

T.C
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE İNTERNET BAĞIMLILIĞI İLE
DÜZENLİ SPOR ETKİNLİĞİ
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan
Seher CENGİZ

Tez Danışmanı
Dr. Öğr. Üyesi Hatice GÜNEŞ

İSTANBUL – 2020

TEZ TANITIM FORMU

YAZAR ADI SOYADI : Seher CENGİZ

TEZİN DİLİ : Türkçe

TEZİN ADI : Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ile Düzenli Spor Etkinliği Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

ENSTİTÜ : İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

ANA BİLİM DALI : Psikoloji

TEZİN TÜRÜ : Yüksek Lisans

TEZİN TARİHİ :

SAYFA SAYISI : 75

TEZ DANIŞMANI : Dr .Öğr. Üyesi Hatice GÜNEŞ

DİZİN TERİMLERİ : İnternet Bağımlılığı, Bağımlılık, Spor

TÜRKÇE ÖZET : Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ile Düzenli Spor Etkinliği Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

DAĞITIM LİSTESİ : 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsüne
2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

Seher CENGİZ

T.C
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE İNTERNET BAĞIMLILIĞI İLE
DÜZENLİ SPOR ETKİNLİĞİ
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan
Seher CENGİZ

Tez Danışmanı
Dr. Öğr. Üyesi Hatice GÜNEŞ

İSTANBUL – 2020

BEYAN

Bu tezin hazırlanmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının başka bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez olarak sunulmadığını beyan ederim.

Seher CENGİZ

.../ .../ 2020



T.C
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Seher CENGİZ' in “**Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ile Düzenli Spor Etkinliği Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**”adlı tez çalışması, jürimiz tarafından Psikoloji Bilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalı anabilim dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan

Dr.Öğr.Üyesi Hatice GÜNEŞ
(Danışman)

Üye

Prof. Dr. Ayten ERDOĞAN

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Necmettin AKSOY

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

.... / / 2020

Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ

Enstitü Müdürü

ÖZET

Giriş ve Amaç: İnternet bağımlılığı, internet ile aşırı zihinsel meşguliyet, internette aşırı ya da planlanandan daha uzun süre geçirme, internet kullanımını azaltmaya yönelik başarısız girişimler ve bununla birlikte kişilerin aile, iş, sosyal ve akademik alanlardaki işlevselliklerinin bozulması ile tanımlanan ve önemi giderek artan bir ruh sağlığı sorunudur. Spor, bireylerin ruhsal ve bedensel açıdan iyilik haline katkıda bulunan, toplumsal ilişkileri güçlendiren ve iletişimi kolaylaştıran sosyal bir olgudur. Sporun çeşitli ruh sağlığı sorunları ve bağımlılık tedavisinde yeri olduğuna dair yayınlar mevcuttur. Bu araştırmada üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı belirtileri ile düzenli spor etkinliği arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmaktadır.

Gereç ve Yöntem: Araştırmaya İstanbul Gelişim Üniversitesi; Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu ile Mühendislik Fakültesi'nde öğrenim gören 18-25 yaş aralığında öğrenciler dahil edilmiştir. Araştırmamıza 198 öğrenci katılmıştır (88 kadın, 110 erkek). Veri toplama aracı olarak, Kişisel Bilgi Formu ve Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği kullanılmıştır.

Bulgular: Araştırmamızda elde edilen sonuçlara göre üniversite öğrencilerinin %1'i internet bağımlılığı grubuna girmektedir. Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı belirti düzeyi düzenli spor etkinliğinde bulunma değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşmaktadır ve internet bağımlılığı belirtileri ile bir hafta içerisinde yapılan düzenli spor etkinliği süresi arasında orta seviyede ve negatif yönlü bir ilişki saptanmıştır ($r=-.377$, $p<0.05$). Mühendislik Fakültesi'nde öğrenim gören öğrencilerin internet bağımlılık belirti düzeyi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda öğrenim gören öğrencilere oranla daha yüksek düzeyde bulunmuştur. Bulgularımız internet bağımlılığı belirti düzeyinin cinsiyet değişkenine göre, kadın katılımcılar lehine anlamlı bir şekilde farklılaştığını göstermektedir. İnternet bağımlılık belirti düzeyinin yaş ve evde internet bağlantısı bulunma değişkenlerine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. İnternet bağımlılık belirti düzeyi günlük ortalama internet kullanım süresi ve kullanım amaçlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde farklılaşmaktadır. Buna göre interneti sosyal paylaşım ve chat amaçlı kullanan katılımcılarda internet bağımlılık düzeyinin diğer amaçlarla kullanan katılımcılara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: İnternet Bağımlılığı, Spor, Düzenli Spor Etkinliği, Bağımlılık

SUMMARY

Introduction and Aim: Internet addiction is a growing mental health problem characterized by excessive preoccupation with internet, spending excessive time or longer than initially intended online, unsuccessful attempts at control, causing significant impairment in one's family, social, occupational, and academic functioning. Sportive activities contribute to individual's physical and mental wellbeing, strengthen social relationships, and facilitate communication. Research suggests that sports activities might be beneficial in the treatment of various mental health problems and addictions. In this study it is aimed to examine the relationship between internet addiction symptoms and regular sports activity.

Materials and Methods: The study included 198 students (88 females, 110 males) aged between 18-25 from Istanbul Gelişim University; School of Physical Education and Sports, and the Faculty of Engineering (88 females, 110 males). The data was collected by using Personal Information Form and Young Internet Addiction Test.

Results: According to the results of this study, 1% of the university students fall into the internet addiction group. Internet addiction level is associated with regular sports activity; and a medium negative correlation ($r=-.377$, $p<0.05$) was detected between internet addiction level and total weekly duration of regular sports activity. Students from the Faculty of Engineering had higher level of internet addiction symptoms compared to students from the School of Physical Education and Sports. Internet addiction symptoms were higher in females. There was no difference in internet addiction symptom levels according to the variables including age and presence of internet connection at home. There was a statistically significant difference in the internet addiction levels according to the duration and purpose of internet usage. Individuals using internet mostly for social sharing and chatting had the highest level of internet addiction symptoms.

Keywords: Internet Addiction, Sport, Regular Sports Activities, Addiction

İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	i
SUMMARY.....	iii
İÇİNDEKİLER	v
KISALTMALAR LİSTESİ	vi
TABLolar LİSTESİ.....	vii
EKLER LİSTESİ.....	x
ÖNSÖZ.....	xi
GİRİŞ	1
BİRİNCİ BÖLÜM	3
1.1. Araştırmanın Problemi	3
1.1.1. Araştırmanın Alt Problemleri	3
1.2. Araştırmanın Amacı	3
1.3. Araştırmanın Önemi	3
1.4. Araştırmanın Hipotezi	4
1.5. Araştırmanın Sayıltıları	5
1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları	5
1.7. Tanımlar	6
İKİNCİ BÖLÜM	7
KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ LİTERATÜR	7
2.1. İnternet.....	7
2.2. Türkiye’de İnternet Gelişimi ve Kullanım Yaygınlığı.....	7
2.3. İnternet Bağımlılığı Kavramı.....	9
2.4. İnternet Bağımlılığının Tanı Kriterleri	10
2.4.1. Young İnternet Bağımlılığı Tanı Kriterleri	10
2.4.2. Goldberg İnternet Bağımlılığı Tanı Kriterleri	11
2.4.3. Suler İnternet Bağımlılığı Tanı Kriterleri	12
2.5. DSM-5 İnternet Bağımlılığı Tanı Kriterleri	14
2.6. İnternet Bağımlılığı ile İlişkili Etmenler	15
2.7. İnternet Bağımlılığının Sonuçları	16
2.7.1. Fiziksel Sonuçlar	16
2.7.2. Psikososyal Sonuçlar	17

2.7.3. Bilişsel Sonuçlar.....	17
2.8. İnternet Bağımlılığının Tedavi Yöntemleri	18
2.8.1. Psikoterapi	18
2.8.2. Farmokoterapi	19
2.9. Spor	19
2.10. Sporun Önemi	20
2.11. Sporun Etkileri	21
2.11.1. Sporun Sosyal Etkileri	21
2.11.2. Sporun Psikolojik Etkileri	22
2.11.3. Sporun Fiziksel Etkileri	22
2.12. Spor ve Bağımlılık	23
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM.....	24
YÖNTEM.....	24
3.1. Araştırma Modeli	24
3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi	24
3.3. Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçları	24
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu	24
3.3.2. Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği	24
3.4. Veri Analizi	25
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM.....	26
BULGULAR.....	26
SONUÇ VE TARTIŞMA	35
ÖNERİLER.....	44
KAYNAKÇA.....	45
EKLER

KISALTMALAR LİSTESİ

- A.G.E** : Adı Geçen Eser
İ.B : İnternet Bağımlılığı
K.B.F : Kişisel Bilgi Formu
İ.B.Ö : İnternet Bağımlılığı Ölçeği
SPSS : Statistical Package For Social Sciences
V.D : Ve Diğerleri



TABLolar LİSTESİ

	SAYFA
Tablo 1- Hane Halkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması	8
Tablo 2- Davis'in Bilişsel Davranışçı Terapi Yöntemi Tedavisi.....	19
Tablo 3- Örneklem Grubunun Demografik Değişkenlere Göre Dağılımı.....	26
Tablo 4- Örneklem Grubunun İnternet Kullanım Özelliklerine Göre Dağılımı.....	27
Tablo 5- Örneklem Grubunun Düzenli Spor Etkinliğinde Bulunma ve Uğraştıkları Spor Türü Değişkenlerine Göre Dağılımı.....	27
Tablo 6- Haftalık Düzenli Spor Etkinlik Süresine İlişkin Betimsel İstatistikler.....	28
Tablo 7- Düzenli Spor Yapan ve Yapmayan Grupların Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırılması için Yapılan Ki-Kare(Chi-Square) Testi Sonuçları.....	28
Tablo 8- Düzenli Spor Yapan ve Yapmayan Grupların Yaş Değişkenine Göre Karşılaştırılması için Yapılan Ki-Kare(Chi-Square) Testi Sonuçları.....	29
Tablo 9- Düzenli Spor Yapan ve Yapmayan Grupların Mühendislik Fakültesi veya Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda Öğrenim Görme Değişkenine Göre Karşılaştırılması için Yapılan Ki-Kare(Chi-Square) Testi Sonuçları.....	29
Tablo 10- İnternet Bağımlılık Ölçeği Normallik Analizi.....	30
Tablo 11- İnternet Bağımlılık Ölçeği'nden Alınan Puanlar ile İlişkili Betimsel İstatistikler	30
Tablo 12- İnternet Bağımlılık Ölçeği'nden Alınan Puanlara Göre Risk Gruplarının Dağılımı	30
Tablo 13- İnternet Bağımlılık Ölçeği Puanları Arasındaki Cinsiyet Değişkenine Göre Farkın Anlamlılığını Test Etmek için Yapılan Bağımsız Grup t Testi Analiz Sonuçları.....	30

Tablo 14- İnternet Bağımlılık Ölçeği Puanları Arasındaki Yaş Değişkenine Göre Farkın Anlamlılığını Test Etmek İçin Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	31
Tablo 15- İnternet Bağımlılık Ölçeği Puanları Arasındaki Evde İnternet Bağlantısı Bulunma Değişkenine Göre Farkın Anlamlılığını Test Etmek İçin Yapılan Bağımsız Grup t Testi Analizi Sonuçları.....	31
Tablo 16- İnternet Bağımlılığı Ölçeği Puanları Arasındaki Günlük İnternet Kullanım Süresi Değişkenine Göre Farkın Anlamlılığını Test Etmek İçin Yapılan ANOVA Testi Sonuçları.....	31
Tablo 17- İnternet Bağımlılık Ölçeği'nden Alınan Puanlarının İnternet Kullanım Amacı Değişkenine Göre ANOVA Testi ile Analizi.....	32
Tablo 18- İnternet Bağımlılık Ölçeği Puanları Arasındaki Düzenli Spor Etkinliğinde Bulunma Değişkenine Göre Farkın Anlamlılığını Test Etmek İçin Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları.....	32
Tablo 19- İnternet Bağımlılık Ölçeği'nden Alınan Puanların Haftalık Toplam Düzenli Spor Etkinliği Süresi ile İlişkisinin Pearson Korelasyon Analizi ile İncelenmesi.....	33
Tablo 20- İnternet Bağımlılığı Ölçeği'nden Alınan Puanların Mühendislik Fakültesi veya Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu'nda Öğrenim Görme Değişkenine Göre Bağımsız Grup t Testi ile Analizi.....	33

EKLER LİSTESİ

EK-A KİŞİSEL BİLGİ FORMU

EK-B YOUNG İNTERNET BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ



ÖNSÖZ

Bu tez çalışması, üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ile düzenli spor etkinliği arasında ilişkinin olup olmadığını araştırmak üzere yapılmıştır.

Tez danışmanlığımı yürüten Dr. Öğr. Üyesi Hatice Güneş'e tez yazım sürecimin her aşamasında bilgi ve deneyimlerini paylaştığı, emeği ve katkılarıyla göstermiş olduğu ilgiden dolayı kendisine en içten dileklerle teşekkür ederim.

Eğitim hayatım boyunca bana destek olan, maddi ve manevi desteklerini esirgemeyen aileme sonsuz teşekkür ederim.



GİRİŞ

Teknolojik gelişmelerin yaşamımızdaki en önemli araçlardan olan internet giderek günlük hayatımızın vazgeçilmez unsurlarından biri haline gelmiştir. Bunda internetin yaşamımızın pek çok alanında bize sağladığı olanaklar ve internete erişimin yaygın ve kolay olması en etkin rolü oynamaktadır. İnternet kullanım yaygınlığındaki bu hızlı artış internet kullanımına ilişkin sorunları da beraberinde getirmiştir.^{1,2} İnternete erişimin kısıtlanması durumunda bireylerde aşırı sınırlılık ve öfke halinin ortaya çıkması, uyku problemleri, kişiler arası ilişkilerde bozulma ve akademik alanda verimliliğin azalması bu sorunlar arasında sıralanabilir.³ İnternet bireyin toplumsal ve sosyal ilişkilerden soyutlayarak yalnızlık hissini artmasına sebep olarak depresyona yol açmaktadır.⁴ İnternet kullanımının uygun biçimde denetlenememesi durumunda ise bir davranışsal bağımlılığın gelişmesi söz konusudur.⁵

Bağımlılık, bir madde, bir nesne veya bir kişiye duyulan arzu ve önüne geçilemeyen istek olarak tanımlanmaktadır. Bağımlılık denilince akla ilk olarak ilaç, alkol ve uyuşturucu gibi kimyasal maddeler gelse de kumar oynamak, yemek yemek, alışveriş yapmak gibi birçok davranış da uygun sınırlandırmalar getirilmediğinde bağımlılık oluşmasına sebebiyet vermektedir.⁶ Bu bağlamda internet kullanımının denetlenememesi bir tür davranışsal bağımlılık olarak ele alınmaktadır.⁷ İnternet bağımlılığı; internet kullanımının önüne geçilememesi, internete bağlı olunmadan geçirilen zamanın önemini yitirmesi, internetten uzak kalındığında sinirli ve öfkeli duygu durumun ortaya çıkması ve bununla ilişkili olarak kişilerin aile, iş, sosyal ve akademik alanlardaki işlevselliklerinin bozulması olarak tanımlanmaktadır.⁸

¹Şükrü Balcı ve Birol Gülnar, "Üniversite Öğrencileri Arasında İnternet Bağımlılığı ve İnternet Bağımlılarının Profili", *Selçuk İletişim Fakültesi Akademik Dergisi*, 2009, 6(1), s.5-22.

²Vijaya Murali, Sanju George, "Lost online: an overview of internet addiction", *Advances in Psychiatric Treatment*, 2007,13, s.24-30.

³Ayten Doğan,"İnternet Bağımlılığı Yaygınlığı", Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir, 2013, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi).

⁴Nicole Goulet, "The effect of internet use and internet dependency on shyness, loneliness, and self consciousness in college students,Dissertation Abstracts International, Section B",*The Sciences and Engineering*, 2002,63(5), s.2650-2720.

⁵Janet M. Martin and Pyllis Schumacher, "Incidence and Correlates of Pathological Internet Use among College Students", *Comp Human Behav*, 2000; 1, s.13-29.

⁶Mehlika Karagözlü, Aslı Yüksek, "Bilgi Profesyoneli Adaylarının İnternet Bağımlılığı Düzeyleri,Marmara Üniversitesi, Bilgi ve Belge Yönetimi Bölümü Örneği",*Bilgi ve Belge Araştırmaları Dergisi*, 2007, 6, s. 23-45.

⁷Filiz Ozan vd., "BÖTE Bölümü Öğrencilerinin Sosyal Ağ Siteleri Kullanım Amaçları ile İnternet Bağımlılıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", *Öğretim Teknolojileri ve Öğretmen Eğitimi Dergisi*, 2014, 3(2),s.17-28.

⁸Kimberly Young, "Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder",*Cyber Psychology and Behavior*, 1996, 1/3, s. 234-244.

İnternet bağımlılığı kavramı ilk kez 1996'da Ivan Goldberg tarafından kullanılmıştır. İnternet bağımlılığı tanı kriterleri için Goldberg (1996), Amerikan Psikiyatri Birliği tanıs ve sayımsal el kitabı olan DSM-IV'te ki "madde bağımlılığı", Young (1996) ise "kumar oyna" tanı ölçütlerini temel almışlardır. Amerikan Psikiyatri Birliği Ruhsal Bozuklukların Tanıs ve Sayımsal El Kitabı beşinci basımında (DSM-5) "internet oyun bağımlılığı" başlığı altında ileri araştırma gerektiren durumların yer aldığı üçüncü bölüme eklenmiştir. İnternet bağımlılığı tanı ölçütleri ise henüz netleştirilmemiştir.⁹ Henüz tanı ölçütleri belirlenmemiş olmakla birlikte giderek artan bir sıklıkta karşımıza çıkan bu ruh sağlığı sorununun tedavisinde ise bilişsel ve davranışsal müdahaleler ve psikososyal yaklaşım yardımcı olabilmektedir.¹⁰

İnternetin aşırı ve denetimsiz kullanımının yol açtığı sosyal yaşamdan çekilme, kişilerarası iletişimde bozulma, akademik başarı düzeyinde azalma, uykusuzluk, yorgunluk ve uzun süre hareketsiz kalmaya bağlı olarak ortaya çıkan fiziksel sorunlar bireyleri bu sorunlardan koruyabilecek unsurların arayışına neden olmaktadır.¹¹

Spor, birtakım fiziksel aktiviteler bütünü olup bireylerin fiziksel, ruhsal ve bedensel açıdan gelişimlerini etkileyen, toplumsal ilişkileri güçlendiren, karşılıklı dayanışmayı ve iletişimi kolaylaştıran sosyal bir olgu olarak ifade edilmektedir.¹² Bunun yanında spor, bireyin iradesini kontrol etme yetisini pekiştirmekte, başarıya ve ilerleme isteğini körüklemekte ve insanın doğasında var olan yıkıcı ve saldırgan dürtüleri olumlu bir şekilde dönüştürerek bireysel ve toplumsal gelişiminde etkili bir rol oynamaktadır.¹³ Spor, bireye olumlu düşünebilme yetisi kazandırarak, depresyon ile başa çıkmasında yardımcı olmakta, olumlu bir benlik algısını desteklemektedir.¹⁴

Spor ve spor faaliyetleri içinde bulunduğumuz çağın getirdiği teknolojik gelişimlerin olumsuz etkisinde kalan bireylerde gelişen zararlı alışkanlıkların önüne geçmek için önemli araçlardan biridir.¹⁵Bu bağlamda araştırmamızda üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı belirtileri ile düzenli spor etkinliği arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.

⁹ Hasan Bozkurt vd., "İnternet bağımlılığı: Güncel bir gözden geçirme", *Journal Of Contemporary Medicine*, 2016, 6(3), s.235-247.

¹⁰ Aviv Weinstein, Michael Lejoyeux, "Internet Addiction or Excessive Internet Use", *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 2010, 36, s. 277-283.

¹¹ Kanwal Nalwa and Preet A. Anand, "Internet addiction in students: A cause of concern", *Cyberpsychology and Behaviour* 2003, 6, s.653-656.

¹² Veysel Küçük, ve Harun Koç, "Psiko-sosyal gelişim süreci içerisinde insan ve spor ilişkisi", Dumlupınar Üniversitesi, *Sosyal Bilimler Dergisi*, 2004,10, s.131-141.

¹³ Cemal Alpman, *Eğitimin Bütünlüğü İçinde Beden Eğitimi ve Çağlar Boyu Gelişimi*, Can Reklam Evi Basın Yayın Ofset Matbaacılık, Ankara, 2001, s.98.

¹⁴ Nilgün Bek, *Fiziksel aktivite ve sağlığımız*, Klasmat Matbaacılık, Ankara, 2008.

¹⁵ Hasan Şahan, Üniversite öğrencilerinin sosyalleşme sürecinde spor aktivitelerinin rolü, Selçuk Üniversitesi, Konya, 2007, (Yayımlanmış Doktora Tezi).

BİRİNCİ BÖLÜM

1.1. ARAŞTIRMANIN PROBLEMİ

Bu tezin problemi, "Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı belirtileri sıklığı düzenli spor etkinliğinde bulunma değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır ve internet bağımlılığı belirtileri sıklığı Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu ile Mühendislik Fakültesi'nde öğrenim gören öğrenciler arasında anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?" şeklindedir.

1.1.1. Araştırmanın alt problemleri;

1. Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı belirtileri düzeyi yaş değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?
2. Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı belirtileri düzeyi cinsiyet değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?
3. Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı belirtileri düzeyinde internet bağlantısı bulunma değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?
4. Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı belirtileri düzeyi bir günde internet başında geçirilen toplam süre değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?
5. Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı belirtileri düzeyi internetin kullanım amaçlarına göre anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?
6. Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı belirtileri düzeyi ile bir günde düzenli spor etkinliği için ayrılan süre arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

1.2. ARAŞTIRMANIN AMACI

Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı belirtileri sıklığının düzenli spor etkinliğinde bulunma değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşmış ve internet bağımlılığı belirtileri sıklığının Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu ile Mühendislik Fakültesi'nde öğrenim gören öğrenciler arasında anlamlı olarak farklılaşmış ve internet bağımlılığı belirtileri sıklığının belirlenmesidir.

1.3. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

Son yıllarda teknolojinin hızla gelişmesiyle birlikte internet hayatımızın ayrılmaz bir parçası haline gelmiştir. Gelişen dünyada internetin ortaya çıkış amacı hızlı bir iletişim sağlanması ve bilgi paylaşımının kolaylaştırılmasıdır. İnternet kullanımının bu denli kolay ulaşılabilir ve yaygın hale gelmesi ise internet kullanımına bağlı problemleri beraberinde getirmiştir.¹⁶ İnternet başında uzun süreler geçiren kişilerin bu nedenle, iş sosyal ve özel hayatlarında sorunlar yaşamaya başlamaları internet bağımlılığı kavramının gündeme gelmesine neden olmuştur.¹⁷

Spor yapan bireylerin haz duygusu yaşadıkları bilinmektedir. Günümüz dünyasının önemli bir problemi haline gelen stresle başetmede ön plana çıkan faktörlerden biri de spordur. Spor bireylerin stresle başa çıkmasına yardımcı olmakta ve mutluluk düzeylerinde artış sağlamaktadır.¹⁸

Fiziksel aktivite alışkanlığının bağımlılıkların önüne geçmede yararlı olduğu bilinmektedir. Gençlerin düzenli aktivite alışkanlığı kazanmaları hem bireysel sağlıkları açısından hem de toplumsal açıdan önemlidir.¹⁹

Literatür incelendiğinde internet bağımlılığı belirtileri ile düzenli spor etkinliği arasındaki ilişkiyi inceleyen az sayıda çalışmaya rastlanmıştır. Bu çalışmanın literatüre katkıda bulunması ve gelecekte yapılacak araştırmalar için kaynak oluşturması amaçlanmaktadır.

1.4. HİPOTEZ

Bu araştırmanın ana hipotezi şu şekildedir: "Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı belirtileri sıklığı düzenli spor etkinliğinde bulunma değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşmaktadır ve internet bağımlılığı belirtileri sıklığıBeden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu ile Mühendislik Fakültesi'nde öğrenim gören öğrenciler arasında anlamlı olarak farklılaşmaktadır.

¹⁶ Ramazan Çoban, "Lise öğrencilerinde dindarlık ve sanal bağımlılık arasındaki ilişki üzerine bir araştırma", Süleyman Demirel Üniversitesi, Sosyal bilimler enstitüsü, Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim dalı, Isparta, 2013, (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi).

¹⁷ Seval Erden ve Osman Hatun, "İnternet Bağımlılığı İle Başa Çıkma Bilişsel Davranışçı Yaklaşımın Kullanılması: Bir Olgu Sunumu". *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 2015, 2(1): 53-83.

¹⁸ Sevinç Güçlü, *Kurumlara Sosyolojik Bakış*, Birey Yayıncılık, İstanbul, 2005.

¹⁹ Yavuz Öntürk, *Spor Ortamında Mobbing* (Farklı Bakış Açılırları İle), Gece Akademi, Gece Kitaplığı 1. Baskı. Ankara, 2018

1.4.1.Alt Hipotezler

1. Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı belirtileri düzeyi yaş değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşmaktadır.
2. Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı belirtileri düzeyi cinsiyet değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşmaktadır.
3. Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı belirtileri düzeyi evde internet bağlantısı bulunma değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşmaktadır.
4. Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı belirtileri düzeyi bir günde internet başında geçirilen toplam süre değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşmaktadır.
5. Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı belirtileri düzeyi internetin kullanım amaçlarına göre anlamlı olarak farklılaşmaktadır.
6. Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı belirtileri düzeyi ile bir günde düzenli spor etkinliği için ayrılan süre arasında anlamlı bir ilişki vardır.

1.5. ARAŞTIRMANIN SAYILTILARI

Araştırmamızın sayılıtları aşağıda sıralanmıştır:

- 1.Araştırmamızın örnekleme evreni temsil etme niteliğine sahiptir.
- 2.Araştırmamıza katılan üniversite öğrencilerinin sorulara samimi ve içten bir şekilde yanıt verecekleri varsayılmaktadır.
3. Araştırmamızda kullanılacak olan Kişisel Bilgi Formu ve Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği'nin ilgili değişkenleri geçerli ve güvenilir biçimde ölçeceği varsayılmaktadır.

1.6. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI

Araştırmamızın sınırlılıkları aşağıdaki gibidir:

1. Araştırmanın evreni İstanbul Gelişim Üniversitesi'nde öğrenim gören önlisans ve lisansöğrencileri ile sınırlıdır.

2. Araştırmanın örnekleme Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu ile Mühendislik Fakültelerinde öğrenim gören 18-25 yaş arası öğrenciler arasından rastgele seçilen 200 kişi ile sınırlıdır.

3. Araştırmamızda elde edilen veriler Kişisel Bilgi Formu ve Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği' nin değerlendirdiği verilerle sınırlıdır.

1.7. TANIMLAR

Bağımlılık : Bağımlılık bir kişinin kullandığı maddeyi birçok kez bırakmaya yönelik girişimlerde bulunmasına rağmen bırakamaması, madde dozunu giderek artırması, maddeyi bıraktığında yoksunluk belirtileri ortaya çıkması, zararlı etkilerine rağmen kullanmaya devam etme ve zamanın büyük çoğunluğunu madde arayarak geçirme gibi belirtiler ile tanımlanmaktadır.²⁰

İnternet: İnternet, bir veya birden fazla ağın birbirine bağlanmasını sağlayan ve bu sayede bilgisayarlar arasında bağlantı kurarak dünya çapında bilgi alışverişi ve iletişime olanak veren ağlar ağıdır.²¹

İnternet Bağımlılığı: İnternet bağımlılığı, internetin aşırı kullanımının önüne geçilememesi, internete bağlı olunmadan geçirilen zamanın önemini yitirmesi, internetten uzak kalındığında sinirli ve öfkeli duygu durumunun ortaya çıkması ve bununla birlikte kişilerin aile, iş, sosyal ve akademik alanlardaki işlevselliklerinin bozulması olarak tanımlanmaktadır.²²

Spor: Spor bireylerin tek başına veya grup şeklinde bedensel, ruhsal ve zihinsel yeteneklerini, önceden belirlenmiş bir düzen veya belirli kurallar çerçevesinde geliştirip ortaya koymalarına yönelik gerçekleştirilen eylemler olarak tanımlanmaktadır.²³

²⁰ Kültegin Ögel, *İnternet Bağımlılığı: İnternetin Psikolojisini Anlamak ve Bağımlılıkla Başa Çıkmak*, Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, İstanbul, 2012.

²¹ Kayıhan İçel, *Kitle Haberleşme Hukuku*, Beta Yayınları, İstanbul, 1998, s. 407-415.

²² Young, a.g.e., s. 241.

²³ Özbay Güven ve Erman Öncü, "Beden Eğitimi ve Spor Katılımında Aile Faktörü. Aile ve Toplum", *Eğitim-Kültür ve Araştırma Dergisi*, 2016, 3(10), 81-90

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. İNTERNET

Yakın tarihimizin en önemli teknolojik gelişmelerinin başında gelen internet kullanımının temelleri 1960 yıllarında ABD ve Sovyetler Birliği arasında yaşanan soğuk savaş döneminde atılmıştır. Daha sonra ABD Savunma Bakanlığı'nın bir kuruluşu olan ARPA (Advanced Research Projects Agency)'nin desteği ile bir bilgisayar ağı kurulmuştur. Bu bilgisayar ağı ARPANET adını almıştır. İlk oluşturulduğu şekliyle internet sadece askeri amaçlarla kullanılıp mail göndermek amacıyla kullanılıyordu. Ardından 1991'de Tim Barnes Lee, world wide web'i (www) icat ederek internet kullanımının kolaylaşmasını sağladı.1994'te ise internet, ticari kurumlar, üniversiteler ve diğer insanlar tarafından kullanılabilir hale geldi.²⁴

İnternet; dünyanın farklı coğrafyalarında yaşayan insanların bilgisayar ağlarını birleştirerek oluşturdukları, dil, din, ırk, cinsiyet gözetmeksizin milyonlarca insanın kullandığı iletişim ağı veya ağlar ağı olarak tanımlanmaktadır.²⁵İnternet kavramı "International Network" kelimesinden türetilip, Türkçe'ye "uluslararası ağ" olarak çevrilmiştir. İnternetin pek çok kullanım nedeni olmasına karşın hayatımıza ilk giriş amacı bilgiye hızlı ve kolay bir şekilde ulaşmak ve iletişim sağlamaktır.²⁶

İnternet artık hayatımızın yadsınamaz biçimde vazgeçilmez bir parçası haline gelmiştir. Günümüzde internet ağının bu denli sık kullanılması; internet kullanımına her kesimin kolayca erişebilmesi, bilgiye hızlı ve kolay bir şekilde ulaşılması, iletişim ve haberleşmeyi sağlamanın yanında; kendi içinde bir esneklik barındırması, güçlü bir görselliği olması ve etkileşime açık bir platform olarak karşımıza çıkmasıdır.²⁷

2.2. TÜRKİYE'DE İNTERNET GELİŞİMİ VE KULLANIM YAYGINLIĞI

²⁴Kenan Bölükbaş, "İnternet kafeler ve internet bağımlılığı üzerine sosyolojik bir araştırma: Diyarbakır örneği", Dicle Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Diyarbakır, 2003, (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

²⁵Cemal Yalçın, Sosyolojik Bir Bakış Açısıyla İnternet, *Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2003; 27 (1), s. 77-89.

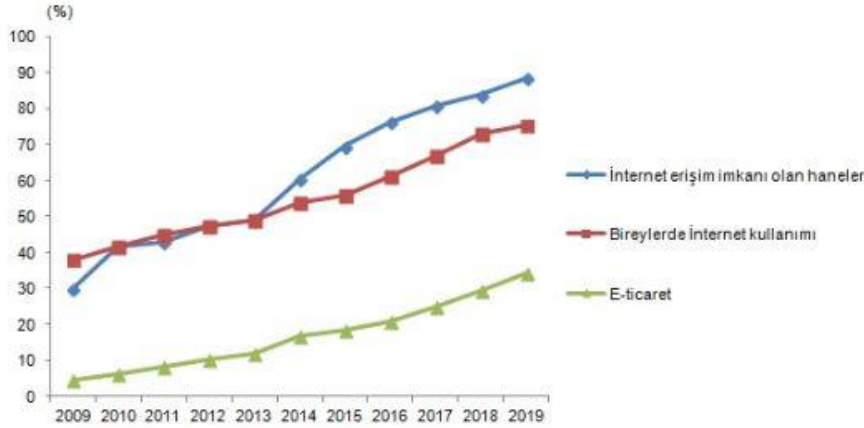
²⁶Haydar Y. Ertekin vd., "İlköğretim sekizinci sınıf öğrencilerinde internet bağımlılığı: Çanakkale örneği", *Türk Aile Hekimliği Dergisi*, 2016,20(2), s.72-76.

²⁷Erol Esen, "Ergenlerde İnternet Bağımlılığını Yordayan Psiko-Sosyal Değişkenlerin İncelenmesi", Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir, 2010, (**Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi**).

Türkiye'nin internet ağıyla tanışması 1993 yılında TÜBİTAK-ODTÜ işbirliğinden doğan bir proje ile gerçekleşmiştir. Ankara-Washington arasında kurulan ve 64kbit/sn hızında olan bu kiralık hat çok uzun bir süre ülkenin Ortadoğu Teknik Üniversitesi'nden dışa açılan kapısı olmuştur. 1994 senesinden itibaren çeşitli firma ve kurumlara internet hatları verilmekle beraber Ege Üniversitesi (1994), Bilkent Üniversitesi (1995), Boğaziçi Üniversitesi (1996), İstanbul Teknik Üniversitesi (1996)'nde internete erişim gerçekleşmiştir. Türkiye'de internet kullanımı yıllar içinde gelişimini sürdürmeye devam ederken, internet kullanım yaygınlığı da gitgide artış göstermiştir.²⁸

Türkiye'de internet kullanımının yaygınlığı ve internet kullanıcılarının özelliklerine dair verileri incelediğimizde, 2019 Hanehalkı Bilişim Teknolojileri kullanım araştırma sonuçlarına göre hanelerin %88,3'nin internete erişim olanağına sahip olduğu görülmektedir. Bu oran 2018 yılında %83,8 idi. Yine aynı araştırmanın sonuçlarına göre 16-74 yaş grubundaki bireylerde internet kullanım sıklığı %75,3 oranındadır. Bu oran cinsiyetlere göre değerlendirildiğinde ise 16-74 yaş aralığındaki erkeklerde internet kullanım sıklığı %81,8 iken, kadınlarda %68,9 olarak karşımıza çıkmaktadır.²⁹

Tablo 1- Hane Halkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması



²⁸Özden Arısoy, "İnternet Bağımlılığı ve Tedavisi-Internet Addiction and Its Treatment", Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-*Current Approaches in Psychiatry*, 2009, (1) 55-67.

²⁹Türkiye İstatistik Kurumu, "Hane Halkı Bilişim Teknolojileri Kullanımı Araştırması", <http://www.tuik.gov.tr/> (Erişim Tarihi: 03.04.2020)

Tablo 1’de 2009 yılından günümüze ülkemizde internet erişimine sahip olan hanelerin artışı izlenmektedir. Genişbant ile internete erişim sağlayan hanelerin oranı 2019 yılında %87,9 oldu.³⁰

2.3. İNTERNET BAĞIMLILIĞI KAVRAMI

İnternet bağımlılığı terimi ilk kez 1996 senesinde psikiyatrist Ivan Goldberg tarafından kullanılmıştır. Goldberg’e göre internet bağımlılığı; kişisel yaşamda bireylerin aşırı internet kullanımının etkilerini tanımlamak için kullanılmıştır.³¹ İnternet bağımlılığı; internet kullanımının süresinin denetlenememesi, internet dışında geçirilen zamanın değersiz ve önemsiz görülmesi, internet kullanılmadığı zaman kişinin aşırı gergin ve saldırgan tutumlar sergileyerek iş, aile ve sosyal çevresinde yol açtığı olumsuzlukları kapsayan bir ruh sağlığı sorunu olarak tanımlanmaktadır.³²

İnternet bağımlılığı, uluslararası literatürde genellikle “internet addiction” olarak adlandırılmakla birlikte çeşitli klinisyenler ve araştırmacılar tarafından farklı terimlerin kullanıldığı da görülmektedir. Bunlar arasında “internet bağımlılığı (internet addiction)” (Young 1998), “internet bağımlılığı bozukluğu (internet addiction disorder)” (Scherer 1997), “kompulsif internet kullanımı (compulsive internet use)” (Greenfield 1999), “patolojik internet kullanımı (pathological internet use)” (Morahan-Martin ve Schumacher, 2000) yer almaktadır.^{33 34 35 36}

Bağımlılık denilince akla ilk olarak alkol ve kimyasal maddeler gelmektedir. Ancak davranışsal bağımlılıklar da günümüzün sık karşılaşılan ve önemli ruh sağlığı sorunları arasındadır. Davranışsal bağımlılıklara örnek olarak kumar, alışveriş, seks, yemek yeme ve teknoloji kullanımı ile ilişkili bağımlılıklar gösterilebilir.³⁷ Davranışsal bağımlılıklar kategorisinde ele alınan teknolojik bağımlılıklar içerisinde medya bağımlılığı, televizyon

³⁰Türkiye İstatistik Kurumu, ‘Hane Halkı Bilişim Teknolojileri Kullanımı Araştırması’, <http://www.tuik.gov.tr/> (Erişim Tarihi: 03.04.2020).

³¹Kültegin Ögel, **İnternet Bağımlılığı**, Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, İstanbul, 2014.

³²Young, a.g.e., s.241.

³³Kimberley Young, “Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder”, **Cyberpsychol Behav.** 1998; 1(3):237-244.

³⁴Kathy Scherer and J Bost, “Internet use patterns: is there internet dependency on campus? In presented at the 105th annual convention of the”, **American psychological association**, Chicago, 1997.

³⁵David Greenfield, “Psychological characteristics of compulsive Internet use: a preliminary analysis”. **Cyberpsychol Behav.** 1999; 2: 403-412.

³⁶Martin a.g.e s.13-29

³⁷Arısoy a.g.e s.55-67.

bağımlılığı, cep telefonu bağımlılığı ve internet bağımlılığı yer almaktadır.³⁸ İnternet bağımlılığıda teknolojik bağımlılıklar adı altında incelenmektedir.³⁹

Davranışsal bağımlılıklar da tıpkı alkol-madde bağımlılıklarında olduğu gibi bağımlılığın temel bileşenleri olan fiziksel ve psikolojik bağımlılığı oluşturan esas faktörlerden tolerans, yoksunluk, duygu durum değişikliği, zihinsel meşguliyet, tekrarlama ve çatışma gibi özellikleri barındırmaktadırlar.⁴⁰

Young (1998), internet bağımlılığını davranışsal bir bozukluk olarak ele almakla birlikte, bireylerin hayatlarında yolunda gitmeyen şeyleri tolere etmek amacıyla yöneldikleri bir alan olduğunu da savunmaktadır. Buna göre bireyler hayatın akışı içerisinde karşılaştığı zorlukların üstesinden gelemediği için internete sürüklenmektedir. İnternet kullanımını kişinin aile, mesleki ve sosyal çevresinde, akademik alanda ve günlük hayatın işleyişinde karşılaştığı olumsuzlukları tolere etmek amacıyla kullandığı bir tür savunma mekanizması olarak görmektedir.⁴¹

2.4. İNTERNET BAĞIMLILIĞI TANI KRİTERLERİ

İnternet bağımlılığı tanı kriterleri henüz üzerinde yaygın bir fikir birliğine varılmamış ve herhangi bir sınıflama sisteminde yer almamıştır. Young (1996) internet bağımlılığına en yakın davranışsal bağımlılık gibi görünen “patolojik kumar oynama” kriterlerini internet bağımlılığına uyarlayarak sekiz adet tanı kriteri tanımlamıştır.⁴² Bunun yanında Goldberg (1999) tarafından tanımlanmış yedi maddelik tanı ölçütleri ve Suler (1999) tarafından oluşturulmuş sağlıklı ve sorunlu internet kullanımına yönelik sekiz maddelik tanı kriterleri de bulunmaktadır.^{43 44}

2.4.1. Young İnternet Bağımlılığı Tanı Kriterleri

Young (1998) DSM IV'te “Dürtü Kontrol Bozuklukları” başlığı adı altında bulunan “Patolojik Kumar Oynama” ölçütlerini temel alarak 8 adet internet bağımlılığı tanı

³⁸ Mark Griffiths, “Internet Addiction: Fact or Fiction?” *The Psychologist*, 1999; 12: 246-250

³⁹ Young a.g.e, s.237-244.

⁴⁰ Chien Chou vd., “A Rewiev of the Research on Internet Addiction” *Educational Psychogial Journal*, 2005, 17(4), 363-388

⁴¹ Miao Xin vd., “Online Activities, Prevalence of Internet Addiction and Risk Factors Related to Family and School Among Adolescents in China”, *Addictive Behaviors Reports*, 2018, 7, 14-18

⁴² Young a.g.e, s. 237-244

⁴³ Ivan Goldberg, “Internet addiction disorder”. *Retrieved November, 24, 2004.*

⁴⁴ Suler John, “Healthy And Pathological Internet Use”, *CyberPsychology and Behavior*, 1999, 2;pp.385-394

kriteri belirlemiştir. İnternet bağımlılığı tanısının konulabilmesi için sekiz ölçütten beş tanesinin karşılanması gerekmektedir. Bu tanı ölçütleri şunlardır: ⁴⁵

1. İnternet ile ilgili aşırı zihinsel meşguliyet
2. İnternete bağlı kalma süresinde artışa ihtiyaç duyma
3. İnternet kullanımını azaltmaya yönelik başarısız girişimlerde bulunma
4. İnternet kullanımının azaltılması durumunda yoksunluk belirtileri gösterme
5. İnternet başında planlanandan daha fazla vakit geçirme
6. Aşırı internet kullanımı nedeniyle aile,iş,okul,sosyal ve mesleki alanda problemlerin ortaya çıkması
7. İnternette geçirilen süreye dair ailesine, çevresine ve danışmanına patolojik yalan söyleme
8. İnternete bağlı kalındığı süre içerisinde duygulanım değişikliğinin olması (umutsuzluk, suçluluk, anksiyete, depresyon gibi).

2.4.2. Goldberg İnternet Bağımlılığı Tanı Kriterleri

Goldberg (1996) internet bağımlılığı tanı ölçütlerini belirlemede DSM-IV'te yer alan Alkol ve Madde Bağımlılığı tanı kriterlerini temel almıştır. Goldberg'e göre internet bağımlılığı klinik olarak belirgin bir bozulma ya da soruna yol açan uygunsuz internet kullanımı olarak tanımlanmakta ve tanı konulabilmesi için aşağıdaki tanı ölçütlerinden en az 3 ya da daha fazlasının, 12 aylık gibi bir süreç içerisinde karşılanması gerekmektedir. Goldberg tarafından tanımlanan tanı ölçütleri:

1. Aşağıdaki iki maddeden biriyle tanımlanan tolerans gelişimi.
 - a. İnternette istenen hazzın alınabilmesi için internet kullanım süresinde belirgin artış
 - b. İnternette geçirilen sürenin aynı olmasına karşın alınan keyfin azalması
2. Aşağıdaki iki durumdan en az biriyle tanımlanan yoksunluk gelişmesi
 - a. Psikomotor ajitasyon

⁴⁵ Young, a.g.e

b. Bunaltı

c. İnternette neler olduğuna dair takıntılı düşünceler

d. İnternetle ilgili fanteziler kurma

e. Bilinçli veya bilinçsiz bir şekilde tuşlara basma isteği

f. İnterneti belirtilen bu sıkıntılı durumlardan ve olumsuz duygulardan kurtulmak için kullanma

3. İnternet kullanımı tahmin edilenden daha uzun süreler alır

4. İnternet kullanımından vazgeçmek veya kontrol altına çabalarının başarısızlıkla sonuçlanması

5. İnternette online (çevrimiçi) kalmaya belirgin vakit ayırma

6.İnternetin aşırı kullanımı nedeniyle sosyal ve toplumsal etkinliklere ayrılan sürenin azalması veya bu etkinliklerin bırakılması

.

7. İnternet kullanımının neden olduğu olumsuzluklara (yorgunluk, sosyal problemler, evlilikte çatışmalar, mesleki problemler vb.) rağmen aşırı kullanıma devam etmek⁴⁶

2.4.3. Suler İnternet Bağımlılığı Tanı Kriterleri

Suler (1999) sağlıklı ve sorunlu internet kullanımı arasındaki farkı 8 madde ile belirlemiştir.⁴⁷

1. İnternet tarafından giderilen fizyolojik gereksinimlerin türü ve sayısı.

⁴⁶ Goldberg, a.g.e

⁴⁷ Suler, a.g.e ,s.385-394.

Kişinin fiziksel ve sosyal ihtiyaçlarının karşılanması önemlidir. Bu ihtiyaçların karşılanma düzeyi arttıkça, internette geçirilen süre de artmaktadır.

2. Karşılanmamış ihtiyaçların neden olduğu yoksunluk düzeyi

Bireyler ihtiyacı olanı bastırma ve inkar yoluna giderse ihtiyaçlarını karşılamak için farklı yollara başvurur. İnternet bu alanda bireylerin kendini en iyi ifade ettiği ve bu ihtiyaçlarının karşılandığı bir ortamdır.

3. İnternetin çok yönlü olması

İnternet ortamında gerçekleştirilen aktivitelerin türlerine dikkat etmek gerekir. Kişilerin çok fazla sayıda ihtiyaçları var ve bu ihtiyaçları internette karşılanabiliyor.

4. İnternet kullanan kişinin günlük yaşam işlevselliği üzerindeki etkisi

Bireylerin mesleki, okul ve sosyal ilişkilerdeki işlevsellik durumu etkilenmiş olabilir. İnternet kullanım düzeyinde artışın olması bu alanlardaki işlevselliklerinin bozulmasına neden olmaktadır.

5. Bunalıma yönelik kişisel duygular

Kullanıcının internet aktivitelerine ilişkin olarak deneyimlediği öfke, suçluluk, yabancılaşma, hayal kırıklığı gibi duygular patolojik internet kullanımını uyarıcı niteliktedir.

6. İhtiyaçlara yönelik bilişsel farkındalık

Bireyin normal hayattaki ihtiyaçlarını bastırması, bu ihtiyaca dair gerilimi internet ortamında boşaltmasına neden olmaktadır. İhtiyaçlar tam karşılanmadığı sürece döngü tekrar edilir. Bireyin bu ihtiyaçları iyi analiz edilerek çatışma ve yoksunluk giderilmelidir.

7. İnternet kullanıcılarının kazandıkları deneyim ve müdahale etme

Bireyler internet alanında edindikleri tecrübeyle birlikte internette geçirilen zamanın gerçek hayattaki ihtiyaçları karşılamadığını fark ederler. İnternet sayesinde katılım

göstermeleri gereken faaliyetlerden kaçarlar ve sanal dünyada bu kaçınma davranışlarını kendilerince aşmaya çalışırlar.

8. Reel ve reeel olmayan yaşam arasında geliştirilen denge ve uyum

İnterneti sağlıklı kullanan bireylerin gerçek hayatla sağlıklı bir uyum yakalaması, sağlıksız kullanan bireylerin ise gerçek hayattan uzaklaşması söz konusudur.

2.5. DSM-5 İNTERNET BAĞIMLILIĞI TANI KRİTERLERİ

İnternet bağımlılığı tanı kriterleri DSM-5'te ileri araştırma gerektiren durumların tanımlandığı üçüncü bölümde "İnternette Oyun Oynama Bozukluğu" başlığı altında yer almaktadır. Tanı kriterleri şu şekildedir:

1. İnternet oyunlarıyla aşırı meşgul olma
2. İnternette oyun oynarken internetin elinden alınmasıyla geri çekilme belirtileri.
3. Tolerans belirtileri
4. İnternet oyunlarına girmeyi kontrol etmedeki başarısız girişimler.
5. İnternet oyunlarının bir sonucu olarak, ve internet oyunları haricinde, önceki hobi ve eğlencelerine ilginin kaybı.
6. Yol açtığı psikososyal problemleri bilmesine rağmen internet oyunlarının devam eden aşırı kullanımı.
7. İnternet oyunlarının boyutu hakkında aile üyelerine, terapistlere ya da diğerlerine yalan söyleme.
8. Olumsuz bir ruh halinden kurtulmak ya da onu rahatlatmak için internet oyunlarının kullanımı.
9. İnternet oyunlarına katılımından dolayı önemli bir ilişkiyi, işi ya da eğitimle ilgili ya da kariyer fırsatını riske atma ya da kaybetme.

12 aylık bir süre içinde önerilen dokuz kriterden beş ya da daha fazlasının karşılanması ve internetin genellikle diğer oyuncularla birlikte oyunlar oynamak üzere klinik olarak

önemli bir bozukluk ve sıkıntıya yol açacak biçimde sürekli ve tekrarlayıcı kullanımı olarak tanımlanmıştır.⁴⁸

2.6. İNTERNET BAĞIMLILIĞI İLE İLİŞKİLİ ETMENLER

İnternet bağımlılığı gelişiminde dolaylı ya da doğrudan etkilerden söz etmek mümkündür. İnternet kullanım amaçları ve kullanım miktarı bu bağlamda doğrudan etkiler, bireyin içinde bulunduğu psikolojik ve sosyolojik faktörler dolaylı nedenler arasında gösterilebilir. İnternet bağımlılığı olan bireylerin önemli bir kısmı içinde bulunduğu olumsuz ruh halini değiştirmek amacıyla interneti bir kaçış aracı olarak görmektedirler. İnternet bağımlılığı olan bireyler gerçek hayatta yüzleşmekten kaçtıkları, sosyal hayat kısıtlılığı, depresyon, ekonomik problemler vb. durumlardan kaçmak için interneti yoğun bir şekilde kullanarak içinde buldukları bu durumlarını inkâr etmektedirler. İnternet bağımlılığı olanlar internete erişim sağlayamadıklarında ise depresif, kaygılı, üzgün ve endişeli bir durum sergilemektedirler.^{49 50 51}

Araştırmalar doğrultusunda internet bağımlılığının nedenlerine bakıldığında bireyin sosyalleşme ihtiyacı önemli bir etken olarak görülmektedir. Kişilerin gerçek hayatta kuramadıkları iletişimi internet ortamında kurarak, duygu ve düşüncelerini diledikleri gibi paylaşabilmeleri, internet iletişimini yüz yüze iletişimden daha kolay ve ulaşılır bulmaları internet bağımlılığının gelişimi ile ilişkili olabilir.⁵²

İnternet bağımlılığında yabancılaşma ve yalnızlık kavramları da önemli nedenler arasında sayılabilir. Yabancılaşma, bireyin kendini toplumdan uzak tutması ve internet bağımlılığıyla ilişkili olarak problemleri davranışların sergilenmesidir. Yalnızlık ise sosyal çevre edinememe, can sıkıntısı ve yabancılaşma gibi önemli kavramlarla bağlantılıdır. İnternet bağımlılığında yalnızlık ve yabancılaşma kavramı iki yönlü olarak ele alınmaktadır. Bu bağlamda kişinin toplum içinde yalnız kalması aşırı internet kullanımına yönlendiren etkenler arasında sayılabileceği gibi, aşırı internet kullanımından dolayı kişinin zamanla toplumdan soyutlanarak yalnız kalması da söz konusu olabilmektedir. Ögel (2012)'e göre ergenlik döneminde görülen problemler ve kuşaklar arası çatışmalardan dolayı gençlerin aile ortamında paylaşacakları fazla birşeylerinin

⁴⁸Amerika Psikiyatri Birliği, *Mental Bozuklukların Tanımsal ve Sayımsal El Kitabı*, Beşinci Baskı, Tanı Ölçütleri Başvuru El Kitabı çev. Köroğlu, E. Hekimler Yayın Birliği, Ankara, 2013.

⁴⁹Sümeyye Derin, "Lise Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ve Öznel İyi Oluş", Hacettepe Üniversitesi, Ankara, 2013, (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi).

⁵⁰Ögel a.g.e

⁵¹Kimberly Young, "Internet Addiction / A New Clinical Phenomenon and Its Consequences" *American Behavioral Scientist*, 2004, 48(4), 402-415.

⁵²Robert Kraut vd., "Internet Paradox Revisited. Human Computer Interaction Institute", *Journal of Social Issues*, 2001.

olmaması, sosyal çevre edinmekte güçlük çekmeleri, içe dönük davranışlar sergilemeleri nedeniyle kendilerini yalnız hissetmeleri ve bu yalnızlığın internet ortamında giderilmesi internet bağımlılığının nedenleri arasında sayılabilmektedir.⁵³

Davis (2001) ise Young'un İnternet Bağımlılığı teorisini, kişinin internet kullanım yönelimini irdeleyerek incelemiştir. Davis'e göre kişiler sorunlu internet kullanıcısı olarak belirlendikten sonra özgül ve genel kullanıcı olarak ikiye ayrılmaktadır. Özgül kullanım online kumar oynama, çevrimiçi ve sanal seks gibi bağımlı olunan nesneye ulaşmak için interneti bir araç olarak kullanmaktadır. Genel kullanımda ise birey internet kullanımını yalnızca zaman geçirmek ve kendini yalnız hissetmemek için ve sebepsiz yere kullanmaktadır. Davis'e göre bu tarz bağımlılığın oluşmasında kişinin olumsuz benlik algısı etkili olmaktadır.⁵⁴

2.7. İNTERNET BAĞIMLILIĞININ SONUÇLARI

2.7.1. Fiziksel sonuçlar

İnternet bağımlılığı belirtileri olan ergenlerde düzensiz yeme alışkanlığı, sedanter davranışlar ve fiziksel aktivite eksikliğinden kaynaklı problemler görülür. Bu davranışlar obeziteye yol açabilmektedir. Obezitenin yanında ayıracakan şekeri düzeyinde artma, vücudun yağ değerlerinde artış ve ikincil risk olarak adlandırılan hipertansiyon gibi riskleri de beraberinde getirebilmektedir.⁵⁵ Bilgisayar başında çok uzun süre kalan çocuklarda görme sorunları, radyasyon maruziyeti kaynaklı olumsuzluklar, iskelet sisteminde bozulmalar gibi fiziksel sorunlar ortaya çıkabilmektedir.

İnternet bağımlılığının yetişkinler üzerindeki fiziksel etkileri incelendiğinde ise en yaygın rastlanan sorunlar bulanık görme, yorgunluk, uyku bozuklukları, bel ve boyun ağrılarıdır.⁵⁶ Karpal tünel sendromu gibi fiziksel sorunlar da meydana gelebilmektedir.⁵⁷

2.7.2. Psikososyal sonuçlar

⁵³ Ögel a.g.e

⁵⁴ Davis R. Allen, "A cognitive-behavioral model of pathological internet use", *Computers in Human Behavior*, 2001, v 17, 187-195

⁵⁵ Tuğçe Refika Turan, "Başkent Üniversitesi Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı Sıklığı ve İlişkili Faktörler", Başkent Üniversitesi Tıp Fakültesi Aile Hekimliği Anabilim Dalı, Ankara, 2015, **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**

⁵⁶ Fatih Canan, "Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı, Disosiyatif Belirtiler ve Sosyodemografik Özellikler Arasındaki İlişki", Düzce Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Düzce, 2010. **(Tıpta Uzmanlık Tezi)**

⁵⁷ Margie K Shields, Richard E Behrman, "Children and Computer Technology: The Future of Children", *Analysis and Recommendations*, 2000, 10(2), 4-30.

İnternet bağımlılığı bulunan bireylerde yalnızlık, sosyal çevreden soyutlanma, aile, iş ve okul üçgeninde performans açısından bir düşüş olmaktadır.⁵⁸ İnternet kullanım sıklığı artıkça birey kendini toplumdan soyutlar ve izole bir şekilde yaşamaya başlar. Kendini toplumdan soyutlayan bireyinyalnızlık hissinde belirgin bir artış söz konusudur.⁵⁹ Depresyonda görülen yalnızlaşma hissi internet bağımlılığı bireylerde de görülmektedir. Kişide gelişen bu his aslında internet bağımlılığının hem bir sonucu hem de internet bağımlılığına yol açan bir etmen olabilmektedir.⁶⁰

Arısoy ise 2019 yılında yürüttüğü çalışmada internet bağımlılığı belirtileri bulunan bireylerin yarısına yakınında başka bir psikiyatrik bozukluğun eşlik ettiğini bildirmiştir. Bu psikiyatrik bozukluklar; anksiyete bozukluğu, depresyon, borderline kişilik bozukluğu, distimi, psikotik bozukluklar, duygudurum bozukluğu ve madde kullanımı olarak belirtilmiştir.⁶¹

Ko ve ark. (2012) tarafından yapılan bir gözden geçirmede ise problemlili internet kullanıcılarında en yaygın görülen ruhsal bozuklukların başında madde kullanım bozukluğu, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu, depresyon, öfke bozuklukları, anksiyete bozukluğunun geldiği bildirilmiştir.⁶²

2.7.3. Bilişsel sonuçlar

Aşırı internet kullanımı; bilgisayarda oynanan oyunlar ve çevrimiçi sohbetler ders çalışmaya engel olmasından dolayı akademik alanda başarı düzeyinin düşmesine neden olmaktadır. Yapılan bir araştırmada üniversite öğrencilerinde derslerde düşük başarı düzeyinin aşırı internet kullanımı ile ilişkili olduğu belirlenmiştir. Araştırmada, başarı düzeyi düşük olan öğrencilerin internet kullanım düzeyinin diğer öğrencilerini iki katı olduğu gözlemlenmiştir.⁶³ Benzer şekilde Zhang ve ark. (2008) tarafından yapılan bir araştırmada yaptığı araştırmada aşırı internet kullanımının öğrencilerin derslere karşı olan ilgisinin azalmasında dolaylı yoldan belirgin etkisinin olduğu belirtilmiştir. Derslerden

⁵⁸ Sadock Caplan, "Problematic Internet Use and Psychological Well-Being: Development Of a Theory Based Cognitive- Behavioral Measurement Instrument", *Computers in Human Behavior*, 2002, 18, 553-75. doi: 10.1016/S0747-5632(02)00004-3.

⁵⁹ Ece Müezzın, "Lise Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığının Yoksunluk, Kontrol Güçlüğü, İşlevsellikte Bozulma ve Sosyal İzolasyon Bağlamında İncelenmesi", *Sakarya University Journal of Education*, 2017, 7(3): 541-51

⁶⁰ Irwansyah, "Internet Uses, Gratifications, Addiction, and Loneliness Among International Students", University of Hawaii, Department of Communication, 2005, (*Unpublished Master's Thesis*)

⁶¹ Arısoy a.g.e, s.55-67.

⁶² Chih H. Ko vd., "The association between İnternet addiction and psychiatric disorder: a review of the literature", *European Psychiatry*, 2012, 27(1), 1-8.

⁶³ Robet W. Kubey, vd., "Internet use and collegiate academic performance decrements: early findings", *Journal of Communication*, 2001; 366-382.

uzaklaştıkça akademik başarı düzeyinde düşüşgörülmekte,öğrenmeye karşı heves ve gösterilen çabaazalmaktadır.⁶⁴

Bilgisayar başında uzun süre vakit geçirmek bilişsel süreçlerde bozulma ve dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu gibi ruhsal problemlerin ortaya çıkmasınada neden olmaktadır.⁶⁵

2.8. İNTERNET BAĞIMLILIĞININ TEDAVİ YÖNTEMLERİ

İnternet bağımlılığı pek çok psikiyatrik bozuklukla birlikte eş zamanlı olarak görülebilmektedir. İnterneti aşırı kullanmanın gerçekten tek başına bir bozukluk mu olduğu yoksa altta yatan farklı bir psikiyatrik bozukluğun sonucu mu olduğu iyi ayırt edilmeli ve tedavi buna göre belirlenmelidir. Farmakoterapi ve psikoterapi internet bağımlılığı tedavisinde kullanılan tekniklerdir.⁶⁶

2.8.1. Psikoterapi

İnternet bağımlılığı septomlarını gösteren kişilerde depresyonda görülen bazı bilişsel bozukluklar ve bilişsel çarpıtmaların var olduğu gözlemlenmiştir. İnternet bağımlılığı olan kişilerde, internet aslında kişinin yaşam içerisinde başarısız olduğu alanları telafi etmek amacıyla yöneldiği bir yer olarak ele alınmaktadır. Bilişsel özellikler göz önüne alındığında internet bağımlılığı tedavisinde bilişsel-davranışçı yaklaşımın önemli bir yeri vardır.⁶⁷

Bilişsel Davranışçı Terapi uygulamaları üç aşamadan oluşmaktadır. Birinci aşama, davranışı kontrol etmek ve kişinin çevrimiçi kalma süresini aşamalı bir şekilde azaltmaktır. İkinci aşama, internet bağımlılarında görülen bilişsel çarpıtmaların bulunup olumlu bilişlere çevrilerek yeniden yapılandırılmasıdır. Üçüncü aşama ise, internet bağımlılığına eşlikeden başka ruhsal bozuklukları tespit ederek tedavi planı oluşturmaktır.⁶⁸ Davis (2001) ise bilişsel davranışçı terapi yöntemlerinin kullanıldığı bir

⁶⁴Lixuan Zhang vd., "A Comparative Study of Internet Addiction Between The United States And China".

CyberPsychology & Behavior. 2008, c. 11. s. 6: 727-729

⁶⁵ Hee Jeong Yoo vd., "Attention Deficit Hyperactivity Symptoms and Internet Addiction", *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 2004; 58(5): 487-494.

⁶⁶ Arısoy, a.g.e., s.55.

⁶⁷ Arısoy, a.g.e., s.55-67

⁶⁸ Kimberly Young, "The First Treatment Model for Internet Addiction", *Journal of CognitivePsychotherapy*, 2011, 25(4):304.

tedavi yöntemi önermiştir. Davis (2001) tarafından önerilen 11 haftalık tedavi şunları içermektedir:⁶⁹

Tablo 2- Davis'in Bilişsel Davranışçı Terapi Yöntemi Tedavisi

1.Yeni sosyal yeteneklerin kazandırılması
2. Online(çevrimiçi) olduğunda hissettiklerini not alması
3. Gevşeme egzersizleri
4. Otomatik düşüncelerin değerlendirilmesi
5. İnternet kullanımına ara verilmesi
6. Spor faaliyetlerine katılması
7. Sosyal çevresi ve yakın çevresinden internet ile ilgili problemler olduğunu gizlememesi
8. Bireysel kullanımına son vermesi
9. İnternet günlüğü oluşturması
10. Bireyin internete bağlanma zamanını değiştirmesi
11. Başka insanlarla birlikte internete bağlanması
12. Bilgisayarın yerinin değiştirilmesi ve başka insanlarında olduğu bir yere nakli
13. Kişinin internetten uzak kalıp kalamadığının kontrolü

2.8.2. Farmakoterapi

İnternet bağımlılığı tanı kriterlerini taşıyan kişilerde tedavi hedefi öncelikle varsa altta yatan psikiyatrik bozukluğun tedavi edilmesidir. İnternet bağımlılığı pek çok psikiyatrik bozuklukla birlikte eş zamanlı olarak görülebilmektedir. Bu doğrultuda öncelikle bu psikiyatrik bozukluk saptanıp tedavi edilirse patolojik aşırı internet kullanım düzeyini hafifletebilmektedir. Literatürde yapılan araştırmalar incelendiğinde internet bağımlılığının daha çok duygudurum bozukluğu ve dürtü kontrol bozukluğu septomlarıyla benzerlik gösterdiği görülmektedir.⁷⁰ Bu nedenle tedavi duygu durum düzenleyicileri ve SSRI ile başlar. Tedavi genellikle 12 hafta sürer ve tedavide abstinans uygulanmaz.⁷¹

2.9 SPOR

⁶⁹Richard Davis, "A cognitive-behavioral model of pathological internet use", *Computers in Human Behavior*, 2001;17(2):187-195.

⁷⁰ Hasan Bozkurt, "İnternet bağımlılığı: Güncel bir gözden geçirme", *Çağdaş Tıp Dergisi*, 2016, 6(3), 235- 47, s.238.

⁷¹ Hasan Bozkurt vd., "Prevalence and patterns of psychiatric disorders in referred adolescents with internet addiction", *Psychiatry and Clinical Neurosciences*. 2013;67(5):352-359.

Kendine has kuralları olan ve bu kurallar dışına çıkıldığında anlamını kaybeden bireysel ya da grup yarışları şeklinde yapılan beden hareketlerinin genel ismi olarak tanımlanmaktadır.⁷² Spor kelimesi Latince bir kelime olup, Latince de hoş vakit geçirmek, boş zamanları değerlendirmek ve eğlence anlamına gelen 'İsportus' ve 'Desperate' kelimelerinden köken almaktadır.⁷³

Prof. Dr. Sabri ÖZBAYAR 'İnsan Davranışlarının Sınırları ve Spor Psikolojisi' başlıklı kitabında sporu, 'kurallara bağılı olarak geliştiren bir oyun' olarak tanımlamaktadır. Günümüz kitaplarında da sporun bu tanımı yaygın olarak kullanılmaktadır.⁷⁴ Spor ilk olarak çocukluk çağında oyun olarak ortaya çıkmıştır. İnsan doğasında var olan ve bastırılmayan saldırganlık dürtüsü, olumsuz duyguların etkisinden kurtulmak, bireyin kendini kontrol etme yeteneğinin kazandırılması ve kendini motive etmesi açısından önemli bir aktivite olarak ifade edilmektedir.⁷⁵

Spor, insanın kendisini hem psikolojik açıdan hem de fiziksel açıdan eğitmesine yardımcı olan etkenlerden biridir. Tüm dünyayı etkisi altına alan spor dolaylı veya dolaysız yönden insanların yaşamlarında yer edinmiştir. Spor bir meditasyon aracı olarak da kullanılıp bireyin kendini geliştirmesine ve gündelik hayat içerisindeki stresle baş etmesine yardımcı olmaktadır.⁷⁶ İnsanlar bazen olumsuz düşüncelerden kaçmak, günlük hayatın monotonluğuna hareket katmak için spor yapmayı bir sığınak olarak görebilmektedirler. Spor aynı zamanda haz duygusu ve performansı artıran bir aktivite olarak karşımıza çıkmaktadır. Spor olumsuz duygulardan kaçmak için alternatif olarak gören bireylerde haz duygusunun arttığı ve yüksek performans sergiledikleri görülmektedir.⁷⁷

Spor, kişinin fiziksel ve ruhsal açıdan daha iyi hissetmesinin yanında insan ilişkilerini güçlendirmektedir. İnsanlar doğası gereği sevmek, sevilme, saygı duymak, iletişim kurmak ve arkadaşlık kurmaya ihtiyaç duymaktadır. Bu yönden incelendiğinde spor insanları biraraya getiren, psikolojik olarak iyi hissetmeyi sağlayan ve iletişimi güçlendiren bir araç olarak görülmektedir.⁷⁸

2.10. SPORUN ÖNEMİ

⁷²Ali Niyazi İnal, *Futbolda Eğitim ve Öğretim*, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, 2006.

⁷³Orhan Doğan, *Spor Psikolojisi: Ders Kitabı*, Genişletilmiş 3. Baskı, Detay Yayıncılık, 2015.

⁷⁴Doğan a.g.e

⁷⁵Berkant Atasoy, Füsün Öztürk Kuter, Küreselleşme ve Spor, *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2005, 18(1), s.11-22.

⁷⁶Ersin Afacan, "Futbolcuların Profesyonellik Anlayışları Üzerine Sosyolojik Bir Çözümleme: Manisa ili örneği", Süleyman Demirel Üniversitesi, Isparta, 2001, (**Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi**)

⁷⁷Sabri Özbaydar, *İnsan Davranışının Sınırları ve Spor Psikolojisi*, Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul, 1983.

⁷⁸İlknur Yazıcılar Özçelik vd., Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri Üzerine Sporun Etkisi, *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 2005, 6(1), s.12-18.

Günümüzde spor, fiziksel bir aktivite olması dışında insanların ruh sağlığını ve beden sağlığını koruması açısından önemli bir olgudur. İnsanların yaşam kalitesini atırıp daha sağlıklı ve huzurlu bireyler olması yönünde önemli katkılar sunmaktadır. Spor insan yaşamının vazgeçilmez bir parçası haline gelmiş; bireylerin fiziksel, zihinsel ve motor becerilerini güçlendiren bir aktivite olarak yerini almıştır.⁷⁹

Sporun insan hayatına çok önemli katkıları olduğu bilinmektedir. Spor bilimsel bir anlam kazanıp, insanların meslek olarak deneyimleyeceği yeni bir alan olarak görülmektedir. Bu anlamda insanların spora yönelip toplum içerisinde mesleki anlamda bir statü kazanmasına olanak sağlamaktadır. Bireylerin spor sayesinde fiziksel ve ruhsal sağlığını koruması, toplumun da sağlık anlamında refah düzeyinin artmasında önemli bir rol oynamaktadır.⁸⁰ Sporun hem bireysel hem de toplumsal açıdan önemi büyüktür.

2.11. SPORUN ETKİLERİ

2.11.1. Sporun Sosyal Etkileri

İnsanların sosyalleşmesi, sosyal ilişkilerini güçlendirmeleri yaşamlarında önemli bir yer tutmaktadır. Sporun fiziksel ve psikolojik etkileri olduğu kadar sosyal etkileri de önemli bir boyuttadır. İnsanlar doğası gereği iletişim kurma, sosyalleşme ile varlığını sürdürülebilmektedir. Son yıllarda sporun insan hayatında yaşamstandardını arttırdığı görülmekte, sağlıklı ve dinç bir zihne sahip olunması için gerekli bir olgu olarak ele alınmaktadır.⁸¹

Spor; insanların iletişim kurabildiği, sosyal ilişkilerin güçlendiği ve toplumla iç içe olduğu bir alan olarak karşımıza çıkmaktadır. Sporun özellikle genç yaşta etkileri fazladır. Kimyasal madde, alkol ve sigara bağımlılığı açısından genç yaşlar en riskli yaşlar olarak tanımlanmaktadır. Bazı ülkeler gençlerde bu problemleri davranışların ortaya çıkması sonucunda sporu tedavi edici bir yöntem olarak kullanmaktadır. Sporun burada üstlendiği görev gençlerin fiziksel bakımdan sağlıklı olmalarının yanında kurallara uyma becerilerini

⁷⁹Gül Polat, "9-12 Yaş Grubu Çocuklarda 12 Haftalık Temel Badminton Eğitimi Antrenmanlarının Motorik Fonksiyonları ve Reaksiyon Zamanları Üzerine Etkileri", Çukurova Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Adana, 2009, (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)

⁸⁰Gülten Hergüner, "Çocuğun Spora Yönelmesinde Ailenin Rolü ve Önemi", *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1996, 6, s.87-91.

⁸¹Aytül Ekmeççi vd., *Küreselleşme Ve Spor Endüstrisi, Pamukkale Spor Bilimleri Dergisi*, 2013, 4(1), s.91-117.

artırma, sosyal iletişimi güçlendirme, iş birliği ve dayanışmayı sağlayarak topluma ayak uydurmalarını sağlamaktır.⁸²

Spor bireyin sosyalleşmesinde, sorumluluk duygusunun gelişmesinde, yardımsever bir kişilik geliştirmesine, ortama ayak uydurarak iş birliğinin geliştirilmesine katkı sunmaktadır. Bununla birlikte spor, insan ve toplum ilişkisinin gelişimine katkı sunarak toplumun da yücelmesinde önemli rol üstlenmektedir.⁸³

2.11.2.Sporun Psikolojik Etkileri

Spor, bireyin kendisini hem psikolojik hem fiziksel açıdan eğitmesinde önemli rol oynamaktadır. Spor insanlara sevinç, üzüntü, heyecan gibi duyguları yaşatmasının yanında bireyin kendine güven duymasını sağlayarak kişilik gelişimine katkı sunmaktadır.Sporun problemlere pratik çözümler bulma, empati yeteneğini güçlendirme, ve dikkat yeteneğinin sürdürülmesinde etkili olduğu da bilinmektedir.⁸⁴

Spor devamlılık gerektiren bir aktivitedir. Düzenli yapılan sporun insanlardaki kaygı düzeyini azalttığı, saldırganlık dürtüsü ile başa çıkabilmesini sağladığı ve aşırı sinirlilik eğilimlerinin azalmasına katkıda bulunduğu bilinmektedir.⁸⁵ Herhangi bir spor aktivitesiyle ilgilenmek depresyondaki bilişsel çarpıtmaların tedavisinde etken bir rol oynarken, düzenli yapılan spor faaliyetleri benlik algısını olumlu yönde etkileyerek, kişinin öz farkındalığı ile ilgili değerlendirmelerinde önemli rol oynamaktadır.⁸⁶

Spor kişiye haz ve mutluluk yaşatmaktadır. Stresle baş etme de kuşkusuz spor önemli araç bir olarak görülmektedir. Monoton bir hayat tarzı ve anlayışını ortadan kaldırmak, bireylerin rahatlama, gevşeme ve hayatta daha mutlu hissederek yaşamdan istedikleri hazzı almaları düzenli olarak yapılan spor aktivitesiyle mümkündür.⁸⁷

2.11.3. Sporun Fiziksel Etkileri

Spor, kişilere fizyolojik açıdan önemli kazanımlar sağlamaktadır. Spor bireyin kan dolaşımını ve hormon düzeyini dengeleyerek daha enerjik olmasına ve bedensel tehditlere karşı direnç kazanmasına katkıda bulunur. Düzenli yapılan spor vücuttaki yağ

⁸² Füsün Öztürk, *Toplumsal Boyutlarıyla Spor*, Bağırğan Yayınevi, Ankara, 1998.

⁸³ Atasoy ve Kuter, a.g.e, s. 663-684

⁸⁴ Azmi Yetim, *Sosyoloji ve Spor*, Topkar Matbaacılık, Ankara, 2000.

⁸⁵ Gonca Korucu Aytan, Ortaöğretim Öğrencilerinin Sosyalleşmelerinde Sporun Etkileri, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2010, (**Yayımlanmış Doktora Tezi**).

⁸⁶ Can İkizler, *Spor, Sağlık, Motivasyon*, Alfa Yayınları, İstanbul, 2002.

⁸⁷ Hasan Sahan, "Üniversite öğrencilerinin sosyalleşme sürecinde spor aktivitelerinin rolü", Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya, 2007, (**Yayımlanmış Doktora Tezi**).

oranını düşürerek oluşabilecek fazla kiloların önüne geçilmesini sağlamaktadır.⁸⁸ Spor kalp damarlarının gelişmesine katkıda bulunarak, kanın vücudun diğer bölgelerine kolay iletilmesini sağlamaktadır. Düzenli olarak yapılan spor faaliyetleri kalp hastalıkları riskini azaltmaktadır.⁸⁹ Spor aynı zamanda fiziksel gelişimin göstergesi olan kemik gelişiminin desteklenmesinde oldukça önemlidir.⁹⁰

2.12. SPOR VE BAĞIMLILIK

Psikiyatrik bozukluklar, madde bağımlılıkları ve davranışsal bağımlılıkların önlenmesinde ve tedavisinde fiziksel egzersizin önemi son yıllarda öne çıkmaktadır. Fiziksel egzersizin madde bağımlılığı tedavisinde faydalı olabileceği genel olarak kabul görmüştür. Ancak ne tür bir fiziksel egzersizin yararlı olabileceği konusunda bir kesinlik söz konusu değildir.⁹¹

Da Costa ve ark. (2017) tarafından yapılan gözden geçirmede kronik madde kullanım bozukluğu olan bireylerde madde kullanımından etkilenen özellikle yürütücü işlevlerle ilişkili beyin bölgelerinde aerobik egzersizin iyileşme sağladığı bildirilmiştir.⁹²

Read ve ark. (2001) tarafından alkol kullanım bozukluğu olan hastalara uygulanan ankette katılımcıların yaklaşık yarısı haftada üç gün veya daha fazla fiziksel egzersiz yaptıklarını belirtmişlerdir. Düzenli fiziksel egzersiz yapanlar egzersizden en çok gergin ruh hali ve stresin azalması ve daha olumlu bir bakış açısı kazanmak ve özgüvende artış açısından yarar gördüklerini belirtmişlerdir. Bu bireylerde nikotin bağımlılığı ve depresif belirtiler ile fiziksel egzersize dair öz yeterlilik arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu bildirilmiştir.⁹³ Benzer şekilde Ussher ve ark. (2004) tarafından alkol bağımlılığı olan 20 olgu ile yapılan bir araştırmada orta düzeydeki fiziksel aktivitenin, akut olarak alkol kullanma isteğinde anlamlı düzeyde bir düşüş sağladığı tespit edilmiştir.⁹⁴

⁸⁸ Vuillemin Anne vd., "Leisure time physical activity and health-related quality of life. *Preventive Medicine*", 2005, 41, 562-569.

⁸⁹ Osman Müftüoğlu, *Yaşasın Hayat*, Doğan Kitap, İstanbul, 2003.

⁹⁰ Metin Demir ve Kemal Filiz, "Spor egzersizlerinin insan organizması üzerindeki etkileri", Gazi Üniversitesi, *Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2004, 5(2), 109-114

⁹¹ Wendy Lynch vd., Exercise as a novel treatment for drug addiction: a neurobiological and stage-dependent hypothesis, *Neurosci Biobehav Rev*, 2013;37:1622-44.

⁹² Kell Grandjean da Costa vd., "Rewiring the Addicted Brain Through a Psychobiological Model of Physical Exercise" *Drug addicts impaired brain oxygenation and cognition during exercise*. 2017, 12(11): E0188030

⁹³ Jennifer Read vd., Exercise attitudes and behaviors among persons in treatment for alcohol use disorders. *J Subst Abuse Treat*, 2001;21(4):199-206

⁹⁴ Michael Ussher vd., Acute effect of a brief bout of exercise on alcoholurges. *Addiction* 2004;99(12):1542-7.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

3.1. ARAŞTIRMA MODELİ

Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı belirtileri ile düzenli spor etkinliğinde bulunma arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yapılan bu çalışma ilişkisel tarama modeline (karşılaştırmalı ve korelasyonel) göre tasarlanmıştır. Genel bir yargıya ulaşmak için genel evren ya da ondan alınmış bir grup ya da örneklem üzerine yapılan bir taramadır.

3.2. ARAŞTIRMANIN EVREN VE ÖRNEKLEMİ

Araştırmanın evrenini İstanbul Gelişim Üniversitesi'nde 2019-2020 yılları arasında eğitim ve öğretim gören 18-25 yaş aralığındaki öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise İstanbul Gelişim Üniversitesi'nin Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu ile Mühendislik Fakültelerinde eğitim gören 18-25 yaş aralığındaki öğrencilerden rastgele seçilen ve araştırmamıza katılmayı gönüllü olarak kabul eden 198 öğrenciden meydana gelmektedir.

3.3. ARAŞTIRMADA KULLANILAN VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Araştırmada veri toplamak amacıyla 'Kişisel Bilgi Formu' ve 'Young İnternet Bağımlılığı' Ölçeği kullanılmıştır. Covid-19 küresel pandemisi nedeniyle katılımcılara çevrimiçi ortamda survey monkey üzerinden ulaşılmış; form ve ölçeklerin doldurulması istenmeden önce katılımcılardan bilgilendirilmiş onam alınmıştır. Katılımcılar form ve ölçekleri kendileri doldürmüştür.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan ve katılımcılara yaş, cinsiyet gibi sosyodemografik verilerin yanı sıra, internet kullanım süresi, internet kullanım amacı, evinde internet bağlantısı bulunup bulunmaması gibi internet kullanımı ile ilişkili özellikler ve haftada en az üç gün her seferinde en az 20 dakika olarak yapılan fiziksel aktivite biçiminde tanımlanan⁹⁵ düzenli spor etkinliğinde bulunup bulunmama, düzenli spor etkinliğine bir

⁹⁵American College of Sports and Medicine, Position stand: the recommended quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory and muscular fitness and flexibility in healthy adults. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 1998, 30 (6), 975–991.

hafta içinde ayrılan süre ve uğraşılan spor dalına ilişkin bilgileri almaya yönelik sorulardan oluşan bir formdur.

3.3.2. Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği

Young (1996) patolojik internet kullanımını değerlendirmek için İnternet Bağımlılığı Ölçeği'ni geliştirmiştir. 20 sorudan oluşan ölçek altılı likert tarzıdır. Katılımcılardan ölçekteki sorulara verecekleri yanıtlar için "Hiçbir zaman", "Nadiren", "Arada sırada", "Çoğunlukla", "Çok sık" ve "Devamlı" şıklarından birini seçmeleri istenmektedir. Bu seçeneklere sırasıyla 0, 1, 2, 3, 4, 5 (Hiçbir Zaman=0, Devamlı=5) puan verilmektedir. 80 puan ve üzeri alanlar "Patolojik İnternet Kullanıcısı" olarak tanımlanmaktadır. 50-79 arası puan alanlar "Sınırlı Semptom Gösterenler", 50 puan ve altı alanlar "Semptom Göstermeyenler" olarak tanımlanmıştır. Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlaması Bayraktar (2001) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Cronbach alfa güvenirlik katsayısı 0.91, Spearman-Brown değeri ise 0.87 olarak bulunmuştur.⁹⁶

3.4. ETİK

Bu araştırma İstanbul Gelişim Üniversitesi'nin Sosyal Bilimler Enstitüsü Etik kurulu tarafından 27.03.2020 tarih ve 2020.05.08 no.lu belge ile onaylanmıştır. Ölçekler katılımcılara çevrimiçi ortamda ulaştırılmış olup, katılımcılardan form ve ölçeklere yanıt vermelerinin öncesinde bilgilendirilmiş onam alınmıştır.

3.5. VERİ ANALİZİ

Bu çalışmada, elde edilen verilerin analizi yapılırken, veriler bilgisayara sayısal ifade olarak girilmiş ve bu veriler Sosyal Bilimler İçin İstatistik Paket Programı (Statistical Program for Social Sciences-SPSS 25.0) kullanılarak analiz edilmiştir. Araştırma değişkenlerinin dağılımları yüzde ve frekans olarak belirlenmiştir. Analizlere başlamadan önce verilerin normal dağılım gösterip göstermemeleri açısından incelenmiştir. Araştırma değişkenlerinin örneklem grubunda normallik dağılımının analizi için yapılan Basıklık-Çarpıklık değerleri kontrolünde bütün ölçeklerin normal dağılım gösterdiği görülmüştür. Veriler normal dağılım göstermesi nedeniyle t testi, ki-kare(Chi-Square) ve anova testleri uygulanmıştır. Post-Hoc test istatistikleri için Pearson Korelasyon Analizi kullanılmıştır.

⁹⁶ Fatih Bayraktar, "İnternet Kullanımının Ergen Gelişimindeki Rolü, Sosyal Bilimler Enstitüsü", Ege Üniversitesi, İzmir,2001,(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Bu bölümde üniversite öğrencilerinde internet bağımlılık düzeyi, internet bağımlılık düzeyi ile ilişkili demografik değişkenler ve düzenli spor etkinliği ile ilişkili demografik değişkenlere yönelik bulgulara yer verilmiştir. Katılımcıların demografik özellikleri, internet kullanım özellikleri ve düzenli spor etkinliği ile ilişkili bulgular yer almaktadır. Araştırmamıza İstanbul Gelişim Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu ile Mühendislik Fakültesi'nde öğrenim gören 18-25 yaş aralığında 198 öğrenci dahil edilmiştir. Katılımcıların 88'si kadınlardan (%44.4), 110'u erkeklerden (%55.6) oluşmaktadır.

Tablo 3. Örneklem Grubunun Demografik Değişkenlere Göre Dağılımı

		n	%
Cinsiyet	Kadın	88	44.4
	Erkek	110	55.6
	Toplam	198	100.0
Yaş	18	6	3
	19	13	6.5
	20	34	17
	21	49	24.5
	22	54	27
	23	23	11.5
	24	21	10.5
Fakülte	Mühendislik Fakültesi	99	51.0
	Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu	95	49.0
		194	100.0
Bölüm	Mekatronik Mühendisliği	23	11.9
	Elektrik-Elektronik Mühendisliği	28	14.4
	İnşaat Mühendisliği	22	11.3
	Bilgisayar Mühendisliği	13	6,7
	Rekreasyon	35	18.0
	Spor Yöneticiliği	26	13.4
	Antrenörlük	34	17.5
	Endüstri Mühendisliği	13	6.7
	Toplam	194	100.0
Sınıf	1	37	19,4
	2	56	29,3
	3	36	18,8
	4	62	32,5

	Toplam	191	100,0
--	--------	-----	-------

Tabloda görüldüğü üzere, örneklem grubuna katılanların %44.4'ü kadın, %55.6'sı erkek, %3'ü 18 yaşında, %6.5'i 19 yaşında, %17'si 20 yaşında, %24.5'i 21 yaşında, %27'si 22 yaşında, %11.5'i 23 yaşında ve %10.5'i 24 yaşındadır. Katılımcıların %51.0'ı Mühendislik Fakültesi öğrencisi ve %49.0'ı, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencisidir; %11.9'u mekatronik mühendisliği, %14.4'ü elektrik-elektronik mühendisliği, %11.3'ü inşaat mühendisliği, %6.7'si bilgisayar mühendisliği, %6.7'si endüstri mühendisliği, %18.0'ı rekreasyon, %13.4'ü spor yöneticiliği ve %17.5'i antrenörlük bölümlerinde öğrenim görmektedir.

Tablo 4. Örneklem Grubunun İnternet Kullanım Özelliklerine Göre Dağılımı

		n	%
İnternet kullanma durumu	Hayır	9	4.8
	Evet	180	95.2
	Toplam	189	100.0
Evde internet bağlantısı bulunma	Hayır	30	15.5
	Evet	164	84.5
	Toplam	194	100.0
Günlük internet kullanım süresi	0-2 saat	17	9.3
	3-5 saat	37	20.2
	5 saat ve üstü	129	70.5
	Toplam	183	100.0
İnternetin en sık kullanım amacı	Oyun oynamak	12	6.3
	Video ve film izlemek	55	29.1
	Sosyal paylaşım ve chat	75	39.7
	Araştırma yapmak	20	10.6
	Amaçsızca dolaşmak	24	12.7
	Ödev Yapmak	3	1.6
	Toplam	189	100.0

Tabloda görüldüğü üzere, katılımcıların %95.2'si internet kullanmaktadır; ve %84.5'inin evinde internet bağlantısı mevcuttur. %9.3'ü günde ortalama 0-2 saat internet kullanırken, %20.2'si günde 3-5 saat, %70.5'i ise günde 5 saat ve üstü internet kullanmaktadır. Katılımcıların interneti en çok ne amaçla kullandıklarına bakıldığında ise %6.3'ünün oyun oynamak, %29.1'inin video-film izlemek, %39.7'sinin sosyal paylaşım ve chat, %10.6'sının araştırma yapmak, %12.7'sinin amaçsızca dolaşmak için ve %1.6'sının ödev yapmak için kullandığı görülmektedir.

Tablo 5. Örneklem Grubunun Düzenli Spor Etkinliğinde Bulunma ve Uğraştıkları Spor Türü Değişkenlerine Göre Dağılımı

		n	%
Düzenli spor etkinliğinde bulunma	Hayır	102	52.0
	Evet	94	48.0
	Toplam	196	100.0
Spor türü	Futbol	33	34.7
	Yüzme	4	4.2
	Fitness	16	16.8
	Basketbol	4	4.2
	Voleybol	9	9.5
	Yoga	3	3.2
	Pilates	6	6.3
	Masa Tenisi	3	3,2
	Bisiklet	2	2.1
	Boks	2	2.1
	Hentbol	2	2.1
	Kick-Boks	2	2.1
	Kayak	2	2.1
	Atletizm	1	1.1
	Jimnastik	1	1.1
	Tekvando	1	1.1
	Tenis	1	1.1
	Güreş	1	1.1
Doğa Sporları	1	1,1	
Quiddicht	1	1.1	
Toplam	95	100,0	

Tabloda görüldüğü üzere, katılımcıların %52.0'ı düzenli olarak spor yapmadıklarını, %48.0'i ise düzenli olarak spor yaptığını belirtmiştir.

Tablo 6. Haftalık Düzenli Spor Etkinliği Süresine İlişkin Betimsel İstatistikler

	N	Min	Maks	\bar{X}	Ss.
Düzenli spor etkinliğine ayrılan süre	85	1	30	9.76	7.92

Tabloda görüldüğü üzere, haftada yapılan spor etkinliği süresi minimum 1 saat, maksimum 30 saat, ortalama 9.76(ss=7.92)'dir.

Tablo 7. Düzenli Spor Yapan ve Yapmayan Grupların Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırılması için Yapılan Ki-Kare(Chi-Square) Testi Sonuçları

	Düzenli Spor Etkinliği				X^2	p
	Hayır		Evet			
	n	%	n	%		

Cinsiyet	Kadın	58	56.9%	29	30.9%	13.408	0.000
	Erkek	44	43.1%	65	69.1%		
Toplam		102	100.0%	94	100.0%		

(P<0.05)

Tabloda görüldüğü üzere, kadınların %56.9'u düzenli olarak spor yapmadığını belirtirken, %30.9'u düzenli spor yapmaktadır. Erkeklerin ise %69.1'i düzenli spor yaptığını bildirmiştir. Erkek katılımcıların kadın katılımcılara oranla düzenli spor etkinliği ile istatistiksel olarak anlamlı biçimde daha fazla uğraştığı görülmektedir (p<0.05).

Tablo 8. Düzenli Spor Yapan ve Yapmayan Grupların Yaş Değişkenine Göre Karşılaştırılması için Yapılan Ki-Kare(Chi-Square) Testi Sonuçları

		Düzenli Spor Etkinliği				X²		p	
		Hayır		Evet					
		n	%	n	%				
Yaş	18	4	3.9%	1	1.1%	8.043	0.235		
	19	6	5.9%	7	7.4%				
	20	15	14.7%	18	19.1%				
	21	23	22.5%	26	27.7%				
	22	31	30.4%	23	24.5%				
	23	16	15.7%	7	7.4%				
	24	7	6.9%	12	12.8%				
Toplam		102	100.0%	94	100.0%				

(P>0.05)

Tabloda görüldüğü üzere, yaş grupları arasında düzenli spor etkinliğinde bulunup bulunmama açısından anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir(p>0.05).

Tablo 9. Düzenli Spor Yapan ve Yapmayan Grupların Mühendislik Fakültesi veya Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda Öğrenim Görme Değişkenine Göre Karşılaştırılması için Yapılan Ki-Kare(Chi-Square) Testi Sonuçları

		Düzenli Spor				X²		p	
		Hayır		Evet					
		n	%	n	%				
Fakülte	Mühendislik Fakültesi	73	73.0%	25	26.9%	41.105	0.000		
	Beden Eğitimi Ve Meslek Yüksekokulu	27	27.0%	68	73.1%				
Toplam		100	100.0%	93	100.0%				

(P<0.05).

Tabloda belirtildiği üzere, düzenli spor etkinliğinde bulunma açısından Mühendislik Fakültesi ve Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda öğrenim gören öğrenciler arasında

Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda öğrenim görenler lehine anlamlı bir fark olduğu görülmektedir($p<0.05$).

Tablo 10. İnternet Bağımlılığı Ölçeği Normallik Analizi

	Çarpıklık		Basıklık	
	İstatistik	Std. Hata	İstatistik	Std. Hata
İnternet Bağımlılığı Ölçeği	0.323	0.172	-0.930	0.373

Tablo 11. İnternet Bağımlılığı Ölçeği'nden Alınan Puanlar ile İlişkili Betimsel İstatistikler

	N	Min	Max	\bar{X}	Ss.
İnternet Bağımlılığı Ölçeği	199	1	80	34.30	19.28

Tabloda görüldüğü üzere, katılımcıların İnternet Bağımlılığı Ölçeği'nden aldıkları ortalama puan 34.30 (ss=19.28)'dir.

Tablo 12. İnternet Bağımlılığı Ölçeği'nden Alınan Puanlara Göre Risk Gruplarının Dağılımı

		n	%
İnternet Bağımlılığı Risk Grupları	Patolojik İnternet Kullanıcısı	2	1.0
	Sınırlı Belirti Gösterenler	46	23.1
	Belirti Göstermeyen	151	75.9
	Toplam	199	100.0

Tabloda görüldüğü üzere, örneklem grubuna dahil olan öğrencilerin %1'i patolojik internet kullanıcısı grubuna girerken %23.1'i sınırlı belirti gösterenler, %75.9'u ise belirti göstermeyenler grubunda yer almaktadır.

Tablo 13. İnternet Bağımlılığı Ölçeği Puanları Arasındaki Cinsiyet Değişkenine Göre Farkın Anlamlılığını Test Etmek İçin Yapılan Bağımsız Grup t Testi Analiz Sonuçları

		N	\bar{X}	Ss.	t	Sd.	p
İnternet Bağımlılık Ölçeği	Kadın	88	41.22	19.73	4.673	196	0.000
	Erkek	110	28.98	17.08			

($P<0.05$)

Tablodan da anlaşılacağı üzere; örneklem grubunun İnternet Bağımlılığı Ölçeği'nden almış oldukları puanların, cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan bağımsız grup t testi analizinde kadın katılımcılar lehine $p < 0.05$ düzeyinde anlamlı bir farklılık oluştuğu görülmüştür.

Tablo 14. İnternet Bağımlılığı Ölçeği Puanları Arasındaki Yaş Değişkenine Göre Farkın Anlamlılığını Test Etmek İçin Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

	N	\bar{X}	Ss.		K.T	Sd.	K.O	F	p
18	6	35.17	25.03	Gruplar arası	389.277	6	64.879	0.170	0.984
19	13	33.85	12.19	Gruplar içi	73202.231	192	381.262		
20	34	35.38	20.45		73591.508	198			
21	49	31.94	18.13						
22	54	35.28	20.39						
23	23	35.09	19.90						
24	20	34.70	20.49						
Toplam	199	34.30	19.28						

($P > 0.05$)

Yukarıdaki tabloda belirtildiği üzere İnternet Bağımlılığı Ölçeği'nden alınan puanların yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizine (ANOVA) göre grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p > 0.05$).

Tablo 15. İnternet Bağımlılığı Ölçeği Puanları Arasındaki Evde İnternet Bağlantısı Bulunma Değişkenine Göre Farkın Anlamlılığını Test Etmek İçin Yapılan Bağımsız Grup t Testi Analizi Sonuçları

	Evde internet bağlantısı	N	\bar{X}	Ss.	t	Sd.	p
İnternet Bağımlılığı Ölçeği	Yok	30	34.40	16.50	-0.023	192	0.982
	Var	164	34.49	19.86			

($P > 0.05$).

Tabloda görüldüğü üzere, örneklem grubunun İnternet Bağımlılığı Ölçeği'nden almış oldukları puanlar arasında, evde internet bağlantısı bulunması değişkenine göre anlamlı bir farklılık olup olmadığını test etmek için uygulanan bağımsız t testi sonucuna göre, gruplar arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p > 0.05$).

Tablo 16. İnternet Bağımlılığı Ölçeği Puanları Arasındaki Günlük İnternet Kullanım Süresi Değişkenine Göre Farkın Anlamlılığını Test Etmek İçin Yapılan ANOVA Testi Sonuçları

	N	\bar{X}	Ss.		K.T	Sd.	K.O	F	p
0-2 saat	17	20.94	10.48	G.Arası	11748.649	2	5874.325	18.203	0.000
3-5 saat	37	23.51	15.59	G.İçi	57765.153	179	322.710		
5 saat ve üstü	128	40.23	19.29	Toplam	69513,802	181			
Toplam	182	35.03	19.60						

Örneklem grubunun İnternet Bağımlılığı Ölçeği'nden aldıkları puanların günlük internet kullanım süresine göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan ANOVA testi sonuçlarına göre gruplar arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($F=18.203$, $p<0.05$). Levene's testi sonucuna göre grup dağılımlarının varyanslarının homojen olduğu bulunmuştur. LSD analizine göre günlük internet kullanım süresi 5 saat ve üstü olan grup, diğer gruplardan daha fazla puan almıştır.

Tablo 17. İnternet Bağımlılığı Ölçeği'nden Alınan Puanlarının İnternet Kullanım Amacı Değişkenine Göre ANOVA Testi ile Analizi

	N	\bar{X}	Ss.		K.T	Sd.	K.O	F	p
Oyun Oynamak	12	28.83	11,69	G.Arası	8057.895	5	1611.579	4.809	0.000
Video-Film İzlemek	55	29.71	17.08	G.İçi	61325.957	183	335.115		
Sosyal Paylaşım Ve Chat	75	42.72	20.88	Toplam	69383.852	188			
Araştırma Yapmak	20	26.80	18.54						
Amaçsızca Dolaşmak	24	32.46	15.00						
Ödev Yapmak	3	29.33	7.77						
Toplam	189	34.85	19.21						

($P<0.05$).

Katılımcıların İnternet Bağımlılığı Ölçeği'nden aldıkları puanların internet kullanım amaçlarına göre anlamlı biçimde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan ANOVA testi analizine göre gruplar arasında anlamlı farklılık saptanmıştır ($F=4.809$, $p<0.05$). Levene's testi sonucuna göre grup dağılımlarının varyanslarının homojen olduğu bulunmuştur. LSD analizine göre interneti en çok sosyal paylaşım ve chat amaçlı kullanan grubun İnternet

Bağımlılığı Ölçeği'nden aldıkları puanlar diğer gruplara göre anlamlı olarak yüksek bulunmuştur.

Tablo 18. İnternet Bağımlılığı Ölçeği Puanları Arasındaki Düzenli Spor Etkinliğinde Bulunma Değişkenine Göre Farkın Anlamlılığını Test Etmek İçin Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları

	Düzenli spor etkinliğinde bulunma	N	\bar{X}	Ss.	t	Sd.	p
İnternet Bağımlılığı Ölçeği	Hayır	102	43.00	18.39	7.241	194	0.000
	Evet	94	25.27	15.65			

($P < 0.05$)

Tablodan da anlaşılacağı üzere, örneklem grubunun İnternet Bağımlılığı Ölçeği'nden almış oldukları puanların, düzenli spor etkinliğinde bulunma değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan bağımsız grup t testi analizi sonucunda düzenli spor yapmayan grup lehine istatistiksel açıdan anlamlı ($p < 0.05$) bir farklılık olduğu görülmüştür.

Tablo 19. İnternet Bağımlılığı Ölçeği'nden Alınan Puanların Haftalık Toplam Düzenli Spor Etkinliği Süresi ile İlişkisinin Pearson Korelasyon Analizi ile İncelenmesi

		İnternet Bağımlılık Ölçeği
Haftalık toplam düzenli spor etkinliği süresi	r	-.377**
	p	0.001
	N	85

Tabloda görüldüğü üzere İnternet Bağımlılığı Ölçeği'nden alınan puanlar ile haftalık toplam düzenli spor etkinliği süresi arasındaki ilişkiyi ölçmek amacıyla yapılan Pearson Korelasyon analizi sonucunda; İnternet Bağımlılık Ölçeği'nden alınan puanlar ile haftalık toplam düzenli spor etkinliği süresi arasında orta seviyede ve negatif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir ($r = -.377$, $p < 0.05$).

Tablo 20. İnternet Bağımlılığı Ölçeği'nden Alınan Puanların Mühendislik Fakültesi veya Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu'nda Öğrenim Görmeye Göre Bağımsız Grup t Testi ile Analizi

		N	\bar{X}	Ss.	t	Sd.	p
İnternet Bağımlılığı Ölçeği	Mühendislik Fakültesi	99	40.84	20.02	5.245	192	0.000
	Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu	95	27.26	15.66			

($P < 0,05$)

Yukarıdaki tabloda belirtildiği üzere; katılımcıların İnternet Bağımlılığı Ölçeği'nden almış oldukları puanların, Mühendislik Fakültesi veya Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu'nda Öğrenim Görmedeğişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan bağımsız grup t testi analizinde Mühendislik Fakültesi'nde öğrenim gören katılımcılar daha fazla puan aldığından dolayı istatistiksel açıdan $p < 0.05$ düzeyinde anlamlı bir farklılık görülmüştür.



SONUÇ VE TARTIŞMA

Bu çalışmanın amacı üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı belirtileri sıklığının belirlenmesi, bu belirtilerin yaş, cinsiyet, öğrenim görülen bölüm gibi demografik değişkenler ve internet kullanım özelliklerine göre anlamlı olarak farklılaşp farklılaşmadığının değerlendirilmesi ve internet bağımlılığı ile düzenli spor etkinliği arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Bu bölümde araştırmamızda elde edilen bulguların genel değerlendirilmesi yapılacak ve bulgular literatür eşliğinde tartışılarak yorumlanacaktır.

Çalışmamızda üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı belirti düzeyi değerlendirilmiştir. Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği'nden elde edilen sonuçlara göre internet kullanıcıları belirti göstermeyen, sınırlı belirti gösteren ve patolojik internet kullanıcısı olarak üç gruba ayrılmaktadır. Belirti göstermeyen kişiler interneti ihtiyaçları olduğu kadar kullanan, kendine sınır getirebilen ve günlük hayatta internetin olumsuz etkilerinden etkilenmeyen kişiler olarak tanımlanabilir. Sınırlı belirti gösteren kişiler internet kullanım düzeyini sınırlandırmakta zorluk yaşayan ama bu zorluğun günlük işlevselliğini etkilemediği öğrenciler olarak tanımlanabilir. Patolojik internet kullanıcıları ise internet kullanımına sınır getiremeyen ve buna bağlı olarak günlük hayatta belirgin işlevsellik kaybı yaşayan kişileri kapsamaktadır.⁹⁷ Bu araştırmada üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı sıklığı %1, sınırlı belirti gösteren katılımcıların oranı %23.1, belirti göstermeyenlerin oranı ise % 75.9 olarak bulunmuştur. Literatür incelendiğinde internet bağımlılığının sıklığına ilişkin oldukça farklı bulgular elde edildiği görülmektedir. Hardie ve Tee (2007) tarafından Avustralya'da yapılan ve 18-72 yaş aralığındaki 96 yetişkini kapsayan çalışmada patolojik internet kullanım oranı %8 olarak bulunmuştur.⁹⁸ Morahan-Martin ve Schmacker (2000) tarafından yapılan ve 277 üniversite öğrencisini kapsayan bir araştırmada internet bağımlılığı sıklığı %8.1 olarak tespit edilmiştir.⁹⁹ İngiltere'de yapılan ve üniversite öğrencilerini kapsayan bir çalışmada internet bağımlılığı sıklığı % 3.2 olarak bulunmuştur.¹⁰⁰ Chou ve Hsiao (2000) tarafından Tayvan'da 910 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan bir araştırmada ise internet

⁹⁷ Young a.g.e

⁹⁸ Elizabeth Hardie and Ming Yii Tee, Excessive İnternet Use: "The role of personality,loneliness and social support networks in internet addiction", *Australian Journal of Emerging Technologies and Society*, 2007,5(1),34-47

⁹⁹ Martin a.g.e, s.13-29

¹⁰⁰ Carolyn A. Watters vd., "Examining the structure of the İnternet Addiction Test in adolescents: A bifactor approach", *Computers in Human Behavior*. 2013, 29(6), 2294-302.

bağımlılığının sıklığı %6 olarak tespit edilmiştir.¹⁰¹ Lam ve ark. (2009) tarafından yapılan ve 13-18 yaş aralığındaki lise öğrencilerini kapsayan bir çalışmada internet bağımlılığı olan öğrencilerin oranı %0.6 olarak bulunmuştur.¹⁰² Goel, Subramanyam ve Kamath (2013), 16-18 yaş aralığındaki 987 öğrenciyi dahil ettikleri araştırmalarında patolojik internet kullanım oranını %0.7 olarak bildirmişlerdir.¹⁰³

İnternet bağımlılığıyla ilgili ülkemizde yapılan çalışmalar incelendiğinde farklı bulgulara rastlanmıştır. Alaçam (2012) tarafından yapılan ve üniversite öğrencilerini kapsayan bir araştırmada patolojik internet kullanım oranını %0.6 olarak tespit edilmiştir.¹⁰⁴ Mersin’de gerçekleştirilen ve 910 üniversite öğrencisinin dahil edildiği bir araştırmada patolojik internet kullanım oranı %2 olarak tespit edilmiştir.¹⁰⁵ Konya’da Selçuk Üniversitesi’nde 953 öğrenciyi kapsayan araştırmada patolojik internet kullanım oranı %23.2 olarak tespit edilmiştir.¹⁰⁶ Pamukkale Üniversitesi’nde tıp fakültesi öğrencileri üzerinde yapılan çalışmada internet bağımlılığı oranı %0.8 olarak bulunmuştur.¹⁰⁷ Turan (2015) tarafından yapılan ve Ankara Başkent Üniversitesi’nde öğrenim gören 397 öğrenci ile yapılan bir araştırmada patolojik internet kullanım oranı %1.8 olarak tespit edilmiştir.¹⁰⁸ Düzce ilinde (2010) 300 lise öğrencisini kapsayan bir araştırmada patolojik internet kullanım oranı %11.6 olarak tespit edilmiştir.¹⁰⁹ Bayhan (2011) tarafından lise öğrencileri arasında yapılan bir araştırmada patolojik internet kullanım oranı %14 olarak tespit edilmiştir.¹¹⁰ Yapılan çalışmalar incelendiğinde araştırmamız bulgularının ülkemizde üniversite öğrencileri üzerinde yapılan diğer araştırmaların büyük çoğunluğunun sonuçları ile benzerlik gösterdiği izlenmektedir. Kültürel farklılıkların ülkemiz ve yurt dışında yapılan araştırmalarda elde edilen bulgular arasındaki değişkenlikte önemli bir etken olabileceği düşünülmektedir.

¹⁰¹ Chien Chou and Ming C. Hsiao, Internet Addiction, Usage, Gratification, and Pleasure Experience: The Taiwan College Students Case, *Computers & Education*, 2000, 35 (1):65-80.

¹⁰² Lam T. Lawrance vd., Factors Associated With Internet Addiction Among Adolescents. *Cyberpsychology Behavior*, 2009, 12,5

¹⁰³ Deepak Goel vd., A Study on the Prevalence of Internet Addiction and its Association with Psychopathology in Indian Adolescents. *Indian Journal of Psychiatry*, 2013, 55(2), 140-143

¹⁰⁴ Hüseyin Alaçam, Denizli Bölgesi Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığının Görülme Sıklığı ve Yetişkin Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu ile İlişkisi, Pamukkale Üniversitesi Tıp Fakültesi, Denizli, 2012, **(Yayınlanmış Tıpta Uzmanlık Tezi)**

¹⁰⁵ Eda Aslan Üçkardeş, Mersin Üniversitesi öğrencileri arasında internet bağımlılığının değerlendirilmesi, Mersin Üniversitesi Tıp Fakültesi, 2010 **(Uzmanlık Tezi)**

¹⁰⁶ Balcı ve Gülnar a.g.e s.5-22.

¹⁰⁷ Ahmet Ergin vd., Tıp fakültesi öğrencilerinde internet bağımlılığı sıklığı ve etkileyen etmenler, *Pammukkale Tıp Dergisi*, 2013; 6(3), 134-142

¹⁰⁸ Refika Tuğçe Turan, Başkent Üniversitesi Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı Sıklığı Ve İlişkili Faktörler, Başkent Üniversitesi, Ankara, 2015, **(Uzmanlık Tezi)**.

¹⁰⁹ Fatih Canan vd., Evaluation of psychometric properties of the internet addiction scale in a sample of Turkish high school students. *Cyberpsychology, Behavior and Social Network*, 2010; 13(3), 317-320

¹¹⁰ Vehbi Bayhan, Lise öğrencilerinde internet kullanma alışkanlığı ve internet bağımlılığı (Malatya Uygulaması). Akademik Bilişim 11 - XIII. Akademik Bilişim Konferansı Bildirileri. İnönü Üniversitesi, Malatya

Yapılan çalışmada üniversite öğrencilerinde internet bağımlılık düzeyleri ile yaş değişkeni arasındaki ilişki incelenmiştir. İnternet bağımlılık düzeyleri ile yaş değişkenleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmamıştır. Araştırmamızla paralel şekilde Özçelik (2016) üniversite öğrencilerini kapsayan araştırmasında internet bağımlılık düzeyi ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı bildirilmiştir.¹¹¹ Benzer şekilde Yılmaz (2010) yaş değişkenine göre internet bağımlılığı kullanım düzeyinde anlamlı bir fark bulunmamıştır.¹¹² Koçer (2012) ise Erciyes Üniversitesi öğrencilerinin internet ve sosyal medya bağımlılıklarının incelendiği çalışmada internet bağımlılığı ve yaş değişkeni arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmamıştır.¹¹³ Eroğlu ve Bayraktar (2017) ergenlerle yapmış olduğu çalışmada internet bağımlılığının yaş değişkenine göre farklılaşmadığını tespit etmiştir.¹¹⁴ Her ne kadar üniversite öğrencilerini kapsayan çalışmalarda internet bağımlılığı ile yaş değişkeni arasında bir ilişki olmadığını bildiren çalışmalar mevcut olsa da, literatürde internet bağımlılığı üzerine yapılan bazı çalışmalarda en riskli grubun ergen grubu olduğunu savunan çalışmalarda mevcuttur.¹¹⁵ Bu bağlamda Doğan (2013) tarafından yürütülen ve 12-18 yaş aralığındaki ergenleri kapsayan araştırmasında internet bağımlılığı ile yaş değişkeni arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Buna göre internet bağımlılık düzeyi en yüksek olan grup 16 yaş grubu olup, bunu sırasıyla 15, 17 ve 14 yaşın izlediği görülmektedir.¹¹⁶ Hawi (2012) tarafından 12-20 yaş aralığındaki ergenlerle yapılan bir çalışmada 15-16 yaş arasındaki gençlerde internet bağımlılığının daha sık olduğu tespit edilmiştir.¹¹⁷ Dikme (2014) meslek lisesi öğrencilerini kapsayan araştırmasında yaş arttıkça internet bağımlılık düzeyinin de arttığını belirtmiştir. Çalışmada internet bağımlılık düzeyi en düşük olan grubun 14 yaş grubu olduğu tespit edilmiştir. 17 yaş grubundaki öğrencilerin internet bağımlılık düzeylerinin ise kendilerinden önce olan tüm yaş gruplarından fazla olduğu bulunmuştur.¹¹⁸ Ergenlik beyin gelişiminin halen devam ettiği bir dönem olup ve bu gelişim gençlik dönemine

¹¹¹ Celal Onur Özçelik, Üniversite öğrencilerinde sosyal fobi ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2016, **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**

¹¹² Mihriban Betül Yılmaz, İlköğretim 6. ve 7. sınıf öğrencilerinin bilgisayarla yönelik bağımlılık gösterme eğilimlerinin farklı değişkenlere göre incelenmesi, **Eğitim Teknolojileri Araştırmaları Dergisi**, 2010 1(1), 617-622

¹¹³ Mustafa Koçer, Erciyes Üniversitesi Öğrencilerinin İnternet ve Sosyal Medya Kullanım Alışkanlıkları, **Akdeniz İletişim Dergisi** 2012, (18): 70-86.

¹¹⁴ Aslıhan Eroğlu ve Seda Bayraktar, İnternet Bağımlılığı İle İlgili Değişkenlerin İncelenmesi, **International Journal of Social Sciences and Education Research**, 2017, Volume: 3(1): 184-199

¹¹⁵ Erol Esen ve Diğdem M. Siyez, Ergenlerde internet bağımlılığını yordayan psiko-sosyal değişkenlerin incelenmesi, **Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal**, 2011, 4(36), 127-138.

¹¹⁶ Doğan, a.g.e.

¹¹⁷ Nazir Hawi, Internet addiction among adolescents in Lebanon. **Computers in Human Behavior**, 2012, 28, 1044-1053.

¹¹⁸ Ergin Dikme, Meslek Lisesi Öğrencilerinin İnternet Bağımlılıklarının Çeşitli Değişkenler Bağlamında İncelenmesi, 2014, **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**

kadar sürmektedir.¹¹⁹ Araştırmamızda üniversite öğrencilerinde internet bağımlılık belirti düzeylerinin yaş değişkenine göre farklılık göstermediğine dair bulgunun artık genç yetişkinlik dönemine erişmiş bireylerde bilişsel ve ruhsal gelişimin büyük ölçüde tamamlanmış olması ve bu nedenle yaş grupları arasında bilişsel ve ruhsal özellikler açısından büyük ölçüde farklılık bulunmaması ile bağlantılı olabileceği düşünülmektedir.

Araştırmamızda elde edilen bulgulara göre üniversite öğrencilerinde internet bağımlılık düzeyleri cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır. Bu farklılığın kadın katılımcıların lehine olduğu görülmüştür. Bu anlamlı farklılık kadın katılımcıların lehine olduğu görülmüştür. Araştırmamızla paralel olarak Şahin (2014)¹²⁰ ve Ateş (2016)¹²¹ tarafından yapılmış araştırmalarda da kadın katılımcıların internet bağımlılık düzeyinin erkeklere oranla daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Durkee ve ark. (2012) tarafından Avrupa'nın farklı ülkelerinde yapılan çalışmada kızların internet bağımlılık belirti düzeyleri erkeklere oranla daha yüksek tespit edilmiştir.¹²² Bununla birlikte literatür incelendiğinde araştırmamız bulgularıyla çelişen sonuçların da olduğu görülmektedir. Kır ve Sulak (2014), 337 üniversite öğrencisini kapsayan çalışmasında internet bağımlılık düzeyinin erkeklerde daha yüksek düzeyde olduğunu bulmuştur.¹²³ Yine Dufour ve ark.(2016) tarafından yapılan çalışmada erkeklerin internet bağımlılık düzeyinin, kadınlara oranla daha yüksek olduğu bulunmuştur.¹²⁴ Bunlara ek olarak Aslan ve Yazıcı (2017) tarafından yapılan çalışmada ise kadınlar ve erkekler arasında internet bağımlılığı belirtileri açısından bir fark bulunmamıştır.¹²⁵ Araştırmalar arasındaki çelişkili sonuçların araştırmaların farklı illerde yapılmış olması, kullanılan ölçeklerin farklılık göstermesi, yapılan araştırmalarda kadın erkek oranlarının farklılık göstermesinin etkisi olabileceği düşünülmektedir. Araştırmamız kapsamında katılımcılardan interneti en çok sosyal paylaşım ve chat amacıyla kullanan grupta internet bağımlılığı belirti düzeyi diğer gruplara göre daha yüksek bulunmuştur. Kırnık, Pepeler ve Özbek (2018) tarafından

¹¹⁹ Eleni Andreou and Hionia Svoli, "The Association Between Internet User Characteristics and Dimensions of Internet Addiction Among Greek Adolescents (yunan adölesanlarda internet kullanıcılarının özellikleri ve boyutları arasındaki ilişki)", Springer Science-Business Media New York, *Int J Ment Health Addiction*, 2013 s. 11:139–148

¹²⁰ Mehmet Şahin, The Internet Addiction And Aggression Among University Students. Düşünen Adam, *The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*. 2014, c. 27. s. 1: 43-52.

¹²¹ Ateş, Neslihan, Bilgisayar Ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi Bölümü Öğretmen Adaylarının İnternet Bağımlılıklarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi, Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.2016,(**Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi**).

¹²² Tony Durkee vd., Prevalence of pathological internet use among adolescents in Europe: **demographic and social factors** 20127 107(12):2210-22.

¹²³ İbrahim Kır, Şeyda Sulak, Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin İnternet Bağımlılık Düzeylerinin İncelenmesi, *Elektronik Sosyal Bilgiler Dergisi*, 2014, Cilt:13 Sayı:51 (150-167) Issn:1304-0278.

¹²⁴ Magali Dufour vd., Gender difference in internet use and internet problems among Quebec high school students, *The Canadian Journal of Psychiatry*, 2016, 61(10), 663-668.

¹²⁵ Eda Aslan ve Aysin Yazıcı, Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı Ve İlişkili Sosyodemografik Faktörler. *Klinik Psikiyatri Dergisi*.2016,c. 19 s. 3: 109-117.

Ateş, Neslihan

yapılan bir çalışmada sosyal medya kullanımının kadın katılımcılar arasında daha yüksek olduğu bildirilmiştir. Aynı çalışmada kadınların sosyal medyadaki paylaşımlarının beğenilmesinden, yorum yapılmasından, paylaşımda bulunmak ve benzer ilgileri olan kişilere ulaşmaktan ve sosyal medyada vakit geçirmekten hoşlandıkları ve bunun kadınların sosyalleşme ve iletişimkonularını erkeklere oranla daha çok önemsemeleri ile ilişkili olabileceği belirtilmiştir.¹²⁶ Benzer şekilde McAndrew ve Jeong (2012) tarafından yapılan bir çalışmada da kadınların ve gençlerin sosyal medyayı en aktif kullanan kullanıcılar olduğu bildirilmiştir. Araştırmamızda kadınlarda internet bağımlılığı düzeyinin daha yüksek bulunması yine çalışmamızda internet bağımlılığı ile ilişkili olduğu gösterilen sosyal paylaşım ve chat yapılmasına olanak sağlayan sosyal medya uygulamalarının daha çok kadınlar tarafından tercih edilmesi ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Bunun yanı sıra yine bulgularımıza göre internet bağımlılığı belirti düzeyi düzenli spor yapan katılımcılarda daha azdır ve kadın katılımcılar erkek katılımcılara göre daha az oranda düzenli spor etkinliği ile meşgul olmaktadır. Bunun da cinsiyetler arasında internet bağımlılık belirti düzeyi açısından saptanan fark ile ilişkili olabileceğini söylemek mümkündür.

Araştırmamız sonucunda üniversite öğrencilerinde internet bağımlılık belirti düzeyi açısından evde internet bağlantısı bulunma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Çalışmamızla benzer şekilde Canan (2010) tarafından yapılan ve üniversite öğrencilerininin dahil edildiği bir araştırmada internet bağımlılık düzeyinde evde internete bağlanma mevcudiyetine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir fark saptanmamıştır.¹²⁷ Önay (2014) tarafından internet bağımlılığı üzerine yapılan bir araştırmada evde internet bağlantısı olması ile internet bağımlılığı arasında bir ilişki bulunamamıştır.¹²⁸ Bununla birlikte literatür incelendiğinde araştırmamız bulgularıyla çelişen sonuçların da olduğu görülmektedir. Kırşehir’de ergenler üzerinde yapılan bir araştırmada evlerinde internet bağlantısı bulunan öğrencilerde internet bağımlılık düzeyi daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.¹²⁹ Ergenler üzerinde yapılan başka bir araştırmada da evde internet erişimi olan katılımcılarda internet bağımlılık düzeyinin olmayanlardan daha yüksek olduğu bildirilmiştir. Ancak evde internet erişiminin varlığı internet bağımlılığı

¹²⁶Dilek Kınık vd., Öğretmen Adaylarının Sosyal Medyayı Kullanımına İlişkin Tutumları: Manisa İli Örneği. 2018, c:7, s:1

¹²⁷Fatih Canan, Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı, disosiyatif belirtiler ve sosyodemografik özellikler arasındaki ilişki, Düzce Üniversitesi Tıp Fakültesi. Düzce, 2010, **(Tıpta Uzmanlık Tezi)**

¹²⁸Önay N, “Ergenlerde internet bağımlılığı yordayıcıları olarak ana baba tutumları, iletişim becerisi ve yalnızlık algısı”, İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul, 2014, **(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.

¹²⁹Cengiz Sahin, An analysis of the relationship between internet addiction and depression levels of high school students. *Peer Review Academic Journal*. 2014;1(2):53-67.

için bir belirleyici faktör olmadığı rapor edilmiştir.¹³⁰ ¹³¹Araştırmamıza katılan üniversite öğrencilerinin %84.5'ü evinde internet erişimi olduğunu bildirmiştir. Bu nedenle internet bağımlılığı düzeyinin evde internet erişimi bulunup bulunmamasına göre değişkenlik göstermemesi beklenen bir sonuçtur. Yine literatürde yapılan araştırmaların çoğunda araştırmamıza benzer şekilde internet bağımlılığı ile evde internet bağlantısı mevcudiyeti arasında bir ilişki bulunmayışının olası nedenleri arasında internetin artık taşınabilir olması, gençlerin internete yalnızca bilgisayar üzerinden değil akıllı telefon ve tablet gibi taşınabilir araçlarla ulaşıyor olması sayılabilir.

Araştırmamız sonucunda üniversite öğrencilerinde internet bağımlılık belirtileri düzeyi günlük ortalama internet kullanım süresine göre anlamlı bir biçimde farklılaştığı bulgusuna ulaşılmıştır. Buna göre internette günde ortalama 5 saat ve üstü vakit geçiren katılımcıların internet bağımlılık düzeyi diğer katılımcılara göre daha yüksek bulunmuştur. Çalışma sonucumuz literatürdeki çalışmaların çoğu ile benzerlik göstermektedir. Yang ve Tung (2007) yapmış olduğu araştırmada internette geçirilen süre ve internet bağımlılığı arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.¹³² Bu doğrultuda Hawi (2012), yapmış olduğu araştırmada internet bağımlılığı belirtisi olan kullanıcılarda günlük internet kullanım süresi 6,5 saat olarak tespit etmiştir.¹³³ Günüş (2013) lise öğrencilerini kapsayan araştırmasında günlük internet kullanım süresi ile internet bağımlılığı arasında doğru orantı olduğunu bildirmiştir.¹³⁴ Karagöz (2017) de yapmış olduğu çalışmada internet kullanım süresi ile internet bağımlılık düzeyi arasında anlamlı bir farklılık tespit etmiştir.¹³⁵ Batıgün ve Hasta (2010) yaptığı çalışmada internet bağımlılığı ile internette geçirilen süre arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu belirtmiştir.¹³⁶ Araştırmamız sonuçları ve literatürde yer alan araştırmalarda elde edilen bulgular internet kullanım süresi arttıkça internet bağımlılık riskinin de artmakta olduğu şeklinde yorumlanabilir. Buna göre özellikle ergen ve daha genç kullanıcıların internet kullanım süresinin sınırlandırılmasının internet bağımlılığının önüne geçilmesi ve tedavisi açısından önemli olduğu söylenebilir.

¹³⁰Tuğçe Koyuncu vd., Assessment of Internet Addiction and Loneliness in Secondary and High School Students. *J Pak Med Assoc.* 2014;64(9):998-1002

¹³¹Caina vd., Internet Addiction Among Chinese Adolescents: The Effect of Parental Behavior and Self-Control. *Computers In Human Behavior*, 2014;41:1-7

¹³²Shu Cging Yang and Chieh Ju Tung, "Comparison of internet addicts and nonaddicts in Taiwanese high school". *Computers In Human Behavior*, 2007, 23:79-96.

¹³³ Hawi a.g.e, s.1044-1053.

¹³⁴Selim Günüş, "İnternet Bağımlılığını Yordayan Bazı Değişkenlerin Cart ve Chaid Analizleri ile İncelenmesi", *Türk Psikoloji Dergisi*, 2013, 28 (71): 88-101.

¹³⁵Bingöl Karagöz, "İnternet bağımlılığı ve bilgisayar oyun bağımlılığı yaygınlığının, ilişkili etkenlerin incelenmesi", Kocaeli Üniversitesi, Kocaeli, 20107, (Doktora uzmanlık tezi)

¹³⁶Ayşegül Durak Batıgün ve Derya Hasta, "İnternet bağımlılığı: Yalnızlık ve kişilerarası ilişki tarzları açısından bir değerlendirme", *Anadolu Psikiyatri Dergisi*; 2010, 11:213-219

Yapılan çalışmada üniversite öğrencilerinde internet bağımlılık düzeyinin internet kullanım amaçlarına göre istatistiksel açıdan anlamlılık gösterdiği, buna göre interneti sosyal paylaşım ve chat amaçlı kullanan katılımcılarda internet bağımlılık düzeyinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Araştırmamızla paralel olarak Demetrovics ve ark. (2008) tarafından yapılmış olan bir araştırmada araştırmada internet bağımlısı olan bireylerde internetin en çok sohbet gibi iletişim kurmak amacıyla kullanıldığı vurgulanmıştır.¹³⁷Hawi (2012) ergenler üzerinde yapmış olduğu çalışmada interneti en çok iletişim amaçlı kullandıklarını tespit etmiştir.¹³⁸ Çin’de (2014) 10,158 adolesan üzerinde yapılan bir çalışmada internetin en çok sanal sohbet amaçlı kullanıldığı rapor edilmiştir.¹³⁹ Bununla birlikte literatür incelendiğinde araştırmamız bulgularıyla çelişen sonuçların da olduğu görülmektedir. Young (1999) yapmış olduğu araştırmasında internet kullanım amaçları arasında bağımlı olan ve bağımlı olmayanlar arasında bir farklılık olduğunu tespit etmiştir. Bu araştırmanın bulgularına göre internet bağımlıları internet en fazla bilgi arama amaçlı kullanmaktadırlar.¹⁴⁰ Bakken ve ark. (2009) internet bağımlılığı belirtileri gösteren kişilerin interneti en çok internette gezme, oyun ve eğlence amaçlı kullandıklarını tespit edilmiştir.¹⁴¹ Sosyal medya uygulamaları günlük hayatımızdaki yeri giderek artan bilginin, farklı bakış açılarının, düşüncelerin ve deneyimlerin paylaşılmasını ve iletişim sağlayan bir mecra olarak karşımıza çıkmaktadır.¹⁴² Sosyal medya kullanıcıları günlük aktivitelerini yakın çevreleriyle paylaşmak amacıyla Facebook, fotoğraf düzenlemek ve görsel paylaşım için Instagram, haber alma, bilgilenme, ve gündemi takip etmek içinse Twitter uygulamalarını tercih etmektedir.¹⁴³ Binark ve Bayrakturan (2007)’e göre gençlerin sosyal medyayı genellikle gündelik hayatlarında sahip oldukları toplumsal ağların sanal dünyada da sürdürülmesi ve geliştirilmesi açısından kullandıklarını bildirmiştir.¹⁴⁴ Argın (2013) ise yapmış olduğu araştırmada sosyal medya ve internette çok fazla vakit harcayan öğrencileri zamanla etkisi altına alarak gerçek yaşamdan kopmalarına sebep olmaktadır.¹⁴⁵ Sosyal medyanın çok yönlü olması, farklı amaçlar için kullanılması ve sosyal medya üzerinden

¹³⁷Zsolt Demetrovics, “The Three-Factor Model of Internet Addiction: The Development of The Problematic Internet Use Questionnaire”. *Behavior Research Methods*,2008, 40 (2), 563-574

¹³⁸ Hawi a.g.e s.1044–1053

¹³⁹Xiao Shuang Wu vd., Prevalence of Internet Addiction and Its Association with Social Support and Other Related Factors Among Adolescents in China. *J Adolescence*. 2016;52:103-11.

¹⁴⁰ Young, K. S. (1999). Internet Addiction: Symptoms, Evaluation and Treatment. Erişim Tarihi: 21.06.2020 <http://netaddiction.com/articles/symptoms>.

¹⁴¹Inger Johanne Bakken vd., Internet addiction among Norwegian adults: A stratified probability sample study, *Scandinavian Journal of Psychology*, 2009, 50, s:121-127.

¹⁴² Tamar Weinberg, The New Community Rules: Marketing On The Social Rules, O’Reilly Media,USA. (http://www.shopsecretary.com/shopsec_account_resources, (Erişim tarihi: 21.06.2020).

¹⁴³ Zeynep Tüfekci, Wilson Christopher, Social Media and the Decision to Participate in Political Protest: Observations From Tahrir Square. *Journal of Communication*, 2012, 62, 363- 379. Turner A., 2

¹⁴⁴Mutlu Binark, Günseli Bayraktutan Sütçü, “*Teknogünlüklerdeki Çok(lu) Sessiz Yaşamlar: Yeni Medyanın Sessiz Enstrümanları-Yeni Orta Sınıf Gençlik, Yeni Medya Çalışmaları.*”, Dipnot Yayınları. Ankara, 2007.

¹⁴⁵Ferhat Argın,“Ortaokul ve Lise Öğrencilerinin Sosyal Medyaya İlişkin Tutumlarının İncelenmesi (Çekmeköy Örneği)”, Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2013, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi)

ilişkiler kuurlması internet bağımlılığı açısından bir risk taşıdığı ifade edilebilir. Türkiyede'ki aktif facebook kullanıcı sayısı 37 milyon olarak bildirilmiştir. ¹⁴⁶ Sosyal medya uygulamalarının kullanımının giderek yaygınlaşmasının internet kullanımının denetlenmesinde zorluk ve bunun sonucunda da internet bağımlılığı riskinde artış ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir.

Araştırmamız sonucunda üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı belirtileri ile düzenli spor etkinliği arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır. Buna göre düzenli spor etkinliğinde bulunan kişilerin internet bağımlılık düzeyleri daha düşük oranda bulunmuştur. Buna ek olarak internet bağımlılığı belirtileri ile haftalık düzenli spor etkinliğine ayrılan süre arasında istatistiksel açıdan negatif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır. Bulgularımıza göre Mühendislik Fakültesi'nde okuyan öğrencilerde internet bağımlılığı belirtilerinin, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda okuyan öğrencilere oranla daha yüksek düzeyde olduğu saptanmıştır. Çalışmamızdaki bulgularla uyumlu olarak Ergin ve ark. (2013) tarafından Pamukkale Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmada düzenli spor yapanların internet bağımlılığı ölçeğinden daha düşük puan aldıkları sonucuna varılmıştır.¹⁴⁷ Yine Yaraşır (2018), Fırat Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu'nda öğrenim gören ve 17-25 yaş aralığındaki öğrencileri kapsayan araştırmasında internet bağımlılığı ve düzenli spor etkinliği arasında negatif yönlü, anlamlı fakat zayıf bir ilişki olduğunu tespit etmiştir.¹⁴⁸ Yeiç (2018) tarafından yapılan bir çalışmada lisanslı spor yapan çocukların internet bağımlılığı ölçeği yoksunluk ve işlevsel bozulma alt boyutlarında daha düşük puan aldıkları belirtilmiştir.¹⁴⁹ Madde kullanım bozukluğu olan bireylerle yapılan bir araştırmada yapılandırılmış bir egzersiz programının madde yoksunluğu ile ilgili olan depresyon ve anksiyete belirtilerini iyileştirmede etkili bir yöntem olduğu bulunmuştur.¹⁵⁰ Ercan ve ark. (2016)'nın alkol ve madde bağımlılığı tedavisi gören yetişkinlerde uygulanan düzenli egzersiz aktivitenin etkilerinin değerlendirildiği çalışmalarının sonunda düzenli egzersiz grubunun kaygı düzeylerinde

¹⁴⁶ Türkiye İnternet Kullanım ve Sosyal Medya İstatistikleri, <https://dijilopedi.com.Turkiye> , (Erişim Tarihi: 20.08.2020).

¹⁴⁷ Ahmet Ergin vd., "Tıp fakültesi öğrencilerinde internet bağımlılığı sıklığı ve etkileyen etmenler", *Pammukale Üniversitesi Tıp Dergisi*, Denizli 2013;6(3):134-142

¹⁴⁸ Ezgi Yaraşır, "Fırat Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı Ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Belirlenmesi", Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elazığ, 2018, **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

¹⁴⁹ Emine Yeiç, "9-14 yaş grubu çocuklarda çeşitli değişkenlere göre internet bağımlılığı ve fiziksel aktivite katılım düzeylerinin incelenmesi", Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Burdur, 2018, **(Yayımlanmış Lisans Tezi)**

¹⁵⁰ Margaret Haglund vd., "Predictors of depression outcomes among abstinent methamphetamine-dependent individuals exposed to an exercise intervention". *Am J Addict*, 2015,24:246-51.

kontrol grubuna oranla anlamlı derecede daha fazla azalma tespit edilmiştir.¹⁵¹ Benzer şekilde Weinstock ve ark. (2017) madde bağımlılığı olan kişilerde düzenli olarak yapılan fiziksel egzersiz sonucunda duygudurumda düzelme, madde isteğinde azalma gibi akut yararlar ve yinleme riskinde azalma bildirmişlerdir.¹⁵² Başka bir çalışmada spor yapan ve fiziksel aktiviteyle ilgilenen kişilerin daha az miktarda sigara kullandıkları bildirilmiştir.¹⁵³ Araştırmamız bulguları ve literatürde yer alan araştırmalar düzenli spor etkinliğinin diğer bağımlılıklarda olduğu gibi internet bağımlılığı tedavisinde yararlı olabileceğine ve aynı zamanda bağımlılık gelişmesini önlemede bir rolü olabileceğine işaret etmektedir.

Araştırmamızın sonuçları kısıtlılıkları bağlamında değerlendirilmelidir. Araştırmamızın örneklemini İstanbul Gelişim Üniversitesi'nde öğrenim gören 198 öğrenci ile sınırlıdır. Bu nedenle araştırmamızın sonuçlarının genellenebilirliği sınırlıdır. Araştırmamızda internet bağımlılığı belirtilerini değerlendirmek üzere Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği kullanılmış ve bir klinik görüşme yapılmamıştır. Bu elde edilen sonuçların İnternet Bağımlılığı tanısı ile ilişkisini sınırlamaktadır. Bunun yanı sıra düzenli spor etkinliğinde bulunma yalnızca katılımcıların beyanına dayanılarak değerlendirilmiş, ölçek yahut objektif bir değerlendirme yöntemi kullanılmamıştır.

¹⁵¹ Hülya Yeltepe Ercan vd., "The effects of regular exercise on anxiety, depression and quality of life in adult alcohol and drug dependents in addiction treatment". *Anatolian Journal of Psychiatry*, 2016, 17:33-41.

¹⁵² Jeremiah Weinstock vd., "Exercise as an adjunctive treatment for substance use disorders: rationale and intervention description". *J Subst Abuse Treat*, 2017, 72:40-7.

¹⁵³ Holmen T L. vd., "Physical exercise, sports, and lung function in smoking versus nonsmoking adolescents". *European Respiratory Journal*, 2002, 19(1), 8-15.

ÖNERİLER

Araştırmamızın amacı üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı belirtileri sıklığı ile düzenli spor etkinliğinde bulunma arasında bir ilişkinin olup olmadığını belirlemektir. Bu doğrultuda araştırmamızda elde edilen bulgulara göre düzenli spor etkinliği yapan üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı belirti düzeyi daha düşük bulunmuştur. İnternet bağımlılık belirti düzeyi ile haftalık düzenli spor etkinliği süresi arasında orta düzeyde negatif bir ilişki tespit edilmiştir.

Sporun insanların ruh sağlığı ve bedensel sağlığı üzerindeki tüm diğer olumlu etkilerinin yanı sıra internet bağımlılığı riskini azaltması yönündeki bulgular gençlerin spora özendirilmesinin, spor yapmak için mevcut olanakların iyileştirilmesinin, sporun her sosyoekonomik düzeyden gencin ulaşabileceği hale getirilmesinin önemine işaret etmektedir.

Daha geniş bir örneklem grubu ile yapılacak olan ve düzenli spor etkinliğinin daha nesnel ölçütlerle değerlendirildiği ileri araştırmaların sporun internet bağımlılığını önleme ve tedavisindeki yerini belirlemede yararlı olacağı düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

KİTAPLAR

Amerika Psikiyatri Birliği, **Mental Bozuklukların Tanımsal ve Sayımsal El Kitabı**, Beşinci Baskı, Tanı Ölçütleri Başvuru El Kitabı çev. Köroğlu, E. Hekimler Yayın Birliği, Ankara, 2013.

ALPMAN Cemal, **Eğitimin Bütünlüğü İçinde Beden Eğitimi ve Çağlar Boyu Gelişimi**, Can Reklâm Evi Basın Yayın Ofset Matbaacılık, Ankara, 2001.

BEK Nilgün, **Fiziksel Aktivite ve Sağlığımız**, Klasmat Matbaacılık, Ankara, 2008.

BİNARK Mutlu , SÜTÇÜ Bayraktutan Günseli, “**Tekno günlüklerdeki Çok(lu) Sessiz Yaşamlar: Yeni Medyanın Sessiz Enstrümanları-Yeni Orta Sınıf Gençlik, Yeni Medya Çalışmaları.**” Dipnot Yayınları, Ankara, 2007.

DOĞAN Orhan, **Spor Psikolojisi: Ders Kitabı**, Genişletilmiş 3. Baskı, Detay Yayıncılık, 2015.

GÜÇLÜ Sevinç, **Kurumlara Sosyolojik Bakış**, Birey Yayıncılık, İstanbul, 2005.

İÇEL Kayıhan, **Kitle Haberleşme Hukuku**, Beta Yayınları, İstanbul, 1998.

İNAL Niyazi Ali, **Futbolda Eğitim ve Öğretim**, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, 2006.

MÜFTÜOĞLU Osman, **Yaşasın Hayat**, Doğan Kitap, İstanbul, 2003.

ÖGEL Kültegin , **İnternet Bağımlılığı: İnternetin Psikolojisini Anlamak ve Bağımlılıkla Başa Çıkmak**, Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, İstanbul, 2012.

ÖZBAYDAR Sabri, **İnsan Davranışının Sınırları ve Spor Psikolojisi**, Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul, 1983.

ÖZTÜRK Füsün, **Toplumsal Boyutlarıyla Spor**, Bağırhan Yayınevi, Ankara, 1998.

YAVUZ Öntürk, **Spor Ortamında Mobbing**, Gece Akademi, Gece Kitaplığı, 1. Baskı. Ankara, 2018.

YETİM Azmi, **Sosyoloji ve Spor**, Topkar Matbaacılık, Ankara, 2000.

MAKALELER

ALLEN Richard Davis, "A cognitive-behavioral model of pathological internet use".
Computers in Human Behavior, 2001, 17, s.187-195.

ANNE Vuillemin, BOINI Stephanie, BERTRAIS Sandrine, TESSIER Sabrina, OPPERT Michael Jean, HERCBERG Serge, BRIANÇON Serge, Leisure time physical activity and health-related quality of life. **Preventive Medicine**, 2005, 41, s.562-569.

American College of Sports and Medicine, Position stand: the recommended quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory and muscular fitness and flexibility in healthy adults. **Medicine and Science in Sports and Exercise**, 1998, 30 (6), s.975–991.

ASLAN Eda, YAZICI Aylin, Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı Ve İlişkili Sosyodemografik Faktörler. **Klinik Psikiyatri Dergisi**. 2016, c.(19), s. 3: 109-117.

ANDREOU Eleni and SVOLÍ Hionia, "The Association Between Internet User Characteristics and Dimensions of Internet Addiction Among Greek Adolescents (yunan adölesanlarda internet kullanıcılarının özellikleri ve boyutları arasındaki ilişki)", Springer Science-Business Media New York, **Int J Ment Health Addiction**, 2013, s. 11:139–148

EROĞLU Aslıhan ve BAYRAKTAR Seda, İnternet Bağımlılığı İle İlgili Değişkenlerin İncelenmesi, **International Journal of Social Sciences and Education Research**, 2017, Volume: 3(1): 184-199

ATASOY Berkant, KUTER Öztürk Füsün, Küreselleşme ve Spor, **Uludağ ÜniversitesiEğitim Fakültesi Dergisi**, 2005, 18(1), s.11-22.

BAKKEN Johanne Inger, WENZEL Gro Hanne, GOTESTAM Gunnar, JOHANSSON Agneta, QREN Anita, mInternet addiction among Norwegian adults: A stratified probability sample study, **Scandinavian Journal of Psychology**, 2009, 50, s:121-127.

BALCI Şükrü ve GÜLNAR Birol, "Üniversite Öğrencileri Arasında İnternet Bağımlılığı ve İnternet Bağımlılarının Profili", **Selçuk İletişim Fakültesi Akademik Dergisi**, 2009, 6(1), s.5-22.

BAKKEN Johanna Inger, WENZEL Gro Hanne, GÖTESTAM Gunnar K, JOHANSSON Agneta. QREN Anita, Internet addiction among Norwegian adults: A stratified probability sample study, **Scandinavian Journal of Psychology**, 2009, 50, s:121-127.

BATIGÜN Durak Ayşegül ve HASTA Derya, İnternet bağımlılığı: Yalnızlık ve kişilerarası ilişki tarzları açısından bir değerlendirme, **Anadolu Psikiyatri Dergisi**, 2010, 11:213-219.

BLACK Donald, BELSARE Geeta, SCHLOSSER Steven, Clinical Features, Psychiatric Comorbidity, and Health-Related Quality of Life in Persons Reporting Compulsive Computer Use Behavior. **The Journal of Clinical Psychiatry**. 1999; 60(12): 839-844.

BOZKURT Hasan, COŞKUN Murat, AYAYDIN Hamza, ADAK İbrahim, ZOROĞLU Salih Süleyman, Prevalence and patterns of psychiatric disorders in referred adolescents with internet addiction, **Psychiatry and Clinical Neurosciences**, 2013, 67(5), 352-359.

BOZKURT Hasan, ŞAHİN Serkan, ZOROĞLU Salih Süleyman, İnternet bağımlılığı: Güncel bir gözden geçirme, **Journal Of Contemporary Medicine**, 2016, 6(3), s.235-247.

CHOU Chien, HSIASO CHUN Ming, "Internet Addiction, Usage, Gratification, and Pleasure Experience: The Taiwan College Students" Case", **Computers and Education**, 2000, 35(1), pp.65-80.

CHOU Chien, CONDRON Linda, JOHN Belland, "A Review of the Research on Internet Addiction" **Educational Psychological Journal**, 2005, 17(4), 363-388.

CANAN Fatih, ATAÖĞLU Ahmet, NICHOLS Laura , YILDIRIM Tuba & ÖZTÜRK Önder,. Evaluation of psychometric properties of the internet addiction scale in a sample of Turkish high school students. **Cyberpsychology, Behavior and Social Network**, 2010; 13(3), 317-32.

CAPLAN Sadock, Problematic Internet Use and Psychological Well-Being: Development Of a Theory Based Cognitive- Behavioral Measurement Instrument, **Computers in Human Behavior**, 2002, 18, 553-75. doi: 10.1016/S0747-5632(02)00004-3.

COSTA da Grandjean Kell, RACHETTI Soares Vanessa, SILVA da Alves Quirino Wesley, CAPRAL Rego Aranha Daniel, MACHADO Silva da Gomes Daniel, COSTA Caldas Eduardo, FONTES Bodnariuc Eduardo, **Drug addicts impaired brain oxygenation and cognition during exercise**.(2017) 12(11): E0188030i.

ÇAKMAK Sevtap. ve MÜEZZİN Emre Ece, "Sosyal Medya Kullanımının İletişim Becerileriyle İlişkinin İncelenmesi", **Yeni Medya Elektronik Dergisi**, 2018, (3): 196-203.

DAVIS Richard, A cognitive-behavioral model of pathological internet use, **Computers in Human Behavior**, 2001, 17(2), 187-195 238.

DEMETROVICS Zsolt, SZEREDI Beatrix, ROZSA Sandor, 2008 The Three-Factor Model of Internet Addiction: The Development of The Problematic Internet Use Questionnaire. **Behavior Research Methods**, 2008, 40 (2), 563-574.

DEMİR Metin ve FİLİZ Kemal, Spor egzersizlerinin insan organizması üzerindeki etkileri, Gazi Üniversitesi, **Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi**, 2004, 5(2), 109-114.

DUFOUR Magali, BRUNELLE Natacha, TREMBLAY Joel, Gender difference in internet use and internet problems among Quebec high school students, **The Canadian Journal of Psychiatry**, 2016, 61(10), 663-668.

DURKEE Tony, KAESS Michael, CARLI Vladimir, PARZER Petter, WASSERMAN Camilla, FLODERUS Birgitta, APTER Alan, BALAZS Judit, BARZILAY Shira, BOBES Julio, BRUNNER Romuald, CORCORAN Paul, COSMAN Doina, COTTER Padraig, DESPALINS, GRABER Nadja, GUILLEMİN Francis, HARING Christian, KAHN Pierre Jean, MANDELLI Laura, MARUSIC Dragan, MESZAROS Gergely, MUSA J George, POSTUVAN Vita, Prevalence of Pathological Internet use Among Adolescents in Europe: Demographic and Social Factors, **Addiction**, 2012, 107(12).

EROĞLU Aslıhan ve BAYRAKTAR Seda, İnternet Bağımlılığı İle İlgili Değişkenlerin İncelenmesi, **International Journal of Social Sciences and Education Research**, 2017, Volume: 3(1): 184-199.

EKMEKÇİ Aytül, EKMEKÇİ Rıdvan, İRMİŞ Ayşe, **Küreselleşme Ve Spor Endüstrisi, Pamukkale Spor Bilimleri Dergisi**, 2013, 4(1), s.91-117.

ERGİN Ahmet, UZUN Utku Süleyman, BOZKURT İhsan Ali, Tıp fakültesi öğrencilerinde internet bağımlılığı sıklığı ve etkileyen etmenler, **Pamukkale Tıp Dergisi**, 2013; 6(3), 134-142.

ERDEN Seval ve HATUN Osman, İnternet Bağımlılığı İle Başa Çıkmada Bilişsel Davranışçı Yaklaşımın Kullanılması: Bir Olgu Sunumu. **Addicta: The Turkish Journal on Addictions**, 2015, 2(1): 53-83.

ERTEKİN Yusuf Haydar, ERTEKİN Hülya, ULUDAĞ Ayşegül, İlköğretim sekizinci sınıf öğrencilerinde internet bağımlılığı: Çanakkale örnekleme, **Türk Aile Hekimliği Dergisi**, 2016,20(2), s.72-76.

ESEN Erol, ve SİYEZ Müge Didem, Ergenlerde internet bağımlılığını yordayan psiko-sosyal değişkenlerin incelenmesi. **Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal**, 2011, 4(36), 127-138.

ERCAN Yeltepe Hülya, L İlhan, KARAGÖZLÜ Cengiz., "The effects of regular exercise on anxiety, depression and quality of life in adult alcohol and drug dependents in addiction treatment". **Anatolian Journal of Psychiatry**, 2016, 17:33-41.

GREENFIELD David, Psychological characteristics of compulsive Internet use: a preliminary analysis, **Cyberpsychol Behavior**. 1999, 2: 403-412.

GRIFFITHS Mark, Internet Addiction: Fact or Fiction? **The Psychologist**, 1999, 12: 246-250.

GOLDBERG Ivan, Internet addiction disorder, **Retrieved November**, 24, 2004.

GOULET Nicole, The effect of internet use and internet dependency on shyness, loneliness, and self consciousness in college students, Dissertation Abstracts International, Section B, **The Sciences and Engineering**, 2002, 63(5), 2650-2720

GOEL Deepak, SUBRAMANYAN Alka, and KAMATH Ravindra, A Study on the Prevalence of Internet Addiction and its Association with Psychopathology in Indian Adolescents. **Indian Journal of Psychiatry**. 2013, 55(2), 140-143

GÜNÜÇ Selim, İnternet Bağımlılığını Yordayan Bazı Değişkenlerin Cart ve Chaid Analizleri ile İncelenmesi, **Türk Psikoloji Dergisi**, 2013, 28 (71): 88-101.

GÜVEN Güven ve ÖNCÜ Erman, Beden Eğitimi ve Spor Katılımında Aile Faktörü. Aile ve Toplum, **Eğitim-Kültür ve Araştırma Dergisi**, 2016, 3(10), s.81-90

HAGLUND Margaret, ANG Alfonso, MOONEY Larissa, GONZALES Rachel, CHUDZYNSKÍ Joy, COOPER Christopher, A Brett, GİTLİN Michael, A Richard, "Predictors of depression outcomes among abstinent methamphetamine-dependent individuals exposed to an exercise intervention". **Am J Addict**, 2015,24:246-51.

HARDİE Elizabeth and TEE Yii Ming, "Excessive İnternet Use: The role of personality,loneliness and social support networks in internet addiction", **Australian Journal of Emerging Technologies and Society**, 2007,5(1),34-47

HAWÍ Nazir, Internet addiction among adolescents in Lebanon. **Computers in Human Behavior**, 2012, 28, 1044–1053.

HERGÜNER Gülten, Çocuğun Spora Yönelmesinde Ailenin Rolü ve Önemi, **Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, 1996, 6, s.87-91.

ERCAN Yeltepe Hülya, L İlhan, KARAGÖZLÜ Cengiz., “The effects of regular exercise on anxiety, depression and quality of life in adult alcohol and drug dependents in addiction treatment”. **Anatolian Journal of Psychiatry** , 2016, 17:33-41.

KARAGÖZLÜ Yüksek Aslı, Bilgi Profesyoneli Adaylarının İnternet Bağımlılığı Düzeyleri:Marmara Üniversitesi, Bilgi ve Belge Yönetimi Bölümü Örneği, **Bilgi ve Belge Araştırmaları Dergisi**, 2007, 6, 23-45.

KIR İbrahim, SULAK Şeyda, Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin İnternet Bağımlılık Düzeylerinin İncelenmesi, **Elektronik Sosyal Bilgiler Dergisi**, 2014, Cilt:13 Sayı:51 (150-167) Issn:1304-0278.

KOÇER Mustafa, Erciyes Üniversitesi Öğrencilerinin İnternet ve Sosyal Medya Kullanım Alışkanlıkları, **Akdeniz İletişim Dergisi** 2012, (18): 70-86.

KOYUNCU Tuğçe, UNSAL Alaettin, ARSLANTAŞ Didem, Assessment of Internet Addiction and Loneliness in Secondary and High School Students. **J Pak Med Assoc**. 2014;64(9):998-1002

KRAUT Robert, KİESLERA Sara, BONEVA Bonka, CUMMING Jonathan, HELGESONB Vicki and CRAWFORD Anne, Internet Paradox Revisited. Human Computer Interaction Institute, **Journal of Social Issues**, 2001.

KUBEY Robet, LAVİN Michael, BARROWS John, Internet use and collegiate academic performance decrements: early findings, **Journal of Communication**, 2001; 366–382.

KUSS Daria , GRİFFİTHS Mark, Internet gaming addiction: A systematic review of empirical research. **International Journal of Mental Health and Addiction**, 2012,10(2), 278-296.

KÜÇÜK Veysel, KOÇ Harun, “Psiko-Sosyal Gelişim Süreci İçerisinde İnsan ve Spor İlişkisi”, Dumlupınar Üniversitesi, **Sosyal Bilimler Dergisi**, 2004, (10), s.131-141.

LAWRANCE T Lam, PENG Wen-Zi, MAI Cheng-Jin, JING Jin, Factors Associated With Internet Addiction Among Adolescents. **Cyberpsychology Behavior**, 2009, 12,5

LEPP Andrew, BARKLEY Jacob , SANDERS Gabriel , REBOLD Michael, GATES Peter. The relationship between cell phone use, physical and sedentary activity and cardiorespiratory fitness in a sample of U.S. college students. **International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**, 2013; 10: 79.

Lİ Caina, DANG Jianning, ZHANG Xiaoling, ZHANG Qianqian GUO Jinjing. Internet Addiction Among Chinese Adolescents: The Effect of Parental Behavior and Self-Control. **Computers In Human Behavior**. 2014;41:1-7

LYNCH Wendy, PETERSON Alexis, SANCHEZ Victoria, ABEL Jean, SMITH Mark , Exercise as a novel treatment for drug addiction: a neurobiological and stage-dependent hypothesis. **Neurosci Biobehav Rev**. 2013;37:1622-44.

NALWA Kanwal, ANAND Archana Preet, "Internet addiction in students: A cause of concern", **Cyberpsychology and Behaviour**, 2003, (6), s.653-656.

NEWSON Alex, HOUGHTON Deryck, PATTEN Justin, "Blogging and Other Social Media: Exploiting the Technology and Protecting the Enterprise. New Jersey: Gower Publishing. 2008, Aktaran Otrar Mustafa. "Öğrencilerin Sosyal Medyaya İlişkin Tutumlarını Belirlemeye Yönelik Bir Ölçek Geliştirme Çalışması", **Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi**, Şubat 2015, 4(1), 37

MARTİN MORAHAN Janet, SCHUMACHER Phyllis, Incidence and Correlates of Pathological Internet Use among College Students. **Comp Human Behavior**, 2000, 16:13-29.

Mihriban Betül Yılmaz, İlköğretim 6. ve 7. sınıf öğrencilerinin bilgisayara yönelik bağımlılık gösterme eğilimlerinin farklı değişkenlere göre incelenmesi, **Eğitim Teknolojileri Araştırmaları Dergisi**, 2010 1(1), 617-622

MURALI Vijaya, GEORGE Sanju, Lost online: an overview of internet addiction, **Advances in Psychiatric Treatment**, 2007, 13, 24-30

MÜEZZİN Ece, Lise Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığının Yoksunluk, Kontrol Güçlüğü, İşlevsellikte Bozulma ve Sosyal İzolasyon Bağlamında İncelenmesi, **Sakarya University Journal of Education**, 2017, 7(3): 541-51

OZAN Filiz, EROL Osman DÖNMEZ Fevzi İnan, KURT Aşkim Adile, BÖTE Bölümü Öğrencilerinin Sosyal Ağ Siteleri Kullanım Amaçları ile İnternet Bağımlılıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, **Öğretim Teknolojileri ve Öğretmen Eğitimi Dergisi**, 2014, 3(2), 17-28.

ÖZÇELİK Yazıcılar İlknur , İMAMOĞLU Osman, ÇEKİN Resul, BAŞPINAR Gölünük Sebiha, Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri Üzerine Sporum Etkisi, **Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi**, 2005, 6(1), s.12-18.

READ Jennifer ,BROWN Richard, MARCUS Bess , KAHLER Christopher, RAMSEY Susan E, Dubreuil Mary Ella, et al. Exercise attitudes and behaviors among persons in treatment for alcohol use disorders. **J Subst Abuse Treat** 2001;21(4):199-206

RESCH Franz, SAİZ A Pilar, SİSASK Merike, VARNİK Airi, SARCHİPONE Marco, HOVEN Woven Christiana, WASSERMAN Danuta, Prevalence of pathological internet use among adolescents in Europe: **demographic and social factors**, 2012 , 107(12), 2210-22.

SCHERER Kathy, BOST Your. Internet use patterns: is there internet dependency on campus? In presented at the 105th annual convention of the American psychological association, Chicago, 1997.

SHIELDS Margie, BEHRMAN Richard, Children and Computer Technology, The Future of Children, **Analysis and Recommendations**, 2000, 10(2), 4-30.

SULER John, Healthy And Pathological Internet Use, **CyberPsychology and Behavior**, 1999, 2;pp.385-394

SAHİN Cengiz, An analysis of the relationship between internet addiction and depression levels of high school students. **Peer Review Academic Journal**. 2014;1(2):53-67.

ŞAHİN Mehmet, The Internet Addiction And Aggression Among University Students. Düşünen Adam: **The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences**. 2014, c. 27. s. 1: 43-52.

USSHER Michael, SAMPURAN Amandeep, DOSHI Reena, WEST Robert, DRUMMOND Colin. Acute effect of a brief bout of exercise on alcoholurges. **Addiction** 2004;99(12):1542-7.

TÜFEKÇİ Zeynep, CHRISTOPHER Wilson, Social Media and the Decision to Participate in Political Protest: Observations From Tahrir Square. **Journal of Communication**, 2012, 62, 363- 379.

YALÇIN Cemal, Sosyolojik Bir Bakış Açısıyla İnternet, **Cumhuriyet Üniversitesi SosyalBilimler Dergisi**, 2003, 27 (1), s 77-89.

YANG Cging Shu, TUNG Ju Chieh, Comparison of internet addicts and nonaddicts in Taiwanese high school. **Computers In Human Behavior**, 2007, 23:79–96.

YOO Jeong Hee, CHO Churl Soo, HA Jihyun, YUNE Kyung Sook, KİM Ju Seog, HWANG Jaeuk, Attention Deficit Hyperactivity Symptoms and Internet Addiction, **Psychiatry and Clinical Neurosciences**, 2004; 58(5): 487–494

YOUNG Kimberly, “Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder”, **Cyber Psychology and Behavior**, 1996, 1/3, s. 234-244.

YOUNG Kimberly, Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder. **Cyberpsychol Behavior**. 1998; 1(3):237-244.

YOUNG Kimberly, ROGERS Robert C, The Relationship Between Depression and Internet Addiction, Paper published in **CyberPsychology & Behavior**. 1998; 1(1): 25-28

YOUNG Kimberly, Internet Addiction / A New Clinical Phenomenon and Its Consequences. **American Behavioral Scientist**, 2004, 48(4), 402-415.

YOUNG Kimberly, The First Treatment Model for Internet Addiction, **Journal of CognitivePsychotherapy**, 2011, 25(4):304

YÜKSEL Murat, Cinsiyet ve Spor, **Tarih Okulu Dergisi**, 2014, 7(19), 663-684

WATTERS A.Carolyn, KEEFER V. Kateryna, KLOOSTERMAN H.Patricia, SUMMERFELDT J. Laura, PARKER A.D. James, “Examining the structure of the Internet Addiction Test in adolescents: A bifactor approach”, **Computers in Human Behavior**. 2013, 29(6), 2294-302.

WEINSTEIN Aviv, LEJOYEUX Michael, "Internet Addiction or Excessive Internet Use" , *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 2010, (36), s. 277-283.

WEINSTOCK Jeremiah, FARNEY Margaret, ELROD M Noel, HENDERSON E Craig, WEISS P Edward, "Exercise as an adjunctive treatment for substance use disorders: rationale and intervention description". *J Subst Abuse Treat*, 2017, 72:40-7.

WU Shuang Xiao, ZHANG Hua Zhi, ZHAO Feng, WANG Jing Wen, LI Feng Yi, BI Linda, QIAN Zhong Zhen, LU Shan Shan, FENG Fang, HU Yun Cai, GONG Feng Feng, SUN Huan Ye, Prevalence of Internet Addiction and Its Association with Social Support and Other Related Factors Among Adolescents in China. *J Adolescence*. 2016;52:103-11.

XIN Miao, XING Jiang, PENGFEI Wang, HOURU Li, MENGCHENG Wang and HONG Zeng, Online Activities, Prevalence of Internet Addiction and Risk Factors Related to Family and School Among Adolescents in China. *Addictive Behaviors Reports*, 2018, 7, 14-18

TEZLER

AFACAN Ersin, Futbolcuların Profesyonellik Anlayışları Üzerine Sosyolojik Bir Çözümleme: Manisa ili örneği, Süleyman Demirel Üniversitesi, Isparta, 2001, **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**

ALAÇAM Hüseyin, Denizli Bölgesi Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığının Görülme Sıklığı ve Yetişkin Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu ile İlişkisi, Pamukkale Üniversitesi Tıp Fakültesi, Denizli, 2012, **(Yayınlanmış Tıpta Uzmanlık Tezi)**

ARGIN Ferhat, Ortaokul ve Lise Öğrencilerinin Sosyal Medyaya İlişkin Tutumlarının İncelenmesi (Çekmeköy Örneği). Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2013, **(Yayınlanmamış yüksek lisans tezi)**

KORUCU Aytan, Ortaöğretim Öğrencilerinin Sosyalleşmelerinde Sporun Etkileri, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2010, **(Doktora Tezi)**.

ATEŞ Neslihan, Bilgisayar Ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi Bölümü Öğretmen Adaylarının İnternet Bağımlılıklarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi, Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2016, (**Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi**)

BAYRAKTAR Fatih, İnternet Kullanımının Ergen Gelişimindeki Rolü, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir,2001, (**Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi**)

BÖLÜKBAŞ Kenan, İnternet kafeler ve internet bağımlılığı üzerine sosyolojik bir araştırma: Diyarbakır örneği,, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Dicle Üniversitesi, Diyarbakır, 2003, (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

CANAN Fatih, Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı, Disosiyatif Belirtiler ve Sosyodemografik Özellikler Arasındaki İlişki, Düzce Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Düzce, 2010. (**Tıpta Uzmanlık Tezi**).

ÇOBAN Ramazan , Lise öğrencilerinde dindarlık ve sanal bağımlılık arasındaki ilişki üzerine bir araştırma, Süleyman Demirel Üniversitesi, Sosyal bilimler enstitüsü, Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim dalı, Isparta, 2013, (**Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi**).

DİKME Ergin, Meslek Lisesi Öğrencilerinin İnternet Bağımlılıklarının Çeşitli Değişkenler Bağlamında İncelenmesi, 2014, (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)

DERİN Sümeyye, Lise Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ve Öznel İyi Oluş, Hacettepe Üniversitesi, Ankara, 2013, (**Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi**).

DOĞAN Ayten, İnternet Bağımlılığı Yaygınlığı, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir, 2013, (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)

ESEN Erol, Ergenlerde İnternet Bağımlılığını Yordayan Psiko-Sosyal Değişkenlerin İncelenmesi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir, 2010, (**Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi**).

Irwansyah, "Internet Uses, Gratifications, Addiction, and Loneliness Among International Students", University of Hawaii, Department of Communication, 2005, (**Unpublished Master's Thesis**)

KARAGÖZ Bingöl, İnternet bağımlılığı ve bilgisayar oyun bağımlılığı yaygınlığının, ilişkili etkenlerin incelenmesi, Kocaeli Üniversitesi, Kocaeli, 2017, (**Doktora uzmanlık tezi**)

ŞAHAN Hasan, Üniversite Öğrencilerinin Sosyalleşme Sürecinde Spor Aktivitelerinin Rolü, Selçuk Üniversitesi, Konya, 2007, (**Yayımlanmış Doktora Tezi**).

ÖNAY N, *Ergenlerde internet bağımlılığı yordayıcıları olarak ana baba tutumları, iletişim becerisi ve yalnızlık algısı*. İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul, 2014, **(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

ÖZÇELİK Onur Celal, Üniversite öğrencilerinde sosyal fobi ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2016, **(Yayınlanmış Yüksek lisans tezi)**

POLAT Gül, 9–12 Yaş Grubu Çocuklarda 12 Haftalık Temel Badminton Eğitimi Antrenmanlarının Motorik Fonksiyonları ve Reaksiyon Zamanları Üzerine Etkileri, Çukurova Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Adana, 2009, **(Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi)**

TURAN Refika Tuğçe, Başkent Üniversitesi Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı Sıklığı ve İlişkili Faktörler, Başkent Üniversitesi Tıp Fakültesi, Aile Hekimliği Anabilim Dalı, Ankara, 2015, **(Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi)**.

ŞAHAN Hasan, Üniversite öğrencilerinin sosyalleşme sürecinde spor aktivitelerinin rolü, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya, 2007, **(Doktora Tezi)**

UÇKARDEŞ Aslan Eda, Mersin Üniversitesi öğrencileri arasında internet bağımlılığının değerlendirilmesi, Mersin Üniversitesi Tıp Fakültesi, 2010, **(Uzmanlık Tezi)**

YARAŞIR Ezgi, *Fırat Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı Ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Belirlenmesi*, Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elazığ, 2018, **(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.

YEİÇ Emine. 9-14 yaş grubu çocuklarda çeşitli değişkenlere göre internet bağımlılığı ve fiziksel aktivite katılım düzeylerinin incelenmesi. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Burdur, 2018, **(Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi)**

YILDIZ Ülkü, Üniversite öğrencilerinde obezite oluşumunda internet bağımlılığının etkisinin saptanması, Dokuz Eylül Üniversitesi Tıp Fakültesi, Aile Hekimliği Anabilim Dalı, İzmir, 2014, **(Tıpta Uzmanlık Tezi)**

İNTERNET

Türkiye İstatistik Kurumu, Hane Halkı Bilişim Teknolojileri Kullanımı Araştırması.
(<http://www.tuik.gov.tr/>) 2019

Türkiye İnternet Kullanımı ve Sosyal Medya İstatistikleri (<http://dijilopedi.com>) 2020



KİŞİSEL BİLGİ FORMU

EK-A

Bu çalışmanın amacı üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı belirtileri ile düzenli spor etkinliği arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Bu veriler bilimsel bir amaçla kullanılacaktır. Bu bağlamda sorulara vereceğiniz samimi cevaplar çalışmanın objektifliğine katkı sağlayacaktır.

Seher Cengiz

Aşağıda yer alan seçeneklerden size uygun olan bir tanesine (√) işaretini koyunuz.

1-Cinsiyetiniz

Kadın Erkek

2. Yaş

3. Eğitim durumunuz

Önlisans Lisans Yüksek Lisans Doktora

4.Fakülte/Bölüm/Sınıf...../...../.....
.....

5.Düzenli olarak spor yapıyor musunuz ? (En az haftada 3 gün ve her seferinde en az 20 dakika olmak üzere düzenli olarak yapılan fiziksel aktivite kastedilmektedir. Örnek; egzersiz amaçlı ve tempolu yapılan, en az 20 dakika süreklilik arz eden yürüyüş, yüzme, tenis, futbol vb.)

Evet Hayır

Cevabınız evet ise;

Hangi spor türü ile ilgileniyorsunuz ?.....

Düzenli spor etkinliğine haftada kaç saat ayırıyorsunuz ?.....

6. İnternet kullanıyor musunuz ?

Evet Hayır

7. Evinizde internet bağlantısı var mı ?

Evet Hayır

8.İnternete bağlanma (online kalma) süreniz günde kaç saattir?.....

9. İnternetti en çok hangi amaçla kullanırsınız ?

Araştırma yapmak Video film izlemek Sosyal paylaşım ve chat Ödev yapmak

Amaçsızca dolaşmak Oyun oynamak Diğer

YOUNG İNTERNET BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ

EK-B

Lütfen aşağıdaki sorularda belirtilen durumları hangi sıklıkta yaşadığınızı belirtiniz. Her soru için sadece bir seçeneği işaretleyiniz ve hiçbir soruyu boş bırakmayınız.

1-Hiçbir zaman, 2-Nadiren, 3-Bazen, 4-Sıklıkla, 5-Her zaman.

SORULAR	Hiçbir zaman	Nadiren	Ara sıra	Çoğunlukla	Çok sık	Devamlı
1. Ne sıklıkla planladığınızdan daha fazla süreinternette kalıyorsunuz?						
2. Ne sıklıkla internette kalmak için günlük işlerinizihmal edersiniz?						
3. Ne sıklıkla arkadaşlarınızla birlikte olmak yerine internetitercih edersiniz?						
4. Ne sıklıkla internet kullanan kişilerle yeni ilişkilerkurarsınız?						
5. Ne sıklıkla bir işe başlamadan önce e-postanızı(e-mail) denetlersiniz?						
6. Ne sıklıkla okula devaminiz internetten dolayıolumsuz etkilenir?						
7. Herhangi biri internette ne yaptığınızı sorduğunda nesıklıkla kendinizi savunur ve ne yaptığınızıgizlersiniz?						
8. Çevrenizdekiler ne sıklıkla internette harcadığınızzamanın fazlalığından şikâyeteder?						
9. Ne sıklıkla okuldaki ders notlarınız veödevleriniz internette kalma sürenizden olumsuzyönde etkilenir?						
10. Hayatınız hakkında sizi rahatsız eden düşünceleri dağıtmak için ne sıklıkla internete girersiniz?						
11. Ne sıklıkla internete girmek için sabırsızlanırsınız?						
12. Ne sıklıkla İnternetsiz hayatın, sıkıcı, boş ve eğlencesiz olacağını düşünürsünüz?						
13. Biri sizi internetteyken rahatsız ettiğinde ne sıklıkla kırıcı 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 internete 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?						