

Araştırma Makalesi

Gençlerde Serbest Zaman Alışkanlıkları, Bilgisayar Kullanımı ve Fiziksel Performans Değerlendirilmesi

Evaluation of Leisure Time Habits, Computer Use and Physical Performance in Young People

Deniz KOCAMAZ¹, Neslihan TORUN KIZMAZ², Yavuz YAKUT³

¹Dr. Öğr. Üyesi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, Gaziantep, Türkiye

²Uzm. Fzt., Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, Gaziantep, Türkiye

³Prof. Dr., Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, Gaziantep, Türkiye

ÖZ

Amaç: Bu çalışmanın amacı gençlerde serbest zaman alışkanlıkları, bilgisayar ve internet kullanımı ile fiziksel performansın değerlendirilmesidir. **Gereç ve Yöntem:** Katılımcıların cinsiyet, vücut kütle indeksi (VKİ), alt ve üst ekstremitte dominant taraf bilgileri, sigara kullanımı, günlük yürüme mesafesi, telefon kullanma ve uyku süreleri kaydedildi. Serbest zaman alışkanlıkları Boş Zaman Yönetimi Ölçeği internet kullanımı ve bilgisayar alışkanlıkları Bilgisayara Yönelik Tutum Ölçeği ve fiziksel performansları; tek ayak üzerinde durma, sıçrama testi, 30 sn otur kalk testi ve günlük adım sayısı ile değerlendirildi. **Sonuçlar:** Çalışmaya 18-30 yaş aralığında 444 genç birey katıldı. Katılımcılar kadın (Grup 1) ve erkek (Grup 2) olmak üzere iki gruba ayrıldı. Serbest zamanın yönetiminde genç kadınlara ait skorlar daha yüksekti. Katılımcıların bilgisayara yönelik tutumları benzerdi. Gözler kapalı tek ayak üzerinde durma süreleri, günlük ortalama adım sayısı ve sıçrama mesafesi açısından gruplar arasında fark bulundu. **Tartışma:** Gençlerde teknolojik temelli serbest zaman alışkanlıkları günümüzde ilgi çekici boyuttadır. Gençlerin ilgi alanlarına yönelik spor ve fiziksel performansa dayalı oyun temelli takip çalışmalarının literatüre katkı sağlayacağı ve sağlıklı genç nesillerin yetişmesine katkı sağlayacağı görülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Gençler; Bilgisayar Kullanımı; Serbest zaman; Fiziksel Performans

ABSTRACT

Purpose: The aim of this study is to evaluate young people's leisure habits, computer and internet use and physical performance. **Material and Methods:** Participants' gender, body mass index, lower and upper extremity dominant side information, smoking habits, daily walking distance, phone use and sleep duration were recorded. Leisure habits Leisure Management Scale Internet use and computer habits Attitude towards Computer Scale and physical performances; It was evaluated by standing on one leg, jumping test, 30 sec sit-stand test, and number of steps per day tests. **Results:** 444 young individuals between the ages of 18-30 participated in the study. Participants were divided into two groups: female (Group 1) and male (Group 2). Young women's scores were higher in leisure time management. Participants' attitudes towards computers were similar. Differences were found between the groups in terms of standing time on one leg with eyes closed, daily average number of steps and jumping distance. **Discussion:** Contemporary technological-based leisure habits among youth have reached notable dimensions. We believe that studies tracking game-based activities focused on sports and physical performance related to youths' interests will contribute to the literature and foster the development of healthy younger generations.

Keywords: Young Adults; Computer and Internet Use; Leisure Activity; Physical Performance

Sorumlu Yazar (Corresponding Author): Neslihan TORUN E-mail: torun_nesli@hotmail.com

ORCID ID: 0000-0002-7331-6220

Geliş Tarihi (Received): 01.08.2023; Kabul Tarihi (Accepted): 17.07.2024

© Bu makale, Creative Commons Atıf-Gayri Ticari 4.0 Uluslararası Lisansı altında dağıtılmaktadır.

© This article is distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

Serbest zaman alışkanlıkları, kişinin yetenekleri ve var olan imkanlar çerçevesinde isteğe bağlı olarak yaptıkları aktivitelerin tümüdür (Stebbins, 2017). Bu alışkanlıkların oluşmasında kişisel beceri yanında çevresel etkilerin varlığı söz konusudur. Gençlerde serbest zaman aktivitelerine katılımı belirleyen birçok etmen sıralanabilir. Bu etmenlerin başında cinsiyet vardır. Farklı toplumlara ve farklı kültürlere göre değerlendirilmesi gereken bu sosyal değişkene genel olarak bakıldığında erkekler kadınlara göre daha fazla imkana sahiptir (Aytaç, 2017). Çevresel faktörlere bağlı olarak sağlıklı yaşam ve sosyalleşme amacıyla en sık tercih edilen serbest zaman aktivitelerinden biri fiziksel aktivitedir. (Demir, 2020). Bireyin fiziksel aktiviteye katılım düzeyi sosyoekonomik durumu, bulunduğu şehirdeki alt yapı hizmetleri ve alışkanlıkları ile ilişkilidir (Erkiliç ve Şenel, 2019).

Serbest zaman alışkanlıkları olan ve serbest zaman yönetimi becerisine sahip üniversite öğrencilerinin, mezuniyet sonrasında iş yaşamlarında da zamanı etkin kullanacağı düşünülmektedir. Hizmet verimi ve kalitesinin sağlanması açısından önemli olan bu becerinin, üniversite öğrencilerine lisans eğitimi sırasında kazandırılmaya başlanması gerektiği düşünülmektedir. Zaman yönetimi ile akademik başarı arasındaki pozitif ilişkinin başarılı genç mezunların yetişmesine imkan sağlayacağı açıktır (Erdul, 2005; Başak ve ark., 2008).

Bilimsel ve teknolojik gelişmeler ile birlikte günümüzde internet ve bilgisayar kullanımı, yaşamımızın her alanında etkin bir şekilde yerini almıştır. Modernleşmenin bir ölçüsü olarak kabul edilen teknoloji, bireylerin günlük yaşamlarını daha kolay hale getirmektedir. İnternet kullanımının eğitim, sağlık, haberleşme, kişisel gelişime olanak sağlama gibi birçok olumlu etkileri olsa da bireylerde sosyal etkileşimi azaltarak sosyo-kültürel bozulmalar, iletişim problemleri, yeme içme alışkanlığında değişimler, uyku problemleri, duruş bozuklukları gibi fiziksel ve psikososyal bozulmalara sebep olmaktadır. Bu çerçevede gençlerde oldukça sık karşılaşılan problem aşırı bilgisayar ve internet kullanımındır (Ertuğrul ve Keskin, 2012).

Gelişmekte olan ve gelişmiş ülkelerde yaşayan, gününün büyük kısmını okulda veya evde bilgisayar başında geçiren gençler sanal ortamın ideal bir arkadaş olduğunu ifade etmişlerdir (Muslu ve Bolışık, 2009). Türkiye İstatistik Kurumu 2018 yılında yaptığı araştırma sonuçlarına göre Türkiye 'de ev internet erişim imkanı %83,8'e kadar yükselmiştir (TÜİK, 2018). İnteraktif eğitimin önemsendiği ödev odaklı olmayan üniversite eğitim sistemleri, gençlerin serbest zamanlarının

artmasına olanak sağlamış ve serbest zaman etkinliklerini daha önemli hale getirmiştir. Serbest zamanın kaliteli değerlendirilmesi fiziksel, psikolojik, sosyal ve mental açıdan önemlidir. Serbest zamanın verimli değerlendirilmesi toplumsal uyumun güçlendirilmesinde yararlı olurken, özellikle genç nüfusu zararlı alışkanlıklardan koruyabilecektir (Muslu ve Bolışık, 2009).

Sağlık Bakanlığı tarafından 2015 yılında yapılan bir araştırmada, Türkiye'de kadın nüfusunun %13'ünün, erkek nüfusunun ise %23'ünün yeterli düzeyde fiziksel aktivite yaptığı belirlenmiştir. Kadınlarda ve erkeklerde hiç egzersiz yapmayanların oranı yaşla birlikte artış göstermektedir. Bu artışın en belirgin görüldüğü yaş grupları ise geç ergenlik dönemi, lise sonrası ile üniversite yıllarıdır (Sağlık Bakanlığı, 2015).

Gençlerde fiziksel aktivite düzeyinin artırılması ile sağlıklı gelişme, kötü alışkanlıklardan uzak durma, hastalıklardan korunmanın yanı sıra fiziksel, sosyal ve mental iyilik halinin devamlılığı ve yaşam kalitesinin artırılması açısından fiziksel performansın değerlendirilmesi önemlidir. Performans parametrelerinin belirlenmesi bireylerde sadece sayısal derecelerini değil aynı zamanda teknik olarak da doğru bir uygulama içinde olup olmadığını gösterir (Bulgan ve ark., 2020; Ünver ve Eroğlu, 2023). Gençlerin fiziksel kapasitelerine uygun serbest zaman aktivitelerine yönlendirilmesi toplumsal gelişime katkı sağlayacaktır. Bu bilgiler ışığında çalışmamızda; gençlerde serbest zaman alışkanlıkları, internet kullanımı ve fiziksel performansının değerlendirilmesi ve cinsiyet açısından farklılıkların incelenmesi amaçlanmıştır.

GEREÇ VE YÖNTEM

Bu çalışma, Eylül 2016 ve Haziran 2017 tarihleri arasında Hasan Kalyoncu Üniversitesi Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü tarafından gerçekleştirildi. Çalışma için, Hasan Kalyoncu Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu'ndan 2016-08 karar numarası ile 03.06.2016 tarihinde etik izin alındı. Çalışma Helsinki Bildirgesinde tanımlanan ilkelere uygun şekilde yürütüldü. Bireyler çalışma hakkında bilgilendirilerek, aydınlatılmış onam formu imzalatıldı. Tanımlayıcı kesitsel tip olan araştırmamızda örneklem büyüklüğü klinik anlamlılık farkı %5, anlamlılık düzeyi $p=0.05$ ve testin gücü %90 olarak hesaplandı ve 399 kişi olarak belirlendi (Göktaş ve Öztürk 2022). Örneklem sayısı %10 artırılarak 439 kişiye ulaşılması hedeflendi. Çalışmada örneklem seçiminde kartopu modeli kullanıldı.

Katılımcılar

Çalışmaya 18-30 yaş aralığında, çalışmaya katılmaya gönüllü olan 444 genç birey dahil edildi. Katılımcılardan %48,4 (215 kişi) kadın, %51,6 (229kişi) erkekti. Katılımcılar kadın (Grup 1) ve erkek (Grup 2) olmak üzere 2 grupta incelendi. Çalışmada Üniversite öğrenimine devam eden ya da tam zamanlı çalışan bireyler değerlendirildi. Kronik hastalık tanısına sahip bireyler çalışmaya alınmadı. Çalışma için katılımcılar değerlendirme süreci ve çalışma amacı hakkında bilgilendirildi. Çalışma Helsinki Deklarasyonu 2008 prensiplerine uygun olarak yürütüldü.

Değerlendirme

Katılımcıların yaş, cinsiyet, vücut kütle indeksi (VKİ), alt ve üst ekstremitte dominant taraf bilgileri, sigara kullanımı, günlük telefon kullanma süreleri ve uyku süreleri kaydedildi. Gençlerin serbest zaman alışkanlıkları Boş Zaman Yönetimi Ölçeği (Akgül ve Karaküçük, 2015), İnternet kullanımı ve bilgisayar alışkanlıkları Bilgisayara Yönelik Tutum Ölçeği (Loyd ve Gressard, 1984) ve fiziksel performansları; tek ayak üzerinde durma, sıçrama testi, 30 sn otur kalk testi, günlük adım sayıları ile değerlendirildi.

Boş Zaman Yönetimi Ölçeği; özgün formu "Free time management scale" olan ölçek 2011 yılında Wang ve ark. tarafından geliştirilmiştir (Wang ve ark., 2011) . Türkçe 'ye uyarılma çalışması Akgül ve Karaküçük tarafından yapılmıştır. Ölçek "Amaç belirleme ve değerlendirme" (beş madde), "Boş zaman tutumu" (3 madde), "Yöntem" (4 madde) ve "Programlama" (3 madde) olmak üzere toplam 4 alt boyut ve 15 maddeden oluşmaktadır. Her maddeye verilecek cevap kodları 1.00 ile 5.00 arasında değişmektedir. Dereceleme maddeleri "1- Kesinlikle katılmıyorum, 2- Katılmıyorum, 3-Kararsızım, 4-Katılıyorum, 5-Kesinlikle Katılıyorum" seçeneklerinden Ölçekte oluşmaktadır. 'Programlama' alt boyutunda yer alan maddeler olumsuz ifadelerden oluşmaktadır. Veriler girilirken puanlama terse çevrilmiştir. Diğer tüm maddeler olumlu ifadelerden oluşmaktadır. Ölçekten elde edilen yüksek puanlar boş zaman yönetim uygulamalarının daha iyi olduğunu göstermektedir (Akgül ve Karaküçük, 2015).

Bilgisayara Yönelik Tutum Ölçeği; Çalışmada, gençlerin internet kullanımı ve bilgisayar alışkanlıklarını belirlemek amacıyla kullanılan ölçek, Loyd ve Gressard tarafından oluşturulmuştur. Madde sayısı ve kısa sürede cevaplandırılabilmesi ölçeğin geçerliliğini yüksek tutmaktadır. Başlangıçta 40

maddeden oluşan bu ölçek yapılan faktör analizi çalışması sonucunda 21 maddeye düşürülmüştür. Bilgisayardan Hoşlanma, Bilgisayarın Önemi ve Bilgisayardan Kaçınma alt parametrelerinden oluşur. Çalışmada 5'li Likert tipinden yararlanılmıştır. Ölçekte kullanılan her bir madde için "Kesinlikle Katılıyorum", "Katılıyorum", "Kararsızım", „Katılmıyorum“ ve „Kesinlikle Katılmıyorum“ seçenekleri yer almaktadır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 105, en düşük puan ise 21'dir (Loyd ve Gressard, 1984; Berberoğlu ve Çalıkoğlu, 1991).

Fiziksel Performansın Değerlendirilmesi; Bireylerin fiziksel performansları değerlendirme sırasında Dikey Sıçrama testi üç kez tekrarlanarak ortalama değer cm cinsinden kaydedildi. Tek ayak üzerinde durma testi sağ ve sol taraf için gözler kapalı ve gözler açık iken üçer kez tekrarlandı ve ortalama süreler sn cinsinden kaydedildi. 30 sn otur kalk testi için fizyoterapist gözetiminde bireyin kalça ve diz 90° fleksiyonda oturma pozisyonundan başlayarak 30 sn boyunca ayağa kalkma ve oturma aktivitesinin sayısı kaydedildi. Günlük ortalama adım sayıları kaydedildi. Bireylerden mobil uygulama ile bir haftalık zaman dilimi içerisindeki günlük adım sayıları alındı. Ortalama değer kaydedilerek günlük adım sayısı hesaplandı.

İstatistiksel Analiz

Elde edilen verilerin istatistiksel analizinde IBM SPSS Versiyon 21.0 istatistiksel paket programı kullanılmıştır. Elde edilen verilerin normal dağılım uygunluğu Kolmogorov-Smirnov testi ile belirlendi. Araştırmada elde edilen verilerin değerlendirilmesinde tanımlayıcı istatistiklerin (yüzde, frekans, ortalama, standart sapma, minimum, maksimum) yanı sıra gruplar arası karşılaştırmalarda bağımsız t testi kullanıldı. Katılımcıların Bilgisayar Tutum Ölçeği alt boyutları yüzdeler ve frekans olarak verildi. Sonuçlar % 95'lik güven aralığında, anlamlılık p<0.05 düzeyinde değerlendirildi.

SONUÇLAR

Çalışmaya yaş ortalaması 22,79±3,85 olan (18-30 yaş aralığında) 444 genç birey katıldı. Katılımcıların %48,4 (215 kişi) kadın, %51,6 (229kişi) erkekti. Katılımcıların %59,7'si üniversite öğrencisi, %40,3'ü farklı işlerde çalışan bireylerdi. Bireylerin %61,1'i (271 kişi) sigara kullanıyordu. Kadın katılımcıların % 85'i alt ve üst ekstremitede sağ dominanttı. Erkek katılımcıların % 91'i alt ve üst ekstremitede sağ dominanttı. Benzer yaş grubuna sahip katılımcılar arasında kadınların VKİ ve günlük bilgisayar kullanım süresinin erkeklerden daha

düşük olduğu görüldü. Katılımcıların günlük telefon kullanımı ve uyku süreleri benzerdi. Katılımcıların yaş ortalaması, vücut kütle indeksi, günlük bilgisayar kullanma, telefon kullanma ve uyku sürelerine ait veriler Tablo 1 verildi.

Tablo 1. Bireylerin vücut kütle indeksi, günlük bilgisayar kullanma, telefon kullanma ve uyku sürelerine ait veriler

	Grup I (kadın)	Grup II (erkek)	t	p
	X±SD	X±SD		
Yaş (yıl)	22,20±2,56	23,60±4,14	0,434	0,604
VKİ	25,12±15,53	30,50±20,12	-2,446	0,002
Günlük bilgisayar kullanımı (saat)	1,02±2,24	2,33±3,10	2,897	0,003
Günlük Telefon Kullanımı (saat)	5,22±3,96	5,08±3,54	-1,546	0,714
Günlük Uyku Süresi (saat)	7,81±1,63	7,72±1,72	0,753	0,518

X: Aritmetik Ortalama; SS: Standart sapma, t test, P<0,05

Katılımcıların serbest zaman alışkanlıkları Boş zaman ölçüğü ile değerlendirildi. Ölçek alt boyut sonuçlarına göre katılımcıların boş zaman tutumu ve programlama becerisi skorları benzerdi (p>0,05). Cinsiyet açısından incelendiğinde, boş zamanlar için amaç belirleme, liste yapma, öncelikleri belirleme, günlük ve haftalık düzenleme yapma ve boş zaman

aktivitelerini içeren amaç belirleme ve yöntem alt boyutunda kadınlara ait skorlar daha yüksekti (p<0,05). Boş zamanlarını değerlendirme alt boyutunda ise erkeklere ait skorların daha yüksek olduğu belirlendi (p<0,05). Boş zaman ölçüğüne ait alt boyutlar ve gruplar arası karşılaştırmalar Tablo 2’te verildi.

Tablo 2. Serbest zaman alışkanlıklarının incelenmesi

Boş Zaman Yönetimi Ölçeği	Grup 1 (kadın)	Grup 2 (erkek)	t	p
	X±SD	X±SD		
Amaç Belirleme ve Yöntem	26,84±1,10	15,12±1,43	-3,415	0,029
Değerlendirme	12,12±0,34	12,80±1,01	2,540	0,041
Boş Zaman Tutumu	12,40±0,21	12,10±0,45	0,181	0,602
Programlama	10,24±1,43	10,57±1,65	1,960	0,066
TOPLAM	61,60±3,08	50,59±4,49	3,031	0,032

X: Aritmetik Ortalama; SS: Standart sapma, t test

Bilgisayara yönelik tutumunun değerlendirilmesinde tüm katılımcıların bilgisayardan hoşlanma, bilgisayarın kişi açısından önemi ve bilgisayar kullanma kaygısı alt boyutlarına verdikleri yanıtların dağılımı Tablo 3’te verildi. Bilgisayardan hoşlanma alt ölçeğinde 319 (%71,84) kişiden katılıyorum cevabı alındı. Ölçek

sonuçlarına göre 168 (%37,83) katılımcı bilgisayarın etkin kullanımı ve işlevselliği konusuna katılmadığını belirtti. Çalışmamıza katılan bireylerden 278’i (%62, 61) bilgisayarın günlük yaşam sırasında kendisi için önemli olduğunu belirtti.

Tablo 3. Bilgisayara Yönelik Tutum Ölçeği katılımcıların cevap dağılımı (n=444)

	Kesinlikle Katılıyor		Katılıyor		Kararsız		Katılmıyor		Kesinlikle Katılmıyor	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Bilgisayardan Hoşlanma	88	19,81	319	71,84	26	5,85	8	1,80	3	0,67
Bilgisayarın Önemi	80	18,01	278	62,61	74	16,66	11	2,47	1	0,22
Bilgisayar Kaygısı	17	3,82	66	14,86	103	23,19	168	37,83	90	20,27

P<0,05; f: frekans; %: yüzde

Bilgisayara tutum ölçeği alt boyutlarının cinsiyet açısından karşılaştırılmasında tüm katılımcıların bilgisayardan hoşlanma tutumu yüksek ve benzerdi ($p>0,05$). Bilgisayarın önemi alt boyutunda erkeklere ait

skorlar daha yüksek iken, bilgisayar kaygısı alt boyutunda kadınlara ait skorların daha yüksek olduğu saptandı ($p<0,05$ Tablo 4).

Tablo 4. Bilgisayara Yönelik Tutum Ölçeği verilerinin gruplar arası karşılaştırılması

Bilgisayara Yönelik Tutum Ölçeği	Grup 1 (kadın)	Grup 2 (erkek)		
	n=215	n=229	t	p
	X±SD	X±SD		
Bilgisayardan Hoşlanma	30,02±4,01	31,65±1,11	-1,654	0,104
Bilgisayarın Önemi	26,60±04,23	29,13±2,28	2,089	0,039
Bilgisayardan Kaçınma	28,13±05,66	25,76±6,60	2,012	0,027
TOPLAM	84,75±13,9	86,54±9,99	1,147	0,078

X: Aritmetik Ortalama; SS: Standart sapma, t test

Katılımcıların fiziksel performans ölçümlerine ait veriler Tablo 5'de verildi. Katılımcıların sağ alt ekstremitte gözler açık iken tek ayak üzerinde durma süreleri benzerdi ($p>0,05$). Sol alt ekstremitte ise gözler açık tek ayak üzerinde durma süresi erkeklerde daha uzundu. Cinsiyet açısından incelendiğinde gözler kapalı tek ayak üzerinde durma aktivitesi sırasında her iki ekstremitte için de

erkeklerde tek ayakta durma süresi daha uzundu. Otur kalk testi sonuçları açısından gruplar arasında fark görülmüdü. Günlük adım sayısı incelendiğinde kadınların adım sayısının erkeklerden daha fazla olduğu saptandı. Dikey sıçrama aktivitesinde erkeklerin daha yükseğe sıçradığı belirlendi. ($p<0,05$, Tablo 5)

Tablo 5. Bireylerin fiziksel performans ölçümlerine ait veriler

	Grup I (kadın)	Grup II (erkek)	t	p
	X±SD	X±SD		
Tek Ayak Üzerinde durma (Gözler Açık Sağ) (sn)	24,14±11,99	25,49±10,58	1,168	0,268
Tek Ayak Üzerinde Durma (Gözler Açık Sol) (sn)	18,56±8,70	24,55±10,06	2,760	0,014
Tek Ayak Üzerinde durma (Gözler Kapalı Sağ) (sn)	13,55±8,44	16,23±9,65	3,034	0,001
Tek Ayak Üzerinde Durma (Gözler Kapalı Sol) (sn)	13,39±72,76	15,12±115,12	4,504	0,005
Günlük Adım Sayısı	4310±3180	39,56±30,56	2,120	0,026
Dikey Sıçrama Mesafesi (cm)	27,81±49,72	38,42±46,20	2,840	0,012
Otur Kalk Testi	17,79±14,12	22,17±16,25	-2,562	0,056

X: Aritmetik Ortalama; SS: Standart sapma, t test

TARTIŞMA

Bilgisayar ve internet kullanımı çağa ayak uydurma, kendini geliştirme, eğlence, eğitim ve iş dünyasındaki gelişmeleri takip etme ve daha birçok alandan haberdar olmayı hızlı ve kolay hale getirmiştir. Genç bireylerin serbest zamanlarını değerlendirme seçenekleri, sosyalleşme ve iletişim fırsatları da bilgisayarı etkin

kullanma becerisi ile artmıştır (Akay ve ark., 2023). Bilgisayar ve telefon kullanım alışkanlıklarının olumlu etkileri yanında kas iskelet sistemi üzerinde olumsuz etkileri de göz ardı edilmemelidir. Çalışmamızda, gençlerde serbest zaman alışkanlıkları, internet kullanımı ve fiziksel performansının değerlendirilmesi amaçlanmıştır.

Ergoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi, 13(1), 2025, 42-49

Teknolojik gelişmeler her alanda olduğu gibi gündelik yaşamda da birçok değişikliğe neden olmuştur. Bu değişimlerin kaynağını serbest zamanın kullanımına ilişkin arayışlar oluşturmaktadır. Günümüzde gençler serbest zamanının büyük kısmını teknolojik temelli olarak planlamaktadır (Gao ve ark., 2022).

Alotaibi ve ark. üniversite çağındaki gençlerde yaptıkları çalışmada serbest zaman olarak tanımlanan sürenin en çok teknoloji içeriklerine ayrılmasına dikkat çekmiştir. Artan telefon ve bilgisayar kullanımının uyku sürelerini olumsuz etkilediğini, mental ve fiziksel performansın azalmasına neden olduğunu ifade etmiştir. Genç bireylerin telefon ve bilgisayar kullanarak oyun oynadıkları sürenin sağlık ve eğitim için harcadıkları internet kullanım sürelerinden daha az olduğunu belirtmiştir (Alotaibi, 2022). Çalışmamızda sonuçlarında da genç bireylerin günde 8 saate yakın telefon ve bilgisayar kullanım sürelerinin olduğu, uyku sürelerinin telefon ve bilgisayar kullanımı sırasında geçirilen süreden daha az olduğu görüldü.

Serbest zaman alışkanlıklarının seçiminde bireyin zaman yönetimini iyi yapması önemli faktörlerdendir. Boş zamanın doğru yönetilmesi ve bu boş zaman aktivitelerinin belirli bir amaç çerçevesinde planlı, programlanmış ve yönteminin belirlenmiş olması önem arz etmektedir. Er ve ark. yaptıkları çalışmada serbest zaman tutumu ve planlama açısından erkek öğrenciler ile kadın öğrenciler arasında fark olduğunu bildirmişlerdir (Er ve ark., 2020). Demir ve ark. yaptıkları çalışmada cinsiyet ve boş zaman yönetimi arasında fark olmadığını bildirmişlerdir (Demir ve Alpullu, 2020). Çalışmamız sonuçlarında da serbest zaman alışkanlıkları ve zamanın yönetimi açısından genç bireylerin zorlandığı ortaya koyulmuştur. Cinsiyet açısından incelendiğinde serbest zamana ilişkin amaç belirlenmesi alt boyutlarında kadınların daha verimli zaman kullanımının olduğu görülmüştür. Serbest zamanın programlanmasında kadın ve erkekler benzer tutum göstermiştir. Gençlerde serbest zamanın daha verimli hale getirilmesinde teknoloji kullanımının yanı sıra sosyal ve fiziksel becerilerin desteklenmesinin toplum sağlığı açısından önem taşımaktadır.

Uluslararası Telekomünikasyon Birliği (International Telecommunications Union-ITU) tarafından yayınlanan Bilgi ve İletişim Teknolojileri Raporu'nda, dünyada gençlerin (15-24 yaş aralığında bulunan bireyler) %70'inin internete bağlı olduğu, bu oranın gelişmiş ülkelerde %94'e kadar çıktığı, gelişmekte olan ülkelerde ise %67 dolayında bulunduğu bildirilmiştir. Aynı raporda, cinsiyetlere göre internet kullanıcıları sayıları değerlendirildiğinde, dünya genelinde kadın internet kullanıcılarının sayısının erkek kullanıcıların sayısından

yaklaşık %12 daha az olduğu belirtilmektedir (International Telecommunications Union, 2017). Çalışmamızda kadın bireylerin sayısı daha fazla olmakla birlikte bilgisayara yönelik tutum incelendiğinde genç erkek popülasyonunun internet ve bilgisayar kullanımı skorlarının daha yüksek olduğu belirlendi.

Lievrouw yaptığı çalışmada internet kullanımının farklı kültürlerin etkileşimiyle yeni ve farklı bakış açısı kazandırdığını ifade etmiştir. Katılımcılar kendilerini daha iyi ifade ettiklerini ve iletişimin kolaylaştığını belirtmiştir (Lievrouw, 2016). Çalışmamızda da katılımcıların %71,84'ü bilgisayardan hoşlandığını ifade ederken, %62,61'i bilgisayarın günlük yaşamda kendisi için önemli olduğunu belirtmiştir.

Bilgisayar ve internet kullanımı konusunda çalışmamız ile paralellik gösteren ve çalışmamızı destekleyen literatür verileri olduğu gibi çalışmamızdan farklı sonuçlar ortaya koyan çalışmalar olduğunu görmekteyiz. Bu farklılıkların katılımcıların yaş grupları, sosyal yaşam alışkanlıkları, fiziksel aktivite düzeyleri gibi faktörlerden kaynaklandığı ön görülmektedir. Bizim çalışmamızda yüksek katılımcı sayısı ve geniş yaş aralığı kullanıldığı için literatüre katkı sağlayacağı görüşündeyiz.

Genç popülasyonda teknoloji kullanımının artması ile birlikte bireylerin akıllı telefon ve bilgisayar ile geçirdikleri sürelerin arttığı ancak sedanter yaşam alışkanlığının geliştiği ortaya koyulmuştur (Kocamaz ve ark, 2020). Alotaibi ve ark. üniversite çağındaki gençlerde artan telefon ve bilgisayar bağımlılığı ile azalan fiziksel sağlığı ilişkili bulmuştur (Alotaibi, 2022). Golshaei, üniversite öğrencileriyle yaptıkları çalışmada Tek Ayak Üzerinde Durma Testi ve Yıldız Gezi Denge Testi ile sırasıyla, katılımcıların statik ve dinamik denge performansları değerlendirmiştir. Çalışma sonuçlarına bakıldığında cinsiyet faktörüyle hem statik hem dinamik denge performansıyla ilişki olmadığı bildirilmiştir (Golshaei, 2013). Pandemi döneminde genç nüfusta yaşam kalitesi ve fiziksel aktivite düzeyi ilişkisinin incelendiği 168 katılımcının yer aldığı çalışmada, öğrencilerin günlük adım sayılarının sedanter davranış olarak nitelendirilen adım sayısının oldukça altında kaldığı bildirilmiştir (Cihan ve Pirinççi, 2020). Çalışmamızda tek ayak üzerinde durma skorlarında gözler kapalı iken erkeklerin daha uzun süre durabildiği belirlendi. Gözler açık ayakta durma sırasında kadın ve erkeklerde fark görülmedi. Günlük adım sayısı açısından incelendiğinde ise kadınların günlük adım sayısı ortalamasının yüksek olduğu görüldü. Bilgisayar kullanım sürelerinin fazla olması, serbest zaman değerlendirme yöntemlerine karşı duyulan kararsızlık ve günlük adım sayılarının az olduğu genç popülasyona yönelik olarak oyun temelli bilişim teknolojileri ve fiziksel performansın incelendiği çalışmaların literatüre katkı sağlayacağı

düşünülmektedir.

Limitasyonlar

Genç bireylerde serbest zaman alışkanlıkları, internet kullanımı ve fiziksel performansın incelendiği çalışmamızda internet kullanımı sırasında geçirilen süre toplam olarak değerlendirildi. İnternet kullanımı süresinin eğitim, sağlık, haberleşme, oyun vb. alt başlıklar ile sorgulanmasının sonuçların yorumlanmasına katkısı sağlayabilirdi. Uyku sürelerine yer verilen çalışmamızda uyku kalitesi değerlendirilmedi. Gençlerde bilgisayar kullanımı ve serbest zamanın ayrıntılı incelendiği çalışmalarda uyku kalitesine de yer verilmesi önerilmektedir.

Sonuç olarak; Toplumda başarılı insanların özelliklerine bakıldığında iş hayatında olduğu gibi sosyal hayatta da bireylerin kazanımlarının olması, hobilere sahip olması ve özel hayatına zaman ayırabilmesi önemlidir. 18-30 yaş aralığında 444 genç birey idahil edildi. Genç katılımcıların bilgisayara yönelik tutumları benzerken, serbest zamanın değerlendirilmesinde kadınların daha başarılı olduğu görüldü. Erkek katılımcıların ise fiziksel performansa dayalı skorlarının daha yüksek olduğu belirlendi. Teknoloji kullanımı ve teknoloji temelli serbest zaman alışkanlıklarının günümüzde ilgi çekici boyutta olduğu açıktır ancak bu uygulamalar fiziksel performansın artırılmasına yönelik sosyal kazanımlar konusunda yetersizdir. Gençlerin ilgi alanlarına yönelik spor ve performansa dayalı bilişim içerikli takip çalışmalarının literatüre katkı sağlayacağı ve sağlıklı genç nesillerin yetişmesine katkı sağlayacağı görüşündeyiz.

Etik Onay

Çalışma için, Hasan Kalyoncu Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu'ndan 2016-08 karar numarası ile 03.06.2016 tarihinde etik izin alındı.

Araştırmacıların Katkı Oranı

Tasarım: DK, NT; Veri Toplama: DK ; Makale Yazımı: DK, NT; Analiz: YY

Çıkar Çatışması Beyanı

Yazarlar arasında çıkar çatışması beyanı yoktur.

Destek/Teşekkür

Bulunmuyor.

Funding

Bulunmuyor.

KAYNAKLAR

Akay, B., Ayhan, R., Orhan, R., & Öçalan, M. (2023). Üniversite öğrencilerinin serbest zaman yönetimi ile teknoloji bağımlılık düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*,

9(1),

71-84.

<https://doi.org/10.46442/intjcss.1168021>

Akgül, B. M., & Karaküçük, S. (2015). Boş zaman yönetimi ölçeği: geçerlik- güvenirlik çalışması. *International Journal of Human Sciences*, 12(2), 1867-1880. <https://doi.org/10.14687/ijhs.v12i2.3445>

Alotaibi, M.S., Fox, M., Coman, R., Ratan, Z.A., & Hosseinzadeh, H. (2022). Smartphone addiction prevalence and its association on academic performance, physical health, and mental well-being among university students in umm al-qura university (UQU), Saudi Arabia. *Int J Environ Res Public Health*, 19(6), 10-17. <https://doi.org/10.3390/ijerph19063710>.

Aytaç, Ö. (2017). *İşlevselci yaklaşım açısından boş zaman sosyolojisi: kurumlar, süreçler, etkinlikler*. Karaküçük, S., Kaya, S., & Akgül, B. (Ed.). *Rekreasyon Bilimi* (ss. 73-86). Ankara: Gazi Kitabevi.

Başak, T., Uzun, S., & Arslan, F. (2008). Time management skills of nursing students. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 7(5), 429-434.

Berberoğlu, G., & Çalıköğlü, G. (1991) Türkçe bilgisayar tutum ölçeğinin yapı geçerliliği. *Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 24(2), 841-845. https://doi.org/10.1501/Egifak_0000000710

Bulgan, Ç., Kistak B., & Kesepara, F. (2020). *13-15 yaş grubu erkek sporcuların 200m serbest stil yüzme performans özelliklerinin belirlenmesi*. Dinç, Z (Ed), *Antrenman Bilimleri* (ss 33-40). Ankara: Akademisyen Kitabevi.

Cihan, E. & Şahbaz Piringçi, C. (2020). Covid-19 pandemi sürecinde genç popülasyonun yaşam kalitesinin fiziksel aktivite seviyesi ve depresyon düzeyi ile ilişkisi. *Selçuk Sağlık Dergisi(Covid-19 Özel)*, 41- 53.

Demir, G. & Alpulu, A. (2020). Üniversite öğrencilerinin boş zaman yönetiminin değerlendirilmesi. *Eurasian Research in Sport Science*, 5(1), 94 102. <https://doi.org/10.35333/ERISS.2020.172>

Erkiliç, A. O. & Şenel, Ö. (2019). Determination of relationships between body composition, anaerobic performance and balance in wrestlers. *International Journal of Sport Culture and Science*, 7(4), 1-10. <https://doi.org/10.14486/IntJSCS.2019.581>

Ertuğrul, İ., & Keskin, N. (2012). İnternet'in türkçenin kullanımında ve toplum-birey yapısının değişimindeki rolü. *Journal of Internet Applications and Management*, 3(2), 79-88. <https://doi.org/10.5505/iuyd.2012.10820>

Er, Y., Demirel, M. & Çuhadar, A. (2020). Investigation of leisure management skills and leisure boredom in

- university students in terms of different variables. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 9(6), 49-54.
- Erdul, G. (2005). *Üniversite Öğrencilerinin Zaman Yönetimi Becerileri ile Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişki (Yüksek lisans tezi)*. Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Gao, Y. X, Wang, J. Y., & Dong, G. H. (2022). The prevalence and possible risk factors of internet gaming disorder among adolescents and young adults: systematic reviews and meta-analyses. *J Psychiatr Res*, 154:35-43. <https://doi.org/10.1016>
- Golshaei, B. (2013). *Dynamic and Static Balance Differences Based on Gender and Sport Participation (Yüksek lisans tezi)*. Orta Doğu Teknik Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Ankara
- Göktaş, P., & Öztürk, F. (2022). Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi*, 13(36), 1097-1116.
- International Telecommunications Union. (2017). ICT facts and figures. Erişim adresi: <https://www.itu.int/en/ITU-D/Statistics/Documents/facts/ICTFactsFigures2017.pdf>
- Kocamaz, D., Badat, T., Maden, T., & Tuncer, A. (2020). Üniversite öğrencilerinde akıllı telefon kullanımının, uyku kalitesi ve depresyon ile ilişkisi. *Journal of Exercise Therapy and Rehabilitation*, 7(3):253-9.
- Lievrouw, L. A. (2016). Alternatif ve Aktivist Yeni Medya. (Çev. İlkay Sevgi Temizalp). Kafka.
- Loyd, B. H., & Gressard, C. (1984). Reliability and factorial validity of computer attitude scales. *Educational and Psychological Measurement*, 44(3), 501-505. <https://doi.org/10.1177/0013164484442033>
- Muslu, G. K., & Bolışık, B. (2009). Çocuk ve gençlerde internet kullanımı. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 8(5), 445-450.
- Sağlık Bakanlığı. (2015). Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi. Ankara: Türkiye Halk Sağlığı Kurumu.
- Stebbins, R. A. (2017). *Leisure's Legacy: Challenging the Common Sense View of Free Time*. Basingstoke: Palgrave Macmillan.
- Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK). (2018). 2018 Yılı Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanımı Araştırması. Sayı: 27819. Erişim adresi: <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=27819>
- Ünver, G., & Eroğlu, H. (2023). Evaluation of Q angle, lower extremity flexibility and muscle shortness in wrestlers. *Türk Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi*, 34(2), 227-234. <https://doi.org/10.21653/tjpr.1142131>
- Wang, W.C., Kao C.H., Huan, T. C & Wu, C.C. (2011). Free time management contributes to better quality of life: a study of undergraduate students in taiwan. *Journal of Happiness Studies*, 12(4):561-573. <https://doi.org/10.1007/s10902-010-9217-7>