



EĞİTİM VE KÜLTÜR VAKFI MENSUPLARININ İNTERNET BAĞIMLIĞI İLE FİZİKSEL AKTİVİTEYE KATILIM DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Olca KILAVUZ ¹, Kürşat KARACABEY ^{2*}

¹ TBMM, Mersin Milletvekili, ANKARA

² Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, AYDIN

Öz: Bu araştırma; Eğitim ve Kültür Vakfı mensuplarının internet bağımlılığı ile fiziksel aktiviteye katılım düzeylerinin incelenmesi amacı ile yapılmıştır. Araştırmanın evrenini, 2016-2017 eğitim-öğretim yılında Türkiye'nin yedi bölgesinde bulunan illerdeki Eğitim ve Kültür Vakfı'na devamlı olarak gelen kişilerden oluşturulmuştur. Araştırmanın örneklemini tesadüfi örneklem yoluyla belirlenen toplam 622 kişi oluşturmuştur. Araştırmada "İnternet Bağımlılık Ölçeği" ve "Fiziksel Aktivite Ölçeği" kullanılmıştır. Veriler yüzde, ortalama ve standart sapmalar verilerek özetlenmiştir. Araştırmada anlamlılık düzeyi 0.05 olarak alınmıştır. Yapılan istatistiksel analizler sonucunda, Araştırmaya katılan katılımcıların cinsiyet ve boy uzunluğu, değişkenine göre incelenmesi sonucu İnternet Bağımlılığı Ölçeğinin puan ortalamalarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmez iken, yaş değişkenine göre incelenmesi sonucunda 20 Yaş ve altı katılımcıların lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlemlenmiştir. Vücut ağırlığı oranı değişkenine göre incelenmesi sonucu İnternet Bağımlılığı Ölçeğinin puan ortalamalarına göre yapılan ANOVA testi sonucu istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı tespit edilmiştir. Gruplar arasındaki farklılığın kaynağını belirlemek üzere çoklu karşılaştırma testlerinden Tukey testi uygulanmış ve 60 kilo ve altı vücut ağırlığına sahip katılımcıların 61-70 arası, 71-80 arası ve 81 ve üzeri vücut ağırlığına sahip katılımcılara göre İnternet Bağımlılığı oranlarının daha fazla olduğu tespit edilmiştir. İnternet Bağımlılığı Ölçeğinin Puan Ortalamaları ve Fiziksel Aktivite Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Pearson Korelasyon Testi sonuçlarına göre iki değişken arasında önemli ilişki tespit edilmemiştir ($r=0,031p>0,05$). Sonuç olarak katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerinin ve internet bağımlılık oranlarının düşük olması iki değişken arasında anlamlı ilişki çıkmamasını doğrulamaktadır. Bu durum fiziksel aktivite düzeyini internet bağımlılığı dışında da faktörlerin olumsuz etkilediğini göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Eğitim ve Kültür Vakfı, internet bağımlılığı, fiziksel aktivite

A SCRUTINY ON THE LEVELS OF INTERNET ADDICTION AND PARTICIPATION IN PHYSICAL ACTIVITY OF THE MEMBERS OF THE EDUCATION AND CULTURE FOUNDATION

Abstract: The objective of this study is to examine the levels of internet addiction and participation in physical activity of the members of the Education and Culture Foundations. The population of the study consists of the individuals in the Education and Culture Foundations situated in seven regions of Turkey, continuously visiting the Education and Culture Foundations in the 2016-2017 school year. The sample of the study comprised of total 622 persons determined through the random sampling method. "Internet Addiction Scale" and "Physical Activity Scale" were used in the study. The data were summarized by providing the percentages, averages, and standard deviations. The level of significance was taken as 0.05 in the study. Upon the statistical analyses conducted, no statistically significant difference was observed in the scrutiny of them as per the gender and height variable while their examination in terms of the age variable exhibited a statistically significant difference in favor of the participants at the age of 20 and below in the score averages of the Internet Addiction Scale. In view of examining them according to their weight ratio average, it was determined that a statistically significant difference took place upon the ANOVA test conducted in line with the score averages of the Internet Addiction Scale. A Tukey test, one of the multiple comparison tests, was used to determine the difference between groups and the Internet Addiction ratios of the participants with 60 kilos of weight and below were determined to be more than those participants with 61-70, 71-80, and 81 kilos of weight and above. No significant relation between the two variables was determined according to the results of the Pearson Correlation test for the score averages of the internet addiction scale and physical activity levels ($r=0,031p>0,05$). As a result, the fact that the physical activity levels and internet addiction levels of the participants are low confirms the emergence of no significant relation between the two variables. This situation demonstrates that the physical activity level is affected negatively by other factors than internet addiction.

Keywords: Education and Culture Foundation, internet addiction, physical activity

*Bu araştırma Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında 2017 yılında yapılan yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

GİRİŞ

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

Günümüzde gençliğinin yaşam koşulları ve bu koşullar içinde verdiği emek her geçen gün önemini artırmaktadır. Bilgilerin baş döndürücü hızla hareket etmesi ve bütün dünyaya çok kısa bir sürede yayılması sonucunda bireylerin bu hızla yetişmek için kendilerini sürekli yenileme kaygısı bazı sıkıntılara yol açabilmektedir. Modern dünyada ve ekonomik hayat için yarışmanın ve başarının ön planda olduğu endüstri toplumlarında gençlerimiz için "gelecek kaygısı" küçük yaşlarda başlamaktadır. Kaliteli bir insan olma çabası sonraki yıllarda da devam etmektedir. Özellikle üniversitelerde, bireylerin bu hızla karşı verdiği çabada etkin rol oynamaktadırlar. Bu durumda, Eğitim ve Kültür Vakıflarında gençlere verilen bilgiler, kazanımlar ve gelişmeler, onların gelecekteki yaşamlarını şekillendirecektir. Bu sayede toplumsal olarak daha sağlıklı ortamlar sağlanabilecektir.

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

Fiziksel aktivite, iskelet kasları aracılığıyla bedenin hareket sonucunda enerji harcaması olarak ifade edilmektedir. Tüm fiziksel aktiviteler enerji harcamasını gerektirmektedir. Fiziksel aktivite alışkanlıklarının değerlendirilmesi önemi ise, fiziksel aktivite kelimesinin açıklanması ve yorumlanmasıdır (Zorba ve Saygın, 2009).

Toplumlarda fiziksel aktivite alışkanlığı birçok olumsuz sayılan bağımlılıkların önüne geçmektedir. Özellikle genç yaşlardaki bireylerin fiziksel aktivite alışkanlığı kazanımları, kendi sağlıkları açısından ve toplumsal fayda anlamında pozitif yönde bir etki ortaya çıkardığı ifade edilebilir. Bu şekilde bireyler şahsiyet eğitimlerinin de tamamlamış olacaktır ve unutulmamalıdır ki "Spor da harcanılan zaman aslında hayattan kazanılır" (Öntürk, 2018).

YÖNTEM

Araştırma Modeli

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

Evren-Örneklem

Araştırmanın evrenini, 2016-2017 eğitim-öğretim yılında Türkiye'nin yedi bölgesinde bulunan illerdeki Ülkü Ocakları Eğitim ve Kültür Vakıflarına düzenli olarak gelen kişilerden oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise 2016-2017 eğitim-öğretim yılında Türkiye'nin yedi bölgesinden tesadüfi örneklem yöntemiyle seçilen birer ilde bulunan toplam 622 (n(erkek)=587, n(kadın)=35) katılımcı oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklem grubundaki bütün katılımcılara ölçekler bire bir dağıtılarak uygulanmaya çalışılmış fakat uygulama yapıldığı anda mevcut olmayan katılımcılar ile ankete katılmak istemeyen kişilere anket yaptırılmamıştır.

Katılımcıların kişisel özellikleri hakkında bilgi toplamak ve araştırmanın inceleme konusu olan bağımsız değişkenleri oluşturmak amacıyla araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu hazırlanmıştır. Kişisel bilgi formu, katılımcıların; cinsiyet, yaş, vücut ağırlığı, boy uzunluğu, fiziksel aktivite düzeylerini belirlemek için araştırmacı tarafından geliştirilmiştir.

Veri Toplama Araçları

Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği: Araştırmada katılımcıların internet bağımlılıklarını tespit etmek amacı ile; Young (1996) tarafından DSM- IV'ün "Patalojik Kumar Oynama" ölçütlerinden uyarlanarak oluşturulan "Tanı Anketi" daha sonra geliştirilmiş ve 20 soruluk, Türkçeye uyarlanması ve geçerlilik güvenirlik çalışmasının Balta ve Horzum, (2008) tarafından yapılan "İnternet Bağımlılık Ölçeği" oluşturulmuştur. Ölçeğin Cronbach alfa testi ile hesaplanan iç tutarlılık katsayısı 0.895 olarak bulunmuş ve hesaplanan değerler Türkçeye çevrilen ölçeğin geçerli ve güvenilir olduğunu göstermiştir (Balta ve Horzum 2008).

20 soruluk Likert tipi bir ölçek olan İnternet Bağımlılık Ölçeğinde katılımcıdan "Hiçbir zaman", "Nadiren", "Ara ara", "Sık Sık", "Çoğu zaman" veya "Her zaman" seçeneklerinden birini işaretlemesi istenmiştir. Ölçekte toplamda 80 ve üzeri puan almak işlevsellikte belirgin bozulmanın göstergesi olarak kabul edilir ve bu grup "internet bağımlısı" olarak tanımlanmaktadır. 50-79 puan arası alanlar günlük hayatlarında internetle ilgili birtakım sorunlar taşıyan "riskli internet kullanımı" olan grup olarak tanımlanmakta, "49 puan ve altı" alanlar ise yaşamında internet kullanımına bağlı herhangi sorun yaşamayan "ortalama internet kullanıcısı" olarak tanımlanmaktadır. Testin Türkçe'ye uyarlanmasında ölçek ile elde edilen verilerin Cronbach Alfa testi ile hesaplanan iç tutarlılık katsayısı 0.895 olarak bulunmuş, hesaplanan değerler Türkçe'ye çevrilen ölçeğin geçerli ve güvenilir olduğunu göstermiştir.

Fiziksel Aktivite Ölçeği: Boy uzunluğu- Vücut ağırlığı Ölçümleri: *Boy Uzunluğu: 0.01cm hassaslıkta dijital boy uzunluğu ölçer aletle ölçülmüştür. *Vücut Ağırlığı: 0.1 kg hassaslıkta elektronik terazi ile denekler ölçümde şort, t-shirt ve çorap giymeleri söylenip ve ayakkabısız olarak ölçülmüştür.

**Beden Kitle İndeksi Ölçümü:* Vücut ağırlığının boy uzunluğunun metre cinsinden karesine oranlanmasıyla (ağırlık/ boy²) (kg/m²) elde edilmiştir (Zorba ve Ziyagil, 1995).

Araştırmada fiziksel aktivite düzeyleri Crocker, Bailey, Faulkner, Kowalski, ve McGrath (1997) tarafından geliştirilen ve geçerlilik güvenilirlik çalışmaları yapılan Fiziksel Aktivite Ölçeği'nin (Physical Activity Questionnaire for Older Children [PAQ-C 4-8]) Türkçeye uyarlanmış hali olan Fiziksel Aktivite Ölçeği (FAÖ) kullanılmıştır. PAQ-C 4-8 ölçeğinin Türkçeye uyarlanması çalışmalarında oluşturulan FAÖ, 4-8. sınıflarda öğrenim görmekte olan 8-14 yaş grubu Türk çocuklarının fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenebileceği geçerli ve güvenilir bir ölçektir. Uygulaması kolay, ucuz ve kullanışlı bir ölçek olan FAÖ ile kısa bir süre içerisinde çok sayıda kişinin fiziksel aktivite düzeylerini belirleyebilmek mümkündür. ÇFAÖ, son 7 gün içerisinde yapılan aktiviteleri hatırlamaya yöneliktir. Katılımcıların genel fiziksel aktivite alışkanlıkları hakkında fikir verir. Ölçek 1-5 arasında derecelendirilmiş 9 sorudan oluşmaktadır. Çalışmaya katılanların fiziksel aktivite puanlarının hesaplanmasında soruların tamamının ortalaması alınır. FAÖ'de 5 puan en yüksek fiziksel aktivite düzeyini, 1 puan ise en düşük fiziksel aktivite düzeyini göstermektedir (Tanır, 2013).

Verilerin Analizi

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

BULGULAR

Tablo: 1. Katılımcıların, Cinsiyet, Yaş, Vücut Ağırlığı ve Boy Uzunluğu Değişkenine Göre Yüzde ve Frekans Dağılımları

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

Tablo 1'e göre, katılımcıların %94,3 (n=687)'sinin erkek, %5,7 (n=35)'sinin ise kadın olduğu gözlemlenmiştir. Araştırmaya katılan öğrencilerin yaş değişkenine göre dağılımları incelendiğinde;

%40,7 (n=253)'sının 20 yaş ve altı, %59,3 (n=369)'unun 21 yaş ve Üzeri, yer aldığı gözlenmiştir. Araştırmaya katılan öğrencilerin vücut ağırlığı değişkenine göre dağılımları incelendiğinde; %17,8 (n=111)'inin 60 Kg ve altı, %29,3 (n=182)'sinin 61-70 Kg arası, %33 (n=205)'inin 71-80 Kg arası, %19,9 (n=124)'ünün 81 Kg ve üstü grubunda yer aldığı gözlenmiştir. Araştırmaya katılan öğrencilerin Boy uzunluğu değişkenine göre dağılımları incelendiğinde; %28 (n=174)'ünün 1,70 cm ve altı, %49,4 (n=307)'sinin 1,71 ve 1,80 cm arası, %27,7(n=141)'inin 1,81 cm ve üzeri yer aldığı gözlenmiştir.

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

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

*P<0.05

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

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

	Yaş	N	AO	SS	SD	T	P
İnternet Bağımlılığı Ölçeği (Toplam)	20 Yaş ve Altı	253	1,677	0,863	620	2,289	0,023*
	21 Yaş ve Üzeri	369	1,521	0,796			

*P<0.05

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

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

	Boy Uzunluğu Oranı	N	AO	SS	SD	F	P
İnternet Bağımlılığı Ölçeği (Toplam)	A 1.70 ve Altı	174	1,552	0,861	619	0,713	0,491
	B 1.71-1.80 Arası	307	1,570	0,847			
	C 1.81 ve Üzeri	141	1,656	0,738			

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

Tablo 5. Katılımcıların Vücut Ağırlığı Oranı Değişkenine Göre İnternet Bağımlılığı Ölçeğinin Puan Ortalamaları Anova Testi Sonuçları

	Vücut Ağırlığı	N	X	SS	SD	F	P	Tukey
İnternet Bağımlılığı Ölçeği (Toplam)	A 60 ve Altı	111	1,811	1,026	618	3,468	0,016*	B<A C<A D<A
	B 61 -70 Arası	182	1,537	0,777				
	C 71 ve 80 Arası	205	1,547	0,772				
	D 81 ve Üzeri	124	1,513	0,760				

*P<0.05

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

Tablo 6. Katılımcıların Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Yüzde Dağılımı

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

Tablo 6’da katılımcılar fiziksel aktivite düzeylerine göre sınıflandırıldığında, %58,7 (n=365)’sinin inaktif, %39,1 (n=243)’ünün orta düzeyde aktif, %2,3 (n=14)’ünün aktif olduğu tespit edilmiştir.

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

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

Tablo 7’de katılımcıların internet bağımlılığı ölçeğinin puan ortalamaları ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkinin pearson korelasyon testi sonuçlarına göre iki değişken arasında önemli ilişki tespit edilmemiştir ($r=0,031p>0,05$).

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

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

Tablo 8’de katılımcıların bağımlılık durumu üç gruba ayrılmış olup birinci grup "Semptom Göstermeyenler", ikinci grup "Sınırlı Semptom Gösterenler", üçüncü grup ise "İnternet Bağımlıları" olarak tanımlanmıştır. Araştırmada 622 katılımcıdan %87,6 (n=545)’sinin semptom göstermeyenler, %11,7 (n=73)’sinin sınırlı semptom gösterenler ve %0,7 (n=4)’sinin internet bağımlısı olarak belirlenmiştir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Günümüzde ilerleyen teknolojik gelişmelerin son sürat devam etmektedir. İlerleyen ve gelişen teknoloji ile çağın buluşları arasında gösterilen internet ağ bağlantısı, insan hayatını pratikleştirmesinin yanında adeta bir zorunlu ihtiyaçmış gibi yer edindiğini söylemek mümkün olacaktır. Kullanılan amaç ve zamanına göre insan üzerinde etki bırakan bu teknolojik sistemin, hayatı kolaylaştırdığı da bir gerçektir. Ancak hayatın kolaylaşması ile birlikte insan hayatında çok önemli değişikliklere sebep olabilmektedir. Bu değişikliklerin başında ise hareketsizlik gelmektedir. Bu araştırmada Eğitim ve Kültür Vakfı mensuplarının internet bağımlılığı ve fiziksel aktivite katılımlarını belirlemek amacıyla ile yapılmıştır.

Araştırmaya katılan bireyler hakkında Young (1996), “İnternete Bağımlılık Ölçeği” den aldıkları puanlarının fiziksel aktivite ile arasındaki ilişkiyi tespit etmek aynı zamanda kişisel bilgi formundaki bazı değişkenlerin bireylerin internet bağımlılığı ve fiziksel aktivite üzerinde anlamlı bir etkiye neden olup olmadığına bakılmak üzere ortaya konmuştur. Çıkan sonuçlar bu bölümde tartışılmış ve yorumlanmıştır.

Çalışmada katılımcıların cinsiyet değişkeni ile internet bağımlılıklarının incelenmesi sonucu ölçeğinin puan ortalamalarına göre ($t_{(620)}=1,913$; $P<0,089$) istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlemlenmemiştir. Cinsiyet değişkeni ile internet bağımlılığı arasında farklılık bulunmaması ilişkin; Has (2015) ve Kaya (2011) yapmış oldukları araştırmalarında cinsiyet ile internet bağımlılığı üzerinde etkisi olmadığını tespit etmişlerdir. Bu sonuçlar çalışmamızla paralellik arz etmektedir.

Günüç (2009) ve İnan (2010) da cinsiyete göre internet bağımlılık düzeylerini incelenmiş ve erkeklerin kızlara göre bağımlılık düzeylerini daha yüksek bulmuştur. Bu araştırmanın sonuçları çalışmamızla paralellik arz etmemektedir. Bu farklılığın sebebi olarak, araştırmalardaki cinsiyetler üzerindeki internet bağımlılığı ölçüm biçiminden veya kültürel farklılıklar gibi değişkenlerden kaynaklandığı söylenebilir.

Bir diğer değişken olan yaş faktörüne göre, katılımcıların yaşları ile İnternet Bağımlılığı Ölçeğinin puan ortalamalarına göre ($t_{(620)}=2,289$; $P>0,023$)20 Yaş ve altı katılımcıların lehine olmasına karşın, istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlemlenmiştir.

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

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

Araştırmada katılımcıların boy uzunluğu oranı değişkenine göre incelenmesi sonucu, İnternet Bağımlılığı Ölçeğinin puan ortalamalarına göre yapılan “Anova” testi sonucu istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlemlenmemiştir. İnternet kullanımı sorunlu hale gelmiş kişide

görülebilecek özellikler; iş ya da kişilerarası ilişkilerde sorunlar, sosyal çevrenin, ailenin, işin ya da kişisel sorumlulukların ihmal edilmesi, internetten uzak kalmaya çalışıldığında huzursuzluk hissetme, planladığından daha uzun süre internette kalma, fiziksel etkinliklerde genel bir azalma ve buna bağlı vücut ağırlığında artış, kafein alımını artırma, bağışıklık sisteminin zayıflamasına bağlı bazı fiziksel hastalıklara yatkınlık, uzun süre hareketsiz kalmaya bağlı boyun ve sırt ağrılarıdır (Bozkurt ve ark., 2016).

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

Young ve ark. (2000) yapmış olduğu araştırmada problemlili internet kullanımı olan kişilerde bazı belirtiler bireyin iç dünyasında yaşanırken, bazı davranışların gözlemlenmesi mümkün olmaktadır. Bu kişiler, internet karşısında zaman kavramlarını yitirmekte, bazen bütün bir günün nasıl geçtiğini fark edememektedirler. Bu bireyler uykusuzluk, hareketsizlik, hareketsizliğe bağlı kilo alma, dengesiz beslenme gibi olumsuzluklarla karşı karşıya gelebilmektedir.

Özmutaf ve ark. (2008) yapmış olduğu araştırmada, 254 ön lisans öğrencisi ile yaptıkları çalışmada, öğrencilerin % 39,8'i bilgisayar kullanımının bedensel sağlıklarını olumsuz etkilediğini, % 47,7'si vücutlarında bir ağrı ve ağırlık hissettiklerini belirtmişlerdir. Bu araştırmanın sonuçları çalışmamızla paralellik arz etmemektedir. Bu farklılığın, katılımcıların yaş oranlarının küçük olması ve ergenlik döneminde bulunan katılımcılardır. Kişilerde ergenlik döneminin özelliği olan farklı ortamlara girme ve kendini arkadaşlık edinme ve kişilerin interneti bu nedenlerle daha çok kullandıkları söylenebilir.

Ayrıca yapmış olduğumuz çalışmada yaş oranlarının küçük olması vesilesi ile internette fazla kalma ve katılımcıların kaldığı sürede yemek yeme ve öğün atlama gibi sebeplerden dolayı ve yaşlarının küçük olması sebebiyle daha zayıf olduğunu söyleyebiliriz.

Katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerine göre sınıflandırıldığında, %58,7 (n=365)'sinin inaktif, %39,1 (n=243)'ünün orta düzeyde aktif, %2,3 (n=14)'ünün aktif olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların İnternet Bağımlılığı Ölçeğinin Puan Ortalamaları ve Fiziksel Aktivite Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Pearson Korelasyon Testi Sonuçlarına göre iki değişken arasında önemli ilişki tespit edilmemiştir ($r=0,031$ $p>0,05$).

Katılımcıların bağımlılık durumu üç gruba ayrılmış olup birinci grup "Semptom Göstermeyenler", ikinci grup "Sınırlı Semptom Gösterenler", üçüncü grup ise "İnternet Bağımlıları" olarak tanımlanmıştır. Araştırmada 622 katılımcıdan %87,6 (n=545)' sinin semptom göstermeyenler, % 11,7 (n=73)' sinin sınırlı semptom gösterenler ve %0,7 (n=4)' sinin internet bağımlısı olarak belirlenmiştir. Buna göre, semptom göstermeyen internet kullanıcısı oranının yüksek, sınırlı semptom gösteren ve internet bağımlı kullanıcısı katılımcıların oranının düşük olduğu görülmektedir. Katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerinin ve internet bağımlılık oranlarının düşük olması iki değişken arasında anlamlı ilişki çıkmamasını doğrulamaktadır. Bu durum fiziksel aktivite düzeyini internet bağımlılığı dışında diğer faktörlerin olumsuz etkilediğini göstermektedir.

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

KAYNAKLAR

Balta, Ö.Ç., Horzum, M.B. (2008). İnternet Bağımlılığı Testi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 41, 187-205.

Bozkurt H, Şahin S, Zoroğlu S. (2016) İnternet Bağımlılığı: Güncel Bir Gözden Geçirme, *Journal Of Contemporary Medicine*, 6(3), 235-247, İstanbul.

Büyüköztürk, Ş. (2008). Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı. Ankara.

Çağır, G. (2010). Lise ve Üniversite Öğrencilerinin Problemlerini İnternet Kullanım Düzeyleri ile Algılanan Esenlik Halleri ve Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişki, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Balıkesir.

Crocker P, Bailey D, Faulkner R, Kowalski K, Mcgrath R. (1997). Measuring General Levels Of Physical Activity: Preliminary Evidence For The Physical Activity Questionnaire For Older Children. *Med Sci Sports Exerc*, 29(10), 1344-1349.

George, D., Mallery, P. (2010). SPSS For Windows Step By Step. A Simple Study Guide And Reference.

Has, Z. (2015). Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığının Yaşam Kalitesine Etkisi: Sakarya İli Örneği, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, Yayınlanmamış Yüksek lisans Tezi, İstanbul.

İçel, K. (1998). Kitle Haberleşme Hukuku. Beta Yayınları, İstanbul.

İnan, A. (2010). İlköğretim II. kademe ve lise öğrencilerinde internet bağımlılığı. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.

Karasar, N. (2006). Bilimsel araştırma yöntemi. Ankara: Nobel.

Kaya, A. (2011). Öğretmen Adaylarının Sosyal Ağ Sitelerini Kullanım Durumları ve İnternet Bağımlılığı Düzeyleri. Ege Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İzmir.

Lengel, L. (2004). Computer Mediated Communication: Social Interaction and the Internet, GBR: Sage Publications, Incorporated. London. <http://site.ebrary.com/lib/gazi/Doc?id=10080903&ppg=264> internet sitesinden alınmıştır.

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

Özmutaf, M.N., Özgür, Z., Gökmen, F. (2008). Üniversite Öğrencilerinin Bilgisayar Kullanımına Birey Sağlığı Kapsamında Genel Bakış Açılırları. *Ege Journal of Medicine*, 47 (2), 81.

Tanır H. (2013). The Effect Of Physical Activity Level And Certam Antropometric Characteristics On Academic Achievement Among The Pupils At Grade Eight İn Primary Schools. Unpublished Doctoral Thesis). Kırıkkale University, Institute Of Health Sciences, Kırıkkale

Tanrıverdi, S. (2012). Ortaöğretim Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ile Algılanan Sosyal Destek Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Van.

Taştan, G. (1998). İnternet, 1. Yayın No: 832, 1. Baskı, Beta Basım Yayım Dağıtım A.Ş, İstanbul.

Young, K. S. (1996). Psychology Of Computer Use: XL. Addictive Use Of The Internet: A Case That Breaks The Stereotype. *Psychological Reports*, 79(3), 899-902.

Young, K. S., Pistner, M., O'mara, J., Buchanan, J. (2000). Cyber-Disorders: The Mental Health Concern for the New Millennium. *Cyberpsychology & Behavior*, 3(5), 475-479.

Zorba, E., Ziyagil, M. A. (1995). Vücut Kompozisyonu ve Ölçüm Metotları. *Erek Ofset, Trabzon*, 252-82.

Zorba, E., Saygın, Ö. (2013). Fiziksel Aktivite ve Fiziksel Uygunluk, İnceler Ofset Mat. İstanbul: Ankara,2.baskı.