



## Düzenli Spor Yapan ve Sedarter Üniversite Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı ile Stres Algılarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi

Savaş AYDIN<sup>1</sup> , Zekiye ÖZKAN<sup>2</sup> , Oğuzhan ÇALI<sup>3</sup> , Maksut GÜNEŞ<sup>4</sup> 

### Özet

**Amaç:** Araştırmanın amacı, düzenli spor yapan ve sedanter üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı ile stres algılarının bazı değişkenlere göre incelenmesidir.

**Yöntem:** Betimsel tarama modeli kullanılarak gerçekleştirilen bu araştırmaya Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi'nde öğrenim gören ve rastgele örnekleme yöntemiyle seçilen toplam 330 öğrenci katılmıştır. Veri toplama araçları olarak İnternet Bağımlılığı Ölçeği ve Algılanan Stres Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde Mann-Whitney U testi ve Kruskal-Wallis H Testi kullanılmıştır.

**Bulgular:** Araştırmada sedanter üniversite öğrencilerinin spor yapanlara göre internet bağımlılığı düzeylerinin ve stres algılarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Cinsiyete göre kadın öğrencilerin stres-rahatsızlık algıları ile internet bağımlılıklarının erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğu, erkek öğrencilerin ise yetersiz özyeterlik algılarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Akademik başarı, boş zaman değerlendirme, evde internet olması ve kendine ait odanın varlığı, ailede spor yapan bireylerin olup olmaması, ebeveynlerin eğitim durumu gibi araştırma değişkenleri arasında anlamlı fark tespit edilmiştir ( $p < 0,05$ ).

**Sonuç:** Bu araştırma, düzenli spor yapan üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı ve stres algılarının, sedanter öğrencilere göre daha düşük olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca, bazı demografik faktörler ve yaşam tarzı değişkenlerinin internet bağımlılığı ve stres algıları üzerinde etkili olduğu bulunmuştur. Bu bulgular, üniversite öğrencilerinin fiziksel ve psikolojik iyilik halleri üzerinde sporun olumlu etkilerini vurgulamaktadır.

**Anahtar Kelimeler:** *Beden eğitimi, İnternet bağımlılığı, Spor, Stres.*

## Investigation of Internet Addiction Status and Stress Perceptions of Sedentary University Students Who Do Regular Sports According to Some Variables

### Abstract

**Aim:** The aim of this study is to examine the relationship between internet addiction and perceived stress among university students who engage in regular sports activities and those who lead a sedentary lifestyle, considering various variables.

**Methods:** This study was conducted using a descriptive survey model and included a total of 330 students studying at Van Yüzüncü Yıl University, selected through a random sampling method. The Internet Addiction Scale and the Perceived Stress Scale were used as data collection tools. The Mann-Whitney U test and Kruskal-Wallis H test were employed for data analysis.

**Results:** The study found that sedentary university students had higher levels of internet addiction and perceived stress compared to those who engage in sports. Regarding gender differences, female students exhibited higher levels of stress-related discomfort and internet addiction compared to male students, whereas male students showed higher levels of perceived inadequate self-efficacy. Significant differences were found among the research variables, including academic achievement, leisure time activities, internet access at home, having a personal room, the presence of family members engaged in sports, and parental education level ( $p < 0,05$ ).

**Conclusion:** This study revealed that university students who engage in regular sports activities have lower levels of internet addiction and perceived stress compared to sedentary students. Additionally, certain demographic factors and lifestyle variables were found to influence internet addiction and perceived stress. These findings highlight the positive effects of sports on the physical and psychological well-being of university students.

**Keywords:** *Physical education, Internet addiction, Sports, Stress.*

Gönderi Tarihi : 31.01.2025

Kabul Tarihi : 27.03.2025

Online Yayın Tarihi : 27.03.2025

<https://doi.org/10.18826/useeabd.1630589>

## GİRİŞ

İletişim teknolojilerindeki ilerlemelerle birlikte hayatımıza giren internet, bireylerin her türlü bilgiye kolayca erişmesine, keyifli vakit geçirmesine ve sevdikleriyle anlık olarak iletişim kurmasına olanak sağlayan bir kitle iletişim aracı hâline gelmiştir (Bing, 2009). Bilgi çağı olarak adlandırdığımız bu

<sup>1</sup> Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, Türkiye, savasaydin@yyu.edu.tr

<sup>2</sup> Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, Türkiye, zekiyeozkan@yyu.edu.tr

<sup>3</sup> Sorumlu Yazar: Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü, Türkiye, oгуzhanсali@сumhuriyet.edu.tr

<sup>4</sup> Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, Türkiye, maksutgunes@icloud.com



günlerde, bilgiye en hızlı ve kolay erişim şüphesiz internet aracılığıyla olmaktadır (Bankole & Oludayo, 2012). İnternetin ortaya çıkması, bilgi paylaşım olanaklarını artırmıştır. İnternetin bilgiye erişim aracı olarak kullanılmasının yanı sıra; iletişim, sosyal ilişkiler, çevrimiçi oyun oynama ve çevrimiçi video izleme gibi birçok amaç için de kullanılmaktadır (Berisha-Shaqiri, 2015).

İnternetin yaygınlaşmasıyla birlikte birey ve toplum üzerinde olumsuz etkileri de kendini göstermeye başlamıştır. Bu olumsuz etkilerin başlıca nedeni, internet kullanımının bağımlılığa dönüşmesidir. İnternetin sunduğu kolaylıklar, yoğun ve kontrolsüz kullanım sonucunda bazı sorunları da beraberinde getirmektedir. Bu sorunların en başında internet bağımlılığı yer almaktadır (Balcı ve Gülnar, 2009). Tereshchenko & Kasparov' a (2019) göre internet bağımlılığı, özellikle zaman kaybı veya temel işlevlerin ihmal edilmesiyle karakterize aşırı internet kullanımının olduğu, internet kullanımına yönelik kompulsif çaba, internete erişilemediği takdirde stres, öfke, depresyon ve anksiyete gibi yoksunluk belirtilerinin görüldüğü, internet kullanım miktarının sürekli arttığı ve bu tür bir meşguliyetin sonucu olarak önceki hobilerin ve eğlencelerin kaybedildiği, sosyal ilişkilerin, eğitim ve spor olanaklarının yitirildiği, ne kadar internet kullanıldığına ilişkin yalanlar söylendiği, olumsuz sonuçlara rağmen kullanımın sürdürüldüğü ve internet kullanımıyla ilgili olarak kendi kendini kontrol edememeye yol açan bir psikopatolojik durum olarak ifade edilmektedir (Akt.: Yıldız & Tamam, 2024). İnternet bağımlılığı veya internet zorlantısı gibi birçok adı vardır. Bağımlının hayatını ele geçiren zorlayıcı bir davranıştan başka bir şey değildir. Bireyin internetin hayattaki en önemli şey olduğunu hissetmesine ve kendi hayatından veya ailesinden, işinden, arkadaşlarından veya akrabalarından daha öncelikli olduğunu düşünmesine neden olur. Bağımlının hayatı internet etrafında döner (Singh & Srivastava, 2021). İnternet bağımlılığı, çok çeşitli davranışları ve dürtü kontrol sorunlarını kapsayan siberseksüel ve siber-ilişkisel bağımlılık, net zorlantıları, bilgi aşırı yüklenmesi, bilgisayar bağımlılığı kavramlarını içinde barındıran geniş bir terimdir (Shaw & Black, 2008). İnternet bağımlılığı kavramı bir dönem spesifik anlamlar taşısa da günümüzde; sosyal medya bağımlılığı, internet oyun oynama bozukluğu, pornografi bağımlılığı, sanal kumar bağımlılığı ve internette alışveriş bağımlılığı gibi alanları da içinde barındıran genel şemsiye bir terim haline almıştır. İnternetin olmadığı yıllarda atari bağımlılığı, oyun bağımlılığı, bilgisayar bağımlılığı ve teknoloji bağımlılığı gibi kavramlarla anlatılan olgular, günümüzde internetin yaygınlaşmasıyla ve kullanımının kolaylaşmasıyla beraber internet bağımlılığı çatısı altında incelenmektedir. İnternetin kendisi tek başına bağımlılığın bir nedeni değil, internet aracılığıyla elde edilen oyun, sosyal medya, alışveriş vb. alışkanlıklar, bağımlılık nedeni olmaktadır (Yıldız & Tamam, 2024).

İnternet bağımlılığı, günümüzün modern toplumunda birçok çalışmada araştırılmış ve tartışılmıştır (Wang, 2018). İletişim ve eğlencenin gelişmesiyle birlikte (Zhang ve ark., 2018) internet bağımlılığı dünya genelinde karşılaşılan ve hızla büyüyen (Lozano-Blasco ve ark., 2022) özellikle genç nesil arasında çeşitli olumsuz sonuçlar doğurmuş endişe verici (Wang, 2018) bir sorun haline gelmiştir (Lozano-Blasco ve ark., 2022). Üniversite öğrencileri için vazgeçilmez bir araç haline gelen internet bağımlılığı bir sağlık sorunu olarak ortaya çıkmakla beraber yaygınlığı ülkeden ülkeye değişiklik göstermektedir (Zhang ve ark., 2018). Günümüz dünyasında internet olgusu son derece geniş bir kullanıcı kitlesine ulaşmıştır. İnternet World Stats'ın verilerine göre, 2000 yılında dünya genelinde yaklaşık 300 milyon kişi internet kullanırken, 2009 yılına gelindiğinde bu sayı 1,5 milyara yükselmiştir. 2014 yılının ortalarına ait veriler ise internet kullanıcı sayısının dünya genelinde 3 milyarı aştığını göstermektedir (Kabadayı, 2020). İnternetin akademik kullanımı öncelikli olarak öğrenme ve araştırma amaçlı olsa da aynı zamanda öğrenci hayatının önemli bir parçası haline gelmiştir. Özellikle okul kampüslerinde ve toplumda internet kullanımı önemli ölçüde artmıştır (Chou, 2005). Özellikle bu dönemde internet bağımlılığı, kullanıcının günlük yaşantısını aksatabilecek düzeyde internet kullanımına bağlı çekilme ve tolerans bozukluklarına yol açmaktadır (Song ve Park, 2019). Bağımlılığı arttıran birçok faktör bulunmaktadır. Bunlardan biri de algılanan stres durumlarıdır. Stres başlıca faktörler arasında bulunmaktadır. Algılanan stres, internet bağımlılığı, üniversite öğrencileri arasında yaygın sorunlar arasında bulunmaktadır (Sharma ve ark., 2023; Gong ve ark., 2021).

Lyon (2000) “stres” terimini insanları olumsuz etkileyen ve yok eden deneyimleri ifade etmek için kullanmıştır. Stresin ne olduğunu ve hangi nedenlerin strese yol açtığını bilmek gerekir. Aile, iş, meslektaşlar, arkadaşlar ve yönetimden gelen baskılar ve istekler stresin dış kaynaklarıdır. Bireyin sahip olduğu baskı ve beklentiler ise stresin iç kaynaklarıdır (Altıntaş, 2014). Stres ve sağlık arasındaki ilişki

henüz tam olarak bilinmemektedir. Ancak sağlık ile ilgili bilimsel çalışmalar için elde edilen sonuçların olumlu katkıları olduğu vurgulanmaktadır (Schneiderman ve ark., 2005).

Sporun toplumsal yaşam üzerindeki önemli etkileri göz önüne alındığında, düzenli spor yapan bireylerin bağımlılığa neden olabilecek tüm etkenlerden uzaklaşabileceği ve spor yapmayan bireylere göre hem fiziksel hem de psikolojik (stres) olarak daha sağlıklı olabileceği düşüncesi ön plana çıkmaktadır (Kabadayı, 2020). Eğitim ve sağlık sektörleri, internet bağımlılığının ne olduğunu, hangi belirtileri ortaya çıkardığını, nasıl teşhis edildiğini ve nasıl tedavi edilebileceğini tanımlamak için WHO ve APA gibi uluslararası kurumlara ihtiyaç duymaktadır. Bu tanımların eksikliği, değerlendirme kriterlerinin farklı olduğu çok sayıda ölçüm aracı ortaya çıkarmış ve bu da tutarsız bulgulara yol açmıştır. Bu nedenle, bilim camiası arasında ortak bir eylem çizgisi oluşturmak için bir fikir birliğine varılması gerekmektedir (Lozano-Blasco ve ark., 2022). Fiziksel egzersiz ile internet bağımlılığı ve stres arasındaki bağlantı kapsamlı bir şekilde araştırılmış ve iyi belgelendiği ancak, bu ilişkinin ardındaki olası aracı ve düzenleyici faktörler yeterince araştırılmadığı ifade edilmektedir (Yu & Mu, 2024). Sporun toplumsal yaşam üzerindeki bu güçlü etkileri göz önüne alındığında, düzenli olarak spor yapan bireylerin bağımlılıkla ilişkili faktörlerden uzak durabilecekleri ve spor yapmayanlara kıyasla fiziksel ve psikolojik açıdan daha sağlıklı olabilecekleri düşünülmektedir. Bu bilgiler ışığında, çalışmanın amacı, düzenli spor yapan ve sedanter üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı ile stres algılarının bazı değişkenlere göre incelenmesidir.

## YÖNTEM

### *Araştırmanın Modeli*

Araştırmada benimsenen yöntem betimsel tarama modelidir. Buna göre internet bağımlılığı ve algılanan stres öğrencilerin sahip oldukları bazı değişkenlere göre karşılaştırılmıştır. Dolayısıyla var olan bilgilerin olduğu haliyle incelenmesi amaçlanmıştır (Karasar, 2009).

### *Evren ve örneklem*

Çalışmanın katılımcılarını, Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi'nde eğitim öğretimine devam etmekte olan üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmaya katılan bireyler, belirli bir sınıf düzeyini veya yaş grubunu hedeflemek yerine, rastgele örnekleme yöntemi kullanılarak seçilmiştir. Bu yaklaşım, araştırmaya dâhil edilen katılımcı grubunun, üniversitedeki tüm öğrencileri temsil etme olasılığını artırmıştır. Araştırmaya katılmayı kabul eden öğrenciler tamamen gönüllülük esasına göre belirlenmiş ve süreç boyunca etik kurallara uygun hareket edilmiştir. 174 erkek ve 156 kadın toplamda 330 öğrenci araştırmaya katılmıştır. Ayrıca, araştırma sürecinde katılımcıların sınıf düzeyleri, yaş grupları vb. demografik verileri detaylı bir şekilde ele alınarak analiz edilmiştir.

### *Veri toplama araçları*

Katılımcılara ait tanımlayıcı bilgileri toplamak amacıyla araştırmacılar tarafından hazırlanan bir form oluşturulmuştur. Bu formda; yaş, cinsiyet, medeni hal, sınıf düzeyi ve spor yapma yapmama, kitap okuma süresi, akademik başarı, boş zaman değerlendirme, aile bireylerinin internet kullanım durumu, evde internet bağlantısının varlığı, kendisine ait odanın varlığı, ailede spor yapma durumu, anne-baba eğitim durumularına ilişkin değişkenler yer almaktadır.

*İnternet Bağımlılığı Ölçeği (İBÖ)*: Nichols & Nicki (2004) tarafından geliştirilen, İnternet Bağımlılığı Ölçeği, yalnızlık ve can sıkıntısı eğilimine ilişkin 4 ölçütü birlikte 233 lisans öğrencisine uygulanmıştır. Bir madde güvenilirlik analizi, başlangıç ölçeğini 36'dan 31 maddeye düşürmüştü ve Cronbach'ın alfa değeri .95 olarak tespit edilmiştir. Ölçeğinin Türkçe'ye uyarlaması Günüş & Kayri (2010) tarafından yapılmıştır. 35 sorudan oluşan ölçek dört alt faktöre ayrılmaktadır. Bunlar yoksunluk (11 madde), kontrol güclüğü (10 madde), işlevsellikte bozulma (7 madde) ve sosyal izolasyon (7 madde) alt ölçekleridir. 5'li likert tipinde olan ölçek, "Kesinlikle katılmıyorum" ile "Tamamen katılıyorum" arasında katılımcıların puanlamaları istenmektedir. Bulgulara göre internet bağımlılık ölçeği ( $\alpha=0,97$ ), yoksunluk ( $\alpha=0,93$ ), kontrol güclüğü ( $\alpha=0,92$ ), işlevsellikte bozulma ( $\alpha=0,89$ ) ve sosyal izolasyon ( $\alpha=0,91$ ) alt boyutlarının yüksek güvenilirlikte olduğu görülmektedir.

*Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ)*: Cohen ve ark., (1983) tarafından geliştirilmiş ve Eskin ve ark., (2013) tarafından Türkçe'ye uyarlanarak güvenilirlik ve geçerlik çalışmaları yapılmıştır. Toplam 14 maddeden

oluşan ASÖ, kişinin hayatındaki birtakım durumları ne derece stresli algıladığını ölçmek için tasarlanmıştır. Katılımcılar her maddeyi “Hiçbir zaman (0)” ilâ “Çok sık (4)” arasında değişen 5’li Likert tipi ölçek üzerinde değerlendirmektedir. Algılanan Stres Ölçeği iki alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar; “yetersiz öz yeterlik algısı” ve “stres/rahatsızlık algısı”dır. Alt boyutlarda skorlar 0–28 aralığında, toplam puanda ise 0-56 aralığında değişmektedir. Yüksek puanlar kişinin stres algısının fazlalığına işaret etmektedir. Maddelerden olumlu ifade içeren 7’si tersten puanlanmaktadır. (4-5-6-7-9-10-13). Maddelerden alınan puanlar toplanarak bireylerin algılanan stres düzeyi belirlenmektedir. Ölçeğin Cronbach Alpha katsayısı 0,90; alt boyutların Cronbach Alpha katsayıları 0,86 ve 0,83 olarak belirlenmiştir.

### Veri analizi

Araştırmaya ait verilerin analizinde SPSS paket programından faydalanılmıştır. Verilerin normalliği Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk testleri ile değerlendirilmiştir ( $p < 0,05$ ). Verilerin analizinde normallik ve varyansların homojenliği sağlanmadığı durumlarda bağımlı değişkenlerde, ikili karşılaştırmalar için Mann-Whitney U testi, çoklu karşılaştırmalar için Kruskal-Wallis H testi, gruplar arasındaki farkların analizi için yeniden Mann-Whitney U testi uygulanmıştır. Ayrıca, bu analizlerin tamamında tanımlayıcı istatistiklerden yararlanılmıştır. Tüm istatistiksel testlerde anlamlılık düzeyi  $p < 0,05$  olarak kabul edilmiştir.

## BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde elde edilen bulgular tablo halinde sunulmuştur.

**Tablo 1.** Betimsel sonuçlar

Değişkenler	Gruplar	n	%
Cinsiyet	Erkek	174	52,73
	Kadın	156	47,27
Spor Yapma Durumu	Evet	112	33,93
	Hayır	218	66,07
Aile Spor Yapma Durumu	Evet	110	33,33
	Hayır	218	66,66
Ailede İnternet Kullanımı	Evet	216	65,45
	Hayır	114	34,54
Evde İnternet Varlığı	Evet	235	71,21
	Hayır	95	28,78
Kendine Ait Oda	Evet	235	71,21
	Hayır	95	28,78
Kitap Okuma Süresi	Okumuyorum	149	45,15
	1-3 saat	156	47,27
	3-5 saat	25	7,57
Akademik Başarı	Çok kötü	42	12,72
	Normal	113	34,24
	İyi	146	44,24
	Çok iyi	29	8,78
Anne-Baba Eğitim	Okuryazar değil	86	26,06
	İlkokul	71	21,51
	Ortaokul	72	21,81
	Lise	83	25,15
	Yüksekokul	18	5,45
Boş zaman değerlendirme	Kitap okuma	70	21,21
	Müzik dinleme	93	28,18
	Teknoloji	102	30,91
	Diğer	65	19,70
Toplam		330	100

Elde edilen bulgular, düzenli spor yapmanın internet bağımlılığı ve stres algısı üzerindeki etkisini anlamakla birlikte, bu değişkenlerin demografik özelliklere göre nasıl farklılık gösterdiğine dair önemli ipuçları sunmaktadır. Aşağıda, araştırmadan elde edilen temel bulgular detaylandırılmıştır.

**Tablo 2.** Spor yapma durumuna göre Mann Whitney-U testi sonuçları

Ölçekler	Spor Yapma Durumu	n	X	U	p
Yetersiz -özyeterlik	Evet	112	180,40	10539,5	0,042
	Hayır	218	157,85		
Stres/Rahatsızlık	Evet	112	141,83	9557,0	0,001
	Hayır	218	177,66		
Algılanan Stres Toplam Puan	Evet	112	156,64	11215,5	0,224
	Hayır	218	170,05		

\* $p < 0,05$ ; Mann-Whitney-U Test

Tablo 2’de, üniversite öğrencilerinin Algılanan Stres Ölçeği’ni oluşturan yetersiz öz yeterlik ve stres/rahatsızlık alt boyut puanlarının düzenli spor yapıp yapmama durumuna göre Mann-Whitney U testi sonuçları sunulmaktadır. Algılanan stres alt boyutlarının spor yapma değişkenine göre düzenli spor yapan üniversite öğrencilerin lehine anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ( $U=10539,5 / 9557,0$ ;  $p < 0,05$ ). Sıra ortalamaları dikkate alındığında spor yapan üniversite öğrencilerin yetersiz özyeterlik ( $180,40 \pm 157,85$ ) ve stres/rahatsızlık ( $141,83 \pm 177,66$ ) alt boyut puanlarının sedanter üniversite öğrencilerine göre daha fazla olduğu görülmektedir. Bu sonuçlar düzenli spor yapan üniversite öğrencilerinin spor yapmayanlara göre stres algılarının daha iyi olduğunu göstermektedir.

**Tablo 3.** Spor yapma durumuna göre Mann Whitney-U testi sonuçları

Ölçek	Spor Yapma Durumu	n	X	U	p
İnternet Bağımlılık	Evet	112	149,21	10383,000	0,026*
	Hayır	218	173,87		

\* $p < 0,05$ ; Mann-Whitney-U Test

Tablo 3’de, üniversite öğrencilerinin internet bağımlılık ölçeği puanlarının düzenli spor yapıp yapmama değişkenine göre Mann-Whitney U testi sonuçları sunulmaktadır. Spor yapma değişkenine göre internet bağımlılık durumlarının düzenli spor yapan üniversite öğrencilerin lehine anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ( $U=10383,0$ ;  $p < 0,05$ ). Sıra ortalamaları dikkate alındığında düzenli spor yapan üniversite öğrencilerin internet bağımlılık ( $149,21 \pm 173,87$ ) durumlarının yapmayanlara göre daha az olduğu görülmektedir. Bu sonuçlar düzenli spor yapan üniversite öğrencilerinin sedanter öğrencilere göre internet bağımlılıklarının daha az olduğunu göstermektedir.

**Tablo 4.** Cinsiyete göre Mann Whitney-U testi sonuçları

Ölçekler	Cinsiyet	n	X	U	p
Yetersiz özyeterlik	Erkek	174	185,72	10053,5	0,000*
	Kız	156	142,95		
Stres/Rahatsızlık	Erkek	174	144,97	10000,0	0,000*
	Kız	156	188,40		
Algılanan Stres Toplam Puan	Erkek	174	161,06	12800,0	0,370
	Kız	156	170,45		
İnternet Bağımlılık Toplam Puan	Erkek	174	155,43	11819,5	0,043*
	Kız	156	176,73		

\* $p < 0,05$ ; Mann-Whitney-U Test

Tablo 4’te, üniversite öğrencilerinin algılanan stres ve internet bağımlılık ölçeği puanlarının cinsiyet değişkenine göre Mann-Whitney U testi sonuçları sunulmaktadır. Elde edilen bulgulara göre cinsiyet değişkeni ile ölçek puanları arasında anlamlı fark tespit edilmiştir ( $p < 0,05$ ). Erkek üniversite öğrencilerin yetersiz özyeterlik alt boyut puanlarının ( $185,72 \pm 142,95$ ) kız öğrencilere göre daha fazla olduğu; kız öğrencilerin ise stres/rahatsızlık ( $188,40 \pm 144,97$ ) puanlarının erkek öğrencilere göre daha fazla olduğu görülmektedir. Cinsiyet değişkeni ile internet bağımlılık durumları arasında erkeklerin lehine anlamlı fark tespit edilmiştir ( $U=11819,5$ ;  $p < 0,05$ ). Sıra ortalamaları dikkate alındığında kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre internet bağımlılık durumlarının fazla olduğu görülmektedir.

**Tablo 5.** Kitap okuma süresine göre Kruskal Wallis testi sonuçları

Ölçek	Kitap okuma süresi (gün)	n	X	s.d.	X <sup>2</sup>	p	Post-Hoc
İnternet Bağımlılık	Okumuyorum (a)	149	184,06	2	11,957	0,000*	a>b
	1-3 saat (b)	156	146,55				a>c
	3-5 saat (c)	25	173,14				

\* $p < 0,05$ ; Kruskal Wallis Test

Tablo 5’te üniversite öğrencilerinin kitap okuma süresi değişkenine göre internet bağımlılık ölçeği Kruskal Wallis Test sonuçları sunulmaktadır. Üniversite öğrencilerinin kitap okuma süresi değişkenine

göre internet bağımlılık durumları arasında anlamlı fark tespit edilmiştir [ $X^2(2) = 11,957$ ,  $p < 0,05$ ]. Bu bulgu, günlük kitap okumayan üniversite öğrencilerinin internet bağımlılık durumlarının günlük belirli bir saat kitap okuyanlara göre daha fazla olduğunu göstermektedir.

**Tablo 6.** Akademik başarıya göre Mann Whitney-U testi sonuçları

Ölçekler	Akademik Başarı	n	X	s.d.	$X^2$	p	Post-Hoc
Yetersiz özyeterlik	Çok kötü (a)	42	186,08	3	21,027	0,001	b>a
	Normal (b)	113	187,67				b>c
	İyi (c)	146	138,54				b>d
	Çok iyi (d)	29	185,00				
Stres/Rahatsızlık	Çok kötü (a)	42	140,69	3	18,533	0,001	b>a
	Normal (b)	113	146,13				a>c
	İyi (c)	146	190,71				a>d
	Çok iyi (d)	29	149,98				
Algılanan Stres Toplam Puan	Çok kötü (a)	42	150,49	3	1,389	0,708	
	Normal (b)	113	169,71				
	İyi (c)	146	165,37				
	Çok iyi (d)	29	171,50				
İnternet Bağımlılık Toplam Puan	Çok kötü (a)	42	148,43	3	13,139	0,004	b>a
	Normal (b)	113	147,82				b>c
	İyi (c)	146	186,84				b>d
	Çok iyi (d)	29	151,69				

\* $p < 0,05$ ; Kruskal Wallis Test

Tablo 6’ da üniversite öğrencilerinin akademik başarı değişkenine göre Algılanan stres Ölçeği ile İnternet Bağımlılık Ölçeği Kruskal Wallis Test sonuçları sunulmaktadır. Üniversite öğrencilerinin akademik başarı değişkenine göre yetersiz/özyeterlik [ $X^2(3) = 21,027$ ] ve stres/rahatsızlık [ $X^2(3) = 18,533$ ] alt boyutları ve internet bağımlılık durumları [ $X^2(3) = 13,139$ ] arasında anlamlı fark tespit edilmiştir ( $p < 0,05$ ). Bu bulgu, akademik başarıları iyi olan üniversite öğrencilerinin yetersiz/özyeterlik ile stres/rahatsızlık algılarının akademik başarıları kötü olanlara göre daha iyi olduğunu göstermektedir. Bununla birlikte araştırma bulguları, akademik başarıları kötü olanların internet bağımlılık durumlarının daha fazla olduğunu göstermektedir.

**Tablo 7.** Boş zaman değerlendirme durumuna göre Kruskal Wallis testi sonuçları

Ölçekler	Boş zaman değerlendirme	n	X	s.d.	$X^2$	p	Post-Hoc
Yetersiz özyeterlik	Kitap okuma (a)	70	176,60	3	12,823	0,005	a>c
	Müzik dinleme (b)	93	166,15				b>c
	Teknoloji (c)	102	140,63				d>c
	Diğer (d)	65	191,64				
Stres/Rahatsızlık	Kitap okuma (a)	70	139,86	3	18,533	0,001	c>a
	Müzik dinleme (b)	93	172,18				c>b
	Teknoloji (c)	102	192,46				c>d
	Diğer (d)	65	141,25				
Algılanan Stres Toplam Puan	Kitap okuma (a)	70	158,86	3	1,045	0,790	
	Müzik dinleme (b)	93	173,21				
	Teknoloji (c)	102	162,73				
	Diğer (d)	65	165,98				
İnternet Bağımlılık Toplam Puan	Kitap okuma (a)	70	135,66	3	13,139	0,004	c>a
	Müzik dinleme (b)	93	150,92				c>b
	Teknoloji (c)	102	215,63				c>d
	Diğer (d)	65	139,83				

\* $p < 0,05$ ; Kruskal Wallis Test

Tablo 7’ de üniversite öğrencilerinin boş zaman değerlendirme değişkenine göre Algılanan stres Ölçeği ile İnternet Bağımlılık Ölçeği Kruskal Wallis Test sonuçları sunulmaktadır. Üniversite öğrencilerinin boş zaman değerlendirme değişkenine göre yetersiz/özyeterlik [ $X^2(3) = 12,823$ ] ve stres/rahatsızlık [ $X^2(3) = 17,929$ ] alt boyutları ve internet bağımlılık durumları [ $X^2(3) = 41,896$ ] arasında anlamlı fark tespit edilmiştir ( $p < 0,05$ ). Bu bulgu, boş zamanlarını teknoloji kullanarak geçiren üniversite öğrencilerinin yetersiz/özyeterlik ile stres/rahatsızlık algılarının kitap okuma ve müzik dinleme ve ye göre daha fazla olduğunu göstermektedir. Bununla birlikte araştırma bulguları, boş zamanlarını teknoloji kullanarak geçirenlerin internet bağımlılık durumlarının daha fazla olduğunu göstermektedir.

**Tablo 8.** Aile bireylerinin internet kullanımına göre Mann Whitney-U testi sonuçları

Ölçekler	Aile bireylerinin internet kullanımı	n	X	U	p
Yetersiz özyeterlik	Evet	216	153,69	9762,000	0,002
	Hayır	114	187,87		
Stres/Rahatsızlık	Evet	216	179,55	9278,000	0,001
	Hayır	114	138,89		
Algılanan Stres Toplam Puan	Evet	216	166,20	12160,500	0,853
	Hayır	114	164,17		
İnternet Bağımlılık Toplam Puan	Evet	216	178,37	9532,500	0,001
	Hayır	114	141,12		

\* $p<0,05$ ; Mann-Whitney-U Test

Tablo 8’ de, üniversite öğrencilerinin algılanan stres ve internet bağımlılık ölçeği puanlarının aile bireylerinin internet kullanımı değişkenine göre Mann-Whitney U testi sonuçları sunulmaktadır. Elde edilen bulgulara göre aile bireylerinin internet kullanımı değişkeni ile ölçek puanları arasında anlamlı fark tespit edilmiştir ( $p<0,05$ ). İnterneti kullanmayan aile bireylerinin yetersiz özyeterlik alt boyut puanlarının ( $187,87\pm 153,69$ ) interneti kullanan aile bireylerine göre daha fazla olduğu; interneti kullanan aile bireylerinin ise stres/rahatsızlık ( $179,55\pm 128,89$ ) puanlarının interneti kullanmayanlara göre daha fazla olduğu görülmektedir. Aile bireylerinin internet kullanımı değişkeni ile internet bağımlılık durumları arasında internet kullanmayan aile bireylerin lehine anlamlı fark tespit edilmiştir ( $U=9532,500$ ;  $p<0,05$ ). Sıra ortalamaları dikkate alındığında internet kullanan aile bireylerinin internet kullanmayan aile bireylerine göre internet bağımlılık durumlarının fazla olduğu görülmektedir.

**Tablo 9.** Evde internet varlığına göre Mann Whitney-U testi sonuçları

Ölçekler	Evde internet varlığı	n	$\bar{X}$	U	p
Yetersiz özyeterlik	Evet	235	158,79	9585,500	0,044
	Hayır	95	182,10		
Stres/Rahatsızlık	Evet	235	176,98	8464,000	0,001
	Hayır	95	137,09		
Algılanan Stres Toplam Puan	Evet	235	170,85	9905,000	0,107
	Hayır	95	152,26		
İnternet bağımlılık toplam puan	Evet	235	174,49	9050,000	0,007
	Hayır	95	143,26		

\* $p<0,05$ ; Mann-Whitney-U Test

Tablo 9’da üniversite öğrencilerinin algılanan stres ve internet bağımlılık ölçeği puanlarının evde internet bağlantısının varlığı değişkenine göre Mann-Whitney U testi sonuçları sunulmaktadır. Elde edilen bulgulara göre evde internet bağlantısının varlığı değişkeni ile ölçek puanları arasında anlamlı fark tespit edilmiştir ( $p<0,05$ ). Evde internet bağlantısı bulunmayan aile bireylerinin yetersiz özyeterlik alt boyut puanlarının ( $182,10\pm 158,79$ ) evde internet bağlantısı olan aile bireylerine göre daha fazla olduğu; evde internet bağlantısı bulunan aile bireylerinin ise stres/rahatsızlık ( $176,98\pm 137,09$ ) puanlarının evde internet bağlantısı bulunmayan aile bireylerine göre daha fazla olduğu görülmektedir. Aile bireylerinin internet bağlantısının varlığı değişkeni ile internet bağımlılık durumları arasında evde internet bağlantısı bulunmayan aile bireylerin lehine anlamlı fark tespit edilmiştir ( $U=9050,000$ ;  $p<0,05$ ). Sıra ortalamaları dikkate alındığında evde internet bağlantısı bulunan aile bireylerinin evde internet bağlantısı bulunmayan aile bireylerine göre internet bağımlılık durumlarının fazla olduğu görülmektedir.

**Tablo 10.** Kendisine ait oda varlığına göre Mann Whitney-U testi sonuçları

Ölçekler	Kendisine ait oda varlığı	n	X	U	p
Yetersiz özyeterlik	Evet	235	157,07	9180,500	0,011
	Hayır	95	186,36		
Stres/Rahatsızlık	Evet	235	174,09	9144,500	0,010
	Hayır	95	144,26		
Algılanan Stres Toplam Puan	Evet	235	165,52	11158,000	0,995
	Hayır	95	165,45		
İnternet Bağımlılık Toplam Puan	Evet	235	173,64	9248,500	0,015
	Hayır	95	145,35		

\* $p<0,05$ ; Mann-Whitney-U Test

Tablo 10’ da, üniversite öğrencilerinin algılanan stres ve internet bağımlılık ölçeği puanlarının kendisine ait odanın varlığı değişkenine göre Mann-Whitney U testi sonuçları sunulmaktadır. Elde edilen

bulgulara göre kendisine ait odanın varlığı değişkeni ile ölçek puanları arasında anlamlı fark tespit edilmiştir ( $p<0,05$ ). Kendisine ait odası bulunmayan öğrencilerin yetersiz özyeterlik alt boyut puanlarının ( $186,36\pm157,07$ ) kendisine ait odası olan öğrencilere göre daha fazla olduğu; kendisine ait odası bulunan öğrencilerin ise stres/rahatsızlık ( $174,09\pm144,26$ ) puanlarının kendisine ait odası bulunmayan öğrencilere göre daha fazla olduğu görülmektedir. Kendisine ait odanın varlığı değişkeni ile internet bağımlılık durumları arasında kendisine ait odası olmayan öğrencilerin lehine anlamlı fark tespit edilmiştir ( $U=9248,500$ ;  $p<0,05$ ). Sıra ortalamaları dikkate alındığında kendisine ait odası bulunan öğrencilerin kendisine ait odası olmayanlara göre internet bağımlılık durumlarının fazla olduğu görülmektedir.

**Tablo 11.** Ailede spor yapma durumuna göre Mann Whitney-U testi sonuçları

Ölçekler	Ailede Spor Yapma Durumu	n	X	U	p
Yetersiz özyeterlik	Evet	110	193,16	8837,000	0,001
	Hayır	220	150,04		
Stres/Rahatsızlık	Evet	110	138,82	9165,000	0,001
	Hayır	220	177,46		
Algılanan Stres Toplam Puan	Evet	110	168,15	11588,500	0,619
	Hayır	220	162,66		
İnternet Bağımlılık Toplam Puan	Evet	110	134,28	8665,500	0,001
	Hayır	220	179,75		

\* $p<0,05$ ; Mann-Whitney-U Test

Tablo 11’ de, üniversite öğrencilerinin algılanan stres ve internet bağımlılık ölçeği puanlarının ailede spor yapma durumu değişkenine göre Mann-Whitney U testi sonuçları sunulmaktadır. Elde edilen bulgulara göre ailede spor yapma durumu değişkeni ile ölçek puanları arasında anlamlı fark tespit edilmiştir ( $p<0,05$ ). Ailelerinde spor yapmayan öğrencilerin yetersiz özyeterlik alt boyut puanlarının ( $186,36\pm157,07$ ) ailelerinde spor yapan öğrencilere göre daha fazla olduğu; ailesinde spor yapan öğrencilerin ise stres/rahatsızlık ( $174,09\pm144,26$ ) puanlarının ailelerinde spor yapmayan öğrencilere göre daha fazla olduğu görülmektedir. Ailede spor yapma durumu değişkeni ile internet bağımlılık durumları arasında ailelerinde spor yapan öğrencilerin lehine anlamlı fark tespit edilmiştir ( $U=8666,500$ ;  $p<0,05$ ). Sıra ortalamaları dikkate alındığında ailelerinde spor yapan öğrencilerin ailelerinde spor yapmayan öğrencilere göre internet bağımlılık durumlarının fazla olduğu görülmektedir.

**Tablo 12.** Anne-Baba eğitim durumuna göre Mann Whitney-U testi sonuçları

Ölçekler	Anne-Baba Eğitim Durumu	n	X	s.d.	X <sup>2</sup>	p	Post-Hoc
Yetersiz özyeterlik	Okuryazar değil (a)	86	179,33	4	20,893	0,001	e>a
	İlkokul (b)	71	189,89				e>b
	Ortaokul (c)	72	157,09				e>c
	Lise (d)	83	130,11				e>d
	Yüksekokul (e)	18	200,08				
Stres/Rahatsızlık	Okuryazar değil (a)	86	132,74	4	28,148	0,001	d>a
	İlkokul (b)	71	143,94				d>b
	Ortaokul (c)	72	178,17				d>c
	Lise (d)	83	201,31				d>a
	Yüksekokul (e)	18	191,22				
Algılanan Stres Toplam Puan	Okuryazar değil (a)	86	149,21	4	8,294	0,081	
	İlkokul (b)	71	163,99				
	Ortaokul (c)	72	175,04				
	Lise (d)	83	164,54				
	Yüksekokul (e)	18	215,56				
İnternet Bağımlılık Toplam Puan	Okuryazar değil (a)	86	142,81	4	13,840	0,008	d>a
	İlkokul (b)	71	149,42				d>b
	Ortaokul (c)	72	180,87				d>c
	Lise (d)	83	189,11				d>e
	Yüksekokul (e)	18	167,03				

\* $p<0,05$ ; Kruskal Wallis Test

Tablo 12’ de üniversite öğrencilerinin anne-baba eğitim durumu değişkenine göre Algılanan stres Ölçeği ile İnternet Bağımlılık Ölçeği Kruskal Wallis Test sonuçları sunulmaktadır. Üniversite öğrencilerinin anne-baba eğitim durumu değişkenine göre yetersiz/özyeterlik [ $X^2_{(4)}= 20,893$ ] ve stres/rahatsızlık [ $X^2_{(4)}= 28,148$ ] alt boyutları ve internet bağımlılık durumları [ $X^2_{(4)}= 13,840$ ] arasında anlamlı fark tespit edilmiştir ( $p<0,05$ ). Bu bulgu, anne-baba eğitimi yüksek seviyede iyi olan üniversite



öğrencilerinin yetersiz/özyeterlik ile stres/rahatsızlık algılarının anne-baba eğitim seviyeleri düşük olanlara göre daha iyi olduğunu göstermektedir. Bununla birlikte araştırma bulguları, anne-baba eğitim seviyeleri düşük olan üniversite öğrencilerinin anne-baba eğitim seviyeleri yüksek olanlara göre internet bağımlılık durumlarının daha fazla olduğunu göstermektedir.

## TARTIŞMA

Bu çalışma, üniversite öğrencilerinin düzenli spor yapma durumları ile internet bağımlılığı ve stres algıları arasındaki farkları incelemeyi amaçlamıştır. Aynı zamanda bazı demografik değişkenlerin bu farklar üzerindeki rolü incelenmiştir. Elde edilen bulgular, düzenli spor yapmanın internet bağımlılığını azalttığını ve stres algısını iyileştirdiğini ortaya koymaktadır. Ayrıca, demografik değişkenlerin, bu ilişkilerin şekillenmesinde önemli bir rol oynadığı tespit edilmiştir. Çalışma bulguları, literatürde yer alan birçok araştırma ile tutarlılık göstermektedir ve bu konudaki bilgi birikimimize önemli katkılar sağlamaktadır. Bulguları, her bir değişkenle bağlantılı olarak detaylı bir şekilde tartışmak, konunun kapsamını daha iyi anlaşılmasına yardımcı olacaktır.

Çalışmanın belirgin bulgularından biri, düzenli spor yapmanın internet bağımlılığı üzerinde anlamlı bir etkisi olduğudur. Spor yapan öğrencilerin internet bağımlılığı düzeylerinin, yapmayanlara kıyasla daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Çalışmanın bulgularına benzer bulgular literatürde yer almaktadır (Selçuk ve ark., 2021; Koçak, 2018). Fiziksel aktivitenin kapsamlı refah girişimlerine entegre edilerek daha sağlıklı yaşam tarzlarının teşvik edilmesi ve bu sayede bireyler ve toplum üzerindeki internet bağımlılığı yükünün azaltılması gerektiği vurgulanmaktadır (Luo ve ark., 2024). Bu durum, fiziksel aktivitenin internet bağımlılığına karşı bir koruyucu faktör olarak kullanılabileceğini (Qui ve ark., 2023), bağımlılığının semptomlarını ve her boyutun sorunlu durumunu azaltmada yardımcı olabileceğini (Du & Zhang, 2022) ve öğrencilerin dijital bağımlılıklardan korunmalarına yardımcı olabileceğini göstermektedir. Fiziksel aktivitenin internet ve telefon kullanımı (Yang ve ark., 2009), sosyal medya gibi bağımlılık türlerinin azaltılmasında olumlu bir etkisi olduğu ifade edilmektedir (Selçuk ve ark., 2021). Bununla birlikte egzersizin sadece psikososyal alanda değil bilişsel alanda internet bağımlılığı üzerinde etkili olduğu ifade edilmektedir. Merkezi ve otonom sinir sistemlerinin nörobiyolojisini düzenleyerek internet bağımlılığını hafifletmektedir (Li ve ark., 2020). İnternet bağımlılığı olan üniversite öğrencilerinin bilişsel alanda da (sempatik ve parasempatik) işlevini dengeleyebilmekte bu da egzersize dayalı müdahalenin internet bağımlılığını hafifletmenin veya hatta ortadan kaldırmanın etkili bir yolu olabileceği ifade edilmektedir (Zhang & Xu, 2022). Bu durum zihinsel sağlık müdahalelerine yeni bir bakış açısı sunarak, stresle mücadele etmek ve internet bağımlılığını önlemek için fiziksel aktivitenin teşvik edilmesini belirtmektedir.

Araştırmanın bir diğer değişkeni de stres algısı değişkenidir. Algılanan stres düzeyleri, spor yapan öğrenciler lehine anlamlı farklılık göstermiştir. Spor yapan öğrenciler, stresle başa çıkma konusunda daha başarılı olmuş ve stres seviyeleri düşmüştür. Düzenli spor yapan öğrencilerin stres algılarının, yapmayanlara göre daha düşük olduğu bulgusu, sporun stresle başa çıkma becerileri üzerindeki olumlu etkilerini doğrulamaktadır. Literatürde düzenli fiziksel aktivitenin ergenler ve üniversite öğrencileri arasında internet bağımlılığını önemli ölçüde azalttığı gösterilmiştir (Zhang ve Xu, 2022). Bununla birlikte fiziksel egzersizin öz-yeterliği, psikolojik dayanıklılığı ve öz kontrolü önemli ölçüde kontrol edebileceği (Qui ve ark., 2023); kaygı, stres, depresyon ve yalnızlık semptomlarını azaltarak ruh sağlığını iyileştirdiği ifade edilmektedir (Zhang ve ark., 2023). Stres ve İnternet bağımlılığı arasında güçlü bir pozitif korelasyon olduğu (Song & Park, 2019); aşırı internet kullanımı/bağımlılık yapıcı kullanım kalıpları ile algılanan öz yeterlilik arasında yüksek düzeyde negatif bir ilişki olduğu ifade edilmektedir (Berte ve ark., 2019). Pozitif psikolojik faktörlerin (farkındalık ve öz kontrol) stres seviyelerini düşürebileceğini ve bunun da internet bağımlılığı olasılığını azaltabileceği belirtilmektedir (Song & Park, 2019). Orta düzeyde fiziksel aktiviteye yapmanın yalnızca stres yönetimine yardımcı olmakla kalmayıp aynı zamanda internet bağımlılığına karşı koruyucu bir faktör olarak da hareket ettiği ifade edilmektedir (Luo ve ark., 2024). İnternet kullanımı üniversite öğrencilerinde algılanan öz yeterlilik duygusunu olumsuz yönde etkileyerek, yaşam boyu sürecek alışkanlıklara ve eğitimsel görevlere müdahaleye yol açabilmektedir (Berte ve ark., 2019).

Çalışmanın bulguları, cinsiyetin internet bağımlılığı ve stres algısı üzerindeki etkilerine ilişkin önemli bilimsel veriler sağlamaktadır. Erkek öğrenciler, internet bağımlılığı konusunda daha düşük seviyelerde

bulunurken, kadın öğrenciler daha yüksek stres algılarına sahip olmuşlardır. Bu bulgu, cinsiyetler arasındaki psikolojik ve davranışsal farkları yansıtmaktadır. Çalışmada elde edilen sonuçlara karşı literatürde erkeklerin sosyal medya puan ortalamalarının kadınlardan daha yüksek olduğu ifade edilmektedir (Selçuk ve ark., 2021; Gavurová ve ark., 2022; Lin ve ark., 2021). Bu sonuç, çalışma bulgularını desteklememektedir. Ancak, benzer sonuçlara ulaşan çalışmalar da bulunmaktadır. Literatürde, internet bağımlılığı ile cinsiyet arasında farklılık olduğu belirtilmektedir (Satılmış, 2021). Ayrıca, problemleri internet kullanımının cinsiyete göre değiştiği (Odacı & Çıkrıkçı, 2014) ve erkeklerin problemleri internet kullanımından kızlara kıyasla daha fazla etkilendiği ifade edilmektedir (Li ve ark., 2014). Bu bulgular, cinsiyetin internet bağımlılığı ve stres algısı üzerinde önemli bir değişken olduğunu göstermektedir. Erkek öğrencilerin dijital teknolojilere olan ilgilerinin internet bağımlılığı riskini artırabileceği, buna karşılık kadın öğrencilerin sosyal etkileşimlere ve duygusal süreçlere daha fazla odaklanmalarının stres algılarını yükseltebileceği düşünülmektedir. Nitekim Ceyhan (2008), cinsiyetin psikolojik semptom düzeyi, internete en sık gece saatlerinde bağlanma ve interneti öncelikli olarak sosyal ilişkileri sürdürme ve eğlence amaçlı kullanma gibi faktörlerle ilişkili olduğunu ifade etmektedir.

Çalışmada bulguları, akademik başarı ile stres arasında anlamlı fark olduğunu göstermektedir. Demir & Kutlu (2017), akademik başarıları düşük olan öğrencilerin internet bağımlılığı düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır (Demir & Kutlu, 2017). Başka bir çalışmada, düşük akademik başarıya sahip öğrenciler ile yüksek akademik başarıya sahip öğrencilerin ortalama stres puanlarının farklı olduğu ve ayrıca düşük stres seviyesine sahip öğrenciler ile yüksek stres seviyesine sahip öğrenciler arasında da anlamlı bir fark olduğu belirtilmektedir (Talib & Zia-ur-Rehman, 2012). Bu, düşük akademik performansın, artan stres ve kaygıyı tetikleyerek bireylerin dijital ortama yönelmelerine neden olabileceğini göstermektedir (Cai ve ark., 2021). Literatürde yapılan çalışmalar bu bulguları desteklemektedir. İnternet bağımlılığı öğrencilerin akademik katılımını önemli ölçüde azalttığı, (Singh & Srivastava, 2021; Hardie & Tee, 2007); algılanan stresin, 18-26 yaş aralığındaki üniversite öğrencilerinde akademik motivasyonu önemli ölçüde azalttığı ifade edilmektedir (Chawla & Kumari, 2024). Akademik başarıları yüksek olan öğrenciler, stres düzeylerini daha iyi yönetebilmekte ve internet bağımlılıklarından daha az etkilenmektedir (Abdullah ve ark., 2020). Bu durum, eğitimdeki başarıyı artıran faktörlerin, psikolojik sağlığı iyileştirebileceğini ve öğrencilerin bağımlılıklardan korunmalarına yardımcı olabileceğini düşündürmektedir. Bununla birlikte, çalışmada akademik başarıda zorlanan öğrencilerin internet bağımlılığına daha yatkın hale geldiği görülmektedir. Bu bulgu, akademik stresin ve başarısızlığın internet bağımlılığına yol açabileceğini ve öğrencilerin akademik destek almasının önemini vurgulamaktadır.

Boş zamanlarını teknoloji kullanarak geçiren öğrencilerin internet bağımlılık düzeyleri daha yüksek bulunurken, kitap okuma gibi alternatif aktivitelerle vakit geçiren öğrencilerde bu düzeyin daha düşük olduğu belirlenmiştir. Bu sonuçlar, boş zamanın verimli kullanılması ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktadır. Literatürde benzer ilişki olarak boş zaman sıkıntısının serbest zaman yönetimi ve internet bağımlılığı arasında belirgin bir aracı rolü oynadığı ifade edilmektedir (Wang, 2018). Bu ilişkide dengesizliğin nedeni öğrencilerin internete erişimi arttığı (Gavurová ve ark. 2022), daha fazla boş zamanlarının olduğu, pandemi sırasında çevrimiçi öğrenmeye geçilmesi, ders çalışmaları ve ödevler için yoğun internet kullanımı gerektirmiştir. Bu durumun, potansiyel olarak internet bağımlılığı eğilimlerini daha da kötüleştirdiği ifade edilmektedir. (Lozano-Blasco ve ark., 2022). Araştırma bulgularına göre, teknoloji kullanımının aşırıya kaçması, öğrencilerin sosyal becerilerinin zayıflamasına, yalnızlık hissine yol açarak internet bağımlılığına yol açabilir. Literatürde aşırı internet kullanıcılarının giderek daha sorunlu kişilik profillerine sahip olduğu, aşırı kullanıcılar arasında daha düşük sosyallik ve daha fazla olumsuz etki eğilimi olduğu, internet bağımlısı grupta ise bu durumun daha da büyüdüğü ifade edilmektedir (Lozano-Blasco ve ark., 2022). Boş zamanın etkin ve egzersiz yaparak kullanımının, internet bağımlılığını azaltmada önemli bir koruyucu faktör olabileceği ifade edilmektedir. Bu durumun, öğrencilerin düzenli egzersiz yoluyla boş zamanlarını azaltabilecekleri ve rutinlerini daha verimli yönetebilecekleri anlamına gelmektedir. İnternette geçirilen süreyi azaltmak ve düzenlemek internet bağımlılığının psikososyal, fiziksel ve fizyolojik etkilerini korumaya yardımcı olabilmektedir (Koçak, 2018).

İnternet kullanan aile bireylerinin öğrencilerde internet bağımlılığını artırdığı gözlemlenmiştir. Bu bulgu, dijital alışkanlıkların aile içindeki sosyal normlar ve etkileşimlerle şekillendiğini göstermektedir.

Aile içindeki internet kullanımı öğrencilerin internet bağımlılığı üzerinde önemli bir etkiye sahiptir (Jahantigh & Nourimoghadam, 2023). Aile bireylerinin internet kullanım alışkanlıkları, öğrencilerin kendi internet bağımlılığı düzeylerini doğrudan etkilemektedir. Literatürde özellikle ergenlik dönemindeki problemlerle internet kullanımının kalıtsal olduğu ifade edilmektedir (Li ve ark., 2014). Bu durumun, interneti aktif olarak kullanan aile bireylerinin, internet bağımlılığını teşvik edici bir etki yaratabileceği düşünülmektedir. Ayrıca, spor yapan aile üyelerinin öğrencilerinin stres algısını ve internet bağımlılığını olumlu yönde etkilediği bulunmuştur. Aile içindeki sağlıklı yaşam alışkanlıkları, öğrencilerin psikolojik ve fiziksel sağlıklarını geliştirmekte önemli bir rol oynamaktadır. Yapılan araştırmalarda ailelerde internet kullanımına ilk maruz kalma yaşının, internet bağımlılığıyla önemli ölçüde ilişkili olduğu ifade edilmektedir (Ni ve ark., 2009). Ebeveyn davranışlarının ve normlarının diğer özellikleri ve ebeveyn-ergen iletişiminin internet kullanımı üzerinde etkisini inceleyen araştırmada, ebeveyn internet kullanımının ergen internet bağımlılığı ile pozitif, ebeveyn internet kullanımı normlarının ve ebeveyn-ergen iletişiminin ergen internet bağımlılığı ile negatif korelasyon gösterdiği ifade edilmektedir (Liu ve ark., 2012). Çalışma bulgularından hareketle, aile içindeki sosyal normlar, öğrencilerin alışkanlıklarını şekillendiren temel etkenlerden biri olduğu görülmektedir. Bu bağlamda, ailelerin sağlıklı yaşam alışkanlıklarına yönelik davranış modelleri, çocukların internet bağımlılık ve stres düzeylerini iyileştirebilir.

Evde internet bağlantısı bulunan öğrencilerin internet bağımlılıklarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgu, dijital erişimin artmasının, internet kullanımının kontrolsüz hale gelmesine yol açabileceğini göstermektedir. Literatürde internet bağlantısının varlığı ile stres ve internet bağımlılığını inceleyen çalışmalar sınırlıdır. Mustafa ve ark., (2020) ailenin strese ilişkin farklı deneyimleri ve anlayışları olduğunu, ailedeki stres faktörlerinden biri de internet bağımlılığı olduğu ifade edilmektedir. İnternet bağımlılığı nedeniyle aileyi görmezden gelmek, her aile üyesinin duygusal, psikolojik ve ruhsal refahını da etkilemektedir. İnternet bağımlılığı ile dikkat edilmesi gereken semptomları, nedenleri ve etkileri içeren ev içi stres birbiriyle bağlantılıdır. Her ailenin bu sorunun farkında olması ve daha da kötüleşmeden önce buna bir çözüm bulması gerekmektedir (Mustafa ve ark., 2020). Çalışma bulguları evde internet kullanımı değişkeni ile stres arasında anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir. Literatürde bu konu ile ilgili çalışmalar sınırlıdır.

Kendine ait odası olmayan öğrenciler, yetersiz öz yeterlik algılarına ve daha yüksek stres seviyelerine sahip olmuşlardır. Bununla birlikte, kendine ait odası bulunan öğrencilerin internet bağımlılığı daha yüksek bulunmuştur. Bu bulgu, öğrencilerin kişisel alanlarının, psikolojik sağlık ve internet kullanımı ile ilişkili olduğuna işaret etmektedir. Kendine ait bir alan, öğrencilerin kişisel gelişim ve bağımsızlıklarını artırabilir, ancak aynı zamanda daha fazla yalnızlık hissine ve dijital bağımlılığa yol açabilir. Literatürde bu bulguya dayalı çalışmalara rastlanmamıştır. Kendisine ait odanın olup olmaması yalnızlık olgusunu gösterdiğini varsayarsak bununla ilgili yapılan çalışmada yalnızlık, diğer beklentilerden kaynaklanan akademik stres ve kendi beklentilerinden kaynaklanan akademik stres gibi kişisel duyarlılık değişkenleri internet bağımlılığıyla anlamlı derecede pozitif korelasyon gösterdiği, sosyal desteğin tüm alanları internet bağımlılığıyla anlamlı derecede negatif korelasyon gösterdiği ifade edilmektedir (Tan, 2019).

Ailede spor yapan öğrencilerin internet bağımlılık seviyeleri daha yüksek bulunurken, spor yapmayan aile üyelerine sahip öğrencilerde ise internet bağımlılığının daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Literatürde ailede spor yapma durumu ile internet bağımlılık seviyeleri arasında yapılan çalışmalar sınırlıdır. Çalışmada elde edilen bulgular ışığında ailede spor yapan bireylerin, öğrencilerin stres seviyelerini ve psikolojik sağlıklarını olumlu yönde etkileyebileceği düşünülmektedir. Aile içindeki spor alışkanlıkları, öğrencilerin genel yaşam tarzlarını şekillendirerek, bağımlılık riskini azaltabilmektedir. Anne-baba eğitim durumu, öğrencilerin internet bağımlılığı ve stres algısı üzerinde belirgin bir etkiye sahiptir. Çalışma bulguları, eğitim seviyesi yüksek olan ebeveynlerin çocuklarının daha düşük stres algısına sahip olduğunu ve internet bağımlılığının daha az olduğunu göstermektedir. Bu bulgu, ebeveyn eğitiminin, çocukların psikolojik sağlıkları üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Lüteratürde aile faktörlerinde aile eğitimi ve aile atmosferinin stresle başa çıkma yeteneği, sosyal faktörlerde sosyal destek ve sosyal çevrenin üniversite öğrencilerinin ruh sağlığı üzerinde etkisi olduğu belirtilmektedir (Chen, 2024). Bununla birlikte ebeveyn ruh sağlığı, özellikle depresyon ve çocuklarının

internet bağımlılık durumu arasında önemli bir ilişki olduğunu ve ebeyn tutum ve davranışların çocukların internet bağımlılığı ve stres üzerinde etkili olduğu ifade edilmektedir (Lam, 2015).

Bulgular, günlük kitap okumayan öğrencilerin internet bağımlılık seviyelerinin, belirli bir süre kitap okuyan öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bu durum, bireylerin zaman yönetimini, dijital bağımlılık ve akademik alışkanlıkları bağlamında ele alınması gerektiğinin göstergesidir. Kitap okuma alışkanlığının bireyin bilişsel becerileri ve zaman yönetimi üzerindeki etkileri göz önünde bulundurulduğunda, bu sonucun literatürdeki bazı çalışmalarla paralel olduğu görülmektedir. Host'ovecký ve ark., (2019) üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığının yaş, cinsiyet, okunan fakülte türü ve roman okuma ile anlamlı şekilde ilişkili olduğu ifade etmektedir. İnternetin aracı olan Akıllı telefonla olan bağımlılık üzerine yapılan bir araştırmada, cinsiyet ve eğitim düzeyi fark etmeksizin Türk gençleri arasında kitap okuma tutumlarını olumsuz etkilediği belirtilmiştir (Çizmeci, 2017).

## SONUÇ

Bu çalışma, düzenli spor yapmanın üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı ve stres algısı üzerindeki olumlu etkilerini ortaya koymuştur. Elde edilen bulgular, spor yapan öğrencilerin internet bağımlılıklarının daha düşük, stres algılarının ise daha iyi olduğunu göstermektedir. Ayrıca, demografik değişkenler ve ailevi faktörlerin, öğrencilerin dijital bağımlılığı ve stres algısı üzerinde önemli rol oynadığı bulunmuştur. Özellikle, cinsiyet, akademik başarı, boş zaman değerlendirme alışkanlıkları ve ailedeki spor yapma gibi etkenlerin, bu ilişkileri şekillendirdiği anlaşılmaktadır. Aile içindeki sağlıklı alışkanlıklar ve bireylerin stresle başa çıkma becerileri, internet bağımlılıkla mücadelede belirleyici unsurlar olarak öne çıkmaktadır. Sonuç olarak, düzenli spor yapmanın, stres yönetimi ve internet bağımlılıkla başa çıkma sürecinde etkili bir araç olduğu ve üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlıklarının iyileştirilmesi için daha fazla teşvik edilmesi gerektiği sonucuna varılmaktadır. Bu bulgular, sporun gençlerin internet bağımlılığı ve zihinsel sağlıkları üzerinde önemli bir iyileştirici etkisi olduğunu ortaya koymakta olup, gelecekteki araştırmalar için değerli bir temel oluşturmaktadır.

## Etik Onay ve İzin Bilgileri

Etik Komitesi: Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimleri Yayın Etik Kurul Başkanlığı  
Protokol/Numarası: 2019-01/10

## KAYNAKÇA

- Abdullah, S., Shah, N., & Idaris, R. (2020). Stress and its relationship with the academic performance of higher institution students. *International Journal of Advanced Research in Education and Society*, 2(1), 61-73.
- Altıntaş, E. (2014). *Stres yönetimi*. Anı yayıncılık.
- Balcı, Ş., & Gülnar, B. (2009). Internet addiction and internet addiction profile among university students. *Selcuk University Faculty of Communication Academic Journal*, 6(1), 5-22.
- Bankole, O. M., & Oludayo, B. S. (2012). Internet use among undergraduate students of olabisi onabanjo university, ago Iwoye, Nigeria. *Library Philosophy and Practice*, 812, 1-16.
- Berte, D., Mahamid, F., & Affouneh, S. (2019). Internet addiction and perceived self-efficacy among university students. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 19, 162-176. <https://doi.org/10.1007/s11469-019-00160-8>.
- Cai, H., Xi, H., An, F., Wang, Z., Han, L., Liu, S. ... Xiang, Y. (2021). The association between internet addiction and anxiety in nursing students: A network analysis. *Frontiers in Psychiatry*, (12), 723355.
- Ceyhan, A. (2008). Predictors of problematic internet use on turkish university students. *Cyberpsychology & behavior: The impact of the Internet, multimedia and virtual reality on behavior and society*, 11(3) 363-366.
- Chawla, P., & Kumari, N. (2024). The impact of perceived stress on motivation among college students. *International Journal For Multidisciplinary Research* (6)3, 1-15.

- Chen, J. (2024). Study on factors influencing college students' mental health. *International Journal of Social Sciences and Public Administration* (3)2, 482-488. <https://doi.org/10.62051/ijsspa.v3n2.60>
- Chou, C., Condron, L., & Belland, J. C. (2005). A review of the research on Internet addiction. *Educational psychology review*, 17, 363-388. <https://doi.org/10.1007/s10648-005-8138-1>.
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of health and social behavior*, 24(4), 385-396. <https://doi.org/10.2307/2136404>
- Çizmeçi, E. (2017). No time for reading, addicted to scrolling: The relationship between smartphone addiction and reading attitudes of turkish youth. *Intermedia International E-Journal*, 4(7), 290-302.
- Demir, Y., & Kutlu, M. (2017). İnternet bağımlılığı, akademik erteleme ve akademik başarı arasındaki ilişkiler. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 61, 91-105.
- Du, Z., & Zhang, X. (2022) Analysis of the mediating effects of self-efficacy and self-control between physical activity and Internet addiction among Chinese college students. *Frontiers in Psychology*, 13, 1002830. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1002830>.
- Gavurova, B., Ivankova, V., Rigelsky M., & Mudarri, T. (2022). Internet addiction in socio-demographic, academic, and psychological profile of college students during the covid-19 pandemic in the Czech Republic and Slovakia. *Frontiers in Public Health*, 10, 944085. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.944085>.
- Gong, Z., Wang, L., & Wang, H. (2021). Perceived stress and internet addiction among chinese college students: mediating effect of procrastination and moderating effect of flow. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.632461>.
- Günüç, S., & Kayri, M. (2010). Türkiye’de internet bağımlılık profili ve internet bağımlılık ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik-güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39(39), 220-232.
- Hardie, E., & Tee, M. Y. (2007). Excessive internet use: The role of personality, loneliness and social support networks in internet addiction. *Australian Journal of Emerging Technologies & Society*, 5(1), 34-47.
- Host’ovecký, M., Pietriková, M., & Tóthová, D. (2019). A study of risk internet addiction among university students. *17th International Conference on Emerging eLearning Technologies and Applications (ICETA)*, 245-249. <https://doi.org/10.1109/ICETA48886.2019.9039976>.
- Jahantigh, H., & Nourimoghadam, S. (2023). The mediating role of anxiety in the relationship between mothers cognitive avoidance and adolescents digital game addiction. *International Journal of High Risk Behaviors and Addiction* (12)3, 1-9.
- Kabadayı, M. (2020). Analysis of internet addiction levels of university students in terms of the state of doing sport. *Asian Journal of Education and Training*, 6(2), 181-185.
- Karasar, N. (2009). *Bilimsel araştırma yöntemi: Kavramlar, ilkeler, teknikler* (19. Baskı). Nobel Yayın Dağıtım.
- Koçak, Ç. (2018). How does regular exercise affect internet addiction level in university students? *Physical Education of Students*, 23(4), 186-190.
- Lam, L. T. (2015). Parental mental health and internet addiction in adolescents. *Addictive Behaviors*, 42, 20-23.
- Li, M., Chen, J., Li, N., & Li, X. (2014). A twin study of problematic internet use: Its heritability and genetic association with effortful control. *Twin Research and Human Genetics*, 17(4), 279-287.
- Li S., Wu Q., Tang C., Chen Z. & Liu L. (2020). Exercise-Based Interventions for Internet Addiction: Neurobiological and Neuropsychological Evidence. *Frontiers in Psychology*. 11, 1296. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01296>.
- Lin, X., Gu, J. Y., Guo, W. J., Meng, Y. J., Wang, H. Y., Li, X. J., & Li, T. (2021). The gender-sensitive social risk factors for internet addiction in college undergraduate students. *Psychiatry Investigation*, 18(7), 636. <https://doi.org/10.30773/pi.2020.0277>.
- Liu, Q. X., Fang, X. Y., Deng, L. Y., & Zhang, J. T. (2012). Parent- adolescent communication, parental Internet use and Internet-specific norms and pathological Internet use among Chinese adolescents. *Computers in Human Behavior*, 28(4), 1269-1275. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.02.010>.

- Lozano-Blasco, R., Latorre-Martínez, M., & Cortés-Pascual, A. (2022). Screen addicts: A meta-analysis of internet addiction in adolescence. *Children and Youth Services Review*, 135, 106373. <https://doi.org/10.1016/j.chidyouth.2022.106373>.
- Luo, M., Duan, Z., & Chen, X. (2024). The role of physical activity in mitigating stress-induced internet addiction among Chinese college students. *Journal of Affective Disorders*, 366, 459-465.
- Luo, Y., & Liu, B. (2009). Research on internet information communication effects. *Information Sciences*, 27, 1487–1491.
- Lyon, B. L., (2000). *Stress, coping, and health*. Handbook of stress, coping and health: Implications for nursing research, theory, and practice, 3-23.
- Mustafa, M., Rose, N., & Ishak, A. (2020). Internet addiction and family stress: Symptoms, causes and effects. *Journal of Physics: Conference Series*, 1529. <https://doi.org/10.1088/1742-6596/1529/3/032017>.
- Nichols, L. A., & Nicki, R. (2004). Development of a psychometrically sound internet addiction scale: A preliminary step. *Psychology of Addictive Behaviors*, 18(4), 381. <https://doi.org/10.1037/0893-164X.18.4.381>
- Ni, X., Yan, H., Chen, S., & Liu, Z. (2009). Factors influencing internet addiction in a sample of freshmen university students in China. *Cyberpsychology & behavior*, 12(3), 327-330. <https://doi.org/10.1089=cpb.2008.0321>
- Odacı, H., & Çıkrıkçı, Ö. (2014). Problematic internet use in terms of gender, attachment styles and subjective well-being in university students. *Computers in Human Behavior* 32, 61-66. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.11.019>.
- Qiu, C., Qi, Y., & Yin, Y. (2023). Multiple intermediary model test of adolescent physical exercise and internet addiction. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20, 4030. <https://doi.org/10.3390/ijerph20054030>.
- Satılmış, S. E. (2021). *Sosyal izolasyon sürecinde üniversite öğrencilerinin serbest zamanda sıkılma algısı ve internet bağımlılığı ilişkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Celal Bayar Üniversitesi.
- Schneiderman, N., Ironson, G., & Siegel, S. D., (2005). Stress and health: Psychological, behavioral, and biological determinants. *Annual Review of Clinical Psychology*, (1), 607-628. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.144141>.
- Selcuk, T. A., Sari, M. T., Lok, N., & Lok, S. (2021). Investigation of the relationship between physical activity and social media addiction in adults. *Gymnasium*, 22(2), 38-48. <https://doi.org/10.29081/gsjesh.2021.22.2.03>.
- Sharma, P., Singh, S., Bhandari, A. R., Poudel, B., & Bhattarai, G. D. (2023). Mental health problems, perceived stress, and internet addiction among undergraduate college students of Kathmandu, Nepal. *Journal of Psychiatrists' Association of Nepal*, 12(1), 21-25. <https://doi.org/10.3126/jpan.v12i1.59422>.
- Shaw, M., & Black, D. (2008). Internet Addiction. *CNS Drugs*, 22, 353-365.
- Singh, A., & Srivastava, D. K. (2021). Understanding the effect of internet addiction on student academic engagement. *International Journal of Information and Communication Technology Education (IJICTE)*, 17(4), 1-12.
- Song, W., & Park, J. (2019). The influence of stress on internet addiction: mediating effects of self-control and mindfulness. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17, 1063-1075. <https://doi.org/10.1007/s11469-019-0051-9>.
- Talib, N., & Zia-ur-Rehman, M. (2012). Academic performance and perceived stress among university students. *Educational Research and Reviews*, 7(5), 127-132. <https://doi.org/10.5897/ERR10.192>.
- Tan, K. A. (2019). The effects of personal susceptibility and social support on Internet addiction: An application of Adler's theory of individual psychology. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17(4), 806-816. <https://doi.org/10.1007/s11469-018-9871-2>.
- Tereshchenko, S., & Kasparov, E. (2019). Neurobiological risk factors for the development of internet addiction in adolescents. *Behavioral Sciences*, 9(6), 62. <https://doi.org/10.3390/bs9060062>.

- Wang, W. (2018). Exploring the relationship among free-time management, leisure boredom, and internet addiction in undergraduates in Taiwan. *Psychological Reports*, 122, 1651-1665. <https://doi.org/10.1177/0033294118789034>.
- Yang, G., Tan, G. X., Li, Y. X., Liu, H. Y., & Wang, S. T. (2019). Physical exercise decreases the mobile phone dependence of university students in China: The mediating role of self-control. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(21), 4098. <https://doi.org/10.3390/ijerph16214098>.
- Ye, S., Cheng, H., Zhai, Z., & Liu, H. (2021). Relationship between social anxiety and internet addiction in Chinese college students controlling for the effects of physical exercise, demographic, and academic variables. *Frontiers in psychology*, 12, 698748. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.698748>.
- Yıldız, M., & Tamam, L. (2024). İnternet bağımlılığı ve internet oyun oynama bozukluğunun çalışma belleğine etkisinin öğrenme sürecine yansımaları. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 33(4), 249-261. <https://doi.org/10.17827/aktd.1574086>.
- Yu, H., & Mu, Q. (2024). Effects of physical exercise on internet addiction among college students: Mediated by stress, moderated by self-control. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 52(6), 1-11. <https://doi.org/10.2224/sbp.13178>.
- Zhang, M. W., Lim, R. B., Lee, C., & Ho, R. C. (2018). Prevalence of internet addiction in medical students: A meta-analysis. *Academic Psychiatry*, 42, 88-93. <https://doi.org/10.1007/s40596-017-0794-1>.
- Zhang, Y., Li, G., Liu, C., Chen, H., Guo, J., & Shi, Z. (2023). Mixed comparison of interventions for different exercise types on students with Internet addiction: A network meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 14, 1111195. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.111119>.

#### KAYNAK GÖSTERİMİ

- Aydın, S., Özkan, Z., Çalı, O., & Güneş, M. (2025). Düzenli Spor Yapan ve Sedanter Üniversite Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı ile Stres Algularının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Uluslararası Spor, Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi - USEABD*, 11(1), 106-120. <https://doi.org/10.18826/useabd.1630589>