunu geliştirirken aynı zamanda, fiziksel olarak internet ortamında oyun oynayan kişilerde “dopamin” salgısı artış göstermektedir. Dopamin salgılanması dolayısıyla da motivasyon düzeyi artış göstermektedir (Akbulut ve Yılmazel’den

aktaran Kaplan, 2016). Buna karşılık bağımlılık düzeyinde internet kullanımının fiziksel açıdan çeşitli sağlık sorunlarını beraberinde getirdiği bilinmektedir.

Bilgisayar karşısında uzun süre vakit geçiren çocuklarda ortaya çıkan fiziksel problemlerin başında; göz hastalıkları, radyasyona maruz kalmanın etkileri, iskelet-kas sisteminde bozulmalar yer almaktadır. Kas yapısının yinelenen hareketlerle baskılanarak sinir sisteminde problemler yaşanabilmektedir (Shields ve Behrman, 2000). İnternet ve bilgisayar kullanım süresiyle uykusuzluk, el bileklerinde ağrı gibi sağlık sorunları arasında istatistiki açıdan anlamlı bir ilişki olduğu ortaya çıkarılmış, araştırma kapsamına dahil olan bireylerin %10'unun gözlerinde sulanma şikayeti ve %1,7'sinin ellerinde uyuşma hissettikleri belirlenmiştir (Aslan'dan aktaran Çubuk, 2019).

2.4.1.2 İnternet bağımlılığının psikososyal etkileri

İnternet bağımlılığının birçok zararı bulunduğu rapor edilmekle beraber (Arcan ve Yüce, 2016; Çağır ve Gürkan, 2010; Durak Batıgün ve Hasta, 2010; Durak Batıgün ve Kılıç, 2011; Durualp ve Çiçekçioğlu, 2013; Eldeleklioğlu ve Vural Batık, 2013; Esen ve Siyez, 2011; Korkmaz, 2014; Mayda ve diğerleri, 2015; Morsünbül, 2014; Öncel ve Tekin, 2015; Soydan, 2015; Şimşek, Akça ve Şimsek, 2015; Ümmet ve Şimşek, 2016), ortaokul düzeyi öğrencilerde internet kullanımı psiko-sosyal gelişime katkıda bulunmaktadır. Kısa sürede, çok harcama yapmadan dünyanın her yerinden arkadaş edinmek internet yoluyla olanaklıdır. İnternet, sosyal anksiyeteyi düşürmesi, masraflarının az olması olumlu olarak nitelendirilebilmektedir. İnternet kullanımının gündelik hayatı kolaylaştırma, gereksinimlere yanıt verme gibi pozitif etkileri vardır. Bunun yanı sıra internet insanlar için yeni psikolojik ve sosyal bir alan yaratmıştır. Bu kapsamda, internet kullanımının psiko-sosyal gelişime katkısı kimlik gelişimine, aile ilişkilerine ve sosyalleşmeye katkıları bakımından değerlendirilebilir (Üneri, 2011). İnternet ortamında bireyler kendi belirledikleri kişilerle ve gruplarla sosyalleşme imkânı elde ederek kendileri adına alternatif yeni sosyalleşme alanları yaratmaktadırlar. Ancak sosyal boyutları zayıf olan ergenler, internet ortamında farklı bir kimlikle etkileşim sağlayarak zayıf olan bu yetilerini geliştirebilmektedir (Kelleci'den aktaran Kaplan, 2016). Literatürde internet bağımlılığının psiko-sosyal açıdan etkilerine ilişkin olarak yapılan bazı çalışma bulgularına yer verilmiştir.

Genç, Durğun, Kara ve Çakır (2018) tarafından yapılan araştırmada üniversite öğrencilerinde internet kullanımının onların yalnızlık algılarına etkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya Bolu ilinde yer alan Abant İzzet Baysal Üniversitesi Tıp Fakültesinde eğitim gören 202 öğrenci dâhil edilmiştir. Yapılan araştırma sonunda öğrencilerin internet kullanımının yalnızlık algısını az da olsa etkilediği ve bu sebeple yalnızlık algısı ile internet kullanımı arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Kısa (2018) tarafından yapılan araştırmada sosyal beceri ve yalnızlık düzeyleri ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkinin ortaokul öğrencileri açısından incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya Kırklareli il merkezi ve beş farklı ilçesinde 2016-2017 eğitim öğretim yılında 10 farklı okulda öğrenim gören 693 ortaokul öğrencisi dâhil edilmiştir. Araştırma sonunda ortaokul öğrencilerinde yalnızlık ve sosyal beceri düzeyleri ile internet bağımlılık seviyesi arasında olumlu ve anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmış, ayrıca öğrencilerin internet bağımlılık düzeyi ile sosyal beceri seviyesi arasında olumsuz ve anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir.

Köse (2016) tarafından yapılan araştırmada internet bağımlılığının ergenlerde yaşam doyumuna etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya Elazığ il merkezinde yer alan Kaya Karakaya Fen Lisesinde 2015-2016 eğitim öğretim yılında öğrenim gören 69 erkek, 109 kız toplam 178 öğrenci dâhil edilmiştir. Araştırma sonunda öğrencilerin yaşam doyumu ile internet bağımlılığı arasında olumsuz yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu, öğrencilerin internet bağımlılığı onların yaşam doyumu düzeyini düşürdüğü tespit edilmiştir.

Yukarıda mevcut çalışma verilerinde de çıkarılabileceği üzere internet bağımlısı genç nüfus, fiziksel sorunlarla karşılaşabilmekle birlikte akademik, sosyal ve psikolojik yönden de problemler yaşayabilmektedir. Özellikle internetin öğrenciler için eğitimleri ve gelişmeleri için yaşamlarının vazgeçilmez bir ögesi haline gelmesi, öğrencileri internet bağımlısı olma noktasında riskli hale getirmektedir. Dolayısıyla da öğrencilerin psikolojik açıdan internet bağımlısı durumuna gelmeden yeterliliklerini geliştirmek için interneti doğru bir şekilde kullanmaları oldukça önem arz etmektedir (Hırlak ve diğerleri, 2016, s. 89).

2.4.1.3 İnternet bağımlılığının bilişsel etkileri

İnternet kullanımının gençlerin zekasını geliştirici doğrultuda pozitif etkileri olduğu ifade edilebilmektedir. İfade, hayal gücü ve öngörünün gelişmesinde etkili bir role sahiptir. İnternet ortamında stratejik oyunların oynanması, internet sayfalarının tasarımı gibi etkinlikler çocukların ve genç bireylerin bilişsel gelişimine katkıda bulunabilir ve onlara yeni beceriler kazandırabilir (Altın, 2006). Üç boyutlu algılama, görsel ve uzamsal yetileri geliştirme, dezavantajlı gruplara destekte bulunma, zengin öğrenme çevresi yaratma, yaratıcılığı geliştirmenin yanı sıra internet kullanımının bilişsel gelişim konusundaki pozitif etkileri daha çok internet üzerinden bilgi arama ve oyun oynama yönünden değerlendirilmiştir. İnternetin ergenlik düzeyindeki kişilerce bilgi edinmek amacıyla kullanımı zaman yönetimi ve bilgiye erişim yollarını kavramayla alakalı becerilerini geliştirmesini sağlayabilir (Doruk'tan aktaran Kaplan, 2016). Söz konusu olumlu etkilerinin yanında bağımlılık düzeyinde internet kullanımının bazı bilişsel sağlık problemlerini de beraberinde getirdiği bilinmektedir.

İnternet bağımlılığı birçok psikiyatrik bozuklukla eş zamanlı görülmekle beraber, yoğun internet kullanımının gerçekten uzak bir bozukluk mu olduğu yoksa temelde yer alan farklı bir psikiyatrik sorunun göstergesi mi olduğu iyi ayırt edilmeli ve tedavisi bu doğrultuda planlanmalıdır (Arısoy, 2009).

Bilgisayar başında uzun süre zaman geçiren çocukların temporal etkinliğinde artış, hiperaktivite problemi, duygudurum bozukluğu ortaya çıkabilir. Yaş ortalaması 11 olan öğrencilerle gerçekleştirilen bir çalışmada %14,9'unun internet bağımlılığı ve dikkat eksikliği-hiperaktivite bozukluğu problemi yaşadıkları belirlenmiştir (Yoo ve diğerleri, 2004).

2.5 Fiziksel Aktivite ve İnternet Bağımlılığı İlişkisi

Fiziksel aktivite düzeyi ile internet bağımlılığı arasındaki ilişki ele alındığı zaman literatürde yer alan araştırma bulguları fiziksel aktivite düzeyi ile internet bağımlılığı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir (Çetinkaya, 2019; Çubuk, 2019; Hazar, Demir, Namli ve Türkeli, 2017; Yaraşır, 2018; Yeic, 2018; Yoka, 2019). Bu kapsamda bireyin fiziksel aktivite düzeyi azaldıkça internet bağımlılığının yükseldiği söylenebilir (Budak, 2016). Literatürde bu konuda yapılan araştırma bulguları aşağıda özetlenmiştir.

Alagöz (2019) tarafından yapılan araştırmada oyun ve internet bağımlılığının ortaöğretim düzeyindeki öğrencilerin fiziksel aktivite seviyesi arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya Bingöl ilinde merkezde bulunan beş farklı lisede eğitimine devam eden 409 öğrenci dâhil edilmiştir. Araştırma sonunda öğrencilerin oyun ve internet bağımlılıkları arasında anlamlı ve olumlu yönde bir ilişkinin yüksek seviyede olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca öğrencilerin oyun ve internet bağımlılığı ile fiziksel aktivite arasında bir ilişkinin olmadığı tespit edilmiştir.

Alıç (2019) tarafından yapılan araştırmada bilgisayar oyunları, internet ve televizyonun üniversite öğrencilerine etkilerinin tükenmişlik, obezite, uyku düzensizliği ve aktivite eksikliği gibi faktörler açısından incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya İstanbul ili sınırları içinde yer alan sekiz farklı üniversitede eğitimine devam eden 18-25 yaş aralığında olan 1240 genç araştırmaya dâhil edilmiştir. Araştırma sonunda öğrencilerin %20 sinde internet bağımlılığına sahip oldukları, öğrencilerin demografik özellikleri açısından internet bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Öğrencilerin fiziksel olarak aktivite eksikliğinin, uyku düzensizliğinin ve buna benzer olumsuz durumların çıkış noktası olarak öğrencilerin internet bağımlılığının etkisinin olduğu tespit edilmiş, öğrencilerin internet bağımlılığından kurtulmaları için gereken çalışmanın yapılmasının önemi ifade edilmiştir.

şenişık ve Hastürk (2017) tarafından yapılan araştırmada genç ergenlerin internet kullanımı ve düzenli egzersiz yapmaları arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya 14-18 yaş aralığında olan düzenli olarak egzersiz yapan 37 ve spor yapmayan 37 genç ergen araştırmaya dâhil edilmiştir. Araştırma sonunda elde edilen bulgulara göre düzenli olarak egzersiz yapan gençlerin interneti, düzenli olarak spor yapmayan gençlere göre daha az olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca genç ergenlerin internet kullanım süreleri ile spor yapan veya yapmayan ergenlerin fiziksel aktivite düzeyleri arasında rakamsal olarak anlamlı bir farklılık olmadığı rapor edilmiştir.

Yıldırım (2016) tarafından yapılan araştırmada ergenler açısından onların benlik saygısı, obezite ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya İstanbul ili sınırları içinde Avcılar ilçesinde bulunan Avcılar Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesinde öğrenim gören 384 öğrenci dâhil edilmiştir. Araştırma sonunda öğrencilerin benlik saygısının internet bağımlılığı

seviyesinin yükselmesi sebebi ile düştüğü ve öğrencilerin yeme bağımlılığı seviyesinin de arttığı sonucuna ulaşılmıştır.



3. MATERYAL VE YÖNTEM

Bu çalışma üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite ve internet bağımlılığı ilişkisinin incelenmesi amacıyla araştırılmıştır.

3.1 Araştırmanın Modeli

Tanımlayıcı ve betimsel olan bu araştırma da anket yöntemi tercih edilmiştir. Çalışmaya Hitit Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulundan alınan karar no: 2019-243 izni ile başlanmıştır.

3.2 Evren-Örneklem

Yapılan araştırmanın evrenini 2019-2020 eğitim-öğretim yılında Hitit Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören 933 öğrenci, Hitit Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören 865 öğrenci, Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören 1427 öğrenci, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören 2125 öğrenci, Kırıkkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören 880 öğrenci, Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören 2305 öğrenci olmak üzere toplam 8535 öğrenci oluşturmaktadır. Örneklem büyüklüğünün belirlenmesi için %95 güven düzeyinde ve %3 ölçme hata payı ile evrende yer alan eleman sayısı göz önünde bulundurularak hesaplanmış ve 952 sayısına ulaşılmıştır. Anket deneklerin farklı üniversitelerin farklı fakültelerinden seçilecek olması nedeniyle hesaplanmış olan örneklemin tabakalı örneklem yöntemi kullanılarak, denek sayılarının aşağıdaki şekilde tekrar hesaplanması gerçekleştirilmiştir.

Çizelge 3.1: Evren-örneklem belirlenmesi.

Üniversite	Fakülte	N	%	N
Hitit	Spor Bilimleri	933	10,93	104
	Sağlık Bilimleri	865	10,13	97
Gazi	Spor Bilimleri	1427	16,72	159
	Sağlık Bilimleri	2125	24,90	237
Kırıkkale	Spor Bilimleri	880	10,31	98
	Sağlık Bilimleri	2305	27,01	257
Toplam		8535	100	952

Yukarıdaki hesaplamalara göre her bir fakülteden tabakalı örneklem yöntemine göre seçilmiş olan denek sayıları yukarıdaki Çizelge 3.1’de verilmiştir. Sonuç olarak çalışmanın yapılabilmesi için ulaşılmaması planlanan denek sayısı toplam 952’dir. Çalışmada kullanılan kişisel bilgi formu ve ölçekler toplamda 1419 öğrenciye uygulanmıştır.

3.3 Veri Toplama Araçları

Araştırma da veri toplama aracı olarak araştırmacı ve danışman tarafından hazırlanan “Kişisel Bilgi Formu”, fiziksel aktivite düzeylerini belirlemek amacıyla “Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi Kısa Formu (IPAQ)”, internet bağımlılık düzeylerini belirlemek amacıyla “Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği” kullanılmıştır.

3.3.1 Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı ve danışman tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu 11 maddeden oluşmaktadır. Katılımcıların beden kitle indeksleri (BKİ) için gerekli olan boy uzunluğu santimetre (cm) ve vücut ağırlıkları kilogram (kg) belirtilerek kendi beyanları doğrultusunda hesaplanacaktır.

3.3.2 Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi Kısa Formu (IPAQ)

Araştırmada fiziksel aktivite değerlendirilmesini yapmak için Uluslararası Fiziksel Aktivite Ölçeği (IPAQ) kullanılmıştır. 15-65 yaş aralığındaki bireylerin fiziksel aktivite düzeylerini belirlemek amacıyla geliştirilmiştir (Craig, Ainsworth ve Booth, 2003). Öztürk (2005), çalışmada kullanılan IPAQ kısa formunun geçerlik ve güvenilirlik çalışması üniversite öğrencilerine yapılmıştır. IPAQ kısa ve uzun formları tekrar edilebilir ve karşılaştırabilir veri sağlamaktadır (kısa form için $r=0,69$, uzun

form için $r=0,64$). Kriter geçerliği kısa formda $r=0,30$, uzun formda $r=0,29$ olduğu tespit edilmiştir. IPAQ kısa form ve uzun form olmak üzere iki form yapısına sahiptir ve kısa form 7 sorudur. Ölçek ‘son 7 gün’ içerisinde en az 10 dakika yapılan fiziksel aktivite sorularını içeren 4 ayrı bölümden oluşmaktadır. Ankette son haftada kaç gün ve her bir gün için ne kadar süre ile a) Ağır fiziksel aktiviteler b) Orta yoğunlukta fiziksel aktiviteler c) Yürüyüş yapıldığını belirlenmektedir. Ölçeğin son sorusunda ise günlük olarak hareket etmeden (oturarak) harcanan zaman belirlenmektedir. Haftalık çalışma saati metabolik eşdeğer (MET) olarak hesaplanır. 1 MET=3,5 ml/kg/dk. İstirahat halinde iken her kişi bir kg başına bir dakikada 3,5 mililitre (ml) oksijen tüketmektedir.

IPAQ verilerinin analizinde aşağıdaki değerler kullanılmaktadır:

- Ağır Fiziksel Aktivite (FA)= 8,0 MET,
- Orta Fiziksel Aktivite= 4,0 MET,
- Yürüyüş= 3,3 MET olarak harcandığını kabul edilmektedir.

Her bir kişinin haftada kaç gün ve ne kadar süre ile Şiddetli FA, Orta FA ve Yürüyüş yaptığını belirlenerek bu üç farklı fiziksel aktiviteden harcanan toplam MET miktarı hesaplanmaktadır. Buna göre hesaplanan MET düşük, orta ve yüksek düzey diye sınıflandırılır.

- Birinci kategori (İnaktif): Hafif: <600 MET dakika/hafta
- İkinci kategori (Minimal aktif): Orta: >600–3000 MET dakika/hafta
- Üçüncü kategori (Yeterince aktif): Şiddetli: <3000 MET dakika/hafta.

IPAQ Oturma Sorusu

IPAQ oturma sorusu ek bir belirleyicidir. Fiziksel aktivitenin skorlamasının bir parçasında yer almaz (Öztürk, 2005).

3.3.3 YOUNG İnternet Bağımlılığı Ölçeği

Araştırmamızda Young (1996), tarafından tasarlanan “İnternet Bağımlılık Ölçeği” kullanılmıştır. İnternette kullanıma açılmış olması nedeniyle izin almadan kullanılacak bir ölçektir. Bu sebeple testte geçerlilik ve güvenilirlik çalışması bulunmamaktadır. Young DSM-5’in “Patolojik Kumar Oynama” kriterlerinden uyarlanarak oluşturulan 8 soruluk “Tanı Anketini” daha sonra geliştirilerek 20 soruluk “İnternet Bağımlılık Ölçeğini” oluşturmuştur. Bu ölçek kendi kendini değerlendirme

(self-report) testi şeklinde hazırlanmıştır. Likert tipi bir ölçek olup katılımcıların her bir soru için “Hiçbir zaman”, “Nadiren”, “Arada sırada”, “Çoğunlukla”, “Çok Sık”, ve “Devamlı” seçeneklerden birini işaretlemesi gerekmektedir. Bu seçeneklere sırasıyla 0, 1, 2, 3, 4 ve 5 puan verilmektedir. 80 ve üzeri puan alanlar “patolojik semptom gösteren”, 50-79 puan aralığında olanlar “sınırlı düzeyde semptom gösteren” 49 puan ve altında alanlar ise “semptom göstermeyenler” olarak tespit edilmektedir (Bayraktar, 2001).

Ölçekten alınan toplam skor yükseldikçe bağımlılık riski yükselmektedir. Bayraktar (2001) Young tarafından tasarlanan “İnternet Bağımlılık Ölçeğini” İngilizce’den Türkçe’ye çevirerek Ege Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Psikoloji Anabilim dalındaki beş akademisyene inceletmiş ve soruları anlam bütünlüğünü bozmayacak şekilde ve 12-17 yaş grubu ergenlerin anlayabileceği şekilde ülkemize uyarlamıştır. Çeviri ölçeğin Croanbach alpha değeri 0,91, Spearman–Brown değeri 0,87’dir. Bu sonuçlar ölçeğin güvenilir olduğunu düşündürmektedir.

3.4 Verilerin Analizi

Elde edilen verilerin analizinde SPSS 22.0 programından yararlanılmıştır. Araştırmada kullanılan ölçekler puanlamalarına göre gruplandırılmış ve analizler bu gruplandırmalar üzerinden yapılmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin eğitim, demografik, zararlı alışkanlık kullanımı, bilgisayar sahibi olma ve internet kullanma durumlarına göre ölçek internet bağımlılığı durumlarının ve fiziksel aktivite durumlarının karşılaştırılmasında, ayrıca fiziksel aktivite durumlarına göre internet bağımlılığı durumlarının karşılaştırılmasında çapraz tablolar kullanılarak Ki-Kare analizi uygulanmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin eğitim, demografik, zararlı alışkanlık kullanımı, bilgisayar sahibi olma ve internet kullanma durumlarına ilişkin yüzdelik dağılımların belirlenmesinde ise frekans analizi kullanılmıştır. Ölçek puanlarının demografik değişkenlere göre karşılaştırılmasında önce One Sample Kolmogorov-Smirnov testi normal dağılımın incelenmesi amacıyla kullanılmıştır. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin eğitim gördükleri fakültele, fakülte türlerine göre eğitim görülen üniversiteler, yaş grubu, BKİ grubu, cinsiyet, düzenli fiziksel aktivite yapma durumu, sigara ve alkol kullanma durumu, kendine ait bilgisayarı olması durumu ve internet başında bir seferde geçirdikleri ortalama sürele göre ölçek puanlarının karşılaştırılmasında Mann Whitney U testi kullanılırken, ölçek

puanlarının arasındaki ilişkilerin incelenmesinde Spearman Korelasyon analizi kullanılmıştır. İstatistiksel anlamlılık dűzeyi $p < 0,05$ olarak belirlenmiştir.



4. BULGULAR

Bu bölümde, çalışmayla ilgili istatistiksel bilgiler yer almaktadır.

Çizelge 4.1: Fiziksel Aktivite Ölçeği ve İnternet Bağımlılığı Ölçeğine ilişkin normallik testi sonuçları.

Ölçek	X	Ss
FA (şiddetli aktivite)	,389	,000
FA (orta şiddetli aktivite)	,322	,000
FA (hafif şiddetli aktivite)	,200	,000
FA (toplam)	,127	,000
FA (oturma zamanı)	,225	,000
İnternet bağımlılığı	,071	,000

Çizelge 4.1’de, Fiziksel Aktivite Ölçeğinin şiddetli aktivite, orta şiddetli aktivite, hafif şiddetli aktivite, toplam fiziksel aktivite ve oturma zamanları ile İnternet Bağımlılığı Ölçeği puanlarının normal dağılım göstermediği tespit edilmiştir. Bu nedenle ölçek puanlarının demografik değişkenlere göre karşılaştırılmasında ve ölçekler arası ilişkilerin analizinde non-parametrik analizler kullanılmıştır.

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin eğitim gördükleri fakülteler, eğitim görülen üniversiteler, yaş grubu, BKİ grubu, cinsiyet, düzenli fiziksel aktivite yapma durumu, sigara ve alkol kullanma durumu, kendine ait bilgisayar olması durumu ve internet başında bir seferde geçirdikleri ortalama süreler göre ölçek puanlarının karşılaştırılmasında Mann Whitney U testi kullanılırken, ölçek puanlarının arasındaki ilişkilerin incelenmesinde Spearman Korelasyon analizi kullanılmıştır.

Çizelge 4.2: Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin demografik bilgilerine ilişkin frekans ve yüzdelik dağılımlar.

Değişken	Alt değişken	N	%
Eğitim görülen üniversite	Hitit Üniversitesi	584	41,2
	Gazi Üniversitesi	418	29,5
	Kırıkkale Üniversitesi	417	29,4
Eğitim görülen fakülte	Spor Bilimleri	609	42,9
	Sağlık Bilimleri	810	57,1
Yaş grubu	18-19 yaş	506	35,7
	20-21 yaş	580	40,9
	21+ yaş	333	23,5
BKI	Zayıf	155	10,9
	Normal kilolu	1062	74,8
	Fazla kilolu	202	14,2
Cinsiyet	Kadın	919	64,8
	Erkek	500	35,2
Düzenli fiziksel aktivite yapıyor mu?	Evet	499	35,2
	Hayır	920	64,8
Sigara kullanıyor mu?	Evet	348	24,5
	Hayır	1071	75,5
Alkol kullanıyor mu?	Evet	235	16,6
	Hayır	1184	83,4
Kendine ait bilgisayarı var mı?	Evet	720	50,7
	Hayır	699	49,3
İnternet başında tek seferde geçirdiği ortalama süre	1 saat	778	54,8
	2 saat	422	29,7
	2+ saat	219	15,4

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin %41,2'si Hitit Üniversitesi öğrencisi, %29,5'i Gazi Üniversitesi öğrencisi, %29,4'ü Kırıkkale Üniversitesi öğrencisidir ve %42,9'u Spor Bilimleri Fakültesi öğrencisi, %57,1'i Sağlık Bilimleri Fakültesi öğrencisidir. Öğrencilerin %35,7'si 18-19 yaş grubunda, %40,9'u 20-21 yaş grubunda, %23,5'i 21+ yaş grubundadır. BKI sınıflandırmasına göre araştırmaya katılan öğrencilerin %10,9'u zayıf, %74,8'i normal kilolu, %14,2'si fazla kiloludur. Araştırmaya katılan öğrencilerin %64,8'i kadın, %35,2'si erkeklerden oluşmaktadır. Araştırmaya katılan öğrencilerin %35,2'si düzenli fiziksel aktivite yaptığını ifade etmekte, %24,5'i sigara kullandığını ifade etmekte, %16,6'sı alkol kullandığını ifade etmekte, %50,7'si kendine ait bilgisayarı olduğunu ifade etmektedir ve öğrencilerin %54,8'i internet başında tek seferde geçirdiği ortalama sürenin 1 saat olduğunu ifade ederken, %29,7'si 2 saat olduğunu ifade etmekte ve %15,4'ü 2+ saat olduğunu ifade etmektedir (Çizelge 4.2).

Çizelge 4.3: Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı ve fiziksel aktivite durumlarına ilişkin frekans ve yüzdelik dağılımlar.

Ölçek	Alt değişken	N	%
Fiziksel aktivite	İnaktif	378	26,6
	Minimal	676	47,6
	Yeterince aktif	365	25,7
İnternet bağımlılığı	Patolojik internet kullanıcısı	0	0
	Sınırlı Semptom Gösterenler	138	9,7
	Semptom Göstermeyenler	1281	90,3

Çizelge 4.3 incelendiğinde, araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin %26,6'sı inaktif, %47,6'sı minimal aktif, %25,7'si yeterince aktif, %9,7'si internet bağımlılığında sınırlı semptom gösteriyorken, %90,3'ü semptom göstermemektedir. İnternet bağımlılığında patolojik internet kullanıcı olan katılımcı bulunmamaktadır.

Çizelge 4.4: Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı ve fiziksel aktivite düzeylerine ilişkin tanımlayıcı istatistikler.

Ölçek	N	X	Ss
FA (şiddetli aktivite)	1419	479,13	953,24
FA (orta şiddetli aktivite)	1419	264,12	525,85
FA (hafif şiddetli aktivite)	1419	1264,57	1187,03
FA (toplam)	1419	2007,82	1583,20
FA (oturma zamanı)	1419	250,96	332,47
İnternet bağımlılığı	1419	29,37	14,21

Çizelge 4.4 incelendiğinde, araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin şiddetli fiziksel aktivite skorlarının $479,13 \pm 953,24$ MET, orta şiddetli fiziksel aktivite skorlarının $264,12 \pm 525,85$ MET, hafif şiddetli fiziksel aktivite skorlarının $1264,57 \pm 1187,03$ MET, toplam fiziksel aktivite skorlarının $2007,82 \pm 1583,20$ MET olduğu, ortalama oturma zamanlarının $250,96 \pm 332,47$ dk olduğu ve internet bağımlılığı skorlarının $29,37 \pm 14,21$ puan olduğu görülmektedir.

H1.1: Öğrencilerin internet bağımlılığı eğitim gördükleri fakülterlere göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir.

H2.1: Öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri eğitim gördükleri fakülterlere göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir.

Çizelge 4.5: Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin eğitim gördükleri fakülterlere göre internet bağımlılığı ve fiziksel aktivite durumlarının karşılaştırılması.

		Fakülte adı		Ki-Kare
		Spor Bilimleri	Sağlık Bilimleri	
İnternet bağımlılığı düzeyi	Sınırlı semptom gösterenler	n	52	$\chi^2=,002$ df=1 p=,967
		%	8,9	
	Semptom göstermeyenler	n	532	
		%	91,1	
Fiziksel aktivite düzeyi	İnaktif	n	127	$\chi^2=128,48$ df=2 p=,000*
		%	20,9	
	Minimal aktif	n	233	
		%	38,3	
	Yeterince aktif	n	249	
		%	40,9	

*p<0,05

Çizelge 4.5'te araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin eğitim gördükleri fakülterlere göre internet bağımlılığı düzeylerinin anlamlı olarak farklılaşmadığı ($\chi^2=,002$; df=1; p>0,05) ancak eğitim gördükleri fakülterlere göre fiziksel aktivite düzeylerinin anlamlı olarak farklılaştığı ($\chi^2=128,48$; df=2; p<0,05) görülmektedir. Anlamlı farklılık bulunan fiziksel aktivite düzeyinde, Spor Bilimleri Fakültesinde eğitim gören öğrencilerde inaktif veya minimal aktif olanların oranı Sağlık Bilimleri Fakültesinde eğitim gören öğrencilerden daha düşük, yeterince aktif olanların oranı ise Sağlık Bilimleri Fakültesinde eğitim gören öğrencilerden daha yüksektir.

Çizelge 4.6: Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin eğitim gördükleri fakülterlere göre internet bağımlılığı ve fiziksel aktivite düzeylerinin karşılaştırılması.

Ölçek	Fakülte	N	X	Ss	U	P
FA (şiddetli aktivite)	Spor Bilimleri	609	888,22	1201,28	150217,0	,000*
	Sağlık Bilimleri	810	171,56	536,15		
FA (orta şiddetli aktivite)	Spor Bilimleri	609	360,48	627,89	205647,5	,000*
	Sağlık Bilimleri	810	191,67	419,69		
FA (hafif şiddetli aktivite)	Spor Bilimleri	609	1357,13	1251,68	231656,5	,048*
	Sağlık Bilimleri	810	1194,97	1131,81		
FA (toplam)	Spor Bilimleri	609	2605,84	1673,74	154624,5	,000*
	Sağlık Bilimleri	810	1558,20	1347,74		
FA (oturma zamanı)	Spor Bilimleri	609	221,05	223,04	233434,5	,077
	Sağlık Bilimleri	810	273,45	393,93		
İnternet bağımlılığı	Spor Bilimleri	609	29,15	14,69	240065,5	,389
	Sağlık Bilimleri	810	29,54	13,84		

*p<0,05

Çizelge 4.6 incelendiğinde, araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinde Spor Bilimleri Fakültesinde eğitim gören öğrencilerin şiddetli aktivite skorları, orta şiddetli aktivite skorları, hafif şiddetli aktivite skorları ve toplam fiziksel aktivite skorlarının, Sağlık Bilimleri Fakültesinde eğitim gören öğrencilerden anlamlı olarak daha yüksek

olduğu ($p<0,05$), oturma süreleri ve internet bağımlılığı skorlarının ise eğitim görülen fakülteye göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı ($p>0,05$) görülmektedir.

H1.2: Öğrencilerin internet bağımlılığı eğitim gördükleri üniversitelere göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir.

H2.2: Öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri eğitim gördükleri üniversitelere göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir.

Çizelge 4.7: Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin eğitim gördükleri üniversitelere göre internet bağımlılığı ve fiziksel aktivite durumlarının karşılaştırılması.

		Üniversite adı			Ki-Kare
		Hitit	Gazi	Kırıkkale	
İnternet bağımlılığı düzeyi	Sınırlı semptom gösterenler	N	52	36	$\chi^2=3,47$ df=2 p=,176
		%	8,9	8,6	
	Semptom göstermeyenler	N	532	382	
		%	91,1	91,4	
Fiziksel aktivite düzeyi	İnaktif	N	179	101	$\chi^2=30,17$ df=4 p=,000*
		%	30,7	24,2	
	Minimal aktif	N	228	228	
		%	39,0	54,5	
	Yeterince aktif	N	177	89	
		%	30,3	21,3	

* $p<0,05$

Çizelge 4.7’de araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin eğitim gördükleri üniversitelere göre internet bağımlılığı düzeylerinin anlamlı olarak farklılaşmadığı ($\chi^2=3,47$; df=2; $p>0,05$) ancak eğitim gördükleri üniversitelere göre fiziksel aktivite düzeylerinin anlamlı olarak farklılaştığı ($\chi^2=30,17$; df=4; $p<0,05$) görülmektedir. Anlamlı farklılık bulunan fiziksel aktivite düzeyinde, Hitit Üniversitesinde eğitim gören öğrencilerde inaktif veya yeterince aktif olanların oranı Gazi Üniversitesi ve Kırıkkale Üniversitesinde eğitim gören öğrencilerden daha yüksek, Gazi Üniversitesi ve Kırıkkale Üniversitesinde minimal aktif olanların oranı ise Hitit Üniversitesinde eğitim gören öğrencilerden daha yüksektir.

Çizelge 4.8: Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin eğitim gördükleri üniversitelere göre internet bağımlılığı ve fiziksel aktivite düzeylerinin karşılaştırılması.

Ölçek	Üniversite	Fakülte	N	X	Ss	U	p
FA (şiddetli aktivite)	Hitit	Spor Bilimleri	359	934,82	1227,59	22242,5	,000*
		Sağlık Bilimleri	225	102,58	371,30		
	Gazi	Spor Bilimleri	113	730,27	1098,68	11907,5	,000*
		Sağlık Bilimleri	305	181,77	534,29		
	Kırıkkale	Spor Bilimleri	137	896,41	1209,91	11944,0	,000*
		Sağlık Bilimleri	280	215,86	637,07		
FA (orta şiddetli aktivite)	Hitit	Spor Bilimleri	359	371,84	700,73	31468,0	,000*
		Sağlık Bilimleri	225	119,64	289,24		
	Gazi	Spor Bilimleri	113	296,28	515,77	15233,0	,032*
		Sağlık Bilimleri	305	211,28	442,08		
	Kırıkkale	Spor Bilimleri	137	383,65	496,56	14590,5	,000*
		Sağlık Bilimleri	280	228,19	474,01		
FA (hafif şiddetli aktivite)	Hitit	Spor Bilimleri	359	1418,86	1294,29	38095,0	,244
		Sağlık Bilimleri	225	1289,41	1262,13		
	Gazi	Spor Bilimleri	113	1394,85	1298,69	16521,0	,514
		Sağlık Bilimleri	305	1201,63	1077,97		
	Kırıkkale	Spor Bilimleri	137	1164,27	1075,50	18282,0	,434
		Sağlık Bilimleri	280	1111,84	1074,79		
FA (toplam)	Hitit	Spor Bilimleri	359	2725,53	1722,70	23726,5	,000*
		Sağlık Bilimleri	225	1511,63	1427,01		
	Gazi	Spor Bilimleri	113	2421,40	1551,99	11701,5	,000*
		Sağlık Bilimleri	305	1594,68	1288,37		
	Kırıkkale	Spor Bilimleri	137	2444,33	1623,54	12579,0	,000*
		Sağlık Bilimleri	280	1555,88	1349,11		
FA (oturma zamanı)	Hitit	Spor Bilimleri	359	204,09	217,67	40314,0	,970
		Sağlık Bilimleri	225	221,32	258,47		
	Gazi	Spor Bilimleri	113	244,96	277,69	16172,0	,323
		Sağlık Bilimleri	305	312,48	533,33		
	Kırıkkale	Spor Bilimleri	137	245,77	179,77	19178,0	,999
		Sağlık Bilimleri	280	272,84	287,32		
İnternet bağımlılığı	Hitit	Spor Bilimleri	359	28,50	14,11	37315,0	,121
		Sağlık Bilimleri	225	30,17	14,19		
	Gazi	Spor Bilimleri	113	31,22	16,20	15179,5	,061
		Sağlık Bilimleri	305	27,59	12,57		
	Kırıkkale	Spor Bilimleri	137	29,13	14,80	17677,0	,193
		Sağlık Bilimleri	280	31,17	14,65		

*p<0,05

Çizelge 4.8 incelendiğinde, araştırmaya katılan Hitit Üniversitesi, Gazi Üniversitesi, Kırıkkale Üniversitesi öğrencilerinde Spor Bilimleri Fakültesinde eğitim gören öğrencilerin şiddetli aktivite skorları, orta şiddetli aktivite skorları ve toplam fiziksel aktivite skorlarının Sağlık Bilimleri Fakültesinde eğitim gören öğrencilerden anlamlı olarak daha yüksek olduğu ($p<0,05$), hafif şiddetli aktivite skorlarının, oturma süreleri ve internet bağımlılığı skorlarının ise eğitim görülen fakülteye göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı ($p>0,05$) görülmektedir.

H1.3: Öğrencilerin internet bağımlılığı yaş gruplarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir.

H2.3: Öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyi yaş gruplarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir.

Çizelge 4.9: Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin yaş gruplarına göre internet bağımlılığı ve fiziksel aktivite durumlarının karşılaştırılması.

		Yaş grubu			Ki-Kare	
		18-19 yaş	20-21 yaş	21+ yaş		
İnternet bağımlılığı düzeyi	Sınırlı semptom gösterenler	N	42	55	41	x ² =3,74 df=2 p=,154
		%	8,3	9,5	12,3	
	Semptom göstermeyenler	N	464	525	292	
		%	91,7	90,5	87,7	
Fiziksel aktivite düzeyi	İnaktif	N	160	119	99	x ² =22,40 df=4 p=,000*
		%	31,6	20,5	29,7	
	Minimal aktif	N	237	295	144	
		%	46,8	50,9	43,2	
	Yeterince aktif	N	109	166	90	
		%	21,5	28,6	27,0	

*p<0,05

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin yaş gruplarına göre internet bağımlılığı düzeylerinin anlamlı olarak farklılaşmadığı (x²=3,74; df=2; p>0,05) ancak yaş gruplarına göre fiziksel aktivite düzeylerinin anlamlı olarak farklılaştığı (x²=22,40; df=4; p<0,05) görülmektedir. Anlamlı farklılık bulunan fiziksel aktivite düzeyinde, 18-19 yaş grubundaki ve 21+ yaş grubundaki öğrencilerde inaktif olanların oranı 20-21 yaş grubunda olan öğrencilerden daha yüksek, 20-21 yaş grubundaki öğrencilerde minimal aktif olanların oranı 18-19 yaş grubunda ve 21+ yaş grubunda olan öğrencilerden daha yüksek, 20-21 yaş grubunda ve 21+ yaş grubunda olan öğrencilerde yeterince aktif olanların oranı 18-19 yaş grubunda olan öğrencilerden daha yüksektir.

Çizelge 4.10: Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin yaş gruplarına göre internet bağımlılığı ve fiziksel aktivite düzeylerinin karşılaştırılması.

Ölçek	Yaş grubu	Fakülte	N	X	Ss	U	p
FA (şiddetli aktivite)	18-19 yaş	Spor Bilimleri	138	1176,00	1418,79	13179,5	,000*
		Sağlık Bilimleri	368	153,37	473,46		
	20-21 yaş	Spor Bilimleri	275	845,67	1117,86	25302,5	,000*
		Sağlık Bilimleri	305	188,98	572,58		
	21+ yaş	Spor Bilimleri	196	745,31	1116,98	9163,0	,000*
		Sağlık Bilimleri	137	181,61	608,68		
FA (orta şiddetli aktivite)	18-19 yaş	Spor Bilimleri	138	316,52	522,15	21270,0	,001*
		Sağlık Bilimleri	368	178,91	379,93		
	20-21 yaş	Spor Bilimleri	275	385,89	643,72	34066,0	,000*
		Sağlık Bilimleri	305	208,70	460,97		
	21+ yaş	Spor Bilimleri	196	355,78	673,16	11606,5	,014*
		Sağlık Bilimleri	137	188,03	426,79		
FA (hafif şiddetli aktivite)	18-19 yaş	Spor Bilimleri	138	1224,23	1209,49	24390,0	,491
		Sağlık Bilimleri	368	1153,44	1171,03		
	20-21 yaş	Spor Bilimleri	275	1416,96	1267,09	39500,0	,223
		Sağlık Bilimleri	305	1215,28	1029,39		
	21+ yaş	Spor Bilimleri	196	1366,77	1258,38	12843,0	,497
		Sağlık Bilimleri	137	1261,35	1241,32		
FA (toplam)	18-19 yaş	Spor Bilimleri	138	2716,75	1743,88	14640,5	,000*
		Sağlık Bilimleri	368	1485,72	1308,81		
	20-21 yaş	Spor Bilimleri	275	2648,52	1657,27	26276,5	,000*
		Sağlık Bilimleri	305	1612,96	1310,41		
	21+ yaş	Spor Bilimleri	196	2467,85	1645,72	9328,0	,000*
		Sağlık Bilimleri	137	1630,98	1522,38		
FA (oturma zamanı)	18-19 yaş	Spor Bilimleri	138	200,11	206,80	25060,5	,814
		Sağlık Bilimleri	368	242,88	345,81		
	20-21 yaş	Spor Bilimleri	275	238,04	231,76	36527,0	,006*
		Sağlık Bilimleri	305	322,48	488,16		
	21+ yaş	Spor Bilimleri	196	211,96	220,87	12523,5	,288
		Sağlık Bilimleri	137	246,46	243,08		
İnternet bağımlılığı	18-19 yaş	Spor Bilimleri	138	27,88	14,42	22742,0	,070
		Sağlık Bilimleri	368	29,80	13,23		
	20-21 yaş	Spor Bilimleri	275	28,91	13,87	41015,5	,647
		Sağlık Bilimleri	305	29,55	14,02		
	21+ yaş	Spor Bilimleri	196	30,39	15,92	12793,5	,464
		Sağlık Bilimleri	137	28,84	15,09		

*p<0,05

Çizelge 4.10’da araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinde 18-19 yaş, 20-21 yaş, 21+ yaş gruplarındaki öğrencilerinde Spor Bilimleri Fakültesinde eğitim gören öğrencilerinin şiddetli fiziksel aktivite skorlarının, orta şiddetli fiziksel aktivite skorlarının ve toplam fiziksel aktivite skorlarının Sağlık Bilimleri Fakültesinde eğitim gören öğrencilerden anlamlı olarak daha yüksek olduğu ($p<0,05$), 18-19 yaş grubu ve 21+ yaş grubundaki öğrencilerin oturma zamanlarının anlamlı olarak farklılaşmadığı ($p>0,05$), ancak 20-21 yaş grubundaki öğrencilerde Sağlık Bilimleri Fakültesinde eğitim gören öğrencilerin oturma zamanlarının Spor Bilimleri Fakültesinde eğitim gören öğrencilerden anlamlı olarak daha yüksek olduğu ($p<0,05$), hafif şiddetli fiziksel

aktivite skorlarının ve internet bağımlılığı skorlarının 18-19 yaş, 20-21 yaş ve 21+ yaş gruplarında Spor Bilimleri Fakültesi ve Sağlık Bilimleri Fakültesi öğrencileri arasında anlamlı olarak farklılaşmadığı ($p>0,05$) görülmektedir.

H1.4: Öğrencilerin internet bağımlılığı BKİ gruplarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir.

H2.4: Öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyi BKİ gruplarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir.

Çizelge 4.11: Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin BKİ gruplarına göre internet bağımlılığı ve fiziksel aktivite durumlarının karşılaştırılması.

		BKİ			Ki-Kare
		Zayıf	Normal kilolu	Fazla kilolu	
İnternet bağımlılığı düzeyi	Sınırlı semptom gösterenler	N	13	107	$\chi^2=,617$ df=2 p=,735
		%	8,4	10,1	
	Semptom göstermeyenler	N	142	955	
		%	91,6	89,9	
Fiziksel aktivite düzeyi	İnaktif	N	48	263	$\chi^2=15,73$ df=4 p=,003*
		%	31,0	24,8	
	Minimal aktif	N	83	508	
		%	53,5	47,8	
	Yeterince aktif	n	24	291	
		%	15,5	27,4	

* $p<0,05$

Çizelge 4.11'e göre, araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin BKİ gruplamasına göre internet bağımlılığı düzeylerinin anlamlı olarak farklılaşmadığı ($\chi^2=,617$; df=2; $p>0,05$) ancak BKİ gruplamasına göre fiziksel aktivite düzeylerinin anlamlı olarak farklılaştığı ($\chi^2=15,72$; df=4; $p<0,05$) görülmektedir. Anlamlı farklılık bulunan fiziksel aktivite düzeyinde, Zayıf kilolu veya fazla kilolu öğrencilerde inaktif olanların oranı normal kilolu öğrencilerden daha yüksek, zayıf olan öğrencilerde minimal aktif olanların oranı normal kilolu veya fazla kilolu öğrencilerden daha yüksek, normal kilolu olan öğrencilerde yeterince aktif olanların oranı zayıf olan öğrencilerden daha yüksektir.

Çizelge 4.12: Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin BKİ gruplarına göre internet bağımlılığı ve fiziksel aktivite düzeylerinin karşılaştırılması.

Ölçek	BKI	Fakülte	N	X	Ss	U	p
FA (şiddetli aktivite)	Zayıf	Spor Bilimleri	46	563,48	1133,88	1849,0	,000*
		Sağlık Bilimleri	109	138,35	485,42		
	Normal kilolu	Spor Bilimleri	479	899,81	1199,84	86275,5	,000*
		Sağlık Bilimleri	583	198,90	576,46		
	Fazla kilolu	Spor Bilimleri	84	1000,00	1229,33	2546,5	,000*
		Sağlık Bilimleri	118	67,12	318,28		
FA (orta şiddetli aktivite)	Zayıf	Spor Bilimleri	46	284,35	585,35	2229,0	,177
		Sağlık Bilimleri	109	174,50	401,79		
	Normal kilolu	Spor Bilimleri	479	383,07	655,57	114852,5	,000*
		Sağlık Bilimleri	583	197,80	430,95		
	Fazla kilolu	Spor Bilimleri	84	273,33	461,82	4382,5	,099
		Sağlık Bilimleri	118	177,22	379,98		
FA (hafif şiddetli aktivite)	Zayıf	Spor Bilimleri	46	1391,02	1300,81	2323,0	,469
		Sağlık Bilimleri	109	1250,52	1274,36		
	Normal kilolu	Spor Bilimleri	479	1342,82	1236,36	132887,5	,173
		Sağlık Bilimleri	583	1196,05	1097,43		
	Fazla kilolu	Spor Bilimleri	84	1420,18	1322,88	4380,5	,156
		Sağlık Bilimleri	118	1138,36	1166,81		
FA (toplam)	Zayıf	Spor Bilimleri	46	2238,85	1655,60	1856,5	,011*
		Sağlık Bilimleri	109	1563,36	1462,34		
	Normal kilolu	Spor Bilimleri	479	2625,71	1670,31	88325,5	,000*
		Sağlık Bilimleri	583	1592,76	1326,99		
	Fazla kilolu	Spor Bilimleri	84	2693,51	1697,93	2705,5	,000*
		Sağlık Bilimleri	118	1382,70	1337,58		
FA (oturma zamanı)	Zayıf	Spor Bilimleri	46	182,17	239,67	1926,5	,020*
		Sağlık Bilimleri	109	283,07	272,57		
	Normal kilolu	Spor Bilimleri	479	226,06	217,08	133484,0	,208
		Sağlık Bilimleri	583	275,83	401,36		
	Fazla kilolu	Spor Bilimleri	84	213,75	246,62	4879,5	,846
		Sağlık Bilimleri	118	252,84	450,10		
İnternet bağımlılığı	Zayıf	Spor Bilimleri	46	29,35	14,88	2432,5	,770
		Sağlık Bilimleri	109	28,31	13,35		
	Normal kilolu	Spor Bilimleri	479	29,01	14,80	132711,5	,164
		Sağlık Bilimleri	583	29,91	13,93		
	Fazla kilolu	Spor Bilimleri	84	29,81	14,08	4770,0	,650
		Sağlık Bilimleri	118	28,87	13,86		

*p<0,05

Çizelge 4.12 incelendiğinde, araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinde zayıf, normal kilolu ve fazla kilolu üniversite öğrencilerinde Spor Bilimleri Fakültesinde eğitim gören öğrencilerinin şiddetli fiziksel aktivite skorlarının ve toplam fiziksel aktivite skorlarının Sağlık Bilimleri Fakültesinde eğitim gören öğrencilerden anlamlı olarak daha yüksek olduğu ($p<0,05$), zayıf ve fazla kilolu öğrencilerin orta şiddetli fiziksel aktivite skorlarının farklılaşmadığı ($p>0,05$), ancak normal kilolu öğrencilerde Spor Bilimleri Fakültesinde eğitim gören öğrencilerin orta şiddetli fiziksel aktivite skorlarının Sağlık Bilimleri Fakültesinde eğitim gören öğrencilerden anlamlı olarak daha yüksek olduğu ($p<0,05$), hafif şiddetli fiziksel aktivite skorlarının

ve internet bağımlılığı skorlarının zayıf, normal kilolu ve fazla kilolu Spor Bilimleri Fakültesi ve Sağlık Bilimleri Fakültesi öğrencileri arasında anlamlı olarak farklılaşmadığı ($p>0,05$), oturma zamanlarında ise normal kilolu ve fazla kilolu öğrencilerde Spor Bilimleri Fakültesi ve Sağlık Bilimleri Fakültesi arasında anlamlı farklılık olmadığı ($p>0,05$), zayıf öğrencilerde ise Sağlık Bilimleri Fakültesinde eğitim gören öğrencilerin oturma zamanlarının Spor Bilimleri Fakültesinde eğitim gören öğrencilerden anlamlı olarak daha yüksek olduğu ($p<0,05$) görülmektedir.

H1.5: Öğrencilerin internet bağımlılığı cinsiyetlerine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir.

H2.5: Öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyi cinsiyetlerine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir.

Çizelge 4.13: Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre internet bağımlılığı ve fiziksel aktivite durumlarının karşılaştırılması.

		Cinsiyet		Ki-Kare
		Kadın	Erkek	
İnternet bağımlılığı düzeyi	Sınırlı semptom gösterenler	n	83	$\chi^2=1,42$ df=1 p=,232
		%	9,0	
	Semptom göstermeyenler	n	836	
		%	91,0	
Fiziksel aktivite düzeyi	İnaktif	n	287	$\chi^2=98,27$ df=2 p=,000*
		%	31,2	
	Minimal aktif	n	472	
		%	51,4	
	Yeterince aktif	n	160	
		%	17,4	

* $p<0,05$

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre internet bağımlılığı düzeylerinin anlamlı olarak farklılaşmadığı ($\chi^2=1,42$; df=1; $p>0,05$) ancak cinsiyetlerine göre fiziksel aktivite düzeylerinin anlamlı olarak farklılaştığı ($\chi^2=98,27$; df=2; $p<0,05$) görülmektedir. Anlamlı farklılık bulunan fiziksel aktivite düzeyinde, kadın öğrencilerde inaktif veya minimal aktif olanların oranı erkek öğrencilerden daha yüksek, erkek öğrencilerde ise yeterince aktif olanların oranı kadın öğrencilerden daha yüksektir (Çizelge 4.13).

Çizelge 4.14: Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre internet bağımlılığı ve fiziksel aktivite düzeylerinin karşılaştırılması.

Ölçek	Cinsiyet	Fakülte	N	X	Ss	U	p
FA (şiddetli aktivite)	Kadın	Spor Bilimleri	226	581,10	980,31	56412,0	,000*
		Sağlık Bilimleri	693	141,76	490,95		
	Erkek	Spor Bilimleri	383	1069,45	1281,43		
		Sağlık Bilimleri	117	348,03	728,10		
FA (orta şiddetli aktivite)	Kadın	Spor Bilimleri	226	379,17	587,53	62337,5	,000*
		Sağlık Bilimleri	693	188,27	411,31		
	Erkek	Spor Bilimleri	383	349,45	651,03		
		Sağlık Bilimleri	117	211,79	467,69		
FA (hafif şiddetli aktivite)	Kadın	Spor Bilimleri	226	1360,88	1386,89	75454,0	,407
		Sağlık Bilimleri	693	1132,03	1079,13		
	Erkek	Spor Bilimleri	383	1354,92	1166,47		
		Sağlık Bilimleri	117	1567,78	1350,19		
FA (toplam)	Kadın	Spor Bilimleri	226	2321,15	1678,28	54830,0	,000*
		Sağlık Bilimleri	693	1462,07	1281,28		
	Erkek	Spor Bilimleri	383	2773,82	1650,31		
		Sağlık Bilimleri	117	2127,61	1578,62		
FA (oturma zamanı)	Kadın	Spor Bilimleri	226	196,04	208,35	71833,0	,054
		Sağlık Bilimleri	693	264,93	404,82		
	Erkek	Spor Bilimleri	383	235,81	230,26		
		Sağlık Bilimleri	117	323,93	318,84		
İnternet bağımlılığı	Kadın	Spor Bilimleri	226	28,67	13,88	76248,5	,552
		Sağlık Bilimleri	693	29,36	13,55		
	Erkek	Spor Bilimleri	383	29,43	15,15		
		Sağlık Bilimleri	117	30,66	15,46		

*p<0,05

Araştırmaya katılan kadın ve erkek üniversite öğrencilerinde ortalama şiddetli fiziksel aktivite skorlarında, orta şiddetli fiziksel aktivite skorlarında ve toplam fiziksel aktivite skorlarında Spor Bilimleri Fakültesinde eğitim gören öğrencilerin skorlarının Sağlık Bilimleri Fakültesinde eğitim gören öğrencilerden anlamlı olarak daha yüksek olduğu, hafif şiddetli fiziksel aktivite skorlarının ve internet bağımlılığı skorlarının erkek ve kadın öğrencilerde fakülteler arasında anlamlı olarak farklılaşmadığı ($p>0,05$), oturma zamanlarında ise kadın öğrencilerde fakülteler arasında anlamlı farklılık olmadığı ($p>0,05$), erkek öğrencilerde ise Sağlık Bilimleri Fakültesinde eğitim gören öğrencilerin oturma zamanlarının Spor Bilimleri Fakültesinde eğitim gören öğrencilerden anlamlı olarak daha yüksek olduğu ($p<0,05$) görülmektedir (Çizelge 4.14).

H1.6: Öğrencilerin internet bağımlılığı düzenli fiziksel aktivite yapma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir.

H2.6: Öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyi düzenli fiziksel aktivite yapma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir.

Çizelge 4.15: Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin düzenli fiziksel aktivite yapma durumuna göre internet bağımlılığı ve fiziksel aktivite durumlarının karşılaştırılması.

		Düzenli fiziksel aktivite		Ki-Kare
		Evet	Hayır	
İnternet bağımlılığı düzeyi	Sınırlı semptom gösterenler	n	41	$\chi^2=1,99$ df=1 p=,158
		%	8,2	
	Semptom göstermeyenler	n	458	
		%	91,8	
Fiziksel aktivite düzeyi	İnaktif	n	80	$\chi^2=169,01$ df=2 p=,000*
		%	16,0	
	Minimal aktif	n	190	
		%	38,1	
	Yeterince aktif	n	229	
		%	45,9	

*p<0,05

Çizelge 4.15 incelendiğinde, araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin düzenli fiziksel aktivite yapma durumuna göre internet bağımlılığı düzeylerinin anlamlı olarak farklılaşmadığı ($\chi^2=1,99$; df=1; p>0,05) ancak düzenli fiziksel aktivite yapma durumuna göre fiziksel aktivite düzeylerinin anlamlı olarak farklılaştığı ($\chi^2=169,01$; df=2; p<0,05) görülmektedir. Anlamlı farklılık bulunan fiziksel aktivite düzeyinde, düzenli fiziksel aktivite yapmayan öğrencilerde inaktif veya minimal aktif olanların oranı düzenli fiziksel aktivite yapan öğrencilerden daha yüksek, düzenli fiziksel aktivite yapan öğrencilerde ise yeterince aktif olanların oranı düzenli fiziksel aktivite yapmayan öğrencilerden daha yüksektir.

Çizelge 4.16: Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin düzenli fiziksel aktivite yapma durumuna göre internet bağımlılığı ve fiziksel aktivite düzeylerinin karşılaştırılması.

Ölçek	Düzenli fiziksel aktivite	Fakülte	N	X	Ss	U	p
FA (şiddetli aktivite)	Evet	Spor Bilimleri	298	1311,17	1367,85	18886,0	,000*
		Sağlık Bilimleri	201	488,36	863,81		
FA (orta şiddetli aktivite)	Hayır	Spor Bilimleri	311	482,96	837,27	65022,5	,000*
		Sağlık Bilimleri	609	67,00	304,79		
FA (hafif şiddetli aktivite)	Evet	Spor Bilimleri	298	425,07	662,25	28154,5	,219
		Sağlık Bilimleri	201	371,24	617,68		
FA (hafif şiddetli aktivite)	Hayır	Spor Bilimleri	311	298,59	587,54	79125,0	,000*
		Sağlık Bilimleri	609	132,40	307,72		
FA (toplam)	Evet	Spor Bilimleri	298	1277,75	1220,47	27553,5	,126
		Sağlık Bilimleri	201	1364,31	1156,09		
FA (toplam)	Hayır	Spor Bilimleri	311	1433,20	1278,20	83110,0	,002*
		Sağlık Bilimleri	609	1139,09	1119,03		
FA (oturma zamanı)	Evet	Spor Bilimleri	298	3013,99	1723,90	21568,0	,000*
		Sağlık Bilimleri	201	2223,91	1437,21		
FA (oturma zamanı)	Hayır	Spor Bilimleri	311	2214,74	1527,60	60968,5	,000*
		Sağlık Bilimleri	609	1338,48	1241,99		
FA (oturma zamanı)	Evet	Spor Bilimleri	298	209,83	209,54	25842,5	,008*
		Sağlık Bilimleri	201	306,31	554,17		
FA (oturma zamanı)	Hayır	Spor Bilimleri	311	231,80	235,08	92758,5	,601
		Sağlık Bilimleri	609	262,61	324,02		
İnternet bağımlılığı	Evet	Spor Bilimleri	298	27,66	14,26	28416,0	,332
		Sağlık Bilimleri	201	26,21	13,33		
İnternet bağımlılığı	Hayır	Spor Bilimleri	311	30,58	14,96	93205,5	,695
		Sağlık Bilimleri	609	30,65	13,84		

*p<0,05

Çizelge 4.16 incelendiğinde, araştırmaya katılan düzenli fiziksel aktivite yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinde fakültele göre ortalama şiddetli fiziksel aktivite skorlarında, toplam fiziksel aktivite skorlarında Spor Bilimleri Fakültesinde eğitim gören öğrencilerin skorlarının Sağlık Bilimleri Fakültesinde eğitim gören öğrencilerden anlamlı olarak daha yüksek olduğu, orta şiddetli fiziksel aktivite skorlarında ve hafif şiddetli fiziksel aktivite skorlarında düzenli fiziksel aktivite yapan öğrencilerde fakülteler arasında anlamlı farklılık olmadığı ($p>0,05$), düzenli fiziksel aktivite yapmayan öğrencilerde ise Spor Bilimleri Fakültesinde eğitim gören öğrencilerin orta şiddetli ve hafif fiziksel aktivite skorlarının Sağlık Bilimleri Fakültesinde eğitim gören öğrencilerden anlamlı olarak daha yüksek olduğu ($p<0,05$), oturma zamanlarında düzenli fiziksel aktivite yapmayan öğrencilerde fakülteler arasında anlamlı farklılık olmadığı ($p>0,05$), düzenli fiziksel aktivite yapan öğrencilerde ise Sağlık Bilimleri Fakültesinde eğitim gören öğrencilerin oturma zamanlarının Spor Bilimleri Fakültesinde eğitim gören öğrencilerden anlamlı olarak daha yüksek olduğu ($p<0,05$), internet bağımlılığı skorlarının düzenli spor yapan ve

yapmayan öğrencilerde fakülteler arasında anlamlı olarak farklılaşmadığı ($p>0,05$) görülmektedir.

H1.7: Öğrencilerin internet bağımlılığı sigara kullanma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir.

H2.7: Öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyi sigara kullanma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir.

Çizelge 4.17: Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin sigara kullanma durumuna göre internet bağımlılığı ve fiziksel aktivite durumlarının karşılaştırılması.

		Sigara kullanma durumu		Ki-Kare
		Evet	Hayır	
İnternet bağımlılığı düzeyi	Sınırlı semptom gösterenler	n	49	$\chi^2=9,96$ df=1 p=,002*
		%	14,1	
	Semptom göstermeyenler	n	299	
		%	85,9	
Fiziksel aktivite düzeyi	İnaktif	n	88	$\chi^2=7,68$ df=2 p=,021*
		%	25,3	
	Minimal aktif	n	151	
		%	43,4	
	Yeterince aktif	n	109	
		%	31,3	

* $p<0,05$

Çizelge 4.17’de araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin sigara kullanma durumuna göre hem internet bağımlılığı düzeylerinin anlamlı olarak farklılaştığı ($\chi^2=9,96$; df=1; $p<0,05$) hem de fiziksel aktivite düzeylerinin anlamlı olarak farklılaştığı ($\chi^2=7,68$; df=2; $p<0,05$) görülmektedir. İnternet bağımlılığı düzeyinde, sigara kullanan öğrencilerde sınırlı semptom gösteren oranı sigara kullanmayan öğrencilerden daha yüksek, sigara kullanmayan öğrencilerde ise semptom göstermeyen oranı sigara kullanan öğrencilerden daha yüksektir. Fiziksel aktivite düzeyinde, sigara kullanmayan öğrencilerde inaktif veya minimal aktif olanların oranı sigara kullanan öğrencilerden daha yüksek, sigara kullanan öğrencilerde ise yeterince aktif olanların oranı sigara kullanmayan öğrencilerden daha yüksektir.

Çizelge 4.18: Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin sigara kullanma durumuna göre internet bağımlılığı ve fiziksel aktivite düzeylerinin karşılaştırılması.

Ölçek	Kullanma durumu	Fakülte	N	X	Ss	U	p
FA (şiddetli aktivite)	Evet	Spor Bilimleri	236	766,95	1038,09	8544,0	,000*
		Sağlık Bilimleri	112	208,57	602,83		
FA (orta şiddetli aktivite)	Hayır	Spor Bilimleri	373	964,95	1289,42	77610,0	,000*
		Sağlık Bilimleri	698	165,62	524,89		
FA (orta şiddetli aktivite)	Evet	Spor Bilimleri	236	395,93	683,01	10568,5	,001*
		Sağlık Bilimleri	112	161,96	330,46		
FA (orta şiddetli aktivite)	Hayır	Spor Bilimleri	373	338,05	590,22	109942,0	,000*
		Sağlık Bilimleri	698	196,44	432,30		
FA (hafif şiddetli aktivite)	Evet	Spor Bilimleri	236	1398,14	1263,85	12466,5	,389
		Sağlık Bilimleri	112	1258,86	1147,53		
FA (hafif şiddetli aktivite)	Hayır	Spor Bilimleri	373	1331,19	1244,91	123815,5	,184
		Sağlık Bilimleri	698	1184,72	1129,76		
FA (toplam)	Evet	Spor Bilimleri	236	2561,02	1616,27	8616,0	,000*
		Sağlık Bilimleri	112	1629,40	1291,71		
FA (toplam)	Hayır	Spor Bilimleri	373	2634,19	1710,64	81322,0	,000*
		Sağlık Bilimleri	698	1546,78	1357,06		
FA (oturma zamanı)	Evet	Spor Bilimleri	236	230,78	216,36	11120,0	,015*
		Sağlık Bilimleri	112	336,16	465,67		
FA (oturma zamanı)	Hayır	Spor Bilimleri	373	214,89	227,23	123909,0	,183
		Sağlık Bilimleri	698	263,39	380,60		
İnternet bağımlılığı	Evet	Spor Bilimleri	236	30,46	15,47	11307,0	,029*
		Sağlık Bilimleri	112	34,31	16,15		
İnternet bağımlılığı	Hayır	Spor Bilimleri	373	28,32	14,12	126337,5	,426
		Sağlık Bilimleri	698	28,78	13,29		

*p<0,05

Çizelge 4.18 incelendiğinde, araştırmaya katılan sigara kullanan ve kullanmayan üniversite öğrencilerinde fakültelere göre ortalama şiddetli fiziksel aktivite skorlarında, orta şiddetli fiziksel aktivite skorlarında, toplam fiziksel aktivite skorlarında Spor Bilimleri Fakültesinde eğitim gören öğrencilerin skorlarının Sağlık Bilimleri Fakültesinde eğitim gören öğrencilerden anlamlı olarak daha yüksek olduğu ($p<0,05$), hafif şiddetli fiziksel aktivite skorlarında sigara kullanan ve kullanmayan öğrencilerde fakülteler arasında anlamlı farklılık olmadığı ($p>0,05$), oturma zamanlarında ve internet bağımlılığında sigara kullanmayan öğrencilerde fakülteler arasında anlamlı farklılık olmadığı ($p>0,05$), sigara kullanan öğrencilerde ise Sağlık Bilimleri Fakültesinde eğitim gören öğrencilerin oturma zamanlarının ve internet bağımlılıklarının Spor Bilimleri Fakültesinde eğitim gören öğrencilerden anlamlı olarak daha yüksek olduğu ($p<0,05$) görülmektedir.

H1.8: Öğrencilerin internet bağımlılığı alkol kullanma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir.

H2.8: Öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyi alkol kullanma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir.

Çizelge 4.19: Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin alkol kullanma durumuna göre internet bağımlılığı ve fiziksel aktivite durumlarının karşılaştırılması.

		Alkol kullanma durumu		Ki-Kare
		Evet	Hayır	
İnternet bağımlılığı düzeyi	Sınırlı semptom gösterenler	n	41	$\chi^2=19,12$ df=1 p=,000*
		%	17,4	
	Semptom göstermeyenler	n	194	
		%	82,6	
Fiziksel aktivite düzeyi	İnaktif	n	59	$\chi^2=4,950$ df=2 p=,094
		%	25,1	
	Minimal aktif	n	102	
		%	43,4	
	Yeterince aktif	n	74	
		%	31,5	

*p<0,05

Çizelge 4.19’da araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin alkol kullanma durumuna göre internet bağımlılığı düzeylerinin anlamlı olarak farklılaştığı ($\chi^2=19,12$; df=1; p<0,05) ancak alkol kullanma durumuna göre fiziksel aktivite düzeylerinin anlamlı olarak farklılaşmadığı ($\chi^2=4,950$; df=2; p>0,05) görülmektedir. Anlamlı farklılık bulunan internet bağımlılığı düzeyinde, alkol kullanan öğrencilerde sınırlı semptom gösteren oranı alkol kullanmayan öğrencilerden daha yüksektir, alkol kullanmayan öğrencilerde ise semptom göstermeyen oranı alkol kullanan öğrencilerden daha yüksektir.

Çizelge 4.20: Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin alkol kullanma durumuna göre internet bağımlılığı ve fiziksel aktivite düzeylerinin karşılaştırılması.

Ölçek	Kullanma durumu	Fakülte	N	X	Ss	U	p
FA (şiddetli aktivite)	Evet	Spor Bilimleri	145	765,52	1044,42	4505,5	,000*
		Sağlık Bilimleri	90	273,78	675,95		
FA (orta şiddetli aktivite)	Hayır	Spor Bilimleri	464	926,57	1244,82	99824,0	,000*
		Sağlık Bilimleri	720	158,78	515,17		
FA (orta şiddetli aktivite)	Evet	Spor Bilimleri	145	377,38	620,08	5430,0	,016*
		Sağlık Bilimleri	90	211,78	486,15		
FA (orta şiddetli aktivite)	Hayır	Spor Bilimleri	464	355,20	630,88	140128,5	,000*
		Sağlık Bilimleri	720	189,16	410,94		
FA (hafif şiddetli aktivite)	Evet	Spor Bilimleri	145	1397,68	1294,62	6480,0	,929
		Sağlık Bilimleri	90	1399,93	1252,88		
FA (hafif şiddetli aktivite)	Hayır	Spor Bilimleri	464	1344,47	1239,11	155985,0	,053
		Sağlık Bilimleri	720	1169,36	1114,06		
FA (toplam)	Evet	Spor Bilimleri	145	2540,57	1629,17	4904,5	,001*
		Sağlık Bilimleri	90	1885,49	1429,17		
FA (toplam)	Hayır	Spor Bilimleri	464	2626,23	1688,63	102030,5	,000*
		Sağlık Bilimleri	720	1517,29	1332,61		
FA (oturma zamanı)	Evet	Spor Bilimleri	145	267,45	258,49	5731,5	,113
		Sağlık Bilimleri	90	330,67	328,29		
FA (oturma zamanı)	Hayır	Spor Bilimleri	464	206,55	208,94	156541,0	,061
		Sağlık Bilimleri	720	266,30	401,01		
İnternet bağımlılığı	Evet	Spor Bilimleri	145	32,02	16,95	5805,5	,155
		Sağlık Bilimleri	90	34,64	16,13		
İnternet bağımlılığı	Hayır	Spor Bilimleri	464	28,25	13,80	161833,0	,365
		Sağlık Bilimleri	720	28,91	13,41		

*p<0,05

Çizelge 4.20 incelendiğinde, araştırmaya katılan alkol kullanan ve kullanmayan üniversite öğrencilerinde fakültelere göre şiddetli fiziksel aktivite skorlarında, orta şiddetli fiziksel aktivite skorlarında, toplam fiziksel aktivite skorlarında Spor Bilimleri Fakültesinde eğitim gören öğrencilerin skorlarının Sağlık Bilimleri Fakültesinde eğitim gören öğrencilerden anlamlı olarak daha yüksek olduğu ($p<0,05$), hafif şiddetli fiziksel aktivite skorlarında, oturma zamanlarında ve internet bağımlılıklarında ise alkol kullanan ve kullanmayan öğrencilerde fakülteler arasında anlamlı farklılık olmadığı ($p>0,05$) görülmektedir.

H1.9: Öğrencilerin internet bağımlılığı kendine ait bilgisayarı olması durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir.

H2.9: Öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyi kendine ait bilgisayarı olması durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir.

Çizelge 4.21: Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin kendilerine ait bilgisayarı olması durumuna göre internet bağımlılığı ve fiziksel aktivite durumlarının karşılaştırılması.

		Kendine ait bilgisayarı var mı?		Ki-Kare
		Evet	Hayır	
İnternet bağımlılığı düzeyi	Sınırlı semptom gösterenler	N	71	$\chi^2=,031$ df=1 p=,861
		%	9,9	
	Semptom göstermeyenler	N	649	
		%	90,1	
Fiziksel aktivite düzeyi	İnaktif	N	172	$\chi^2=7,645$ df=2 p=,022*
		%	23,9	
	Minimal aktif	N	345	
		%	47,9	
	Yeterince aktif	N	203	
		%	28,2	

*p<0,05

Çizelge 4.21'e göre, araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin kendine ait bilgisayarı olması durumuna göre internet bağımlılığı düzeylerinin anlamlı olarak farklılaşmadığı ($\chi^2=,031$; df=1; p>0,05) ancak kendine ait bilgisayarı olması durumuna göre fiziksel aktivite düzeylerinin anlamlı olarak farklılaştığı ($\chi^2=7,645$; df=2; p<0,05) görülmektedir. Anlamlı farklılık bulunan fiziksel aktivite düzeyinde, kendine ait bilgisayarı olmayan öğrencilerde inaktif olanların oranı kendine ait bilgisayarı olan öğrencilerden daha yüksek, kendine ait bilgisayarı olan öğrencilerde yeterince aktif olanların oranı kendine ait bilgisayarı olmayan öğrencilerden daha yüksektir.

Çizelge 4.22: Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin kendilerine ait bilgisayarın olması durumuna göre internet bağımlılığı ve fiziksel aktivite düzeylerinin karşılaştırılması.

Ölçek	Bilgisayarı var mı?	Fakülte	N	X	Ss	U	p
FA (şiddetli aktivite)	Evet	Spor Bilimleri	298	990,63	1270,67	36917,5	,000*
		Sağlık Bilimleri	422	165,21	505,75		
	Hayır	Spor Bilimleri	311	790,10	1124,13	37979,5	,000*
		Sağlık Bilimleri	388	178,45	567,93		
FA (orta şiddetli aktivite)	Evet	Spor Bilimleri	298	384,30	595,07	52198,5	,000*
		Sağlık Bilimleri	422	214,55	443,69		
	Hayır	Spor Bilimleri	311	337,66	657,96	50193,0	,000*
		Sağlık Bilimleri	388	166,78	390,97		
FA (hafif şiddetli aktivite)	Evet	Spor Bilimleri	298	1362,56	1245,80	60725,5	,431
		Sağlık Bilimleri	422	1238,17	1105,07		
	Hayır	Spor Bilimleri	311	1351,94	1259,27	54797,0	,036*
		Sağlık Bilimleri	388	1147,99	1159,80		
FA (toplam)	Evet	Spor Bilimleri	298	2737,48	1696,49	38640,5	,000*
		Sağlık Bilimleri	422	1617,94	1326,14		
	Hayır	Spor Bilimleri	311	2479,69	1644,49	38113,5	,000*
		Sağlık Bilimleri	388	1493,23	1369,59		
FA (oturma zamanı)	Evet	Spor Bilimleri	298	214,01	199,05	56667,5	,021*
		Sağlık Bilimleri	422	298,99	475,91		
	Hayır	Spor Bilimleri	311	227,80	243,95	60159,0	,946
		Sağlık Bilimleri	388	245,68	276,63		
İnternet bağımlılığı	Evet	Spor Bilimleri	298	29,65	14,96	62034,0	,759
		Sağlık Bilimleri	422	29,53	14,01		
	Hayır	Spor Bilimleri	311	28,67	14,42	58004,0	,380
		Sağlık Bilimleri	388	29,56	13,68		

*p<0,05

Çizelge 4.22’de araştırmaya katılan kendine ait bilgisayarı olan ve olmayan üniversite öğrencilerinde fakültelere göre şiddetli fiziksel aktivite skorlarında, orta şiddetli fiziksel aktivite skorlarında, toplam fiziksel aktivite skorlarında Spor Bilimleri Fakültesinde eğitim gören öğrencilerin skorlarının Sağlık Bilimleri Fakültesinde eğitim gören öğrencilerden anlamlı olarak daha yüksek olduğu ($p<0,05$), hafif şiddetli fiziksel aktivite skorlarında kendine ait bilgisayarı olan öğrencilerde fakülteler arasında anlamlı farklılık olmadığı ($p>0,05$), ancak kendine ait bilgisayarı olmayan öğrencilerde Spor Bilimleri Fakültesinde eğitim gören öğrencilerin hafif şiddetli aktivite skorlarının Sağlık Bilimleri Fakültesinde eğitim gören öğrencilerden anlamlı olarak daha yüksek olduğu ($p<0,05$), oturma zamanlarında kendine ait bilgisayarı olmayan öğrencilerde fakülteler arasında anlamlı farklılık olmadığı ($p>0,05$), kendine ait bilgisayarı olan öğrencilerde ise Sağlık Bilimleri Fakültesinde eğitim gören öğrencilerin oturma zamanlarının Spor Bilimleri Fakültesinde eğitim gören öğrencilerden anlamlı olarak daha yüksek olduğu ($p<0,05$), internet bağımlılığında

kendine ait bilgisayarı olan ve olmayan öğrencilerde fakülteler arasında anlamlı farklılık olmadığı ($p>0,05$) görülmektedir.

H1.10: Öğrencilerin internet bağımlılığı internet başında tek seferde geçirilen süreye göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir.

H2.10: Öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyi internet başında tek seferde geçirilen süreye göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir.

Çizelge 4.23: Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin internet başında bir seferde geçirdiği ortalama süreye göre internet bağımlılığı ve fiziksel aktivite durumlarının karşılaştırılması.

		İnternet başında bir seferde geçirilen süre			Ki-Kare	
		1 saat	2 saat	2+ saat		
İnternet bağımlılığı düzeyi	Sınırlı semptom gösterenler	n	44	47	$\chi^2=49,99$ df=2 p=,000*	
		%	5,7	11,1		21,5
	Semptom göstermeyenler	n	734	375		172
		%	94,3	88,9		78,5
Fiziksel aktivite düzeyi	İnaktif	n	184	120	$\chi^2=19,80$ df=4 p=,001*	
		%	23,7	28,4		33,8
	Minimal aktif	n	409	177		90
		%	52,6	41,9		41,1
	Yeterince aktif	n	185	125		55
		%	23,8	29,6		25,1

* $p<0,05$

Çizelge 4.23 incelendiğinde, araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin internet başında bir seferde geçirdikleri ortalama sürelerine göre hem internet bağımlılığı düzeylerinin anlamlı olarak farklılaştığı ($\chi^2=49,99$; df=2; $p<0,05$) hem de fiziksel aktivite düzeylerinin anlamlı olarak farklılaştığı ($\chi^2=19,80$; df=4; $p<0,05$) görülmektedir. İnternet bağımlılığı düzeyinde, tek seferde internet başında 2+ saat geçiren öğrencilerde sınırlı semptom gösteren oranı tek seferde internet başında 1 saat veya 2 saat geçiren öğrencilerden daha yüksek, internet başında tek seferde 1 saat veya 2 saat geçiren öğrencilerde ise semptom göstermeyen oranı internet başında tek seferde 2+ saat geçiren öğrencilerden daha yüksektir. Fiziksel aktivite düzeyinde, internet başında tek seferde 2+ saat geçiren öğrencilerde inaktif olanların oranı internet başında tek seferde 1 saat veya 2 saat geçiren öğrencilerden daha yüksek, internet başında tek seferde 1 saat geçiren öğrencilerde minimal aktif olanların oranı internet başında tek seferde 2 saat veya 2+ saat geçiren öğrencilerden daha yüksek, internet başında tek seferde 2 saat geçiren öğrencilerde yeterince aktif olanların oranı internet başında tek seferde 1 saat veya 2+ saat geçiren öğrencilerden daha yüksektir.

Çizelge 4.24: Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin internet başında bir seferde geçirdiği ortalama süreye göre internet bağımlılığı ve fiziksel aktivite düzeylerinin karşılaştırılması.

Ölçek	Süre	Fakülte	N	X	Ss	U	p
FA (şiddetli aktivite)	1 saat	Spor Bilimleri	314	932,99	1226,37	40541,5	,000*
		Sağlık Bilimleri	464	130,00	438,69		
	2 saat	Spor Bilimleri	190	898,11	1142,17	14110,5	,000*
		Sağlık Bilimleri	232	252,41	671,98		
	2+ saat	Spor Bilimleri	105	736,46	1228,74	4369,5	,000*
		Sağlık Bilimleri	114	176,14	570,76		
FA (orta şiddetli aktivite)	1 saat	Spor Bilimleri	314	349,81	563,33	60039,5	,000*
		Sağlık Bilimleri	464	189,21	407,63		
	2 saat	Spor Bilimleri	190	355,43	676,40	18438,0	,001*
		Sağlık Bilimleri	232	175,60	378,60		
	2+ saat	Spor Bilimleri	105	401,52	718,48	5122,5	,030*
		Sağlık Bilimleri	114	234,39	533,66		
FA (hafif şiddetli aktivite)	1 saat	Spor Bilimleri	314	1387,52	1251,28	65367,5	,014*
		Sağlık Bilimleri	464	1158,24	1117,73		
	2 saat	Spor Bilimleri	190	1319,13	1256,75	21557,0	,696
		Sağlık Bilimleri	232	1207,03	1114,78		
	2+ saat	Spor Bilimleri	105	1335,02	1253,29	5936,5	,917
		Sağlık Bilimleri	114	1319,97	1220,69		
FA (toplam)	1 saat	Spor Bilimleri	314	2670,33	1703,48	42207,5	,000*
		Sağlık Bilimleri	464	1477,44	1287,03		
	2 saat	Spor Bilimleri	190	2572,67	1639,33	14599,0	,000*
		Sağlık Bilimleri	232	1635,05	1376,15		
	2+ saat	Spor Bilimleri	105	2473,00	1651,57	4400,5	,001*
		Sağlık Bilimleri	114	1730,50	1508,92		
FA (oturma zamanı)	1 saat	Spor Bilimleri	314	197,55	200,34	68056,0	,110
		Sağlık Bilimleri	464	245,77	266,01		
	2 saat	Spor Bilimleri	190	210,47	177,37	19353,5	,028*
		Sağlık Bilimleri	232	311,66	532,80		
	2+ saat	Spor Bilimleri	105	310,48	320,79	5540,0	,334
		Sağlık Bilimleri	114	308,40	483,10		
İnternet bağımlılığı	1 saat	Spor Bilimleri	314	26,49	13,01	70626,0	,470
		Sağlık Bilimleri	464	27,22	12,99		
	2 saat	Spor Bilimleri	190	29,28	15,33	20267,0	,155
		Sağlık Bilimleri	232	30,86	14,08		
	2+ saat	Spor Bilimleri	105	36,86	15,59	5972,0	,978
		Sağlık Bilimleri	114	36,32	14,25		

*p<0,05

Çizelge 4.24 incelendiğinde, araştırmaya katılan internet başında bir oturuşta 1 saat, 2 saat ve 2+ saat geçiren üniversite öğrencilerinde ortalama şiddetli fiziksel aktivite skorlarında, orta şiddetli fiziksel aktivite skorlarında, toplam fiziksel aktivite skorlarında Spor Bilimleri Fakültesinde eğitim gören öğrencilerin skorlarının Sağlık Bilimleri Fakültesinde eğitim gören öğrencilerden anlamlı olarak daha yüksek olduğu ($p<0,05$), hafif şiddetli fiziksel aktivite skorlarında internet başında 2 saat ve 2+ saat geçiren öğrencilerde fakülteler arasında anlamlı farklılık olmadığı ($p>0,05$), ancak internet başında bir oturuşta 1 saat geçiren öğrencilerde Spor Bilimleri Fakültesinde eğitim gören öğrencilerin hafif şiddetli aktivite skorlarının Sağlık Bilimleri

Fakültesinde eğitim gören öğrencilerden anlamlı olarak daha yüksek olduğu ($p<0,05$), oturma zamanlarında internet başında bir oturuşta 1 saat ve 2+ saat geçiren öğrencilerde fakülteler arasında anlamlı farklılık olmadığı ($p>0,05$), internet başında 2 saat geçiren öğrencilerde ise Sağlık Bilimleri Fakültesinde eğitim gören öğrencilerin oturma zamanlarının Spor Bilimleri Fakültesinde eğitim gören öğrencilerden anlamlı olarak daha yüksek olduğu ($p<0,05$), internet bağımlılığında internet başında bir oturuşta 1 saat, 2 saat ve 2+ saat geçiren öğrencilerde fakülteler arasında anlamlı farklılık olmadığı ($p>0,05$) görülmektedir.

H3: Öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri ile internet bağımlılığı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Çizelge 4.25: Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite durumlarına göre internet bağımlılığı durumlarının karşılaştırılması.

		Fiziksel aktivite durumu			Ki-Kare
		İnaktif	Minimal aktif	Yeterince aktif	
İnternet bağımlılığı düzeyi	Sınırlı semptom gösterenler	N	36	74	$\chi^2=2,92$ df=2 p=,232
		%	9,5	10,9	
	Semptom göstermeyenler	N	342	602	
		%	90,5	89,1	

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite durumuna göre internet bağımlılığı düzeylerinin anlamlı olarak farklılaşmadığı ($\chi^2=2,92$; df=1; $p>0,05$) görülmektedir (Çizelge 4.25).

Çizelge 4.26: Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin ve internet bağımlılığı düzeylerinin arasındaki ilişkinin incelenmesi.

		FA (şiddetli aktivite)	FA (orta şiddetli aktivite)	FA (hafif şiddetli aktivite)	FA (toplam)	FA (oturma zamanı)	İnternet bağımlılığı
FA (şiddetli aktivite)	r	1					
	P						
	n						
FA (orta şiddetli aktivite)	r	,227	1				
	P	,000*					
	n	1419					
FA (hafif şiddetli aktivite)	r	,002	,039	1			
	P	,930	,145				
	n	1419	1419				
FA (toplam)	r	,539	,389	,722	1		
	P	,000*	,000*	,000*			
	n	1419	1419	1419			
FA (oturma zamanı)	r	,003	,074	,240	,158	1	
	P	,905	,005*	,000*	,000*		
	n	1419	1419	1419	1419		
İnternet bağımlılığı	r	-,036	-,018	,019	-,012	,114	1
	P	,171	,509	,482	,644	,000*	
	n	1419	1419	1419	1419	1419	

*p<0,05

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinde şiddetli fiziksel aktivite düzeyi, orta şiddetli fiziksel aktivite düzeyi, hafif şiddetli fiziksel aktivite düzeyi ve toplam fiziksel aktivite düzeyi ile internet bağımlılığı düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı ($p>0,05$), oturma zamanları ile internet bağımlılığı arasında pozitif ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu ($p<0,05$) görülmektedir (Çizelge 4.26).

5. TARTIŞMA

İnternet ortamının bireye sunduğu çok geniş yelpazeli olanaklar ile bilgisayar oyunlarının bireye sunduğu macera yaşama, para kazanma seviye atlama gibi çekiciliği yüksek özellikler, genç bireylerin internet ve bilgisayar oyunu bağımlılığını arttırmaktadır. Söz konusu bağımlılık genç bireyleri hareketsiz bir yaşama mahkûm etmektedir (Alagöz, 2019). Son yıllarda yapılan araştırma bulguları da gençler arasında internet bağımlılığının yüksek boyutlara ulaştığını (Yurdakoş ve Biçer, 2019), hatta internet bağımlılığının birçok sağlık sorununu beraberinde getirdiği göstermektedir (Soule, Shell ve Klenn, 2003). İnternet bağımlılığına paralel olarak ortaya çıkan hareketsizliğin sonucunda genç bireylerin bedensel etkinlik için ayırdıkları zaman oldukça düşmüştür. Bu çerçevede internet ve bilgisayar oyunu bağımlılığının bir tehdit olarak algılanması ve bu bağımlılığa karşı bir mücadele çalışmasının başlatılması hızla yürütülmelidir. Bedensel etkinlik bilgisayar oyunları ve internet bağımlılığından etkilenme seviyesi farklı değişkenlikler gözetilerek araştırılmalı, bu kapsamda değerlendirilmelidir (Alagöz, 2019). Bu kapsamda yapılan bu çalışmada üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite düzeyi ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Araştırmamız, Hitit Üniversitesi, Gazi Üniversitesi, Kırıkkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi ve Sağlık Bilimleri Fakültesinde öğrenim görmeye devam eden 1419 öğrenciye uygulanmıştır. Araştırmaya katılan Spor Bilimleri Fakültesi ile Sağlık Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri değerlendirildiği zaman öğrencilerin büyük bir bölümünün fiziksel olarak minimal aktif oldukları, bunu inaktif ve yeterince aktif öğrencilerin takip ettiği tespit edilmiştir. Elde edilen bu bulgulara göre araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin düşük olduğu söylenebilir. Literatürde yer alan araştırma bulguları da üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite düzeyinin düşük olduğunu ortaya koymaktadır (Aydoğan Arslan, Daşkapan ve Çakır, 2016; Irwin, 2004; Irwin, 2010; Kartal ve Balcı, 2018; Koç, 2018; Ölçücü, Vatansever, Özcan, Çelik ve Paktaş, 2015; Salih, 2019; Yılmaz, 2019a). Bülent Ecevit Üniversitesi öğrencileri üzerinde bu konuda yapılan bir çalışmada öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi

amaçlanmış, araştırmaya 606 erkek ve 387 kadın olmak üzere toplam 993 öğrenci katılmıştır. Araştırmanın sonunda öğrencilerin %42,9'nun fiziksel olarak inaktif, %13,7'nin ise minimum düzeyde aktif oldukları tespit edilmiştir (Bostan, 2016). Araştırmamızda ise öğrencilerin %47,6'sı minimal aktif, %26,6'sı inaktif ve %25,7'si ise yeterince aktiftir (Çizelge 4.3).

Erdoğan (2019) tarafından Selçuk Üniversitesi öğrencileri üzerinde yapılan çalışmada da Spor Bilimleri Fakültesi, Güzel Sanatlar Fakültesi ve Devlet Konservatuvarı öğrencilerinde fiziksel aktivite düzeyinin düşük olduğu rapor edilmiştir. Araştırmada öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerine ilişkin bulgular ile literatürde bu konuda yapılan araştırma sonuçları değerlendirildiği zaman üniversite gençliğinde sedanter yaşam tarzının oldukça yaygın olduğu söylenebilir.

Fakülte türü değişkenine göre ele alındığı zaman öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin anlamlı farklılık gösterdiği, elde edilen sonuçlara göre Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin Sağlık Bilimleri Fakültesi öğrencilerinden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Çizelge 4.5). Literatürde yer alan benzer bir araştırma sonucu da üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite düzeyinin Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri lehine yüksek olduğu görüşünü desteklemektedir (Bozkuş ve diğerleri, 2013). Samsun Ondokuz Mayıs Üniversitesi öğrencileri üzerinde bu konuda yapılan bir çalışmada öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi amaçlanmış, 18-35 yaş grubunda yer alan üniversite öğrencileri üzerinde yürütülen çalışmaya 520 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmanın sonunda Sağlık Meslek Yüksekokulu ile Eğitim Fakültesi öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin inaktif olduğu, Ziraat Fakültesi, Güzel Sanatlar Fakültesi ve Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin ise orta seviyede olduğu tespit edilmiştir (Erdal, 2018). Araştırma sonucunda ulaşılan bulgular ile literatürde farklı fakültelerde öğrenim gören öğrenciler üzerine yapılan araştırma bulguları değerlendirildiği zaman Spor Bilimleri Fakültelerinin dışındaki fakültelerde öğrencilerin daha fazla sedanter yaşam tarzına sahip oldukları söylenebilir.

Öğrencilerin fakülte türü değişkenine göre fiziksel aktivite düzeylerinin farklılık göstermesinde, Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin Sağlık Bilimleri Fakültesi öğrencilerinden daha yüksek olmasının temelinde yatan nedenlerin başında fakültelerde öğrencilere sunulan spor tesis ve

hizmetlerinin birbirinden farklı olmasının yattığı, Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin serbest zamanlarında spor yapabilecek alanlara daha fazla sahip olmalarının yattığı düşünülebilir. Literatürde üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen bazı çalışmalarda da öğrencilerin fakülte türüne göre spor olanaklarına sahip olma durumlarının farklılıklar gösterdiği, diğer bölümlerdeki öğrenciler ile kıyaslandığı zaman spor bilimleri bölümlerindeki öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin daha yüksek olduğu rapor edilmiştir (Erdoğan, 2019; İpek, 2018).

Eğitim görülen fakülte değişkenine göre öğrencilerin hafif, orta ve yüksek şiddette fiziksel aktivite düzeyleri incelendiği zaman, Hitit Üniversitesi, Gazi Üniversitesi, Kırıkkale Üniversitesi öğrencilerinde Spor Bilimleri Fakültesinde eğitim gören öğrencilerin şiddetli aktivite skorlarının, orta şiddetli aktivite skorlarının ve toplam fiziksel aktivite skorlarının, Sağlık Bilimleri Fakültesinde eğitim gören öğrencilerden anlamlı olarak daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Çizelge 4.6). Literatürde yer alan benzer çalışma sonuçları da Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin yüksek olduğunu göstermektedir (Şahin, Kıranda, Atabaş ve Bayraktar, 2017). Bunun temelinde yatan nedenlerin başında Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin çoğunluğunun aktif olarak spor yapmaları, spor tesislerine ulaşım imkanlarının daha kolay olması, bunun yanında bedensel etkinliğin fazla olduğu ders içeriklerine sahip olmalarının yattığı düşünülebilir.

Eğitim görülen üniversite değişkenine göre öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Elde edilen bulgulara göre, Hitit Üniversitesinde eğitim gören öğrencilerde inaktif veya yeterince aktif olanların oranının Gazi Üniversitesi ve Kırıkkale Üniversitesinde eğitim gören öğrencilerden daha yüksek olduğu, bunun yanında Gazi Üniversitesinde minimal aktif ve Kırıkkale Üniversitesinde minimal aktif olanların oranı ise Hitit Üniversitesinde eğitim gören öğrencilerden minimal aktif olanlardan daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu sonucun ortaya çıkmasının temelinde üniversitelerin öğrencilere sundukları sportif ve rekreatif alanların birbirinden farklı olmasının yattığı düşünülebilir. Yapılan başka bir çalışmada ise öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin üniversite türü değişkenine göre farklılaşmadığı bulgularına ulaşılmıştır. Vassigh (2012) tarafından bu konuda yapılan bir çalışmada Ankara ilinde bulunan 4 farklı üniversitede öğrenim gören öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin karşılaştırılması amaçlanmış, araştırmaya 1000 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmanın sonunda kadın öğrencilerde fiziksel

aktivite düzeyinin Hacettepe Üniversitesi öğrencileri lehine yüksek olduğu, erkek öğrencilerde ise fiziksel aktivite düzeyinin Gazi Üniversitesi öğrencileri lehine yüksek olduğu tespit edilmiş, ancak gruplar arasındaki söz konusu farklılıkların istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı bulunmuştur.

Yaş gruplarına göre öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri karşılaştırıldığı zaman, öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin yaş gruplarına göre anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur. Elde edilen bulgulara göre, 18-19 yaş grubundaki ve 21+ yaş grubundaki öğrencilerde inaktif olanların oranının 20-21 yaş grubunda olan öğrencilerden daha yüksek olduğu, 20-21 yaş grubundaki öğrencilerde minimal aktif olanların oranının 18-19 yaş grubunda ve 21+ yaş grubunda olan öğrencilerden daha yüksek olduğu, 20-21 yaş grubunda ve 21+ yaş grubunda olan öğrencilerde yeterince aktif olanların oranının ise 18-19 yaş grubunda olan öğrencilerden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmamızda elde edilen bu sonuçların aksine üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen bazı çalışmalarda öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin yaş grubu değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği bulgularına ulaşılmıştır (Murathan, 2013). Kırıkkale Üniversitesi öğrencileri üzerinde bu konuda yapılan bir çalışmada öğrencilerin yaş gruplarına göre 18-21 yaş ile 21 ve üzeri yaş grubu şeklinde iki gruba ayrılmış, çalışmanın sonunda öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin yaş gruplarına göre anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur (Karakullukçu Özkan, 2015). Marmara Üniversitesi öğrencileri üzerinde yapılan diğer bir çalışmada Fen Edebiyat Fakültesi ile Sağlık Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin yaş gruplarına göre fiziksel aktivite düzeyleri karşılaştırılmış, araştırmaya toplam 702 öğrenci katılmış, çalışmada öğrencilerin yaş gruplarına göre 17-20 yaş, 21-24 yaş, 25 ve üzeri yaş grubu şeklinde sınıflandırılmıştır. Araştırmanın sonunda öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin yaş gruplarına göre anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur (Demirer, 2020).

Araştırmada Sağlık Bilimleri ve Spor Bilimleri Fakültelerinde öğrenim gören öğrencilerin yaş gruplarına göre hafif, orta ve yüksek şiddette fiziksel aktivite yapma düzeyleri arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen bulgulara göre tüm yaş gruplarında Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin yüksek şiddette fiziksel aktivite yapma düzeylerinin Sağlık Bilimleri Fakültesi öğrencilerinden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu sonucu ortaya çıkmasında Sağlık

Bilimleri Fakültesi öğrencileri ile kıyaslandığı zaman Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin büyük bir bölümünün aktif olarak spor yapmalarının yattığı düşünülebilir.

Beden kitle indeksi değişkenine göre ele alındığı zaman öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Elde edilen bulgulara göre, zayıf (%31,0) veya fazla kilolu (%33,2) öğrencilerde inaktif olanların oranının normal kilolu (%24,8) öğrencilerden daha yüksek olduğu, zayıf olan öğrencilerde minimal aktif (%53,5) olanların oranı normal kilolu (%47,8) veya fazla kilolu (%52,1) öğrencilerden daha yüksek olduğu, normal kilolu (%27,4), olan öğrencilerde yeterince aktif olanların oranı zayıf (%15,5) olan öğrencilerden ve fazla kilolu (%24,8) öğrencilerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Çizelge 4.11). Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi öğrencileri üzerinde bu konuda yapılan bir çalışmada öğrencilerin vücut kompozisyonlarına göre fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi amaçlanmış, araştırmaya 1009 erkek ve 755 kadın olmak üzere toplam 1864 öğrenci katılmıştır. Araştırmanın sonunda zayıf kilolu öğrencilerin yüksek şiddette fiziksel aktivite düzeylerinin normal ve fazla kilolu öğrencilerden anlamlı derecede daha yüksek olduğu bulunmuştur (Seçer, 2019).

Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bazı çalışmalarda ise beden kitle indeksi ya da vücut ağırlığı değişkeninin fiziksel aktivite düzeyi üzerinde önemli bir belirleyici olmadığı bulgularına ulaşılmıştır. Üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen bir çalışmada öğrencilerin vücut ağırlıklarına göre fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi amaçlanmış, toplam 152 üniversite öğrencisinin katıldığı çalışmanın sonunda öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin vücut ağırlıklarına göre anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur (Karakullukçu Özkan, 2015). Edirne il merkezinde bulunan 10 meslek yüksekokulunda gerçekleştirilen ve 255 öğrencinin katıldığı benzer bir çalışmada öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin beden kitle indeksi değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir (Salih, 2019).

Taşpınar ve diğerleri (2017) tarafından yapılan ve 18-25 yaş grubunda bulunan üniversite öğrencileri üzerinde yürütülen çalışmada öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin beden kitle indeksi değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği bulgusuna ulaşılmıştır. Benzer başka bir çalışmada, üniversite öğrencilerinde vücut kompozisyonu ile fiziksel aktivite düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmış, araştırmaya 1097 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmanın sonunda beden kitle

indeksi 25 kg/m² değerinin altında ve üstünde olan öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir (Savcı ve diğerleri, 2006).

Literatürde yer alan sınırlı sayıda çalışmada ise üniversite öğrencilerinde beden kitle indeksi ile fiziksel aktivite düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulgularına ulaşılmıştır. Marmara Üniversitesi öğrencileri üzerinde bu konuda yapılan bir çalışmada normal kilolu ve zayıf öğrencilerin %19,6'nın yeterince aktif olduğu, fazla kilolu ve obez öğrencilerin ise %35,6'nın yeterince aktif düzeyde olduğu tespit edilmiştir (Demirer, 2020).

Çizelge 4.12'de beden kitle indeksi değişkeni fakültelere göre incelendiğinde, öğrencilerin şiddetli ve toplam fiziksel aktivite düzeylerinin anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Elde edilen bulgulara göre, Spor Bilimleri Fakültesinde eğitim gören öğrencilerin zayıf, normal kilolu ve fazla kilolu üniversite öğrencilerinin şiddetli fiziksel aktivite düzeylerinin ve toplam fiziksel aktivite düzeylerinin Sağlık Bilimleri Fakültesi öğrencilerinden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Buna ek olarak orta şiddetli fiziksel aktivitede sadece normal kilolu öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyinde Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri lehine anlamlı fark olduğu, oturma skorlarında ise sadece zayıf öğrencilerde Sağlık Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin oturma süresinin Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinden anlamlı olarak daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Diğer değişkenlerin ise beden kitle indeksi değişkenine göre farklılaşmadığı bulgularına ulaşılmıştır. Literatürde bu konuda yapılan araştırma bulguları değerlendirildiği zaman fiziksel aktivite düzeyi yüksek olan üniversite öğrencilerinde beden kitle indeksinin düşük olduğu (Koç, 2018), bunun temelinde yatan nedenlerin başında fiziksel aktivite düzeyi yüksek olan öğrencilerde deri altı yağ ile vücut yağ yüzdesinin düşük olmasının geldiği rapor edilmiştir (Güven Nehir, 2016).

Üniversite öğrencilerinde beden kitle indeksinin yüksek olmasına paralel olarak fiziksel aktivite düzeyinin düşmesinin temelinde yatan nedenlerin başında ise vücut ağırlığı arttıkça öğrencilerde bedensel açıdan hareket kısıtlılığının çıkmasının yattığı düşünülebilir. Nitekim üniversite öğrencileri üzerinde bu konuda yapılan araştırma bulguları yüksek vücut ağırlığına sahip öğrencilerde sedanter yaşam tarzının oldukça yaygın olduğunu ortaya koymaktadır. Bu konuda yapılan bir çalışmada obez üniversite öğrencilerinin %83,4 gibi önemli bir bölümünün sedanter yaşam tarzına sahip olduğu belirlenmiştir (Soyuer, Ünalın ve Elmalı, 2010).

Çizelge 4.13'e göre, cinsiyet değişkenine göre öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Elde edilen bulgulara göre, kadınların inaktif (%31,2) ve minimal aktif (%51,4) olma oranlarının erkek öğrencilerden yüksek olduğu, erkek öğrencilerin ise yeterli düzeyde aktif olma (%41,0) oranlarının kadın öğrencilerin yeterince aktif olma (%17,4) oranından daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu sonucun ortaya çıkmasında erkek öğrencilerin serbest zamanlarında düzenli spor ve egzersiz yapma sıklıklarının kadın öğrencilerden daha yüksek olmasının yattığı düşünülebilir. Nitekim üniversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırma bulguları da kadın öğrenciler ile kıyaslandığı zaman erkek öğrencilerin düzenli spor ve egzersiz yapma sıklıklarının kadın öğrencilerden daha yüksek olduğu (Demirer, 2020; Erdoğan, 2019; Güven Nehir, 2016; Keskin, 2019; Salih, 2019), bunun yanında erkek öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin kadın öğrencilerden daha yüksek olduğu görüşünü desteklemektedir (Baş Aslan, Livanelioğlu ve Aslan, 2007; Cengiz, İnce ve Çiçek, 2009; Demirtürk, Günal ve Alparşlan, 2017; Kartal ve Balcı, 2018; Kızar, Kargün, Togo, Biner ve Pala, 2016; Murathan, 2013; Sahebi, 2014; Savcı, Öztürk, Arıkan, İnal İnce ve Tokgözoğlu, 2006; Tunç ve Kin İşler, 2007; Yıldırım, Özşevik, Özer, Canyurt ve Tortop, 2015). Bülent Ecevit Üniversitesi öğrencileri üzerinde bu konuda yapılan bir çalışmada erkek öğrencilerin %36,1'nin, kadın öğrencilerin %53,5'nin fiziksel olarak inaktif olduğu, bunun yanında erkek öğrencilerin %50,7'nin fiziksel açıdan yeterli düzeyde aktif olduğu, kadın öğrencilerde ise bu oranın %32,4 bulunduğu tespit edilmiştir. Elde edilen bulgulara göre erkek öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin kadın öğrencilerden daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Bostan, 2016). Marmara Üniversitesi öğrencileri üzerinde yapılan diğer bir çalışmada da erkek öğrencilerin yeterince aktif olma düzeylerinin kadın öğrencilerden daha yüksek olduğu, buna karşılık kadın öğrencilerin minimal aktif olma düzeylerinin erkek öğrencilerden daha yüksek bulunduğu rapor edilmiştir (Demirer, 2020). Yapılan başka bir çalışmada ise kadın öğrencilerde fiziksel aktivite düzeyinin daha yüksek olduğu rapor edilmiştir (Von Bothmer ve Fridlund, 2005).

Literatürde yer alan sınırlı sayıda çalışmada üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiş olmakla beraber (Bebetsos ve Antoniou, 2008, 2009), söz konusu çalışmaların

genellikle Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri üzerinde yapıldığı görülmektedir (Aydın ve Yalız Solmaz, 2016; Şahin ve diğerleri, 2017).

Çizelge 4.14'te cinsiyet değişkenine göre fakülteler ele alındığı zaman öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Elde edilen bulgulara göre, yüksek şiddette fiziksel aktivite düzeyinde, orta şiddetli fiziksel aktivite düzeyinde ve toplam fiziksel aktivite düzeyinde hem kadın hem erkek öğrencilerde Spor Bilimleri Fakültesinde eğitim gören öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyinin Sağlık Bilimleri Fakültesinde eğitim gören öğrencilerden anlamlı olarak daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Cinsiyetler arasındaki farklılıklar karşılaştırıldığında ise şiddetli fiziksel aktivite ve toplam fiziksel aktivite skorlarında erkek öğrencilerin daha yüksek fiziksel aktivite skoruna sahip olduğu, orta şiddetli fiziksel aktivitede ise Spor Bilimleri Fakültesinde kadın öğrencilerin erkek öğrencilerden daha yüksek fiziksel aktiviteye sahip olduğu, Sağlık Bilimleri Fakültesinde ise erkek öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyinin kadın öğrencilerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Buna karşılık her iki fakültede kadın ve erkek öğrencilerin minimal düzeyde aktif olma durumlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği bulgularına ulaşılmıştır. Bu sonucun ortaya çıkmasında erkek öğrencilerin serbest zamanlarında düzenli spor ve egzersiz yapma sıklıklarının kadın öğrencilerden daha yüksek olmasının yattığı, bunun yanında Sağlık Bilimleri Fakültesi öğrencileri ile kıyaslandığı zaman Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören kadın öğrencilerin sporla iç içe olma düzeylerinin daha yüksek olmasının yattığı düşünülebilir. Literatürde yer alan araştırma sonuçları da üniversite öğrencilerinde MET skorunun cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiği görüşünü desteklemektedir. Kırıkkale Üniversitesi öğrencileri üzerinde bu konuda yapılan bir çalışmada öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri ile ilişkili faktörlerin incelenmesi amaçlanmış, araştırmaya 79 kadın ve 73 erkek olmak üzere toplam 152 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmada cinsiyet değişkenine göre ele alındığı zaman erkek öğrencilerin yüksek şiddette fiziksel aktivite yapma düzeylerinin, buna paralel olarak günlük enerji tüketimlerinin kadın öğrencilerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Karakullukçu Özkan, 2015).

Araştırma bulguları ile paralellik gösteren ve Şifa Üniversitesi öğrencileri üzerinde yürütülen benzer bir çalışmada Tıp Fakültesi öğrencileri ile Sağlık Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi amaçlanmış,

araştırmaya 150 erkek ve 250 kadın olmak üzere toplam 400 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmanın sonunda kadın öğrencilerin yürüme (MET dk/hf) skorlarının erkek öğrencilerden daha yüksek olduğu, buna karşılık erkek öğrencilerin şiddetli FA skoru (MET dk/hf), orta şiddetli FA skoru (MET dk/hf) ve toplam FA skorunun (MET dk/hf) kadın öğrencilerden daha yüksek olduğu bulunmuştur. Aynı çalışmada kadın ve erkek öğrencilerin haftalık oturma skorları arasında anlamlı farklılık bulunmadığı belirlenmiştir (Güven Nehir, 2016). Yapılan birçok çalışmada da orta ve yüksek şiddette fiziksel aktivite düzeyinin erkek üniversite öğrencileri lehine yüksek olduğu bulgularına ulaşılmıştır (Erdal, 2018).

Düzenli fiziksel aktivite yapma durumlarına göre ele alındığı zaman öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Elde edilen bulgulara göre, düzenli fiziksel aktivite yapmayan öğrencilerde inaktif (%32,4) veya minimal aktif (%52,8), olanların düzenli fiziksel aktivite yapan öğrencilerden daha yüksek olduğu, bunun yanında düzenli fiziksel aktivite yapan öğrencilerde yeterince aktif (%45,9), olanların oranının düzenli fiziksel aktivite yapmayan öğrencilerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Çizelge 4.15). Literatürde yer alan benzer çalışma sonuçları da üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite ve spora katılımın fiziksel aktivite düzeyini arttıran bir unsur olduğu bulgularına ulaşılmıştır (Bozkuş ve diğerleri, 2013; Demirer, 2020; Koç, 2018).

Çizelge 4.16 incelendiğinde, düzenli fiziksel aktivite yapma durumlarına göre fakülteler ele alındığı zaman öğrencilerin orta şiddette ve yüksek şiddette fiziksel aktivite düzeyi ile toplam fiziksel aktivite puanlarının öğrenim gördükleri fakültele anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Elde edilen bulgulara göre Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören ve düzenli olarak fiziksel aktivite yapan öğrencilerin hafif ve yüksek şiddette fiziksel aktivite düzeyi ile toplam fiziksel aktivite puanlarının Sağlık Bilimleri Fakültesinde okuyan ve düzenli olarak fiziksel aktivite yapmayan öğrencilerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Güven Nehir (2016) tarafından Tıp Fakültesi ve Sağlık Bilimleri Fakültesi öğrencileri üzerinde yapılan araştırmada öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım düzeyleri arttıkça MET skorlarının da yükseldiği tespit edilmiştir.

Sigara içme değişkenine göre araştırmaya katılan öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiş, elde edilen bulgulara göre sigara kullanmayan öğrencilerde inaktif (%27,1) veya minimal aktif (%49,0), olanların

sigara kullanan öğrencilerden daha yüksek olduğu, sigara kullanan öğrencilerde ise yeterince aktif (%31,3), olanların sigara kullanmayan öğrencilerden daha yüksek olduğu bulunmuştur (Çizelge 4.17). Araştırma bulguları ile paralellik gösteren benzer bir çalışmada sık sık ya da ara sıra sigara içme alışkanlığı olan öğrencilerin toplam fiziksel aktivite düzeylerinin sigara içme alışkanlığı olmayan öğrencilerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Kızar ve diğerleri, 2016).

Yapılan bazı çalışmalarda ise üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite düzeyinin sigara kullanma değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği, sigara içen ve içmeyen öğrencilerin fiziksel açıdan inaktif, orta düzeyde aktif ya da yüksek düzeyde aktif olma durumlarının benzer düzeyde olduğu rapor edilmiştir (Salih, 2019). Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri üzerinde bu konuda yapılan bir çalışmada öğrencilerin sigara içme durumlarına göre fiziksel aktivite düzeylerinin karşılaştırılması amaçlanmış, araştırmaya Spor Bilimleri Fakültesinin Rekreasyon, Antrenörlük Eğitimi ve Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümlerinde öğrenim gören 208 öğrenci katılmıştır. Araştırmanın sonunda öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin sigara içme durumlarına göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir (Aydın ve Yalız Solmaz, 2016).

Sigara kullanma durumu değişkenine göre öğrencilerin fakültelere göre hafif, orta ve yüksek şiddette fiziksel aktivite düzeyleri değerlendirildiği zaman, Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören ve sigara kullanım alışkanlığı olan öğrencilerin hafif ve yüksek şiddette fiziksel aktivite düzeylerinin Sağlık Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören ve sigara kullanmayan öğrencilerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Toplam fiziksel aktivite puanında da sigara içen ve içmeyen Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin fiziksel aktivite puanlarının sigara içen ve içmeyen Sağlık Bilimleri Fakültesi öğrencilerinden daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bezmialem Vakıf Üniversitesi öğrencileri üzerinde yürütülen benzer bir çalışmada da sigara kullanma alışkanlığı olan öğrencilerin yüksek şiddette fiziksel aktivite düzeyleri ile toplam fiziksel aktivite skorlarının sigara içme alışkanlığı olmayan öğrencilerden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu rapor edilmiştir (Karamus, 2019).

Yapılan başka bir çalışmada ise üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite düzeyinin sigara içme durumuna göre anlamlı farklılık göstermediği bulgularına ulaşılmıştır. Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri üzerinde bu konuda yapılan bir çalışmada öğrencilerin hafif, orta ve yüksek şiddette fiziksel aktivite yapma durumları

ile haftalık oturma sürelerinin sigara içme durumu değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur (Şahin ve diğerleri, 2017).

Alkol kullanma değişkenine bulgularımız öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin alkol kullanma durumlarına göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Literatürde üniversite öğrencileri üzerinde yürütülen benzer çalışmalarda da öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin alkol kullanma durumlarına göre anlamlı farklılık göstermediği rapor edilmiştir (Işık, Özarslan ve Bekler, 2015; Salih, 2019). Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri üzerinde bu konuda yapılan bir çalışmada alkol kullanma alışkanlığı olan ve olmayan öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir (Aydın ve Yalız Solmaz, 2016).

Araştırmamızda, fakültelere göre alkol kullanma değişkenine göre ele alındığı zaman hem alkol kullanan hem de kullanmayan öğrencilerde Spor Bilimleri Fakültesinde eğitim gören öğrencilerin skorlarının Sağlık Bilimleri Fakültesindeki öğrencilerle kıyaslandığında Spor Bilimleri Fakültesi lehine daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ancak ortalama hafif şiddetli fiziksel aktivite skorları ile oturma zamanlarında ise alkol kullanan ve kullanmayan öğrencilerde fakülteler arasında anlamlı farklılık olmadığı bulunmuştur. Literatürde yer alan bazı çalışmalarda ise üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin alkol kullanma durumlarına göre anlamlı farklılık göstermediği rapor edilmiştir (Şahin ve diğerleri, 2017).

Çizelge 4.21'e göre kendine ait bilgisayar sahibi olma değişkenine öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Elde edilen bulgulara göre, kendine ait bilgisayarı olan öğrencilerin yeterince aktif olma düzeylerinin kendine ait bilgisayarı olmayan öğrencilerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Literatürde yer alan araştırma bulguları ise genellikle kişisel bilgisayara sahip olmanın ve bilgisayar başında uzun süre vakit geçirmenin fiziksel aktiviteye katılımı olumsuz yöne etkilediğini göstermektedir (Karademir, 2017).

Kendine ait bilgisayar sahibi olma değişkenine göre fakültelere baktığımızda öğrencilerin orta ve yüksek şiddette fiziksel aktivite düzeylerinin anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Bunun yanında toplam fiziksel aktivite puanının da kişisel bilgisayar sahibi olma değişkenine göre farklılaştığı belirlenmiştir. Söz konusu değişkenlerde anlamlı farklılığın Spor Bilimleri Fakültelerinde okuyan ve kişisel bilgisayara sahip olan öğrenciler lehine yüksek olduğu bulunmuştur.

Bir seferde internet başında geçirilen süre değişkenine göre ele alındığı zaman öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin anlamlı farklılık gösterdiği ayrıca orta ve yüksek şiddette fiziksel aktivite düzeyi ile toplam fiziksel aktivite puanlarının anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Elde edilen bulgulara göre, internet başında bir oturuşta 1 saat, 2 saat ve 2+ saat geçiren üniversite öğrencilerinde şiddetli fiziksel aktivite skorlarında, orta şiddetli fiziksel aktivite skorlarında, toplam fiziksel aktivite skorlarında Spor Bilimleri Fakültesinde eğitim gören öğrencilerin skorlarının Sağlık Bilimleri Fakültesinde eğitim gören öğrencilerden anlamlı olarak daha yüksek olduğu, ancak internet başında bir oturuşta 1 saat geçiren öğrencilerde Spor Bilimleri Fakültesinde eğitim gören öğrencilerin ortalama hafif şiddetli aktivite skorlarının Sağlık Bilimleri Fakültesinde eğitim gören öğrencilerden anlamlı olarak daha yüksek olduğu, bunun yanında internet başında 2 saat geçiren öğrencilerde ise Sağlık Bilimleri Fakültesinde eğitim gören öğrencilerin oturma zamanlarının Spor Bilimleri Fakültesinde eğitim gören öğrencilerden anlamlı olarak daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen bulgulara göre, öğrencilerin bilgisayar başında durma süreleri uzadıkça fiziksel açıdan inaktif olma oranlarının da yükseldiği bulunmuştur. Literatürde yer alan araştırma bulguları da bilgisayar başında geçirilen süre arttıkça fiziksel aktivite düzeyinin düştüğü görüşünü desteklemektedir (Karademir, 2017).

Araştırmaya katılan öğrencilerin internet bağımlılık düzeyleri değerlendirildiği zaman internet bağımlılığı noktasında patolojik semptom gösteren öğrencilerin bulunmadığı, öğrencilerin tamamına yakınının internet bağımlılığı konusunda semptom göstermediği tespit edilmiştir (Çizelge 4.3). Ortaya çıkan bu bulgulara göre araştırmaya katılan öğrencilerin internet bağımlılık düzeylerinin düşük olduğu söylenebilir. Literatürde yer alan ve üniversite öğrencileri üzerinde yapılan benzer çalışmalarda da öğrencilerin internet bağımlılık düzeylerinin ya da problemlili internet kullanma davranışı sergileme durumlarının orta ya da düşük düzeyde olduğu rapor edilmiştir (Akdağ, Şahan Yılmaz, Özhan ve Şan, 2014; Ata, Akpınar ve Kelleci, 2011; Çağır ve Gürkan, 2010; Ergin, Uzun ve Bozkurt, 2013; Mutlu, 2018; Özbek, 2017 Yıldırım, 2018). Tıp Fakültesi öğrencileri üzerinde bu konuda yapılan bir çalışmada üniversite öğrencilerinin internet bağımlılık düzeyleri incelenmiş, araştırma sonunda öğrencilerin internet bağımlılığı konusunda risksiz grupta yer aldıkları bulunmuştur (Yılmaz, 2019b). Bu kapsamda elde edilen bulguların literatür ile paralellik gösterdiği söylenebilir. Literatürde yer alan sınırlı sayıda araştırmada ise üniversite

öğrencilerinde internet bağımlılığının yüksek düzeyde olduğu rapor edilmiştir (Babacan Gümüş, Şıpkın, Tuna ve Keskin, 2015; Esen Yüce, 2018).

Eğitim görülen fakülte türü değişkenine göre öğrencilerin internet bağımlılık semptomlarının anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Bu sonucun ortaya çıkmasının temelinde tüm fakültelerdeki öğrencilerin genel anlamda internet bağımlılık düzeylerinin düşük olmasının yattığı düşünülebilir. Literatürde yer alan benzer çalışmada üniversite öğrencilerinde fakülte/bölüm türü değişkenine göre öğrencilerin internet bağımlılıklarının anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir (Özçelik, 2016). Yapılan başka bir çalışmada, üniversite öğrencilerinde internet bağımlılık belirtilerinin ve internet bağımlılık düzeylerinin fakülte türü değişkenine göre farklılaştığı bulguların ulaşılmıştır (Aslan ve Yazıcı, 2016)

Yapılan başka bir çalışmada ise üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığının eğitim görülen fakülte türüne göre farklılık gösterdiği bulguların ulaşılmıştır. Bu konuda yapılan bir çalışmada Mühendislik Fakültesi ve Mimarlık Fakültesi öğrencilerinin internet bağımlılıklarının Tıp Fakültesi öğrencilerinden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Aynı çalışmada Eğitim Fakültesi ile Tıp Fakültesi öğrencilerinin internet bağımlılıkları arasında ise anlamlı farklılık bulunmadığı rapor edilmiştir (Yılmaz, 2019c). Özgen, (2016) yaptığı çalışmasında Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinde internet bağımlılığının Sağlık Bilimleri Fakültesi ile İlahiyat Fakültesi öğrencilerinden daha yüksek olduğunu tespit etmiştir.

Eğitim görülen üniversite türüne göre incelediğimizde öğrencilerin internet bağımlılık semptomlarının üniversite türüne göre anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur (Çizelge 4.7). Bu sonucun ortaya çıkmasının temelinde her iki fakültede de öğrencilerin internet bağımlılık düzeylerinin düşük olmasının, buna paralel olarak internet bağımlılığı semptomları görülmemesinin yattığı düşünülebilir.

Üniversitelerin kendi fakültelerinde öğrencilerin internet bağımlılık düzeyleri incelendiği zaman, Hitit Üniversitesi, Gazi Üniversitesi ve Kırıkkale Üniversitesinin hem sağlık hem de Spor Bilimleri Fakültelerinde öğrenim gören öğrencilerin internet bağımlılık düzeyleri arasında anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Bu sonucun ortaya çıkmasında Sağlık Bilimleri ile Spor Bilimleri Fakültelerinde öğrenim gören öğrencilerin internet kullanım amaçlarının benzerlik göstermesinin yattığı düşünülebilir. Bu konuda yapılan araştırma sonuçları da üniversite öğrencilerinde öğrenim görülen fakülte türünün internet kullanım amaçlarını, buna paralel olarak

internet bağımlılığını etkilediğini göstermektedir (Ateş, 2016; Filiz, Erol, Dönmez ve Kurt, 2014; Reyhanlıoğlu, 2015; Yaygır, 2018; Yılmaz, 2019c).

Yaş grubu değişkenine göre incelendiği zaman araştırmaya katılan öğrencilerin internet bağımlılık semptomlarının yaş gruplarına göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Literatürde yer alan çalışmalar değerlendirildiği zaman üniversite öğrencilerinde internet bağımlılık semptomlarının yaş grubu değişkenine göre ele alındığı çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Bunun yanında öğrencilerin yaş gruplarına göre internet bağımlılık semptomlarının anlamlı farklılık göstermemesinin temelinde tüm yaş gruplarına internet bağımlılık düzeyinin düşük olmasının yattığı düşünülebilir.

Sağlık Bilimleri ile Spor Bilimleri Fakültelerinde öğrenim gören öğrencilerin internet bağımlılık düzeyleri yaş gruplarına göre ele alındığı zaman hem Sağlık Bilimleri hem de Spor Bilimleri Fakültelerinde öğrencilerin internet bağımlılıklarının yaş gruplarına göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir (Çizelge 4.10). Literatürde farklı bölümlerde öğrenim gören üniversite öğrencileri üzerinde yapılan benzer çalışma bulguları da üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığının yaş grubu değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği görüşünü desteklemektedir (Kerimov, 2016; Yıldırım, 2018; Yılmaz, 2019b).

Beden kitle indeksi değişkenine göre incelediğimizde, öğrencilerin internet bağımlılık semptomlarını gösterme düzeylerinin anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Üniversite öğrencileri üzerinde bu konuda yapılan benzer bir çalışmada da öğrencilerde internet bağımlılığı semptomu görülme düzeyi ile sınırlı sayıda semptom görülme sıklığının beden kitle indeksi değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Aynı çalışmada patolojik semptom gösterme sıklığının ise beden kitle indeksi yüksek olan öğrencilerde daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Yaraşır, 2018).

Literatürde üniversitelerin farklı bölümlerinde öğrenim gören öğrenciler üzerinde yürütülen benzer çalışma sonuçları da üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığının beden kitle indeksine göre farklılık göstermediğini ortaya koymaktadır (Özdemir, 2018; Yılmaz, 2019c).

Cinsiyet değişkenine göre ele alındığı zaman araştırmaya katılan öğrencilerin internet bağımlılık semptomlarının anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Bu

sonucun ortaya çıkmasında kadın ve erkek öğrencilerin genelinde internet bağımlılık düzeyinin düşük olmasının yattığı düşünülebilir. Literatürde yer alan bazı çalışmalarda ise erkek üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı semptomları görülme düzeyinin kadın öğrencilerden daha yüksek olduğu bulunmuştur (Yaraşır, 2018). Literatürde yer alan ve araştırma bulguları ile paralellik gösteren benzer çalışmalarda da öğrencilerin internet bağımlılık düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşmadığı bulgularına ulaşılmıştır (Balcı ve Gülnar, 2009; Gemici Ünsal, 2015; Mete, 2017; Has, 2015; Üçkardeş, 2010; Yılmaz, 2019b; Yurtseven, 2019). Öğrencilerin cinsiyetlerine göre internet bağımlılıklarının anlamlı farklılık göstermemesinin temelinde yatan nedenlerin başında kadın ve erkek öğrencilerin internet kullanma amaçlarının benzerlik göstermesinin yattığı düşünülebilir. Nitekim yapılan araştırma bulguları da kadın ve erkek öğrencilerde internet kullanma amaçlarının internet bağımlılığını etkileyen bir unsur olduğunu göstermektedir (Yılmaz, 2019c). Buna karşılık literatürde yer alan bazı araştırma bulguları kadın ve erkek üniversite öğrencilerinin internet bağımlılıkları arasında anlamlı farklılıklar bulunduğunu, genellikle erkek öğrencilerin bilgisayar başında geçirdikleri zaman diliminin ve internet bağımlılıklarının kadın öğrencilerden daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır (Aydemir, 2016; Can, 2018; Canan, 2010; Çakır, Ayas ve Horzum 2011; Demir, 2019; Güven Nehir, 2016; Karakoç ve Taydaş, 2013; Kıyığı, 2018; Mayda ve diğerleri, 2015; Sargın, 2013; Yıldırım, 2018; Yıldız, 2017).

Düzenli fiziksel aktivite yapma durumlarına göre ele alındığı zaman öğrencilerin internet bağımlılığı semptomlarının anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Bu sonucun ortaya çıkmasının temelinde araştırmaya katılan öğrencilerin büyük bir bölümünün fiziksel aktivite düzeyinin düşük olmasının yattığı düşünülebilir. Araştırmada elde edilen sonucun literatür ile paralellik gösterdiği, literatürde yer alan çalışmalarda da fiziksel aktiviteye katılım durumlarına göre üniversite öğrencilerinin internet bağımlılıklarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir (Yıldız, 2014). Buna karşılık yapılan bir çalışmada fiziksel aktivite düzeyi düşük olan üniversite öğrencilerinde internet bağımlılık düzeyinin yüksek olduğu rapor edilmiştir (Romaguera ve diğerleri, 2011).

Çizelge 4.17 incelendiğinde, sigara kullanma alışkanlıklarına göre araştırmaya katılan öğrencilerin internet bağımlılığı semptomlarının anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Elde edilen bulgulara göre, sigara içen öğrencilerde sınırlı düzeyde

semptom görülme düzeyinin sigara içme alışkanlığı bulunmayan öğrencilerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen bu sonucun literatür ile paralellik gösterdiği görülmektedir (Turan, 2015).

Sigara kullanma değişkeni fakültelere göre incelendiği zaman sigara kullanma alışkanlığı olan Sağlık Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerinin, sigara kullanma alışkanlığı olan Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Çizelge 4.18). Yapılan bazı çalışmalarda ise sigara içme alışkanlığı olan üniversite öğrencilerinin internet bağımlılıklarının sigara kullanma alışkanlığı olmayan öğrencilerden daha yüksek olduğu bulgularına ulaşılmıştır (Bağış, 2016; Demirbaş, 2017; Yaraşır, 2018).

Araştırmada elde edilen bulguların aksine literatürde yer alan bazı çalışmalarda öğrencilerin internet bağımlılıklarının sigara kullanma durumu değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur (Onur, 2019; Su, 2019; Telkök Şen, 2015; Yıldırım, 2018; Yılmaz, 2019b). Bu çalışmalarda elde edilen bulguların bizim araştırma bulgularımız ile paralellik göstermemesinin temelinde araştırmalara katılan gruplarda sigara kullanım sıklığının birbirinden farklı olmasının yattığı düşünülebilir.

Çizelge 4.19 incelendiğinde, alkol kullanma durumlarına göre ele alındığı zaman araştırmaya katılan öğrencilerde internet bağımlılığı semptomları görülme sıklığının anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Elde edilen bulgulara göre, sınırlı düzeyde semptom gösterme oranının alkol kullanma alışkanlığı olan öğrenciler lehine yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu kapsamda üniversite öğrencilerinde alkol kullanımının internet bağımlılığı semptomları üzerinde önemli bir belirleyici olduğu görülmektedir. Ancak literatürde bu konuda yapılan araştırmalar sınırlı olduğu için alkol kullanımı ile internet bağımlılık semptomları arasındaki ilişkiyi araştırmaya yönelik yeni çalışmalar yapılması gerekmektedir.

Alkol kullanma durumlarına göre öğrencilerin internet bağımlılıklarının fakültelere göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Literatürde yer alan benzer çalışmalarda da üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığının alkol kullanma durumu değişkenine göre farklılaşmadığı bulgularına ulaşılmıştır (Özdemir, 2018; Yıldırım, 2018; Yılmaz, 2019b; Yılmaz, 2019c). Bu kapsamda elde edilen bulguların literatür ile paralellik gösterdiği söylenebilir. Yapılan sınırlı sayıda çalışmada ise genellikle alkol kullanım alışkanlığı olan öğrencilerde internet bağımlılığının yüksek düzeyde olduğu rapor edilmiştir (Yaraşır, 2018).

Araştırmaya katılan öğrencilerin kişisel bilgisayar sahibi olma durumlarına göre internet bağımlılığı semptomları gösterme düzeylerinin anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Bu sonucun ortaya çıkmasının temelinde kişisel bilgisayarı olan ve olmayan öğrencilerin internet kullanma sıklıklarının benzerlik göstermesinin yattığı düşünülebilir. Bunun yanında günümüzde öğrencilerin bilgisayar dışında özellikle cep telefonlarından da internete kolayca eriştikleri göz önünde bulundurulduğu zaman, üniversite öğrencilerinde kişisel bilgisayar sahibi olmanın internet bağımlılık semptomlarını etkilememesinin muhtemel bir sonuç olduğu düşünülebilir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin internet bağımlılık düzeylerinin kişisel bilgisayara sahip olma durumlarına göre fakülteler arasında anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Üniversite birinci sınıf öğrencileri üzerinde bu konuda yapılan benzer bir çalışmada da öğrencilerin internet bağımlılıklarının kişisel bilgisayara sahip olma durumlarına göre anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur (Yıldırım, 2018). Literatürde yer alan araştırma bulguları ise üniversite öğrencilerinde kişisel bilgisayar sahibi olmanın internet bağımlılığını arttıran bir unsur olduğunu ortaya koymaktadır (Durmuş ve diğerleri 2018; Yaraşır, 2018).

Çizelge 4.23 incelendiğinde, internet başında bir defada geçirilen süre değişkenine göre ele alındığı zaman öğrencilerin internet bağımlılığı semptomlarının anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Elde edilen bulgulara göre, öğrencilerin bilgisayar başında durma süreleri uzadıkça sınırlı düzeyde semptom gösterme durumlarının da yükseldiği belirlenmiştir. Literatürde yer alan benzer çalışmalarda da üniversite öğrencilerinde bilgisayar başında harcanan zaman dilimi arttıkça internet bağımlılığı belirtilerinin de yükseldiği rapor edilmiştir (Reyhanlıoğlu, 2015; Soydan, 2015; Yıldırım, 2018).

İnternet başında bir seferde geçirilen süre değişkeni fakülterlere göre ele alındığı zaman internet bağımlılıklarının anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir (Çizelge 4.24).

Araştırmaya katılan öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri ile internet bağımlılığı semptomları gösterme durumları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir.

Araştırmada ğrencilerin fiziksel olarak düşük, orta ve yüksek düzeyde fiziksel aktivite yapma durumları ile internet bağımlılıkları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı, buna karşılık oturma süreleri ile internet bağımlılıkları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir (izelge 4.26). Literatürde yer alan benzer bir çalışmada internet bağımlılığı ile fiziksel aktivite düzeyi arasında anlamlı bir ilişki olmadığı bulgularına ulaşılmıştır (Alagöz, 2019).

Araştırmada elde edilen bulguların aksine literatürde yer alan birçok çalışmada internet bağımlılığı ve fiziksel aktivite arasında anlamlı bir ilişki olduğu (Yurtışığı aynak, 2017), genellikle internet bağımlılık düzeyi arttıka fiziksel aktivite düzeyinin azaldığı bulgularına ulaşılmıştır (Alı, 2019; ubuk, 2019; Khan, Shabbir ve Rajput, 2017; Li, O'Brien, Snyder ve Howard, 2015; Yaraşır, 2018; Yoka, 2019). Bu nedenle insanların fiziksel aktivite düzeylerinin yükselmesi için internet bağımlılığının en aza indirilmesi gerektiği vurgulanmaktadır (Yei, 2018).

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuç olarak, üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile internet bağımlılıklarının farklı değişkenlere göre incelendiği bu çalışmanın sonunda öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin düşük olduğu tespit edilmiş, elde edilen bu sonucun literatür ile paralellik gösterdiği görülmüştür. Araştırmada öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin sadece alkol kullanma durumlarına göre farklılık göstermediği belirlenmiştir. Bunun yanında öğrencilerin hem fiziksel aktivite düzeylerinin hem de fiziksel aktivite şiddetlerinin (hafif, orta, yeterli düzey) öğrenim görülen fakülte türü, öğrenim görülen üniversite, yaş, beden kitle indeksi, cinsiyet, düzenli olarak fiziksel aktiviteye katılım, sigara içme durumu, kendine ait bilgisayar bulunma durumu ve bilgisayar başında bir defada geçirilen süre değişkenlerine göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Araştırmada öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerine ilişkin elde edilen bulguların genel anlamda literatürde yer alan benzer çalışmalar ile paralellik gösterdiği görülmüştür.

Araştırmada öğrencilerin internet bağımlılık semptomu gösterme düzeylerinin düşük seviyede olduğu, patolojik düzeyde bağımlılık semptomunun olmadığı tespit edilmiştir. Demografik değişkenlere göre ele alındığı zaman öğrencilerde internet bağımlılık semptomu görülme durumunun sigara kullanımı, alkol kullanımı ve bilgisayar başında bir defada kalınan süre değişkenlerine göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Buna karşılık öğrencilerde internet bağımlılık semptomu görülme düzeyinin fakülte türü, öğrenim görülen üniversite, yaş grubu, beden kitle indeksi, cinsiyet, düzenli olarak fiziksel aktiviteye katılım durumu ve kişisel bilgisayara sahip olma değişkenlerine göre anlamlı farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmada bağımlı değişkenler arasındaki ilişkiler incelendiği zaman öğrencilerde internet bağımlılığı ile fiziksel aktivite düzeyi arasında anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir. Bunun yanında öğrencilerin fiziksel olarak düşük, orta ve yüksek düzeyde fiziksel aktivite yapma durumları ile internet bağımlılıkları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı, ancak oturma süreleri ile internet bağımlılıkları arasında

pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Araştırmada elde edilen bu sonuçların literatür ile kısmen uyumlu olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmada ulaşılan bulgular ekseninde konu ile ilgili olarak aşağıdaki önerilerde bulunulabilir.

1. Araştırmaya katılan öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin düşük olduğu bulunmuş, bu sonucun da literatür ile paralellik gösterdiği görülmüştür. Bilindiği gibi fiziksel aktivite yetersizliği üniversite öğrencilerinde fiziksel, metabolik ve ruhsal açıdan birçok sağlık sorununun çıkmasına zemin hazırlamaktadır. Bu noktada üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerini arttırmaya yönelik önlemler alınabilir.

2. Yapılan araştırma bulguları üniversite öğrencilerinde cinsiyet değişkenine göre ele alındığı zaman erkek öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin genellikle kadınlardan yüksek olduğu göstermektedir. Bu noktada kadın öğrencilerin fiziksel aktiviteye yönelmelerini teşvik etmek amacıyla ders içi ve dışı bedensel etkinlikler düzenlenebilir.

3. Üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite düzeyini, fiziksel aktivite şiddetini ve internet bağımlılık düzeyini etkileyen değişkenlere ilişkin olarak daha geniş kapsamlı bulgulara ulaşmak için daha büyük örneklem grupları ile benzer çalışmalar yapılabilir.

4. Araştırmada öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri ile internet bağımlılık semptomları arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı görülmüş olsa da, literatürde yer alan araştırma bulguları genellikle fiziksel aktivite düşüklüğünün internet bağımlılığını ve internet bağımlılık semptomlarını arttırdığını ortaya koymaktadır. Bu noktada üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite düzeyi ve internet bağımlılık semptomları arasındaki ilişkiye yönelik daha ayrıntılı bulgulara ulaşılması için ön-son test deney ve kontrol gruplu çalışmalar yapılabilir. Böylece düzenli olarak fiziksel aktivite yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ile ilgili değişkenlerde meydana gelen değişimler gözlenebilir.

KAYNAKLAR

- Acree, L. S., Longfors, J., Fjeldstad, A. S., Fjeldstad, C., Schank, B., Nickel, K. J., Montgomery, P. S., Gardner, A. W. (2006). Physical activity is related to quality of life in older adults. *Health and Quality of Life Outcomes*, 4(1), 37.
- Akdağ, M., Şahan Yılmaz, B., Özhan, U., Şan, İ. (2014). Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılıklarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi (İnönü Üniversitesi örneği). *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15(1), 73-96.
- Alagöz, N. (2019). *Ortaöğretim öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile internet ve oyun bağımlılığı ilişkisi* (Yüksek Lisans Tezi). İnönü Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Malatya.
- Alıç, S. (2019). *İnternetin, televizyonun ve bilgisayar oyunlarının üniversite gençliğine etkileri: obezite, tükenmişlik, fiziksel aktivite eksikliği ve uyku düzensizliği* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi, Cerrahpaşa Lisansüstü Eğitim Enstitüsü. İstanbul.
- Allender, S., Cowburn, G., Foster, C. (2006). Understanding participation in sport and physical activity among children and adults: a review of qualitative studies. *Health Education Research*, 21(6), 826-835.
- Alpözgen, A. Z., Özdiñler, A. R. (2016). Fiziksel aktivite ve koruyucu etkileri: Derleme. *Sağlık Bilimleri ve Meslekleri Dergisi*, 3(1), 66-72.
- Altın, F. (2006). *İnternet kullanımının gençlere etkisi Kastamonu ili örneği* (Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Altun, A. (2019). *Algılanan stres düzeyi ve yürütücü işlevlerin internet bağımlılığına etkisinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
- Ameri, E. A., Dehkoda, M. R., Hemayattalab, R. (2012). Bone mineral density changes after physical training and calcium intake in students with attention deficit and hyper activity disorders. *Research In Developmental Disabilities*, 33(2), 594-599.
- Arcan, K., Yüce, Ç. B. (2016). İnternet bağımlılığı ve ilişkili psikososyal değişkenler: Aleksitimi açısından bir değerlendirme. *Türk Psikoloji Dergisi*, 31 (77), 46-56.
- Arısoy, Ö. (2009). İnternet bağımlılığı ve tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 1 (1), 55-67.
- Arslan, C., Güllü, M., Tatal, V. (2011). Spor yapan ve yapmayan ilköğretim öğrencilerinin depresyon durumlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5 (2), 120-132.
- Aslan, E., Yazıcı, A. (2016). Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ve ilişkili sosyodemografik faktörler. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 19 (3), 109-117.
- Ata, E. E., Akpınar, Ş., Kelleci, M. (2011). Üniversite öğrencilerinin problemlı internet kullanımı ile öfke ifade tarzları arasındaki ilişki. *TAF Prev Med Bull*, 10 (4), 473-480.

- Ateş, N.** (2016). *Bilgisayar ve öğretim teknolojileri eğitimi bölümü öğretmen adaylarının internet bağımlılıklarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Trabzon.
- Atıcı, A. R.** (2018). *Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite seviyeleri ile motorik ve antropometrik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Konya.
- Aydemir, Ö.** (2016). *Gazi Üniversitesi öğrencilerinde cep telefonu problemleri kullanımı ile akıllı telefon ve internet bağımlılığının değerlendirilmesi* (Uzmanlık Tezi). Gazi Üniversitesi, Tıp Fakültesi. Ankara.
- Aydın, G., Yalız Solmaz, D.** (2016). Spor Bilimleri Fakültesinde Eğitim Gören Öğrencilerin Fiziksel Aktivite Düzeyleri. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3 (1), 34-46.
- Aydoğan Arslan, S., Daşkapan, A., Çakır, B.** (2016). Üniversite öğrencilerinin beslenme ve fiziksel aktivite alışkanlıklarının belirlenmesi. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 15 (3), 171-180.
- Babacan Gümüş, A., Şıpkın, S., Tuna, A., Keskin, G.** (2015). Üniversite öğrencilerinde problemleri internet kullanımı, şiddet eğilimi ve bazı demografik değişkenler arasındaki ilişki. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 14 (6), 460-467.
- Bağış, A.** (2016). *Trakya Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencilerinde internet bağımlılığı ve gündüz uykululuk haline etkisinin değerlendirilmesi* (Uzmanlık Tezi). Trakya Üniversitesi, Tıp Fakültesi. Edirne.
- Balci, Ş., Gülnar, B.** (2009). Üniversite öğrencileri arasında internet bağımlılığı ve internet bağımlılarının profili. *Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi Akademik Dergisi*, 6 (1), 5-22.
- Baltacı, G., Düzgün, İ.** (2008). *Adolesan ve Egzersiz*. Ankara: Sağlık Bakanlığı Yayını.
- Barnett, L. M., Van Beurden, E., Morgan, P. J., Brooks, L. O., Beard, J. R.** (2009). Childhood motor skill proficiency as a predictor of adolescent physical activity. *Journal of Adolescent Health*, 44 (3), 252-259.
- Baş Aslan, U., Livanelioğlu, A., Aslan, Ş.** (2007). Fiziksel aktivite düzeyinin üniversite öğrencilerinde iki farklı yöntemle değerlendirilmesi. *Fizyoterapi Rehabilitasyon*, 18 (1), 11-19.
- Baydemir, B., Yurdakul, H. Ö., Özer, K.** (2018). İlköğretim II. kademe çocuklarda fiziksel aktivite düzeyi, kendini fiziksel tanımlama ve benlik saygısı. *Journal of Human Sciences*, 15 (2), 1049-1057.
- Bayraktar, F.** (2001). *İnternet kullanımının ergen gelişimindeki rolü* (Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. <https://ulakbim.tubitak.gov.tr/en>. (İstek No. 914676).
- Bebetsos, E., Antoniou, P.** (2009). Gender differences on attitudes, computer use and physical activity among Greek university students. *Online Submission*, 8 (2), 1-5.
- Bebetsos, E., Antoniou, P.** (2008). University students' differences on attitudes towards computer use. Comparison with students' attitudes towards physical activity. *Interactive educational multimedia: IEM*, (17), 20-28.
- Bilgin, E., Bulca, Y., Demirhan, G.** (2020). Relationships between physical activity level, health-related fitness, academic achievement, and academic self-concept. *Education and Science*, 1-15.

- Bize, R., Johnson, J. A., Plotnikoff, R. C.** (2007). Physical activity level and health-related quality of life in the general adult population: a systematic review. *Preventive Medicine*, 45 (6), 401-415.
- Bostan, C.** (2016). *Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım düzeylerinin araştırılması (Bülent Ecevit Üniversitesi örneği)* (Yüksek Lisans Tezi). Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Burdur.
- Bozkurt, H., Şahin, S., Zoroğlu, S.** (2016). İnternet bağımlılığı: Güncel bir gözden geçirme. *Journal of Contemporary Medicine*, 6 (3), 235-247.
- Bozkuş, T., Türkmen, M., Kul, M., Özkan, A., Öz, Ü., Cengiz, C.** (2013). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu'nda öğrenim gören öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri ile sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının belirlenmesi ve ilişkilendirilmesi. *International Journal of Sport Culture and Science*, 1 (3), 49-65.
- Budak, C.** (2016). *Ortaokul öğrencilerinde internet bağımlılığı, obezite prevalansı ve fiziksel aktivite katılım düzeylerinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Muğla.
- Bulut, S.** (2013). Sağlıkta sosyal bir belirleyici; fiziksel aktivite. *Turkish Bulletin of Hygiene & Experimental Biology*, 70 (4), 205-214.
- Can, H.C.** (2018). *Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerinin spor ve farklı değişkenler açısından incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi, Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü. Erzurum.
- Can, S.** (2019). Fiziksel aktivite ölçümü: Objektif ve sübjektif yöntemler. *Spor Hekimliği Dergisi*, 54 (4), 296-307.
- Canan, F.** (2010). *Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı, disosiyatif belirtiler ve sosyo-demografik özellikler arasındaki ilişki* (Tıpta Uzmanlık Tezi). Düzce Üniversitesi, Tıp Fakültesi. Düzce.
- Canan, F., Ataoğlu, A.** (2010). Anksiyete, depresyon ve problem çözme becerisi algısı üzerine düzenli sporun etkisi. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 11 (38), 38-43.
- Canbolat, D.** (2018). *Öğretmenlerde fiziksel aktivite düzeyi ve benlik saygısının incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Konya.
- Cengiz, C., İnce, M. L., Çiçek, Ş.** (2009). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ve fiziksel aktivite tercihleri. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14 (2), 23-32.
- Craig, C. L., Marshall, A. L., Sjoström, M., Bauman, A. E., Booth, M. L., Ainsworth, B. E., ... & Oja, P.** (2003). International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 35(8), 1381- 13.
- Çağır, G., Gürkan, U.** (2010). Lise ve üniversite öğrencilerinin problemleri internet kullanım düzeyleri ile algılanan iyilik halleri ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişki. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 13 (24), 70-85.
- Çakır, Ö., Ayas, T., Horzum, M. B.** (2011). An investigation of university students' internet and game addiction with respect to several variables. *Ankara University, Journal of Faculty of Educational Sciences*, 44 (2), 95-117.
- Çetinkaya, V.** (2019). *İnternet bağımlılığı ile fiziksel uygunluk düzeyleri ve problem çözme becerisi arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Hitit Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Çorum.

- Çubuk, A.** (2019). *Ortaokul öğrencilerinin internet bağımlılığı, fiziksel aktivite düzeyleri ve akademik başarı durumları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Demir, İ.** (2020). *Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile uykusuzluk ve psikolojik iyilikleri arasındaki ilişki* (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İstanbul.
- Demir, M., Filiz, K.** (2004). Spor egzersizlerinin insan organizması üzerindeki etkileri. *Gazi Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 5, 109-114.
- Demir, S.** (2019). *üniversite öğrencilerinde yalnızlık ve internet bağımlılığı arasındaki ilişki: bilişsel çarpıtmaların aracı rolü* (Yüksek Lisans Tezi). Gaziantep Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Gaziantep.
- Demirbaş, Z.E.** (2017). *Atatürk üniversitesi öğrencilerinin sigara ve internet bağımlılığı prevalansı ve bu bağımlıklar arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi* (Uzmanlık Tezi). Atatürk Üniversitesi, Tıp Fakültesi. Erzurum.
- Demirtürk, F., Günal, A., Alparlan, Ö.** (2017). Sağlık bilimleri öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyinin tanımlanması. *Ergoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi*, 5 (3), 169-178.
- Dishman, R. K., Hales, D. P., Pfeiffer, K. A., Felton, G. A., Saunders, R., Ward, D. S., Pate, R. R.** (2006). Physical self-concept and self-esteem mediate cross-sectional relations of physical activity and sport participation with depression symptoms among adolescent girls. *Health Psychology*, 25 (3), 396.
- Döner, M.** (2018). *Özel lise öğrencilerinin yalnızlık ve umutsuzluk düzeyleriyle internet bağımlılığı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
- Durak Batıgün, A., Kılıç, N.** (2011). İnternet bağımlılığı ile kişilik özellikleri, sosyal destek, psikolojik belirtiler ve bazı sosyo-demografi değişkenler arasındaki ilişkiler. *Türk Psikoloji Dergisi*, 26 (67), 1-10.
- Durak Batıgün, A., Hasta, D.** (2010). İnternet bağımlılığı: Yalnızlık ve kişilerarası ilişki tarzları açısından bir değerlendirme. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 11 (3), 213-219.
- Durmuş, H., Günay, O., Yıldız, S., Timur, A., Balcı, E., Karaca, S.** (2018). Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ve üniversite yaşamı boyunca değişimi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 19 (4), 383-389.
- Durualp, E., Çiçekoğlu, P.** (2013). Yetiştirme yurdunda kalan ergenlerin yalnızlık düzeylerinin internet bağımlılığı ve çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 15 (1), 29-46.
- Eldeleklioğlu, J., Vural Batık, M.** (2013). Akademik başarı, internette kalınan süre, yalnızlık ve utangaçlığın internet bağımlılığı üzerindeki yordayıcı etkileri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28 (1), 141-152.
- Enginsoy Osmanoğlu, D.** (2019). Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ile duygusal zekâ düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *e-Kafkas Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 6 (2), 47-58.
- Erbaşlar, G.** (2013). Sosyal Medyada Mısınız? Asosyal Medyada Mısınız?. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Erdal, M.** (2018). *Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin yaşam kaliteleri ve toplumsal katılım düzeylerine etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Samsun.

- Erdoğan, B.** (2019). *üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin ve sportif rekreasyon alışkanlıklarının belirlenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Konya.
- Erdoğan, M., Certel, Z., Güvenç, A.** (2011). Masa başı çalışanlarda fiziksel aktivite düzeyi: obezite ve diğer özelliklere göre incelenmesi (Akdeniz Üniversitesi Tıp Fakültesi Hastanesi Örneği). *Spor Hekimliği Dergisi*, 46 (3), 097-107.
- Ergin, A., Uzun, S. U., Bozkurt, A. İ.** (2013). Tıp fakültesi öğrencilerinde internet bağımlılığı sıklığı ve etkileyen etmenler. *Pamukkale Tıp Dergisi*, (3), 134-142.
- Esen, E., Siyez, D. M.** (2011). Ergenlerde internet bağımlılığını yordayan psiko-sosyal değişkenlerin incelenmesi. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 4 (36), 127-138.
- Esen Yüce, P.** (2018). *Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığının aleksitimi boyutları ile ilişkisi* (Uzmanlık Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Meram Tıp Fakültesi. Konya.
- Filiz, O., Erol, O., Dönmez, F. İ., Kurt, A. A.** (2014). BÖTE bölümü öğrencilerinin sosyal ağ siteleri kullanım amaçları ile internet bağımlılıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Journal of Instructional Technologies & Teacher Education*, 3 (2), 17-28.
- Fisher, A., Reilly, J. J., Kelly, L. A., Montgomery, C., Williamson, A., Paton, J. Y., Grant, S.** (2005). Fundamental movement skills and habitual physical activity in young children. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 37 (4), 684-688.
- Gemici Ünsal, Ş.** (2015). *İstanbul'daki dört vakıf üniversitesi öğrencilerinin internet bağımlılığını yordayan psiko-sosyal değişkenlerin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
- Genç, Y., Durğun, A., Kara, H. Z., Çakır, R.** (2018). İnternet kullanımının üniversite öğrencilerinin yalnızlık algılarına etkileri. *Akademik İncelemeler Dergisi (AID)*, 13 (2), 301-336.
- Graf, C., Koch, B., Kretschmann Kandel, E., Falkowski, G., Christ, H., Coburger, S., Predel, H. G.** (2004). Correlation between BMI, leisure habits and motor abilities in childhood (CHILT-project). *International Journal of Obesity*, 28 (1), 22-26.
- Guthold, R., Ono, T., Strong, K. L., Chatterji, S., Morabia, A.** (2008). Worldwide variability in physical inactivity: a 51-country survey. *American Journal of Preventive Medicine*, 34 (6), 486-494.
- Güven Nehir, Ü.** (2016). *Şifa Üniversitesi öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ve ekran süreleri ile vücut kompozisyonunun araştırılması* (Yüksek Lisans Tezi). Şifa Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İzmir.
- Hallal, P. C., Andersen, L. B., Bull, F. C., Guthold, R., Haskell, W., Ekelund, U.** (2012). Physical activity levels of the world's population: Surveillance progress, gaps and prospects. *Lancet*, 380 (9838), 247-257.
- Has, Z.** (2015). *Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığının yaşam kalitesine etkisi: Sakarya ili örneği* (Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
- Hassmen, P., Koivula, N., Uutela, A.** (2000). Physical exercise and psychological well-being: a population study in Finland. *Preventive Medicine*, 30 (1), 17-25.
- Hazar, Z., Demir, G. T., 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.

- Hekim, M.** (2014). Küresel bir sorun olan hareketsiz yaşam tarzının ortaya çıkardığı sağlık sorunları ve hareketsiz yaşam tarzından kaynaklanan sağlık sorunlarının önlenmesinde fiziksel aktivitenin önemi. II. Uluslararası Davraz Kongresi. 29-31 Mayıs 2014, Isparta. 2363-2371.
- Hırlak, B., Bıyıkbeyi, T., Alaşahan, S., Çiçeklioğlu, H.** (2016). Öğrencilerin İnternet Bağımlılığı ile Sosyal Bağlılıkları Arasındaki İlişki. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Uluslararası Gençlik Araştırmaları Kongresi Bildiri Kitabı. 27-31 Mayıs 2016, Marmaris. 87-104.
- Houwen, S., Hartman, E., Visscher, C.** (2009). Physical activity and motor skills in children with and without visual impairments. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 41 (1), 103-109.
- Irwin, J. D.** (2004). Prevalence of university students' sufficient physical activity: a systematic review. *Perceptual and motor skills*, 98 (3), 927-943.
- Irwin, J. D.** (2010). The prevalence of physical activity maintenance in a sample of university students: A longitudinal study. *Journal of American College Health*, 56 (1), 37-42.
- Işık, Ö., Özarslan, A., Bekler, F.** (2015). Üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite uyku kalitesi ve depresyon ilişkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9 (9), 65-73.
- İlhan, A.** (2018). *Lise öğrencilerinin sosyal destek ile fiziksel aktivite düzeylerini arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Batman Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Batman.
- İnce, A.** (2017). *İşletmelerdeki pazarlama uygulamalarında sosyal medyanın önemi ve kampanya örnekleri* (Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
- İpek, C.** (2018). *Genç yetişkinlerde fiziksel aktivite düzeyi ve vücut kompozisyonu arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Konya.
- Jakicic, J. M., Otto, A. D.** (2005). Physical activity considerations for the treatment and prevention of obesity. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 82 (1), 226-229.
- Janz, K. F., Gilmore, J. M., Burns, T. L., Levy, S. M., Torner, J. C., Willing, M. C., Marshall, T. A.** (2006). Physical activity augments bone mineral accrual in young children: The Iowa Bone Development study. *The Journal of Pediatrics*, 148 (6), 793-799.
- Kaplan, N.** (2016). *Ortaokul öğrencilerinde internet bağımlılık düzeylerinin sağlık üzerine etkilerinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İzmir.
- Karaca, A.** (2008). Yetişkin bireylerde orta ve yüksek şiddetli fiziksel aktivitenin cinsiyete göre incelenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 19 (1), 54-62.
- Karademir, M.** (2017). *Sosyal ağların kullanımının ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerine etkisinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Bartın.
- Karakoç, E., Taydaş, O.** (2013). Bir serbest zaman etkinliği olarak üniversite öğrencilerinin internet kullanımı ile yalnızlık arasındaki ilişki. *Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi Akademik Dergisi*, 7 (4), 33-45.

- Karakullukçu Özkan, A.** (2015). *Kırıkkale üniversitesi öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyinin Pedometre ile belirlenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Kırıkkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Kırıkkale.
- Karamus, N. F.** (2019). *Sigara içen üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyi, uyku kalitesi ve yaşam kalitesinin değerlendirilmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Bezmialem Vakıf Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İstanbul.
- Kartal, M., Balcı, E.** (2018). Harran Üniversitesi öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ve ilişkin faktörler. *Sağlık Akademisyenleri Dergisi*, 5 (4), 301-310.
- Keleş, E.** (2018). İnternet ve Ağ Toplumunu. Ankara: Pegem Akademi.
- Kerimov, E.** (2016). *Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı düzeyleri ile din algıları üzerine bir araştırma* (Yüksek Lisans Tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü. Samsun.
- Keskin, Y.** (2019). *Üniversite öğrencilerinde yeme alışkanlıklarının fiziksel aktivite ve çeşitli değişkenler açısından incelenmesi (Erzincan ili örneği)* (Yüksek Lisans Tezi). Binali Yıldırım Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Erzincan.
- Khan, M. A., Shabbir, F., Rajput, T. A.** (2017). Effect of gender and physical activity on internet addiction in medical students. *Pakistan Journal of Medical Sciences*, 33 (1), 191.
- Kısa, Ö.** (2018). *Ortaokul öğrencilerinde yalnızlık ve sosyal beceri düzeyleri ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Kırklareli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Kırklareli.
- Kıyığı, E.** (2018). *Üsküdar üniversitesi öğrencilerinde internet bağımlılığı ve öfke arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
- Kızır, O., Kargün, M., Togo, O. T., Biner, M., & Pala, A.** (2016). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi. *Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1 (1), 61-72.
- Kirtland, K. A., Porter, D. E., Addy, C. L., Neet, M. J., Williams, J. E., Sharpe, P. A., Ainsworth, B. E.** (2003). Environmental measures of physical activity supports: perception versus reality. *American Journal of Preventive Medicine*, 24 (4), 323-331.
- Koç, M.** (2018). *Kadın üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyi ile denge performansı arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Doktora Tezi). Erciyes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Kayseri.
- Kokino, S., Tuna, H., Yıldız, M.** (2004). Obezite. Fiziksel Aktivite ve Rehabilitasyon. *Fiziksel Tıp Dergisi*, 7 (2), 93-98.
- Korkmaz, Y.** (2014). *Lise öğrencilerinin depresyon, anksiyete, stres ve internet bağımlılığı ilişkisinin bazı değişkenlere göre yordanması* (Yüksek Lisans Tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
- Köse, N.** (2016). Ergenlerde internet bağımlılığının yaşam doyumuna etkisi. *Elektronik Mesleki Gelişim ve Araştırma Dergisi*, 1, 58-65.
- Köseliören, M.** (2017). *İnternet, online oyun ve bağımlılık* (Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Konya.
- Li, W., O'Brien, J. E., Snyder, S. M., Howard, M. O.** (2015). Characteristics of internet addiction/pathological internet use in US university students: a qualitative-method investigation. *PloS one*, 1(2), e0117372.

- Li, Y., Devault, C. N., Van Oteghen, S.** (2007). Effects of extended tai chi intervention on balance and selected motor functions of the elderly. *The American journal of Chinese medicine*, 35 (03), 383-391.
- Mayda, A. S., Yılmaz, M., Bolu, F., Çetin Dağlı S., Gerçek, G. Ç., Teker, N., Tiryaki, S., Toygar, G., ... Önder, A. D.** (2015). Bir öğrenci yurdunda kalan üniversite öğrencilerindeki İnternet bağımlılığı ile Beck Depresyon Ölçeği arasındaki ilişki. *Konuralp Tıp Dergisi*, 7 (1), 6-14.
- Memiş, F.** (2014). *KKTC Lefkoşa bölgesi 15-18 yaş lise öğrencilerinin fiziksel aktivite durumlarının belirlenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yakın Doğu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Lefkoşa.
- Mete, H.B.** (2017). *Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılıkları, algılanan sosyal destek düzeyleri ve reddedilme duyarlılıkları* (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Morsünbül, Ü.** (2014). İnternet bağımlılığının bağlanma stilleri, kişilik özellikleri, yalnızlık ve yaşam doyumu ile ilişkisi. *International Journal of Human Sciences*, 11 (1), 357-372.
- Murathan, F.** (2013). *Üniversite öğrencilerinde obezite sıklığı, fiziksel aktivite düzeyi ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının incelenmesi* (Doktora Tezi). Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Elazığ.
- Mutlu, H.** (2018). *18-26 yaş arası üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığının uyku bozukluğu, depresyon ve dikkat eksikliği ile olan ilişkisinin araştırılması* (Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
- Nahas, M. V., Goldfine, B., Collins, M. A.** (2003). Determinants of physical activity in adolescents and young adults: The basis for high school and college physical education to promote active lifestyles. *Physical Educator*, 60 (1), 42.
- Onur, M. A.** (2019). *Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin internet bağımlılığı ve yaşam doyum düzeylerinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Uşak Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Uşak.
- Ölçücü, B., Vatansever, Ş., Özcan, G., Çelik, A., Paktaş, Y.** (2015). Üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite düzeyi ile depresyon ve anksiyete ilişkisi. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2015 (4), 294-303.
- Öncel, M., Tekin, A.** (2015). Ortaokul öğrencilerinin bilgisayar oyun bağımlılığı ve yalnızlık durumlarının incelenmesi. *İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 2 (4), 7-17.
- Özbek, B.** (2017). *Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığının yalnızlık düzeyleri açısından değerlendirilmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
- Özçelik, C. O.** (2016). *Üniversite öğrencilerinde sosyal fobi ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
- Özdemir, G.** (2016). *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencilerinde internet bağımlılığı ve depresyon arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi* (Uzmanlık Tezi). Ankara Üniversitesi, Tıp Fakültesi. Ankara.
- Özer, K.** (2006). Fiziksel Uygunluk. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- 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. Çanakkale.

- Öztürk M.** (2005). *Üniversitede eğitim-öğretim gören öğrencilerde uluslararası fiziksel aktivite anketinin geçerliliği ve güvenilirliği ve fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Ankara
- Painter, P., Krasnoff, J., Paul, S. M., Ascher, N. L.** (2001). Physical activity and health-related quality of life in liver transplant recipients. *Liver transplantation*, 7 (3), 213-219.
- Ramazanoğlu, F., Karahüseyinoğlu, M. F., Demirel, E. T., Ramazanoğlu, M. O., Altungül, O.** (2005). Sporun toplumsal boyutlarının değerlendirilmesi. *Fırat Üniversitesi Doğu Araştırmaları Dergisi*, 3 (3), 153-157.
- Reilly, J. J., Kelly, L., Montgomery, C., Williamson, A., Fisher, A., McColl, J. H., Grant, S.** (2006). Physical activity to prevent obesity in young children: cluster randomised controlled trial. *BMJ*, 333 (7577), 1041.
- Reyhanlıoğlu, E. N.** (2015). *Türkiye'deki Üniversite Öğrencilerinin İnternete Bağımlılık Düzeyleri ile Sıkıntıya Dayanma, Başaçıkma Stratejileri, Kişilik Özellikleri ve Bazı Demografik Değişkenler Arasındaki İlişki* (Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
- Romaguera, D., Tauler, P., Bennasar, M., Pericas, J., Moreno, C., Martinez, S., Aguilo, A.** (2011). Determinants and patterns of physical activity practice among Spanish university students. *Journal of Sports Sciences*, 29 (9), 989-997.
- Ross, R., Janssen, I. A. N.** (2001). Physical activity, total and regional obesity: dose-response considerations. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 33 (6), 521-527.
- Saatçioğlu, H.** (2016). *İnternet Bağımlılığı Tanısı Alan Ergenlerin Sosyal Bilişsel Becerilerinin Değerlendirilmesi* (Uzmanlık Tezi). Ege Üniversitesi, Tıp Fakültesi. İzmir.
- Sahebi, A.** (2014). *Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri İle Akademik Başarıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Salar, B., Hekim, M., Tokgöz, M.** (2012). 15-18 yaş grubu takım ve ferdi spor yapan bireylerin duygusal durumlarının karşılaştırılması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (6), 123-135.
- Salih, A.** (2019). *Edirne İlindeki Ön Lisans Öğrencilerinde Fiziksel Aktivite Düzeyi İle Depresyon ve Anksiyete İlişkisi* (Uzmanlık Tezi). Trakya Üniversitesi, Tıp Fakültesi. Edirne.
- Sally, L. P. M** (2006). *Prediction of Internet Addiction for Undergraduates in Hong Kong*. Baptist University, UMI Dissertation Information Service, Hong Kong.
- Sargın, N.** (2013). Üniversite öğrencilerinin internete yönelik tutumları ve problemleri internet kullanımları. *Turkish Journal of Education*, 2 (2), 44-53.
- Savcı, S., Öztürk, M., Arıkan, H., İnal İnce, D., Tokgözoğlu, L.** (2006). Physical activity levels of university students. *Archives of the Turkish Society of Cardiology*, 34 (3), 166-172.
- Seçer, E.** (2019). *Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri İle Psikolojik Dayanıklılıkları Arasındaki İlişki* (Yüksek Lisans Tezi). Binali Yıldırım Üniversitesi, Sağlık Bilimler Enstitüsü. Erzincan.
- Shields, M. K., Behrman, R. E.** (2000). Children and Computer Technology: Analysis and Recommendations. *Future of Children*, 4-30.

- Smith, D. E.** (2012). Editor's note: The process addictions and the new ASAM definition of addiction. *Journal of psychoactive drugs*, 44 (1), 1-4.
- Soule, L. C., Shell, L. W., Kleen, B. A.** (2003). Exploring Internet addiction: Demographic characteristics and stereotypes of heavy Internet users. *Journal of Computer Information Systems*, 44 (1), 64-73.
- Soydan, Z. M.** (2015). *Üniversite Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı İle Depresyon ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki* (Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
- Soyuer, F., Ünalın, D., Elmalı, F.** (2010). Normal ağırlıklı ve obez üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7 (2), 862-872.
- Su, S.B.** (2019). *Tıp Fakültesi Öğrencilerinde Sosyodemografik Özellikler, Depresyon Düzeylerinin Belirlenmesi ve İnternet Bağımlılığına Etkilerinin Araştırılması* (Tıpta Uzmanlık Tezi). Dicle Üniversitesi, Tıp Fakültesi. Diyarbakır.
- Suler, J. R.** (1999). To get what you need: healthy and pathological Internet use. *CyberPsychology & Behavior*, 2 (5), 385-393.
- Şahin, M., Kırandı, Ö., Atabaş, G., Bayraktar, B.** (2017). Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri (İstanbul Üniversitesi örneği). *Spor Eğitim Dergisi*, 1 (1), 26-33.
- Şardağ Karabulut, M.** (2015). *Küçük ve orta büyüklükteki işletmelerde sosyal medya pazarlaması: Sinop ilinde bir araştırma* (Yüksek Lisans Tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Samsun.
- Şenışık, S., Hastürk, M. O.** (2011). Genç ergenlerde düzenli egzersizin internet kullanımı ile ilişkisi. *Spor Hekimliği Dergisi*, 46 (4), 129-134.
- Şimşek, N., Akça, N. K., Şimşek, M.** (2015). Lise öğrencilerinde umutsuzluk ve internet bağımlılığı. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 14 (1), 7-14.
- T.C. Sağlık Bakanlığı,** (2014). Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi. Ankara: Türkiye Halk Sağlığı Kurumu.
- Tanrıverdi, S.** (2014). *Ortaöğretim öğrencilerinde internet bağımlılığı ile algılanan sosyal destek arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Van.
- Taşpınar, F., Seyyar, G. K., Kurt, G., Okur, E. Ö., Afşar, E., Saraçoğlu, İ., Taşpınar, B.** (2017). Üniversite öğrencilerinde vücut kompozisyonu ile fiziksel aktivite, denge ve destekleyici faktörler arasındaki ilişki. *Türkiye Klinikleri J Health Sci*, 2 (2), 55-65
- Telkök Şen, A.** (2015). *Tıp fakültesi öğrencilerinde internet bağımlılığı yaygınlığı, internet bağımlılığının sosyodemografik özellikler, depresyon ve sosyal fobi ile ilişkisi* (Tıpta Uzmanlık Tezi), Kocaeli Üniversitesi Tıp Fakültesi, Kocaeli.
- Telli Yamamoto, G., Karamanlı Şekeroğlu, Ö.** (2014). Sosyal Medya ve Blog. İstanbul: Kriter Yayınevi.
- Teychenne, M., Ball, K., Salmon, J.** (2008). Physical activity and likelihood of depression in adults: a review. *Preventive Medicine*, 46 (5), 397-411.
- Tudor Locke, C., Burkett, L., Reis, J. P., Ainsworth, B. E., Macera, C. A., Wilson, D. K.** (2005). How many days of pedometer monitoring predict weekly physical activity in adults?. *Preventive Medicine*, 40 (3), 293-298.
- Tuna, C.** (2015). *Ortaokul öğrencilerinin ebeveynleriyle olan bağlanma ilişkisinin internet bağımlılığına etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Nişantaşı Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.

- Tunç, E., Kin İşler, A.** (2007). Lise ve üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyinin yaşa ve cinsiyete göre incelenmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 12 (2), 11-18.
- Turan, R. T.** (2015). *Başkent üniversitesi öğrencilerinde internet bağımlılığı sıklığı ve ilişkili faktörler* (Uzmanlık Tezi), Başkent Üniversitesi Tıp Fakültesi, Ankara.
- Üçkardeş, E. A.** (2010). *Mersin üniversitesi öğrencileri arasında internet bağımlılığının değerlendirilmesi* (Uzmanlık Tezi). Mersin Üniversitesi, Tıp Fakültesi. Mersin.
- Ümmet, D., Ekşi, F.** (2016). Türkiye'deki genç yetişkinlerde internet bağımlılığı: yalnızlık ve sanal ortam yalnızlık bağlamında bir inceleme. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 3 (1), 29-53.
- Üneri, Ö. Ş, Tanıdır, C.** (2011). Bir Grup Lise Öğrencisinde İnternet Bağımlılığı Değerlendirmesi: Kesitsel Bir Çalışma. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 24, 265-272.
- Vanhees, L., Lefevre, J., Philippaerts, R., Martens, M., Huygens, W., Troosters, T., Beunen, G.** (2005). How to assess physical activity? How to assess physical fitness?. *European Journal of Cardiovascular Prevention & Rehabilitation*, 12 (2), 102-114.
- Vassigh, G.** (2012). *Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite durumları ile sağlıklı beslenme indekslerinin değerlendirilmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Von Bothmer, M. I., Fridlund, B.** (2005). Gender differences in health habits and in motivation for a healthy lifestyle among Swedish university students. *Nursing & health sciences*, 7 (2), 107-118.
- Vuillemin, A., Boini, S., Bertrais, S., Tessier, S., Oppert, J. M., Herberg, S., Briançon, S.** (2005). Leisure time physical activity and health-related quality of life. *Preventive medicine*, 41 (2), 562-569.
- Wang, C. J., Chatzisarantis, N. L., Spray, C. M., Biddle, S. J.** (2002). Achievement goal profiles in school physical education: Differences in self-determination, sport ability beliefs, and physical activity. *British Journal of Educational Psychology*, 72 (3), 433-445.
- Yaraşır, E.** (2018). *Fırat üniversitesi sağlık hizmetleri meslek yüksekokulu öğrencilerinde internet bağımlılığı ve fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Elâzığ.
- Yaygır, C.** (2018). *Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı depresyon ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
- Yeic, E.** (2018). *9-14 yaş grubu çocuklarda çeşitli değişkenlere göre internet bağımlılığı ve fiziksel aktivite katılım düzeylerinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Burdur.
- Yerlisu Lapa, T., Haşıl Korkmaz, N.** (2017). Fiziksel aktivite düzeyinin pozitif ve negatif duygu durumuna etkisinin cinsiyete göre karşılaştırılması: Akdeniz ve Uludağ Üniversiteleri örneği. *Journal of Human Sciences*, 14 (4), 3177-3187.
- Yeşilay.** (2015). Teknoloji Canavara Dönüşmeden. İstanbul: Şekil Ofset.
- Yeşilay.** (2017). Teknolojiye Bağımlı Yaşama!. İstanbul: Kültür Sanat Basımevi.

- Yıldırım, İ., Özşevik, K., Özer, S., Canyurt, E., Tortop, Y.** (2015). Üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite ile depresyon ilişkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9 (9), 32-39.
- Yıldırım, M. S.** (2016). *Ergenlerde internet bağımlılığının obezite ve benlik saygısı ile ilişkisinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yıldırım, S.** (2018). *Bir üniversitenin birinci öğretim lisans öğrencilerinde internet bağımlılığı ve ilişkili faktörler* (Yüksek Lisans Tezi). Süleyman Demirel Üniversitesi, Tıp Fakültesi. Isparta.
- Yıldız, F.** (2017). *Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
- Yıldız, F.** (2017). *Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
- Yıldız, Ü.** (2014). *Üniversite öğrencilerinde obezite oluşumunda internet bağımlılığının etkisinin saptanması* (Uzmanlık Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Tıp Fakültesi. İzmir.
- Yılmaz, A.** (2019a). Üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite, sedanter süre ve yaşam kalitesi ilişkisinin değerlendirilmesi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 10 (17), 1433-1453.
- Yılmaz, G.** (2019b). *Gaziosmanpaşa Üniversitesi Tıp Fakültesi Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı Yaygınlığı, İnternet Bağımlılığının Öğrencilerin Depresyon Düzeyi ve Sosyo-demografik Özellikleri İle İlişkisi*. (Uzmanlık Tezi). Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Tıp Fakültesi. Tokat.
- Yılmaz, Z.** (2019c). *18-25 yaş arası üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığının depresyon ve yalnızlık ile ilişkisinin değerlendirilmesi* (Uzmanlık Tezi). İnönü Üniversitesi, Tıp Fakültesi. Malatya.
- Yoka, O.** (2019). *Türk ve yabancı uyruklu lise öğrencilerinin internet bağımlılığı, yaşam kalitesi ve fiziksel aktivite düzeylerinin karşılaştırılması* (Yüksek Lisans Tezi). Erciyes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Kayseri.
- Yoo, H. J., Cho, S. C., Ha, J., Yune, S. K., Kim, S. J., Hwang, J., Lyoo, I. K.** (2004). Attention deficit hyperactivity symptoms and internet addiction. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 58 (5), 487-494.
- Young, K. S.** (1996). Internet addiction: the emergence of a new clinical disorder. *Published in CyberPsychology and Behavior*, 1 (3), 237-244.
- Yurdakoş, K., Biçer, E. B.** (2019). İnternet bağımlılık düzeyinin akademik ertelemeye etkisi: sağlık yönetimi öğrencileri üzerine bir araştırma. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16 (1), 243-278.
- Yurtışıǧı Çaynak, H. B.** (2017). *Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi 1., 2. ve 3. sınıf öğrencilerinde internet bağımlılığı, depresyon ve diğer ilişkili faktörler* (Uzmanlık Tezi). Ankara Üniversitesi, Tıp Fakültesi. Ankara.
- Yurtseven, Y. E.** (2019). *Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı sosyal görünüş kaygısı ve öznel mutluluk ilişkisinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Muğla.

Yüksel, Y., Hekim, M., Gürkan, O. (2014). Ortaöğretim Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Davranış Biçimlerinin Fiziksel Aktiviteye Katılım ve Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. III. Sakarya'da Eğitim Araştırmaları Kongresi. 12 Haziran 2014, Sakarya Üniversitesi, Türkiye. 12, 326-333.

Zorba, E. (2006). Yaşam Boyu Spor. Ankara: Nobel Yayınları.



EKLER

EK 1: Etik kurul onay



T.C.
HİTİT ÜNİVERSİTESİ
GİRİŞİMSEL OLMAYAN ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU

Sayı : 2019-250


27/12/2019

Konu: Başvuru Değerlendirme Sonucu

Sayın Doç. Dr. Güner ÇİÇEK

Etik Kurulumuza yapmış olduğunuz başvurunuzla ilgili kurul kararımız ve ilgili bilgiler aşağıda yer almaktadır.

Bilgilerinize rica ederim.


Doç. Dr. Nuriye BÜYÜKKAYACI DUMAN
Başkan

Başvuru Numarası	2019-124
Sorumlu Araştırmacı	Doç. Dr. Güner ÇİÇEK
Araştırma Başlığı	Üniversite Öğrencilerinde Fiziksel Aktivite ve İnternet Bağımlılığı İlişkisinin İncelenmesi
Toplantı Tarihi	26/12/2019
Karar Numarası	2019-243

- Araştırma başvurunuz etik açıdan uygun bulunmuştur.
- Araştırmaya Kurum İzni/İzinleri alındıktan sonra başlanması uygun bulunmuştur.
- Başvurunun, ekte belirtilen düzeltmelerin yapılması halinde tekrar değerlendirilmesine karar verilmiştir.
- Araştırma projesi etik açıdan uygun olmadığından başvurunun reddine karar verilmiştir.

EK 2: Kişisel bilgi formu

Değerli Öğrenciler;

Bu çalışma, Üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite ve internet bağımlılığı ilişkisinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Araştırma sonuçlarının güvenilir olması açısından sorulara içten ve gerçeği yansıtan yanıtlar vermeniz çok önemlidir. Hiçbir maddeyi boş bırakmamanız sonuçların daha sağlıklı değerlendirilmesini sağlayacaktır. Yanıtlarınız tamamen gizli kalacak, veriler bilimsel amaç dışında kullanılmayacaktır.

Çalışmamıza katıldığınız için teşekkür ederiz.

1. Yaşınız : 18-19 yaş 20-21 yaş 21 yaş üzeri
2. Boyunuz:cm
3. Vücut Ağırlığınız: kg
4. Cinsiyetiniz: Kadın Erkek
5. Üniversite :
6. Fakülteniz :
7. Düzenli fiziksel aktivite yaptığınızı düşünüyor musunuz?
 Evet Hayır
8. Sigara Kullanıyor musunuz?
 Evet Hayır
9. Alkol Kullanıyor musunuz?
 Evet Hayır
10. Kendinize ait bilgisayarınız var mı?
 Evet Hayır
11. İnternet başında bir seferde aralıksız ne kadar zaman geçiriyorsunuz?
 1 saat 2 saat 2 saat üzeri

EK 3: YOUNG İnternet Bağımlılığı Ölçeği

YOUNG İNTERNET BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ		Hiçbir zaman	Nadiren	Ara sıra	Çoğunlukla	Çok sık	Devamlı
Sorulara size en uygun şıkkı işaretleyiniz. Her soru için sadece bir seçeneği işaretleyiniz ve hiçbir soruyu lütfen boş bırakmayınız.		0	1	2	3	4	5
1	Ne sıklıkta planladığımızdan daha fazla sürede internette kalıyorsunuz?						
2	Ne sıklıkla internette kalmak için günlük ev işlerini ihmal edersiniz?						
3	Ne sıklıkla arkadaşlarınızla birlikte olmak yerine interneti tercih edersiniz?						
4	Ne sıklıkla internet kullanan kişilerle yeni ilişkiler kurarsınız?						
5	Ne sıklıkla bir işe başlamadan önce e-postanızı (e-mail) denetlersiniz?						
6	Ne sıklıkla okula devamanız internette dolaylı olumsuz etkilenir?						
7	Herhangi biri internette ne yaptığınızı sorduğunda ne sıklıkla kendinizi savunur ve ne yaptığınızı gizlersiniz?						
8	Çevrenizdekiler ne sıklıkla internette harcadığınız zamanın fazlalığından şikâyet eder?						
9	Ne sıklıkla okuldaki ders notlarınız ve ödevleriniz internette kalma sürenizden olumsuz yönde etkilenir?						
10	Hayatınız hakkında sizi rahatsız eden düşünceleri dağıtmak için ne sıklıkla internette girersiniz?						
11	Ne sıklıkla internete girmek için sabırsızlanırsınız?						
12	Ne sıklıkla internetsiz hayatın, sıkıcı, boş ve eğlencesiz olacağını düşünürsünüz?						
13	Biri sizi internetteyken rahatsız ettiğinde ne sıklıkla kinci konuşur, bağırır veya kızgın davranışlar gösterirsiniz?						
14	Gece geç saatlerde internet kullanmaktan ötürü ne sıklıkla uykunuz kaçır?						
15	İnternette olmadığınız zamanlarda ne sıklıkla interneti düşünür veya İnternete girmeyi hayal edersiniz?						
16	Kendinizi ne sıklıkla internetteyken "yalnızca birkaç dakika daha" derken bulursunuz?						
17	Ne sıklıkla internette harcadığınız zamanın miktarını azaltmaya çalışır ve başarısız olursunuz?						
18	İnternette kaldığınız süreyi ne sıklıkla saklamaya çalışırsınız?						
19	Ne sıklıkla başkalarıyla dışarı çıkmak yerine internette daha fazla zaman geçirmeyi yeğlersiniz?						
20	Ne sıklıkla internette olmadığınızda kendinizi çökmüş, aksi veya sinirli hissedip, internete girince rahatlarsınız?						

EK 4: Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi Kısa Formu

ULUSLARARASI FİZİKSEL AKTİVİTE ANKETİ KISA FORM

İnsanların günlük hayatlarının bir parçası olarak yaptıkları fiziksel aktivite tiplerini bulmayla ilgileniyoruz. Sorular son 7 gün içerisinde fiziksel olarak harcanan zamanla ilgili olarak sorulacaktır. Lütfen yaptığımız aktiviteleri düşünün; işte, evde, bir yerden bir yere giderken, boş zamanlarımızda yaptığımız spor, egzersiz veya eğlence aktiviteleri.

Son 7 günde yaptığınız şiddetli aktiviteleri düşünün. Şiddetli fiziksel aktiviteler zor fiziksel efor yapıldığını ve nefes almanın normalden çok daha fazla olduğu aktiviteleri ifade eder. Sadece herhangi bir zamanda en az 10 dakika yaptığımız bu aktiviteleri düşünün.

1. Geçen 7 gün içerisinde kaç gün ağır kaldırma, kazma, aerobik, basketbol, futbol veya hızlı bisiklet çevirme gibi şiddetli fiziksel aktivitelerden yaptınız?

Haftada ___ gün

Şiddetli fiziksel aktivite yapmadım. → (3. soruya gidin.)

2. Bu günlerin birinde şiddetli fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman harcadınız?

Günde ___ saat

Günde ___ dakika

Bilmiyorum/Emin değilim

Geçen 7 günde yaptığımız orta dereceli fiziksel aktiviteleri düşünün. Orta dereceli aktivite orta derece fiziksel güç gerektiren ve normalden biraz sık nefes almaya neden olan aktivitelerdir. Yalnız bir seferde en az 10 dakika boyunca yaptığımız fiziksel aktiviteleri düşünün.

3. Geçen 7 gün içerisinde kaç gün hafif yük taşıma, normal hızda bisiklet çevirme, halk oyunları, dans, bowling veya çiftler tenis oyunu gibi orta dereceli fiziksel aktivitelerden yaptınız? Yürüme hariç.

Haftada ___ gün

Orta dereceli fiziksel aktivite yapmadım. → (5. soruya gidin.)

4. Bu günlerin birinde orta dereceli fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman harcadınız?

Günde ___ saat

Günde ___ dakika

Bilmiyorum/Emin değilim

Geçen 7 günde yürüyerek geçirdiğiniz zamanı düşünün. Bu işyerinde, evde, bir yerden bir yere ulaşım amacıyla veya sadece dinlenme, spor, egzersiz veya hobi amacıyla yaptığımız yürüyüş olabilir.

EK 4: Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi Kısa Formu (devamı)

5. Geçen 7 gün, bir seferde en az 10 dakika yürüdüğünüz gün sayısı kaçtır?

Haftada ___ gün

Yürümedim. → (7. soruya gidin.)

6. Bu günlerden birinde yürüyerek genellikle ne kadar zaman geçirdiniz?

Günde ___ saat

Günde ___ dakika

Bilmiyorum/Emin değilim

Son soru, geçen 7 günde hafta içinde oturarak geçirdiğiniz zamanlarla ilgilidir. İşte, evde, çalışırken ya da dinlenirken geçirdiğiniz zamanlar dahildir. Bu masanızda, arkadaşınızı ziyaret ederken, okurken, otururken veya yatarak televizyon seyrettiğinizde oturarak geçirdiğiniz zamanları kapsamaktadır.

7. Geçen 7 gün içerisinde, günde oturarak ne kadar zaman harcadınız?

Günde ___ saat

Günde ___ dakika

Bilmiyorum/Emin değilim

ÖZGEÇMİŞ

Adı – Soyadı : Merve CINCIK

Doğum yeri ve tarihi : Çorum / 12.09.1991

İletişim adresi ve telefonu : merveaydinn05@gmail.com / 0531 375 28 37

Öğrenim Durumu :

Lisans : 2014, Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Rekreasyon Bölümü

Mesleki Deneyimi

Keçiören Belediyesi Spor Tesisleri Yüzme Antrenörü (2012-2018)

Yayımları: Cıncık, M. (2020). Üniversite öğrencilerinin boş zamanlarına yönelik tutumlarının incelenmesi: Hitit üniversitesi örneği. *Uluslararası Multidisipliner Akademik Araştırma Dergisi*, 7 (1), 1-16.

Diğer Bilgiler

- Türkiye Yüzme Federasyonu/ II. Kademe Yüzme Antrenörlük Sertifikası/ Uzmanlık Alan Dersi