T.C.
ANKARA YILDIRIM BEYAZIT ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN AKILLI TELEFON BAĞIMLILIKLARI VE FİZİKSEL AKTİVİTEYE KATILIM MOTİVASYONLARI ARASINDAKİ İLİŞKİSİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Bahadır ALİGÜL

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR PROGRAMI

Ankara, 2021

T.C.
ANKARA YILDIRIM BEYAZIT ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN AKILLI TELEFON BAĞIMLILIKLARI VE FİZİKSEL AKTİVİTEYE KATILIM MOTİVASYONLARI ARASINDAKİ İLİŞKİSİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Bahadır ALİGÜL

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR PROGRAMI

Ankara, 2021

T.C.
ANKARA YILDIRIM BEYAZIT ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Akıllı Telefon Kullanım Bağımlılıkları ve Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonları Arasındaki İlişki

Bahadır ALİGÜL

Yüksek Lisans Tezi

30/12/2021

Tez Danışmanı
Doç. Dr. Ersan TOLUKAN

Jüri Üyeleri
Prof. Dr. Baki YILMAZ
Doç. Dr. Serkan KURTİPEK
Doç. Dr. Ersan TOLUKAN

Okuduğumuz ve Savunmasını dinlediğimiz bu tezin bir Yüksek Lisans derecesi için gereken tüm kapsam ve kalite şartlarını sağladığını beyan ederiz.

Prof. Dr. Seyfullah Oktay ARSLAN
Enstitü Müdürü
Bu tezin Yüksek Lisans derecesi için gereken tüm şartları sağladığını tasdik ederim.

BEYAN

Bu tez çalışmasının kendi çalışmam olduğunu, tezin planlanmasından yazımına kadar bütün aşamalarda patent ve telif haklarını ihlal edici etik dışı davranışımın olmadığını bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, bu tezde kullanılmış olan tüm bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi beyan ederim.

30/12/2021

Bahadır ALİGÜL

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans eğitimimin başından sonuna kadar bilgi, birikim ve tecrübeleriyle bana destek olan Spor Bilimleri Fakültesi Dekanımız Sayın Prof.Dr. Baki YILMAZ'a ile tez danışmanım Sayın Doç. Dr. Ersan TOLUKAN'a ve lisans eğitimimden arkadaşlarım ve değerli dostlarım Sayın Doç.Dr. Serkan KURTİPEK'e ve Sayın Abdullah ÖZLÜYEN'e teşekkür ederim.

İÇİNDEKİLER

ÖZET ..... **iii**
ABSTRACT ..... **iv**
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ ..... **v**
TABLOLAR DİZİNİ ..... **vi**
1. GİRİŞ **1**
2. GENEL BİLGİLER **3**
2.1. Bağımlılık 3
2.2. Bağımlılık Çeşitleri 4
2.3. Akıllı Telefon 6
2.3.1. Akıllı Telefon Bağımlılığının Olumsuz Etkisi 7
2.4. Fiziksel Aktivite 10
2.4.1. Spor 10
2.4.2. Fiziksel Aktivite 12
2.4.3. Fiziksel Aktiviteyi Etkileyen Faktörler 14
3. MATERYAL VE YÖNTEM **17**
3.1. Araştırma Modeli 17
3.2. Araştırma Grubu 17
3.3. Veri Toplama Araçları 17
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu 17
3.3.2. Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği 17
3.3.3. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği-Kısa Formu 18
3.4. Verileri Toplama Yöntemi 18
3.5. Verilerin Analizi 18
4. BULGULAR **19**
4.1. Katılımcıların Demografik Değişkenlerinin Kategorilerine Göre Dağılımları 19
4.2. Katılımcıların Ölçme Araçlarına İlişkin Betimsel İstatistikler 20
4.3. Katılımcıların Ölçeklerden Elde Ettikleri Puanların Cinsiyetlerine Göre Karşılaştırılması 20
4.4. Katılımcıların Ölçeklerden Elde Ettikleri Puanlarının Yaş Durumlarına Göre Karşılaştırılması 22

4.5. Katılımcıların Ölçeklerden Elde Ettikleri Puanlarının Lisanslı Sporcu Olma Durumlarına Göre Karşılaştırılması 23
4.6. Katılımcıların Ölçeklerden Elde Ettikleri Puanlarının Katılımcıların Bölüm Değişkenine Göre Karşılaştırılması 24
4.7. Katılımcıların Ölçeklerden Elde Ettikleri Puanlarının Katılımcıların Günde Akıllı Telefon Kontrolü Değişkenine Göre Karşılaştırılması 25
4.8. Katılımcıların Ölçeklerden Elde Edilecek Puanların Saat Değişkeni Açısından Karşılaştırılması 26
4.9. Katılımcıların Kendilerini Akıllı Telefon Bağımlısı Olarak Değerlendirme Değişkeni Açısından Karşılaştırılması 29
4.10. Katılımcıların Akıllı Telefon Bağımlılığı ile Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Arasındaki İlişkiye Dair Korelasyon Analizi 30
5. TARTIŞMA 31
6. SONUÇ 40
7. KAYNAKLAR 43
8. EKLER 51
EK-1. Kişisel Bilgi Formu 51
EK-2. Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği 52
EK-3. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği 53
EK-4. Etik Kurulu Onay Yazısı 54
EK-5. Özgeçmiş 55

ÖZET

Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Akıllı Telefon Bağımlılıkları ve Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonları Arasındaki İlişki

Bu araştırma kapsamında Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim görmekte olan öğrencilerin akıllı telefon bağımlılıkları ve fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları arasındaki ilişkinin tespiti amaçlanmaktadır. Öğrencilerin yaşlarına, cinsiyetlerine, öğrenim gördükleri bölümlere, lisanslı spor yapma durumlarına göre akıllı telefon bağımlılığı ve fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığının incelenmesi amaçlanmaktadır.

İlişkisel tarama modelindeki araştırmada, Kwon ve arkadaşları tarafından geliştirilen Noyan ve arkadaşları tarafından Türkçe uyarlaması yapılan Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği ile Demir ve Cicioğlu tarafından geliştirilen Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği 461 gönüllü öğrenciye uygulanmıştır.

Araştırma verilerinin değerlendirilmesinde istatistiki yöntem olarak frekans, yüzde dağılımları, ikili gruplar için bağımsız örneklem t-testi, çoklu gruplar için tek yönlü varyans analizi, ilişkiyi belirlemek için ise; pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. Fark testlerinde p anlamlılık düzeyi 0.05 olarak alınmıştır.

Araştırma sonucunda tüm katılımcıların spora katılım motivasyonlarının yüksek olduğu, demografik değişkenler açısından incelendiğinde; akıllı telefon bağımlılıklarının ise 18-21 yaş katılımcıların 22-25 yaş katılımcılara göre yüksek olduğu, fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının cinsiyet değişkenine göre kadın katılımcıların erkek katılımcılara göre yüksek olduğu, bölüm değişkenine göre incelediğimizde rekreasyon bölümü öğrencilerinin motivasyonlarının yüksek olduğu, spor yöneticiliği bölümü öğrencilerinin düşük olduğu, antrenörlük bölümü öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılıklarının yüksek, spor yöneticiliği bölümü öğrencilerinin ise düşük olduğu, lisanslı spor yapma değişkenine göre incelediğimizde lisanslı spor yapanların lisanslı olmayanlara göre akıllı telefon bağımlılıkları ve fiziksel aktiviteye katılımlarının yüksek olduğu, ayrıca katılımcıların akıllı telefon bağımlılığı ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları arasında negatif anlamda ilişki tespit edilmiştir.

Anahtar kelimeler: Akıllı telefon, bağımlılık, fiziksel aktivite, spor

ABSTRACT

Correlation between Smartphone Addictions and Motivation to Participate in Physical Activities of Faculty of Sport Sciences Students

This research aims to reveal the correlation between smartphone addictions and motivation to participate in physical activities of Faculty of Sport Sciences students. It is intended to examine whether there is a significant correlation between smartphone addiction and motivation to participate in physical activity according to age, gender, departments and licenced sports status.

The Smartphone Addiction Scale established by Kwon and modified into Turkish by Noyan, as well as the Physical Activity Motivation Scale developed by Demir and Cicioğlu, were applied to 461 volunteer students in the relational screening approach.

Pearson correlation analysis was employed as a statistical method in the evaluation of study data. Frequency, percentage, distributions, independent sample t-test for paired groups, one way analysis of varience for multiple groups were used to determine the association. In the difference tests, the significance level (p) was taken as 0,05.

As a result of study; all participants' motivation to participate in sports are determined to be high. When smartphone addiction examined according to the demographic variables, the 18-21 age participants are more motivated in comparison with 22-25 age participants. Female participants' motivaton to engage in physical activity is higher than male participants according to the gender variable. According to department variable; recreation department students are highly motivated, sports management department students' motivation is on the low level and coaching department students on the low level. The coaching department's students have a high level of smartphone addiction, whereas the sports management department's students have a low level of addiction. When the data was analyzed using the sports licence variable, smartphone addiction and physical activity engagement are higher among licensed athletes than among non-licensed athletes. Moreover, a negative association was discovered between the participants' smartphone addiction and their motivation to engage in physical exercise.

Keywords: Addiction**,** physical activity, sports, smartpone

SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

$\bar{X}$	: Ortalama
%	: Yüzde
F	: ANOVA Değeri
n	: Birim sayısı
p	: Anlamlılık Değeri
r	: Korelasyon Katsayısı
A	: Cronbach Alpha
Ss.	: Standart Sapma
t	: t-testi Değeri

TABLOLAR DİZİNİ

Tablo 4.1. Çalışma grubuna dair bazı demografik bilgiler. 19
Tablo 4.2. Ölçme araçlarına ilişkin betimsel istatistikler. 20
Tablo 4.3. Cinsiyet değişkeni açısından bağımsız gruplar t-testi sonuçları. 21
Tablo 4.4. Yaş değişkeni açısından bağımsız gruplar t-testi sonuçları. 22
Tablo 4.5. Lisanslı sporculuk açısından bağımsız gruplar t-testi sonuçları. 23
Tablo 4.6. Bölüm değişkeni açısından tek yönlü varyans analizi sonuçları. 24
Tablo 4.7. Günde ortalama akıllı telefon kontrolü değişkeni açısından tek yönlü varyans analizi sonuçları. 26
Tablo 4.8. Günde akıllı telefonla ilgilenilen saat değişkeni açısından tek yönlü varyans analizi sonuçları. 27
Tablo 4.9. Kendini akıllı telefon bağımlısı olarak değerlendirme değişkeni açısından tek yönlü varyans analizi sonuçları. 29
Tablo 4.10. Akıllı telefon bağımlılığı ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu arasındaki ilişkiye dair korelasyon analizi sonuçları. 30

1. GİRİŞ

Bağımlılık madde kullanımını ya da davranış modelini kontrol edememe durumu olarak açıklanmış olsa da birçok farklı anlamı vardır. Bağımlılığın ne olduğunu düşündüğümüzde alkol, ilaç, sigara, uyuşturucu vb. gibi madde bağımlılıkları düşünülmektedir. Ancak internet, telefon bağımlılığı gibi bağımlılık çeşitleri de ortaya çıkmaktadır. Günümüz teknolojisindeki ilerlemeler ile telefonların akıllı telefon haline gelmesiyle birlikte normal kullanımının yanı sıra sosyal medya, e-mail, internet aramaları kitap, gazete, dergi gibi okumaların yapıldığı, alışveriş yapılan ve hatta araç kullanırken yön bulmak için dahi kullanılan bir araç haline gelmiştir. Akıllı telefonlar günlük hayata getirdiği yenilikler ve kolaylıklarla beraber fiziksel ve psikolojik bir takım problemlere de neden olmaktadır. Henüz psikiyatri dünyasında net bir tanımı yapılmasa da akıllı telefon bağımlılığı, akıllı telefon kullanım sıklığına bağlı olarak gelişen bir bağımlılık türü olarak önemli bir araştırma ve tartışma konusu olmuştur (1). Doğru kullanıldığı zaman pek çok alanda yarar ve kolaylık sağlayan akıllı telefonlar, bilinçsiz kullanıldığında ciddi zararlar vermeye (fiziksel ve psikolojik bazı sağlık sorunları) başlamaktadır. Stres, kaygı, uyku bozukluğu, telefondan uzak kalamama gibi psikolojik bozuklarının yanı sıra el bileği, kol, omuz ağrıları, göz yorgunluğu gibi fiziksel ağrılara sebep olmaktadır. İnsanlık tarihinde savunma ve saldırı amaçlı şekilde yapılan spor; tarihsel gelişimi ile kişinin fiziksel ve zihinsel gelişimine katkı sağlamak amacıyla tek başına ve grup halinde bireysel ya da toplu olarak serbest veya tam zamanlı olarak ruhen ve fiziken gelişim sağlamaktadır. Fiziksel aktivite de spor temeli ile bireyin günlük yaşantısında spor faaliyeti dışında fiziksel olarak yaptığı aktivitelerdir. Vücudun tamamını ya da bir bölümünü kapsayan fiziksel aktiviteler basit ev işleri, yürüyüş, koşmak, yüzmek, bisiklete binmek branş sporları yapmak olarak kabul edilmektedir. Thompson ve arkadaşları da 2009 vücudunun bazal metabolizma seviyesinin üzerindeki enerji harcayarak yaptıkları tüm bedensel aktiviteleri fiziksel aktivite olarak tanımlamıştır (2). Bu aktivitelerde aerobik egzersizler, serbest zaman çalışmaları, ev işleri, ulaşım için yapılan yürüyüşler gibi tüm spor çalışmalarıdır (3). Bu doğrultuda spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin akıllı

telefon kullanımları nedeniyle fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarını çeşitli değişkenlerle inceleyen çalışmaların eksikliği görülmektedir.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Bağımlılık

Bağımlılık kavramı Latince'de kendini başkasına adamak anlamına gelen "addicere" kelimesinden türetilmiştir (4). Terim anlamı olarak bir davranışı veya madde kullanımını kullanmayı bırakamama veya kontrol edememe şekli olarak tabir edilirken kelime anlamı olarak da birçok farklı anlamlar içermektedir. Bağımlılık kavramı birçok kurum tarafından çeşitli anlamlarda ifade edilmiştir. Türk Dil Kurumu'nun bağımlılık ifadesi "Bağlı olma durumu; bağımlılık bir süre mutlu eder; sonra alışkanlık olur, baskıya dönüşür " anlamına gelmektedir (5).Bağımlılık denildiğinde sadece sigara, alkol, uyuşturucu vb. madde bağımlılıkları olarak düşünülmemeli, yanı sıra fiziksel bir maddeye dayanmayan davranış temelli yemek yeme, dijital oyun, internet, bilgisayar, alışveriş, televizyon vb. gibi bağımlılıkları da düşünülmesi gerekmektedir (6).Günümüzde bağımlılık sadece ilaç veya uyuşturucu madde kullanma anlamına gelmemekte, aynı zamanda kumar oynama, internet, oyunlar, hatta akıllı telefonlara olan düşkünlük anlamına da gelmektedir (7). Bağımlılık, genelde kişinin biyolojik ya da genetik yatkınlığı, psikolojik durumu, sosyal ortamı ve faaliyetin kendi doğasını içeren birçok faktör arasındaki karşılıklı etkileşimden kaynaklanan bir durumdur (8). Kişinin tükettiği maddeyi sürekli hale getirmesi ve bırakamaması, kullanım miktarını azaltmayıp bilakis arttırdığı, tüketmediği zamanda ise yoksunluk belirtilerinin ortaya çıktığı zamanını madde arayışı içerisinde geçirdiği durumdur.Günlük yaşam ve kişiler arası ilişkilerdeki işlevselliği bozan yineleyici davranış bozuklukları, bağımlılık olarak alınmalıdır. Belli bir davranışa fazla uğraş vererek gerçek dünyadan uzaklaşarak haz veren davranışa devam etmek, davranışlar tekrarladıkça tolerans geliştirmek, davranışları kontrol etmede zorluk ve davranışın yinelenmesinin engellenmesi durumunda oluşan huzursuzluk gibi belirtiler, bağımlılık kapsamında değerlendirilmektedir (9).

Bağımlılık ile ilgili diğer kavramlara bakacak olursak kişinin fiziken iyi olma durumunu etkileyen bireyi ruhsal ve bedensel olarak etkileyen sosyal yaşantısı içerisinde iyi olma halini engelleyen bir durumdur. Bilinen durumun aksine alkol, sigara, uyuşturucu madde kullanımının yanında son yıllarda bireyin sosyal ve psikolojik durumunu etkileyen yeme-içme, alışveriş, televizyon, bilgisayar, dijital

oyunlar ve internet kullanımı ile yoğunlaşan sosyal medya ve akıllı telefon kullanımları da bağımlılık çeşitleri olmuştur.

Tüm bu kavramlara bakacak olursak bağımlılık bir nesneye, kişiye ya da varlığa önlenemez bir şekilde devamlı olarak istek duymak ve bir başka irade tarafından güdümde olma durumu olarak ifade edilebilir (10).

Kişinin içinde bulunduğu bağımlılık durumu genel olarak kendisi tarafından fark edilememektedir. Bu sebeple diğer rahatsızlıklara nazaran daha riskli durumlara dönüşmektedir. Çoğu zaman birey; bağımlı olduğunun bilincinde olamamakta ve bu sebeple tedavi ihtiyacı duymaktadır. Bu sebeple çözümü güç bir durum olmaktadır.

Kişinin bağımlılığının farkında olmadığı ruhsal ve fiziksel iyi halde olma durumunu etkileyen ruhsal ve bedensel olarak sosyal hayatın gerektirdiği şekilde hareket edememe, madde bağımlılığının yanı sıra son yıllarda teknoloji alanında yaşanan hızlı gelişmeler ile birlikte dijital aletlere olan ilginin artması ile birlikte yaşanan durumlar ile sosyal hayatı etkileyen bir durum haline gelmiştir.

2.2. Bağımlılık Çeşitleri

Bağımlılık denildiğinde genel olarak bir kişinin uyarıcı madde alma isteğine engel olamama durumu düşünülmektedir. Ancak bağımlılıkta iki farklı tür karşımıza çıkmaktadır.

Bunların biri madde bağımlılığı ikincisi ise davranışsal bağımlılıktır. Alkol, sigara, ilaç ve benzer maddelere karşı hissedilen bağımlılık çeşidi madde bağımlılığıdır (11). Köknel'e göre, madde bağımlılığı kişinin bir besin, nesne ya da uyuşturucu madde karşısında bağımlı hale gelmesidir (12). Madde bağımlısı olan kişi bağımlı olduğu maddeyi bir süreliğine bıraktığında yoksunluk belirtileri baş gösterir. Kişi zamanla madde kullanma miktarını ve sıklığını arttırır. Sigara, alkol, uyuşturucu maddeler, doktor kontrolü dışındaki ilaçlar, çay, kahve gibi ürünler bağımlılık yaratabilecek maddelerdir (13). Kafein, sigara, esrar, uyuşturucu, alkol gibi maddelere karşı fiziksel bir istek içinde olma durumuna fiziksel ya da biyolojik bağımlılık denilmektedir. İkinci tür olan "internet bağımlılığı", "alışveriş bağımlılığı", "seks bağımlılığı", "kumar bağımlılığı", "akıllı telefon bağımlılığı" gibi kişi de tıbbi destek ihtiyacı oluşabilecek davranışsal bağımlılıktır (7). Karaman ve arkadaşlarına göre

olumsuz sonuçlar yaratacağı bilinmesine rağmen fiziksel, psikolojik ve sosyal yapıyla ilgili bağımlılık türüne ise davranışsal bağımlılık demektedir (14).

Bir bağımlılık türü olan davranışsal bağımlılık bir madde olmaksızın tıpkı madde arayışı içeren davranış özelliklerinin sergilendiği bağımlılık türüdür. Günümüz dünyasında teknolojinin yaygınlaşması ve hayatımızda vazgeçilmez bir hal alması ile birlikte bilgisayar oyunları, televizyon, cep telefonu ve internet bağımlılığı gibi yeni davranışsal bağımlılıklar meydana gelmiştir. Davranışsal bağımlılık tıpkı madde bağımlılığı gibi meydana gelebilecek sonuçları açısından oldukça önemlidir (15).

Psikolojik ya da davranışsal bağımlılık, bağımlısı olduğu etkinlikten haz alma, günlük yaşamını buna göre düzenlediği için yaşamının olumsuz yönde etkilenmesi olarak tanımlanmaktadır (13).

Örneğin, marka bağımlılığı, internet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı akıllı telefon bağımlılığı davranışsal bağımlılık olarak kabul edilmektedir. Bu bağımlılık türü ise sürekli tekrarlanan ve bu tekrarlamalar sonucunda bırakılamayan davranışlardır ve bu bağımlılık fiziksel bağımlılık ile birçok yönden benzer özelliklere sahiptir (16).

Madde bağımlılığı ve davranışsal bağımlılığın yanı sıra son yıllarda başka bağımlılık türleriyle ilgili bir takım çalışmalar yapılmıştır. Bu çalışmalarda davranışsal bağımlılığın altında yer alan internet, sosyal-medya, dijital oyun bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılıkları gibi teknolojik bağımlılıklarının ayrı birer bağımlılık olup olmayacağı ile ilgili bir takım araştırmalar yapılmıştır.

Araştırmalarda internet ve sosyal medya bağımlılığı, bunun yanında dijital oyun ve akıllı telefon bağımlılığına sahip kişilerin diğer davranışsal bağımlılıklar veya kimyasal bağımlılıkları olan bireylere benzer semptomlar gösterdiği vurgulanmaktadır (17).

İnternet bağımlılığı ile birlikte gelişen sosyal medya, dijital oyun ve akıllı telefon bağımlılığını teknolojik bağımlılık olarak değerlendirmektedir. Bununla birlikte bu bağımlılıklar teknoloji veya teknolojiye ilişkin bağımlılıkları oluşturmaktadır. Sonuç olarak bağımlılık durumunu tek başına madde bağımlılığı olarak düşünmemek gerekir. Bireyde madde bağımlılığı oluşmadan davranışsal

bağımlılık oluşabilir. Günümüz dünyasındaki teknolojik gelişmeler sebebiyle insanlar neredeyse tüm işlerini dijital araçlar üzerinden yapmaktadır. Bu bağımlılık türü; yiyecek, içecek, alışveriş, televizyon, bilgisayar, oyun, internet, sosyal medya ve akıllı telefon bağımlılığı gibi birçok farklı şekillerde oluşmaktadır. Bu olumlu yönlerinin yanı sıra sürekli dijital aletler üzerinden kurgulanan bir yaşam tarzı ileriki zamanlarda kişiyi davranışsal olarak bağımlı hale getirmektedir.

2.3. Akıllı Telefon

İlk telefonu icadı 1876'da icat eden Graham Bell sayesinde telgraf hatlarını kiralayıp uzun mesafelerde görüşmeler yapmıştır. Bu icada rağmen kablolu olması sebebiyle telefon bir yere bağlı kalmıştır. Teknolojinin gelişmesiyle birlikte mobil olma düşüncesi oluşup kablosuz iletişim araçları gelişmiştir. Bu sayede de kullanıcı sayısının her geçen gün mobil telefonlar hızlı bir gelişim göstermiştir (18). Ülkemizde 1994 yılında başlayan mobil telefon piyasası satışları özellikle genç yaş gruplarının talepleriyle günümüze kadar gelişmiştir. Cep telefonuna talep gösteren gençler üniversite öğrencileri daha çok müşteri grubunu oluşturmaktadır (19). Teknolojideki bu gelişmeler ile cep telefonları hayatımızın önemli bir parçası olmuştur. İletişimdeki kolaylık, mobil olarak her zaman iletişimde olma özelliği ile cep telefonları günümüzde birçok özelliğe sahip akıllı telefonlara evrilmiştir (20).

Akıllı telefonlar insanlar tarafından hızlı bir şekilde benimsenmiştir. Bu sayede de tüm diğer taşınabilir dijital cihazları geride bırakmıştır (21). Bu hızlı artış gençler arasında daha yaygın olmuştur. Özellikle Z kuşağı olarak adlandırılan yaş grubu tarafından çok benimsenmiş olup X kuşağı da geleneksel kalsa da akıllı telefon kullanımı artmaya başlamış ve her geçen gün tüm kuşakların ilgisini çekip kullanım aracı olmuştur (22). Akıllı telefonlara artan ilgi giderek arttıkça kullanım alanları genişleyip daha çok uygulama olduğu için insanların günlük yaşamının ayrılmaz bir parçası olmuştur (23). Günümüzde akıllı telefonlar insan hayatının vazgeçilemez iletişim aracı olmuştur. Büyük ekranları ile okuma, fotoğraf çekme, video çekme ve ses özelliklerindeki ilerleme sayesinde birçok kişi tarafından talep edilip gelişimleri sayesinde kişiler tarafından her zaman takip edilmektedir (7). Bu özelliklerinin yanı sıra işletim sistemlerindeki kabiliyetleri sebebiyle kullanıcılar tarafından oyun oynama mail göndermek, ofis işlemlerinin yapılması, video ve film izlemek gibi bilgisayarların

yapacakları tüm işlemleri yapmaları birçok işlem yapmaları sağlanmaktadır. Dokunmatik özellikleri ile birden çok uygulamayı aynı anda yapmak, harici hafıza kullanımı ile ek olarak görüntü, video, ses kaydı yapabilme özellikleri ile günümüz kullanıcılarının her ihtiyacına cevap verebilmektedir (24). Bu sayede akıllı telefonlar dünya çapında insanların vazgeçemeyeceği bir parçası olmuştur. Bu vazgeçilememe durumu ile akıllı telefonların hayatımızda psikolojik olarak da birçok soruna sebep olmaktadır. Bunun en önemlisi de akıllı telefonlara olan bağımlılıktır (25).

Akıllı telefonlara ilgilinin artması ve birçok kişi tarafından kullanılması internetle olan bağlantısı sebebiyledir. Bu sebeple bağımlılık oluşturma riski her geçen gün artmaktadır. İnternete olan bağımlılık akıllı telefonlara da yansımıştır. Bu sebeple de akıllı telefon bağımlılığı artmıştır. Bu bağlamda akıllı telefon kullanımında olan artış, birçok insan için hayatı daha kolay ve rahat hale getirmesine rağmen psikolojik ve fizyolojik yönden de akıllı telefon bağımlılığına sebep olmaktadır. Akıllı telefon bağımlılığı sübjektif bir kavram olduğu için bu kavrama yönelik bağımlılık türünü tanımlayacak çalışmalar azdır (26). Ayrıca telefondan algılanan zevk, duygu durum düzenlenmesi, eğlencenin akıllı telefon bağımlılığını pozitif yönde etkilediğini söyleyebiliriz. Bunun dışında (27) Samaha ve Hawi 2016 da yaptığı çalışmada akademik başarı ve yaşam doyumunu etkilediğini ve Chiu 2014 de genel duygusal stres ile ilişkili olduğunu ortaya çıkarmıştır (28).

Net olarak bir tanım yapılmamış olsa da genel olarak telefondan uzak kalamama durumu, sık sık telefonu kontrol etme, telefonun aşırı kullanımı sebebiyle uykusuzluk ve uyku kalitesinin bozulması gibi belirtiler oluşmaktadır. Bunun temeli olarak da akıllı telefon ile internete bağlanabilmektir. İnternete olan bağlılığın artması ve erişimi ile bağımlılık daha da artmaktadır (29).

2.3.1. Akıllı Telefon Bağımlılığının Olumsuz Etkisi

Akıllı telefon bağımlılığı ile ilgili literatür çalışmalarına bakıldığında problemli mobil telefon kullanımı ve mobil telefonun aşırı kullanımı gibi kavramlarla karşılaşılmaktadır.

Günümüzde akıllı telefon kullanımları yaşantımızı daha kolay bir hale getirmesinin yanında psikolojik ve fiziksel olarak sorunlarda meydana getirmektedir (30).

Devamlı olarak cep telefonuna bakmak sebebiyle konsantre kaybı, tanımadık kişiler ile iletişim kurulabilmesi sebebiyle sağlıksız ve illegal ortamlara çekilme, sosyal medya ve mesaj uygulamasının yaygınlaşması ile reel olarak görüşmeden ziyade akıllı telefon aracılığı ile görüşülmesi sebebiyle asosyal bir yaşantı yaşanması, casus yazılımlar sebebiyle kişinin özel hayatına müdahale edilmesi gibi diğer olumsuz davranışlara da sebep olmaktadır. Bunlara ek olarak Alikaşifoğlu akıllı telefon bağımlılığının depresyon, anksiyete, sosyal fobi, hiperaktivite, depresyon gibi psikolojik sorunlara neden olduğunu bunun sonucunda da dış dünya ile bağını koparan kişilerin asosyal durumlara maruz kaldığını, sosyal yaşantıdan uzaklaşarak reel olarak yüz yüze iletişimi azalttığını belirtmiştir (31). İnternete bağlı kalarak sosyal medyada uzun süreler vakit geçirmeleri sebebiyle kişide yalnızlık hissinin azaldığı görülmektedir (30).

Kişinin mobil cihazlar üzerinden sosyalleşmesi de fiziksel olarak hareketsiz kalmalarına ve dolayısıyla fiziksel sorunlara, sosyal hayata katılımlarının azalması ise asosyal bir kişilik yapısı ile psikolojik sorunlara yol açacağı yadsınamaz bir gerçektir. Bu nedenle aşırı akıllı telefon kullanımı biyolojik ve psikolojik nedenlerden dolayı bireyde stres durumunu artırmaktadır (32).

Ayrıca stres, kaygı, uygu kalitesinde ve fiziksel aktivitelerde azalmaya ve sağlık problemlerine sebep olmaktadır. Stres ve huzursuzluk gibi olumsuz psikolojik etkiler sonucunda korku ve endişe durumları ortaya çıkmaktadır. Akıllı telefondan ayrı olamama durumu ile bulantı ve huzursuzluk durumlarının yaşanmasına sebep olmaktadır. Kişi, telefondan ayrı kalmadan zaman geçirememekte, telefonunun sürekli olarak yanında olmasını istemektedir. Buna Nomofobi denmektedir. Nomofobi hastalığı olan kişiler telefonlarını denetlemek, geceleri telefonlarını kapatamamakta, sürekli olarak şarj aletlerini yanlarında bulundurmakta ve uyandıkları anda telefonlarına bakma ihtiyacı duymaktadırlar. Akıllı telefonların gençler tarafından bağımlılık yapıcı şekilde yoğun olarak kullanılması sebebiyle gençlerin derslerinde sorun yaşamaları yadsınamaz bir gerçektir. Sürekli akıllı telefon ile ilgilenmek

gençlerin sosyal yaşantısının azalmasının yanı sıra akademik olarak başarısızlık yaşamasına ve ev içerisinde sorunlara sebep olmaktadır.

Bu konuda Gümüş vd. 2015 de yaptığı bir çalışmada okul çağındaki gençlerin akademik çalışmalarının dışında gün içerisinde 3 ila 5 saat arasında akıllı telefon ile vakit geçirdikleri tespit edilmiştir. Bunun yanı sıra ders çalışırken de telefonlarını yanlarında bulundurmalarının dikkat dağınıklığı, verimsiz zaman geçirme ve okul başarılarında düşüklük yaşadıkları görülmüştür (33).

Akıllı telefon bağımlılığı ruhsal sorunlara yol açmasının yanında fiziksel olarak da sorunlara da yol açmaktadır. Bu fiziksel sorunlar şu şekildedir (34).

El Bileği Sendromu: İnternet sebebiyle bilgisayar bağımlısı olanlarda görülmektedir. Bu sendromda el uyuşukluğu, başparmak ve küçük parmakta yapı bozuklukları, elde olan uyuşukluklar, ağrı, el sıkma gücünde azalmalar görülmektedir.

Boyun Kaslarında Tutulma: Sürekli aynı pozisyonda bakmak sebebiyle, boyun kaslarında kasılma, sertleşme, uzun süreli kullanım sebebiyle boyunda olan uyuşmalar.

Uyku Saatlerinde Azalma: Uzun süreli olarak telefona bakmak, telefon ışığına maruz kalması sebebiyle iş ve okul hayatındaki başarı oranındaki düşüş ve uyku kalitesinde azalma, geç saatlere kadar uyanık kalma sebebiyle uykusuzluk sorunları olmaktadır.

Gözlerde Yorgunluk: Uzun süreli ekrana bakmak sebebiyle göz yorgunluğu, kızarıklık, yanma ve sulanma gibi belirtiler olmaktadır.

Akıllı telefon bağımlılığının öğrenim faaliyetleri üzerinde olumsuz etkileri olduğu birçok araştırma ile tespit edilmiştir. Buna ek olarak akıllı telefonların aşırı kullanımının faturaya da yansımaktadır. Bu durumda kişilerde ekonomik sorunlar yarattığı görülmüştür (35).

Cheever ve arkadaşları tarafından akıllı telefon bağımlılığı ile ilgili üniversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırmaya bakıldığında; akıllı telefonlardan ayrı kalma, öğrencilerde kaygı oluşturduğu bu kaygı durumunun ayrılık kaygısı ile eşdeğer olduğunu ortaya çıkarmıştır (36).

Shaffer yaptığı çalışmada olumsuz durumlar saptamıştır. Bu olumsuz durumlar sosyal etkileşimin bozulması, denetim kaybı, arzu kaybı, ruh halinde bozulma, tavır denetimsizliği gibi davranış temelli bağımlılıktır (37).

2.4. Fiziksel Aktivite

2.4.1. Spor

Spor, kronolojik anlamda insanların toplumlar olarak yaşamaları ile ortaya çıkmaktadır. İnsanların beden güçleri ile savaştığı çağlarda savaşa hazırlık olarak görülmekte idi. Tarihsel sürecinde de tanımı savaşçı insanları olgunlaştıran disipline eden bir oyun biçimidir (38). Tarihsel süreçte spora farklı anlamlar yüklenilmiş ve spor farklı işlevlere değinilen bir faaliyet türü olmuştur. Tarihsel süreçte üst tabakaya özgü, savurganlık ve tembellik göstergesi olarak görülen spor, teknolojideki gelişmelerle birlikte toplumların katıldığı kişinin yaşamına kalite anlamında katkı sağlayan bir faaliyete dönüşmüştür (39).

Özdenke göre tarihi gelişiminde sporu savunma ve saldırı amaçlı şekilde yapılmasının sonrasında ise ferdi amaçla yapılan etkinlik olarak değerlendirmiştir. Sporun tarihsel gelişim sürecinde kişinin kazanma istek ve arzularını göstermek amacıyla yarışma ve müsabaka şeklinde ferdi ve takım sporu olarak disiplin halinde yapılmıştır (40).

İnsanın ruh ve fikir olgusu ile bütünlüğünü oluşturan maddenin yani vücudunun belirli amaçlar için eğitilmesi amacı, insanlığın dünya üzerindeki yaşamı kadar eski bir süreçtir. Canlılığın en önemli belirtisi olan hareket etme aynı zamanda insan vücudunun eğitimi içinde ana etmendir (41).

Kılcıgil'e göre spor gruplar halinde ve veya toplu halde yapılan, kendine özgü kurallara sahip genel olarak yarışma amacıyla bedensel ve zihinsel yetilerin gelişimi için eğitici ve eğlendirici bir uğraştır. Spor, bireyin doğal çevresini sosyal çevreye dönüştürürken edindiği kazanımları geliştiren, belirli bir kuralı olan bireysel yada toplu olarak, araçlı veya araçsız, yarı yada tam zamanlı, rekreasyon yada mesleki faaliyet olarak yapılan, topluluğu bütünleştiren ruh ve fiziğin gelişimini sağlayan rekabete dayalı, dayanışma temelli ve kültürel bir olgudur (42).

Özbaydar'e göre spor insan yaşamında ve toplumun sağlıklı olmasında önemli yeri olan toplumun en yaygın kuruluşları içerisindedir (43). Başka bir ifadede insanın doğasında var olan saldırganlığa karşı olarak barışçıl bir şekilde bireyde rahatlama imkânı veren, saldırganlık duygusunun denetim altına alınması için uygun bir yarışma ortamı hazırlamaktadır. Egzersiz ve oyunun becerikli bir şekilde düzenlenmesinden doğarak kişiye en temiz duyguları verir. İnsanın bedeni ve ruhi kabiliyetlerini meydana getirebilecek birinci etkendir. Ulusların birlikteliğini örgütleyen bir unsurdur. Bazı insanlar sağlıklı yaşamın anahtarı, bazıları motivasyonları yönünde hareketler silsilesi bazılar ise savaş ve reklam aracı anlayışına sahip olmuşlardır (38). Perspektifi geniş tutacak olursak farklı amaç, değer ve yaptırımlara yönlendiren performansa dayalı, bilinçli olarak zorlukların oluşturulmasını ve aşılmasını hedefleyen ve kişide haz duygusunu geliştiren biyo-psiko-sosyal etkinliklerdir. Çok boyutlu ve karmaşık bir olgu olarak sporun meslek edindirme, gelir sağlama, statü, sosyal çevre, bağlılık duygusunu geliştirme, toplumsallaştırma gibi rolleri vardır. Sporun kişinin toplumla bütünleşmesindeki etkisi yadsınamaz bir gerçektir. Bireyin, belirli bir toplumun parçası olma sürecidir. Bu süreç içerisinde katkıları düşünürsek spordan etkin bir şekilde yararlanılmaktadır. Çağdaş yaşamın bir olgusu olarak spor, bu toplum biçiminin temel özelliklerini taşımaktadır. Bu anlamda spor teşkilatlanmış ve toplu olarak, çeşitli şekillerde, amatör ya da profesyonel olarak ticari, siyasi, bilimsel ve estetik şekle çevrilerek yapılmaktadır (44).

İnsanın gelişimini hedef alan spor, kişinin iş verimini yüksek kılmak, sağlıklı toplum oluşturmak, yaratıcı, yapıcı ve geleceğe güven ile bakabilen bir nesil yetiştirmek veya yabancılaşma ve sosyal çözülmeye engellemek amacıyla çağımızda etkin ve vazgeçilmez bir sosyal olgu durumundadır (45).

Arıcı'ya göre tarihsel sürecinden ziyade kişinin psikolojisinin ve beden sağlığının gelişimi ile birlikte, belirlenmiş kurallar çerçevesinde rekabet ve kazanma amacı içermektedir. Bu açıdan fiziki olarak kabiliyeti olanların seçilmesi, bu kişilerin devamlı bir eğitime tabi olmaları gerekmektedir. Bu açıdan sporun başarma içgüdüsünün aktif hale gelmesi ve bireysel olarak maksimum seviyeye ulaşılması için gösterilen bir çaba türüdür (46).

Ekonomik, sosyal, kültürel ve spor alanlarında ilerlemenin ana unsuru olan bireyin, ruhsal ve fiziki sağlığını geliştirip iyileştirmek, karakter ve kişilik anlamında gelişmelerini sağlamak, sosyal hayata katılımlarını arttırmak için bilgi, beceri ve yetenek gelişimlerini sağlamak, toplumsal ve uluslararası kaynaşmayı ve birlikteliği arttırıp rekabet amaçlı yarışma, kazanma ve hırs amacıyla yapılan faaliyetlerdir (47).

Farklı yönlerde kavramlara sahip olan spor konusunda araştırmacılar farklı görüş ve tanımlar ortaya koymuştur. Sporun farklı nedenlerinin oluşması yapılış şekli içeriği, kapsamı ve branşları ile hedef ve amaçların farklı şekillerde algılanarak değerlendirilmesinden kaynaklanmaktadır (48). Bunun yanı sıra belli bir çerçevede kuralları olan, bedenin ve zihnin gelişimini sağlamak amacıyla bireysel ya da takım olarak yapılan faaliyetlerin tümüdür (49). Önceden kuralları belirlenerek bireysel ya da takım olarak yarışma veya kişisel eğlence amaçlı veya mükemmelliğe ulaşmak amacıyla yapılan fiziksel aktivitedir (50).

Spor, fiziksel ve bedensel performansın üst seviyede olması, toplumsal cinsiyet durumlarının yapılanması ve doğrulanması amacıyla güçlü bir ortam hazırlamaktadır (51).

Spor 20.yy itibariyle profesyonellik kazanarak günümüzdeki anlamları ile formal olarak yapılması ve eğitim kurumlarına girmesi insanların örgütlenmesi ile başlamıştır (45).

Sonuç olarak ekonomik, sosyal ve kültürel kalkınmanın temel öğesi olan insanın, fiziki ve ruhsal sağlığını geliştirip; kişilik oluşumu, iyi halde olma, bilgi, beceri ve yetenek kazandırıp sosyal olarak uyumunu arttırmak, toplumla olan ilişkilerini geliştirmek, dayanışma sağlamak, toplumla iyi olma hali ve kendisine başarı sağlayıp kişinin mücadelesini arttırıp belirlenmiş kurallar çerçevesinde rekabet ölçülerine dayalı, yarışma, kazanma, hırs ve heyecan amacıyla yapılan faaliyet bütünüdür.

2.4.2. Fiziksel Aktivite

İnsanlık tarihinin var olduğundan bugüne kadar avcılık-toplayıcılık, hayvanların hareketlerine benzer taklitler, dans, uzak doğu ülkelerine benzeyen hareketler olarak fiziksel aktivite, farklı toplumlar içerisinde farklı anlayışlar ile değerlendirilip uygulanmıştır (52). Ancak 18.yüzyılın sonlarında fabrika ortamı içerisinde insanların seri üretimi ve makineleşmenin insan sağlığına olumsuz etkileri ortaya çıkmıştır. Bu sebeple

de fiziksel aktivite önemli bir kavram olmuştur (53). 1860 yılında Amerika'da kişinin sağlıklı olabilmesi için yoğun fiziksel aktivite yapması gerektiği görüşünden yola çıkarak fiziksel aktivite programları ortaya konmuştur (54). Teknolojide yaşanan gelişmeler ile toplumdaki fiziksel aktivite azalmıştır.1970'li yıllarda bilgisayar oyunlarının gelişmesi ile gerek çocuk ve gençler gerekse de yetişkinler için rekreasyon aktiviteleri yeni bir boyut kazanmıştır (55).

Günümüz yaşantısında kentleşme, iş hayatı, teknolojideki ilerlemeler insan sağlığını olumsuz yönde etkilemektedir. Bunun sonucunda da fiziksel aktivite obezite, kardio-vasküler hastalıklar, kanser, diyabet gibi hastalıklara sebep olmaktadır. Bunun yanı sıra düzenli olarak yapılan fiziksel aktivite ile mortalite riskinin azalması, yaşam kalitesinde artış sağlanmaktadır.

Fiziksel aktivite denildiğinde toplumun genelinde spor akla gelmektedir. Ancak fiziksel aktivite, günlük hayat sürecinde kişinin eklem ve kas kuvvetini kullanıp enerji harcamasıyla oluşan, kalp ve solunum seviyesini arttırıp, farklı şiddetlerde ve yoğunlukla sonuçlanan aktivitelerdir.

Fiziksel aktivite yetersizliği kroner arter hastalığı ve sosyo-ekonomik düzeyde etkilenen hastaların sayısı artmaktadır (56). Öyle ki Dünya Sağlık Örgütü (WHO)'nün 2002 raporuna göre, hareketsiz yaşam dünya çapında her yıl 1.9 milyon kişinin ölümüne sebep olmaktadır (57).

Fiziksel aktivite günlük yaşantı içinde enerji harcanması ile elde ettiğimiz etkinlikler bütünüdür. Bu açıdan spor faaliyetlerinin dışında günlük yapılan her şey fiziksel aktivitelerdir (58). Özer vd.(2008) de bu aktiviteleri bütün vücut hareketleri veya bir bölümünü kapsayan oyun, egzersiz ve spor branşlarını kapsayan aktiviteler olarak belirtmişlerdir (59).

Spor faaliyetlerinin yanı sıra oyun, egzersiz ve gün içinde yapılan çeşitli aktivite türleri de fiziksel aktivitedir. Kişinin gün içerisinde fiziksel açıdan aktif olacağı 4 temel alan vardır. Bunlar işyerindeki çalışmalar, bisiklet, yürüme gibi ulaşım amacıyla yapılan çalışmalar, ev içi işler, rekreasyon faaliyetleridir (60).

Bireyin günlük yaşamı içerisinde kas ve eklemlerini kullanarak enerji harcaması ile oluşan, kalp ve solunum kapasitesini arttıran ve farklı şiddetlerde

yapılabilen ve yorgunluk ile sonuçlanan aktivitelerdir (61,62). Diğer bir ifade ile iskelet kas sistemimizin kasılması ile ortaya çıkan, bazal metabolizma seviyesinin üzerinde enerji harcaması oluşan bedensel hareketlerdir (63). İnsanın yaşam süresinin uzatılması ve kaliteli yaşam için fiziksel aktivite daha sağlıklı toplum ve birey ile bireylerin en iyi seviyede fiziksel aktiviteye teşvik edilmeleri gerekmektedir (64). Amerikan Spor Hekimliği Birliği (ACSM) ve Amerikan Diyetisyenler Birliği rehberine göre, yetişkin bir insanın haftanın çoğu gününde mümkünse hepsinde en az 30 dakikalık orta şiddet düzeyinde fiziksel aktivite yapması gerekmektedir (65).

Kas ve eklemlerimizin hareket etmesi sonucu enerji tüketiminin oluştuğu, kalp ve solunum seviyemizi arttırıp farklı şiddet ve yorgunluk ile sonuçlanan bu aktiviteler şunlardır;

- Yüzmek
- Koşmak
- Kol ve bacak hareketleri
- Yürümek
- Bisiklete binmek
- Çömelmek – kalkmak
- Sıçramak (11).

Fiziksel olarak kronik hastalık ve erken mortalite riskini azaltır, kemik, kas ve eklem sağlığını sürdürür (66). İnsan yaşam süresinin artmasına yardımcı olur (67).

2.4.3. Fiziksel Aktiviteyi Etkileyen Faktörler

Yukarıda belirtilen aktiviteler dışında gün içerisinde rutin olarak yaptığımız ve yaşam stili haline getirdiğimiz yürüyüş, bisiklet, ev ve bahçe işleri ve en az 30 dakika yürüyüş, merdiven inip çıkmak fiziksel aktivite olarak kabul edilmektedir (9). Caspersen ve ark da buna ek olarak düzenli spor yapmayı, dans etmeyi ve serbest zamanlarda yapılan aktiviteleri de fiziksel aktivite olarak değerlendirmektedir (68). Sonuç olarak enerji tüketimi sağlayan, vücuttaki kaslarımızın hareketi ve kasılması ile oluşan hareket çeşitleri fiziksel aktivitedir.

Fiziksel aktivite fiziksel uygunluk unsurlarını korumak ve geliştirmek amacıyla belirli bir plan ve program içerisinde yapılan bedensel aktivitelerdir. Kişi bu aktivitelere kilo kontrolü, hastalıklardan korunmak ve azaltmak, sosyalleşmek ve

eğlenmek amacıyla katılır. Kişiye fiziksel ve zihinsel olarak olumlu katkı sağlayan egzersiz, obezite, kemik hastalığı, kalp rahatsızlığı, depresyon, kaygı, endişe gibi olumsuz duyguları önlemektedir (69).

Fiziksel aktivitenin insan sağlığına olumlu katkı sağlayıp hayat kalitesini artırılması amacıyla belirli zaman aralıklarında, planlanmış sıklık ve şiddet ile yapmaları gerekmektedir (70).Bu sebeple fiziksel aktivitenin hayat boyu sürerek yaşam stili haline getirilmesi, kişinin içten gelen bir duygu ile isteyerek yapması, sağlıklı bir vücut ve ruh haline erişebilmesi amacıyla aktivite seçiminde etkili bazı unsurlar şu şekildedir;

Biyolojik ve Demografik Faktörler

Bireylerin fiziksel aktivite katılımını etkileyen biyolojik ve demografik özellikler şunlardır:

- Yaş
- Cinsiyet
- Medeni durum
- Ekonomik durum
- Irk
- Meslek
- Eğitim düzeyi
- Hastalık geçmişi (71).

Davranışsal Özellikler ve Beceriler

Bireylerin fiziksel aktivite katılımını etkileyen davranışsal özellikler ve beceriler şunlardır:

- Spor geçmişi
- Engellerle başa çıkma becerileri
- Beslenme
- Okul sporları
- Sigara ve alkol kullanımı
- Çocukluk ve yetişkinlik dönemi aktivite geçmişi

Zihinsel ve Psikolojik Faktörler

Bireylerin fiziksel aktivite katılımını etkileyen zihinsel ve psikolojik faktörler şunlardır:

- Konsantrasyon
- Motivasyon
- Uyarılmışlık düzeyi
- Özgüven
- Karar verme yetisi
- Davranış ve düşünceler
- İlgi alanları
- Güdüler
- Hayat tarzı
- Bilinç düzeyi
- Ruhsal durum bozuklukları (72).

Fiziksel Çevre Faktörü

Bireylerin fiziksel aktivite katılımını etkileyen fiziksel çevre faktörleri şunlardır:

- Güvenlik
- İklim koşulları
- Hizmetlerden yararlanma
- Rekreatif alanların varlığı ve ulaşılabilir durumda olması.

Sosyal ve Kültürel Faktörler

Bireylerin fiziksel aktivite katılımını etkileyen fiziksel çevre faktörleri şunlardır:

- Grup içerisindeki uyum
- Aileden ve arkadaşlardan gelen sosyal destek
- Geçmiş aile etkileri
- Sosyal izolasyon (73).

Çelik (2019) da yaptığı çalışmada ise aile ve arkadaş faktörünün fiziksel aktiviteye olumlu yönde katkı sağladığını, arkadaş ve aile desteği alınarak yapılan aktivitelerin fiziksel aktivitelere daha çok katılım sağladığı ve daha aktif bir yaşam biçimi edindiklerini ortaya koymuştur (74).

3. MATERYAL VE YÖNTEM

3.1. Araştırma Modeli

Bu araştırma nicel araştırma yöntemi kapsamında genel tarama modellerinden ilişkisel tarama modelinde yürütülmüştür. Bu kapsamda iki ya da daha fazla değişkenin birbiriyle olan ilişkilerinin, birlikte yaşanacak değişmelerinin olduğu şekilde raporlanması sağlanmıştır (75).

3.2. Araştırma Grubu

Çalışmanın araştırma gurubunu; 2020-2021 güz ve bahar dönemlerinde Kocaeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören 1.358 kişi içerisinden çalışmamıza gönüllü olarak katılan 213 kadın, 248 erkek olmak üzere toplam 461 katılımcı oluşturmuştur.

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada, araştırmanın amacı doğrultusunda Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği, Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeğinin Kısa Formu ve araştırmacı tarafından oluşturulan Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin kişisel özellikleriyle ilgili bilgi toplamak ve çalışmanın araştırma konusunu oluşturan bağımsız değişkenleri oluşturmak amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilen ve 4 sorudan oluşan kişisel bilgi formu hazırlanmıştır. Kişisel bilgi formu öğrencilerin; yaş, cinsiyet, bölümleri ve lisanslı spor yapma durumlarını belirlemek için araştırmacı tarafından geliştirilmiştir.

3.3.2. Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği

Fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının ölçülebilmesi amacıyla Demir ve Cicioğlu (76) tarafından geliştirilen 16 maddelik ölçek, 5'li likert tipi değerlendirmeye tabidir. Ölçeğin bünyesinde bulundurduğu 3 alt boyut bireysel nedenler, çevresel

nedenler ve nedensizlik olarak adlandırılmaktadır. Bireysel nedenler ve çevresel nedenler alt boyutları altışar sorudan oluşurken nedensizlik alt boyutu 4 sorudan oluşmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük 16, en yüksek 80 puan alınabilmektedir. Ölçekten alınacak yüksek puan yüksek fiziksel aktivite katılım motivasyonu anlamına gelmektedir. Ölçekten alınacak 1-16 puanın çok düşük, 17-32 puanın düşük, 33-48 puanın orta, 49-64 puanın yüksek ve 65-80 puanın çok yüksek fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu anlamına geldiği belirtilmiştir.

3.3.3. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği-Kısa Formu

Akıllı telefon bağımlılığı riskinin ölçülebilmesi amacıyla Kwon ve arkadaşları (87) tarafından geliştirilen ve Noyan ve arkadaşları (77) tarafından Türkçe'ye uyarlanan 10 maddelik ölçek, 6'lı likert tipi değerlendirmeye tabidir. Ölçek bünyesinde alt boyut bulundurmamaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük 10, en yüksek 60 puan alınabilmektedir. Ölçekten alınacak yüksek puan yüksek bağımlılık riski anlamına gelmektedir.

3.4. Verileri Toplama Yöntemi

Araştırmada kullanılan veriler gönüllü katılımcılardan elde edilmiştir. Verilerin elde edilmesi sürecinde katılımcılara araştırmanın amacı ve içeriği hakkında bilgilendirme yapılmıştır. Katılımcılara araştırmadan istedikleri zaman, gerekçe göstermeksizin ayrılabilecekleri aktarılmıştır.

3.5. Verilerin Analizi

Çalışmada elde edilen yanıtların tutarlılığı Cronbach alpha (α) katsayısı ile incelenmiştir. Elde edilen yanıtların normal dağılım özelliği ise çarpıklık ve basıklık puanları dikkate alınarak değerlendirilmiştir. Değerlendirmeler neticesinde parametrik testlerden bağımsız gruplar t testi, tek yönlü varyans analizi ve Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Yapılan tüm istatistiksel analizler Microsoft Excel 2016 ve IBM SPSS 22 programları aracılığıyla $p<0.05$ anlamlılık düzeyi dikkate alınarak yapılmıştır.

4. BULGULAR

4.1. Katılımcıların Demografik Değişkenlerinin Kategorilerine Göre Dağılımları

Araştırma dâhil olan katılımcıların bazı demografik özellikleri Tablo 4.1'de verilmiştir.

Tablo 4.1. Çalışma grubuna dair bazı demografik bilgiler.

Değişken		N	%
Cinsiyet	Kadın	213	46.2
	Erkek	248	53.8
Yaş	18-21	257	55.7
	22-25	204	44.3
Lisanslı Sporculuk	Evet	73	15.8
	Hayır	388	84.2
Düzenli Egzersiz	Evet	231	50.1
	Hayır	230	49.9
Bölüm	BES Öğretmenliği	155	33.6
	Spor Yöneticiliği	114	24.7
	Antrenörlük	107	23.2
	Rekreasyon	85	18.4
Günde Ortalama Akıllı Telefon Kontrolü	21-30	60	13.0
	31-40	170	36.9
	41 ve üzeri	231	50.1
Günde Akıllı Telefonla İlgilenilen Saat	2 saate kadar	25	5.4
	2 saatten fazla 3 saatten az	56	12.1
	3 saatten fazla 4 saatten az	184	39.9
	4 saat ve üzeri	196	42.5
Kendini Akıllı Telefon Bağımlısı Olarak Değerlendirme	Değilim	201	43.6
	Fikrim Yok	104	22.6
	Belki	118	25.6
	Bağımlıyım	38	8.2

N:birim sayısı, %:yüzde

Tablo 4.1'de araştırma grubunu oluşturan katılımcıların demografik bazı bilgilerine yer verilmiştir. Tablo 4.1 incelendiğinde araştırma grubunu oluşturan 461 katılımcının 213'ünün kadın, 248'inin erkek olduğu görülmektedir. Katılımcıların 257'si 18-21 yaş aralığında, 204'ü 22-25 yaş aralığındadır. Ayrıca katılımcıların 73'ü lisanslı sporcu, 388'i lisanslı sporcu değildir. Ayrıca 231'i düzenli olarak egzersiz yaparken, 230'u düzenli olarak egzersiz yapmamaktadır. Öte yandan katılımcıların 60'ı bir günde ortalama olarak 21-30 kez akıllı telefon kontrolü yaparken; 170'i 31-40, 231'i ise 41 ve üzeri akıllı telefon kontrolü yaptığını belirtmiştir. Katılımcıların 25'i bir günde en fazla 2 saate kadar akıllı telefonla ilgilendiğini; 56'sı 2 saatten fazla 3 saatten az; 184'ü 3 saatten fazla 4 saatten az; 196'sı ise

4 saat ve daha fazla akıllı telefonla ilgilendiği belirtmiştir. Katılımcıların 201'i kendisinin akıllı telefon bağımlısı olmadığını; 104'ü bu konuda fikri olmadığını, 118'inin belki ve 38'i ise kendisini akıllı telefon bağımlısı olarak değerlendirmektedir.

4.2. Katılımcıların Ölçme Araçlarına İlişkin Betimsel İstatistikler

Araştırmada kullanılan ölçme araçlarına ilişkin betimsel istatistikler Tablo 4.2'de verilmiştir.

Tablo 4.2. Ölçme araçlarına ilişkin betimsel istatistikler.

Alt boyut	Madde Sayısı	N	$\overline{X}$	Ss.	Çarpıklık	Basıklık	Crα
Bireysel Nedenler	6	461	25.20	4.35	-1.04	.277	.87
Çevresel Nedenler	6	461	15.11	4.09	1.36	1.38	.76
Nedensizlik	4	461	18.51	3.37	2.63	6.35	.95
F.A. Katılım Motivasyonu	16	461	58.85	8.96	-1.15	1.25	.87
Akıllı Telefon Bağımlılığı	10	461	32.29	9.69	-.349	-1.35	.96

N:birim sayısı, $\overline{X}$:ortalama, Ss.:standart sapma, A:cronbach, Crα: alpha

Tablo 4.2'de araştırmaya dâhil olan katılımcı sayısı, kullanılan ölçme araçlarına dair tanımlayıcı bilgiler, ölçme araçlarından elde edilen verilere dair betimsel istatistikler ve araştırmada kullanılan yanıtların normallik değerlendirmelerine dair çarpıklık ve basıklık değerleri verilmiştir. Elde edilen sonuçların Hong, Malik ve Lee (78) tarafından önerilen -2 ile +7 aralığında olması nedeniyle verilerin normal dağılım gösterdiği değerlendirilmiştir. Ayrıca katılımcıların spora katılım motivasyonlarının yüksek seviyede olduğu gözlemlenmektedir.

4.3. Katılımcıların Ölçeklerden Elde Ettikleri Puanların Cinsiyetlerine Göre Karşılaştırılması

Çalışmaya katılan katılımcıların cinsiyet değişkeni açısından bağımsız gruplar t-testi sonuçları Tablo 4.3'te verilmiştir.

Tablo 4.3. Cinsiyet değişkeni açısından bağımsız gruplar t-testi sonuçları.

Boyutlar	Cinsiyet	N	Ort.	Ss.	t	p
Bireysel Nedenler	Erkek	248	23.61	4.22	9.19	.00
	Kadın	213	27.06	3.74		
Çevresel Nedenler	Erkek	248	15.52	4.57	2.12	.00
	Kadın	213	14.70	3.41		
Nedensizlik	Erkek	248	18.06	3.87	3.19	.00
	Kadın	213	19.03	2.59		
Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu	Erkek	248	57.19	9.45	4.36	.00
	Kadın	213	60.78	7.93		
Akıllı Telefon Bağımlılığı	Erkek	248	34.41	9.26	5.21	.00
	Kadın	213	29.82	9.62		

N:birim sayısı, Ort.:ortalama, Ss.:standart sapma, t:t-testi değeri, p: anlamlılık değeri

Tablo 4.3'te fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları ve akıllı telefon bağımlılığı düzeylerinin, cinsiyet değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin bulgulara yer verilmiştir. Sonuçlara göre cinsiyet değişkenine göre fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları alt boyutları, fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu toplam puanı ve akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri anlamlı bir biçimde farklılaştığı tespit edilmiştir ($p<0.05$). Fiziksel aktiviteye katılım alt boyutlarından bireysel nedenler alt boyutunda kadın katılımcıların ($\bar{x}=27.06\pm3.74$), erkek katılımcılara ($\bar{x}=23.61\pm4.22$) kıyasla anlamlı bir biçimde daha yüksek ($t=9.19$; $p<0.05$) puanlara sahip oldukları görülmüştür. Fiziksel aktiviteye katılım alt boyutlarından çevresel nedenler alt boyutunda ise erkek katılımcıların ($\bar{x}=15.52\pm4.57$), kadın katılımcılara ($\bar{x}=14.70\pm3.41$) kıyasla anlamlı bir biçimde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir ($t=2.12$; $p<0.05$). Fiziksel aktiviteye katılım alt boyutlarından nedensizlik alt boyutunda da kadın katılımcıların ($\bar{x}=19.03\pm2.59$), erkek katılımcılara ($\bar{x}=18.06\pm3.87$) kıyasla anlamlı bir biçimde daha yüksek olduğu belirlenmiştir ($t=3.19$; $p<0.05$). Fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu toplam puanı açısından ise kadın katılımcıların ($\bar{x}=60.78\pm7.93$), erkek katılımcılara ($\bar{x}=57.19\pm9.45$) kıyasla anlamlı bir biçimde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Öte yandan akıllı telefon bağımlılığı düzeylerinde erkek katılımcıların ($\bar{x}=34.41\pm9.27$), kadın katılımcılara ($\bar{x}=19.82\pm9.61$) kıyasla anlamlı bir biçimde daha yüksek puanlara sahip oldukları tespit edilmiştir ($t=5.21$; $p<0.05$).

4.4. Katılımcıların Ölçeklerden Elde Ettikleri Puanlarının Yaş Durumlarına Göre Karşılaştırılması

Çalışmaya katılan katılımcıların yaş değişkeni açısından bağımsız gruplar t-testi sonuçları Tablo 4.4'te verilmiştir.

Tablo 4.4. Yaş değişkeni açısından bağımsız gruplar t-testi sonuçları.

Boyutlar	Yaş	N	Ort.	Ss.	t	P
Bireysel Nedenler	18-21	257	25.38	4.54	.992	.32
	22-25	204	24.98	4.11		
Çevresel Nedenler	18-21	257	14.72	3.46	2.44	.01
	22-25	204	15.68	4.72		
Nedensizlik	18-21	257	18.09	3.27	3.02	.00
	22-25	204	19.04	3.42		
Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu	18-21	257	58.18	8.19	1.82	.06
	22-25	204	59.70	8.59		
Akıllı Telefon Bağımlılığı	18-21	257	35.85	8.09	9.51	.00
	22-25	204	27.80	9.70		

N:birim sayısı, Ort.:ortalama, Ss.:standart sapma, t:t-testi değeri, p: anlamlılık değeri

Tablo 4.4'te katılımcıların fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları ve akıllı telefon bağımlılığı düzeylerinin, yaş değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin bulgulara yer verilmiştir. Analiz sonuçlarına göre yaş değişkenine göre fiziksel aktiviteye katılım alt boyutlarından bireysel nedenler alt boyutunda ve fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu toplam puanı açısından anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>0.05$). Fiziksel aktiviteye katılım alt boyutlarından nedensizlik ve çevresel alt boyutlarında ve akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri açısından ise anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$). Fiziksel aktiviteye katılım alt boyutlarından çevresel nedenler alt boyutunda 22-25 yaş aralığındaki katılımcıların ($\bar{x}=15.68\pm4.72$), 18-21 yaş aralığındaki katılımcılara ($\bar{x}=14.72\pm3.46$) kıyasla anlamlı bir biçimde daha yüksek puanlara sahip olduğu belirlenmiştir ($t=2.44$; $p<0.05$). Fiziksel aktiviteye katılım alt boyutlarından nedensizlik alt boyutunda 22-25 yaş aralığındaki katılımcıların ($\bar{x}=19.04\pm3.42$), 18-21 yaş aralığındaki katılımcılara ($\bar{x}=18.09\pm3.27$) kıyasla anlamlı bir biçimde daha yüksek puanlara sahip olduğu belirlenmiştir ($t=3.02$; $p<0.05$). Öte

yandan akıllı telefon bağımlılığı açısından 18-21 yaş aralığındaki katılımcıların ($\bar{x}$=35.85±8.09), 22-25 yaş aralığındaki katılımcılara ($\bar{x}$=27.80±9.70) kıyasla anlamlı bir biçimde daha yüksek puanlara sahip olduğu belirlenmiştir. (t=9.51; p<0.05).

4.5. Katılımcıların Ölçeklerden Elde Ettikleri Puanlarının Lisanslı Sporcu Olma Durumlarına Göre Karşılaştırılması

Çalışmaya katılan katılımcıların lisanslı sporculuk açısından bağımsız gruplar t-testi sonuçları Tablo 4.5'de verilmiştir.

Tablo 4.5. Lisanslı sporculuk açısından bağımsız gruplar t-testi sonuçları.

Boyutlar	Lisanslı Sporculuk	N	Ort.	Ss.	t	P
Bireysel Nedenler	Evet	73	25.84	2.99	1.78	.07
	Hayır	388	25.09	4.56		
Çevresel Nedenler	Evet	73	19.41	4.82	8.59	.00
	Hayır	388	14.34	3.39		
Nedensizlik	Evet	73	19.19	2.45	2.40	.01
	Hayır	388	18.38	3.50		
Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu	Evet	73	64.43	7.00	6.02	.00
	Hayır	388	57.80	8.90		
Akıllı Telefon Bağımlılığı	Evet	73	33.60	9.11	1.25	.20
	Hayır	388	32.04	9.79		

N:birim sayısı, Ort.:ortalama, Ss.:standart sapma, t:t-testi değeri, p: anlamlılık değeri

Tablo 4.5'de katılımcıların fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları ve akıllı telefon bağımlılığı düzeylerinin, lisanslı sporculuk değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin bulgulara yer verilmiştir. Sonuçlara göre lisanslı sporculuk değişkenine göre fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu alt boyutlarından bireysel nedenler alt boyutu ve akıllı telefon bağımlılığı düzeyi açısından anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir (p>0.05). Öte yandan fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları alt boyutlarından çevresel nedenler, nedensizlik ile fiziksel aktiviteye katılım toplam puanı ve akıllı telefon bağımlılığı düzeylerinin anlamlı bir biçimde farklılaştığı tespit edilmiştir (p<0.05). Fiziksel aktiviteye katılım alt boyutlarından çevresel nedenler alt boyutunda lisanslı sporcu katılımcıların ($\bar{x}$=19.41±4.82), lisanslı sporcu olmayan katılımcılara ($\bar{x}$=14.34±3.39) kıyasla anlamlı bir biçimde daha yüksek puanlara sahip oldukları görülmüştür (t=8.59; p<0.05). Fiziksel aktiviteye katılım alt boyutlarından nedensizlik alt boyutunda ise lisanslı sporcu katılımcıların ($\bar{x}$=19.19±2.45), lisanslı sporcu olmayan katılımcılara ($\bar{x}$=18.38±3.50) kıyasla anlamlı bir biçimde daha yüksek puanlara sahip olduğu belirlenmiştir (t=6.02; p<0.05). Fiziksel aktiviteye katılım toplam puanı açısından da lisanslı sporcu katılımcıların ($\bar{x}$=64.43±7.00), lisanslı sporcu olmayan katılımcılara

($\bar{x}$=33.60±9.11) kıyasla anlamlı bir biçimde daha yüksek olduğu belirlenmiştir (t=6.02; p<0.05). Öte yandan akıllı telefon bağımlılığı düzeylerinde de lisanslı sporcu katılımcıların ($\bar{x}$=33.60±9.11), lisanslı sporcu olmayan katılımcılara ($\bar{x}$=32.04±9.79) kıyasla anlamlı bir biçimde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (t=1.25; p<0.05).

4.6. Katılımcıların Ölçeklerden Elde Ettikleri Puanlarının Katılımcıların Bölüm Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Çalışmaya katılan katılımcıların bölüm değişkeni açısından tek yönlü varyans analizi sonuçları Tablo 4.6'da verilmiştir.

Tablo 4.6. Bölüm değişkeni açısından tek yönlü varyans analizi sonuçları.

	Bölüm	N	Ort.	Ss.	F	P	Tukey
Bireysel Nedenler	BES Öğretmenliği[1]	155	25.08	4.20	29.99	.00	1<2 1>4 2>4 3>4
	Spor Yöneticiliği[2]	114	27.11	2.35			
	Antrenörlük Eğitimi[3]	107	26.00	3.97			
	Rekreasyon[4]	85	21.86	5.10			
Çevresel Nedenler	BES Öğretmenliği[1]	155	14.04	3.55	11.68	.00	1<2 2>3 2>4
	Spor Yöneticiliği[2]	114	16.90	5.14			
	Antrenörlük Eğitimi[3]	107	14.95	3.37			
	Rekreasyon[4]	85	15.05	3.47			
Nedensizlik	BES Öğretmenliği[1]	155	18.55	2.92	9.05	.00	1>2 1<4 2>3 2<4
	Spor Yöneticiliği[2]	114	19.60	.713			
	Antrenörlük Eğitimi[3]	107	18.36	4.05			
	Rekreasyon[4]	85	17.15	4.66			
Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu	BES Öğretmenliği[1]	155	57.66	8.90	22.64	.00	1<2 1>4 2>3 2>4 3>4
	Spor Yöneticiliği[2]	114	63.61	5.86			
	Antrenörlük Eğitimi[3]	107	59.31	8.47			
	Rekreasyon[4]	85	54.05	10.01			
Akıllı Telefon Bağımlılığı	BES Öğretmenliği[1]	155	34.29	9.53	7.78	.00	1>3 1>4 2>3 2>4
	Spor Yöneticiliği[2]	114	33.81	8.97			
	Antrenörlük Eğitimi[3]	107	29.90	10.45			
	Rekreasyon[4]	85	29.61	9.69			

N:birim sayısı, Ort.:ortalama, Ss.:standart sapma, F: anova değeri, p: anlamlılık değeri,Tukey: tukey testi

Tablo 4.6'da katılımcıların fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları ve akıllı telefon bağımlılığı düzeylerinin bölüm değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin bulgulara yer verilmiştir. Analiz sonuçlarında bölüm düzeyi değişkenine göre tüm boyutlarda anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir (p<0.05). Elde edilen farklılıkların hangi gruplar arasında ve hangi gruptan kaynaklı olduğunu belirleyebilmek adına ikili grupların karşılaştırıldığı Tukey post-hoc analizi yapılmıştır. Analiz sonuçlara göre

fiziksel aktiviteye katılım alt boyutlarından bireysel nedenler alt boyutunda beden eğitimi ve spor öğretmenliği ile spor yöneticiliği bölümleri arasında spor yöneticiliği, beden eğitimi ve spor öğretmenliği ile antrenörlük eğitimi bölümleri arasında antrenörlük eğitimi, spor yöneticiliği ile rekreasyon bölümleri arasında spor yöneticiliği, antrenörlük eğitimi ile rekreasyon bölümleri arasında antrenörlük eğitimi lehine anlamlı yüksek puanlar elde edilmiştir. Öte yandan fiziksel aktiviteye katılım alt boyutlarından çevresel nedenler alt boyutunda ise beden eğitimi ve spor öğretmenliği ile spor yöneticiliği bölümleri arasında spor yöneticiliği, spor yöneticiliği ile antrenörlük eğitimi bölümleri arasında spor yöneticiliği, spor yöneticiliği ile rekreasyon bölümleri arasında spor yöneticiliği lehine anlamlı yüksek puanlar elde edilmiştir. Fiziksel aktiviteye katılım alt boyutlarından bireysel nedensizlik alt boyutunda ise beden eğitimi öğretmenliği ile spor yöneticiliği bölümleri arasında spor yöneticiliği, beden eğitimi ve spor öğretmenliği ile rekreasyon bölümleri arasında rekreasyon, spor yöneticiliği ile antrenörlük eğitimi bölümleri arasında spor yöneticiliği ve spor yöneticiliği ile rekreasyon bölümleri arasında rekreasyon lehine anlamlı yüksek puanlar elde edilmiştir. Fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu toplam puanı açısından beden eğitimi ve spor öğretmenliği ile spor yöneticiliği bölümleri arasında spor yöneticiliği, beden eğitimi ve spor öğretmenliği ile rekreasyon bölümleri arasında rekreasyon, spor yöneticiliği ile antrenörlük eğitimi bölümleri arasında spor yöneticiliği, spor yöneticiliği ile rekreasyon bölümleri arasında spor yöneticiliği, antrenörlük eğitimi ile rekreasyon bölümleri arasında antrenörlük eğitimi bölümleri lehine anlamlı yüksek puanlar elde edilmiştir. Akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri açısından ise beden eğitimi ve spor öğretmenliği ile antrenörlük eğitimi bölümleri arasında beden eğitimi ve spor öğretmenliği, beden eğitimi ve spor öğretmenliği ile rekreasyon bölümleri arasında beden eğitimi ve spor öğretmenliği, spor yöneticiliği ile antrenörlük eğitimi bölümleri arasında spor yöneticiliği, spor yöneticiliği ile rekreasyon bölümleri arasında ise spor yöneticiliği lehine anlamlı yüksek puanlar elde edilmiştir.

4.7. Katılımcıların Ölçeklerden Elde Ettikleri Puanlarının Katılımcıların Günde Akıllı Telefon Kontrolü Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Çalışmaya katılan katılımcıların günde ortalama akıllı telefon kontrolü açısından tek yönlü varyans analizi sonuçları Tablo 4.7'de verilmiştir.

Tablo 4.7. Günde ortalama akıllı telefon kontrolü değişkeni açısından tek yönlü varyans analizi sonuçları.

	Kontrol	N	Ort.	Ss.	F	P	Tukey
Bireysel Nedenler	21-30[1]	60	25.10	4.19	1.03	.35	
	31-40[2]	170	24.86	4.94			
	41 ve üzeri[3]	231	25.48	3.92			
Çevresel Nedenler	21-30[1]	60	15.77	4.60	1.35	.32	
	31-40[2]	170	15.30	4.61			
	41 ve üzeri[3]	231	14.87	3.50			
Nedensizlik	21-30[1]	60	18.17	4.46	.841	.43	
	31-40[2]	170	18.75	3.12			
	41 ve üzeri[3]	231	18.42	3.22			
Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu	21-30[1]	60	59.03	9.86	.027	.97	
	31-40[2]	170	58.91	9.64			
	41 ve üzeri[3]	231	58.75	8.19			
Akıllı Telefon Bağımlılığı	21-30[1]	60	22.51	7.70	91.11	.00	1<2
	31-40[2]	170	29.35	9.10			1<3
	41 ve üzeri[3]	231	36.99	7.64			2<3

N:birim sayısı, Ort.:ortalama, Ss.:standart sapma, F: anova değeri, p: anlamlılık değeri, Tukey: tukey testi

Tablo 4.7'de katılımcıların fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları ve akıllı telefon bağımlılığı düzeylerinin bir günde ortalama akıllı telefon kontrolü değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin bulgulara yer verilmiştir. Analiz sonuçlarında bir günde ortalama akıllı telefon kontrolü değişkenine göre fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>0.05$). Öte yandan bir günde ortalama akıllı telefon kontrolü değişkeni açısından akıllı telefon bağımlılığı düzeyinin anlamlı olarak farklılaştığı elde edilmiştir ($p<0.05$). Elde edilen farklılığın hangi gruplar arasında ve hangi gruptan kaynaklı olduğunu belirleyebilmek adına ikili grupların karşılaştırıldığı Tukey post-hoc analizi yapılmıştır. Analiz sonuçlara göre akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri açısından bir günde ortalama 21-30 kez akıllı telefon kontrolü yapanlar ile 31-40 kez akıllı telefon kontrolü yapanlar arasında 31-40 kez akıllı telefon kontrolü yapanlar, 21-30 kez akıllı telefon kontrolü yapanlar ile 41 ve üzeri kez akıllı telefon kontrolü yapanlar arasında 41 ve üzeri kez akıllı telefon kontrolü yapanlar lehine anlamlı yüksek puanlar elde edilmiştir.

4.8. Katılımcıların Ölçeklerden Elde Edilecek Puanların Saat Değişkeni Açısından Karşılaştırılması

Çalışmaya katılan katılımcıların günde akıllı telefonla ilgilenilen saat değişkeni açısından tek yönlü varyans analizi sonuçları Tablo 4.8'de verilmiştir.

Tablo 4.8. Günde akıllı telefonla ilgilenilen saat değişkeni açısından tek yönlü varyans analizi sonuçları.

	İlgilenme	N	Ort.	Ss.	F	p	Tukey
Bireysel Nedenler	2 saate kadar[1]	25	24.24	4.05	.687	.56	
	2 saatten fazla 3 saatten az[2]	56	25.52	4.86			
	3 saatten fazla 4 saatten az[3]	184	25.39	4.02			
	4 saat ve üzeri[4]	196	25.06	4.55			
Çevresel Nedenler	2 saate kadar[1]	25	16.52	4.66	6.32	.00	1>2 2<3 3>4
	2 saatten fazla 3 saatten az[2]	56	14.00	2.94			
	3 saatten fazla 4 saatten az[3]	184	15.94	5.06			
	4 saat ve üzeri[4]	196	14.55	2.96			
Nedensizlik	2 saate kadar[1]	56	19.88	.440	2.12	.09	
	2 saatten fazla 3 saatten az[2]	184	18.16	4.47			
	3 saatten fazla 4 saatten az[3]	196	18.69	3.06			
	4 saat ve üzeri[4]	25	18.26	3.46			
Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu	2 saate kadar[1]	56	60.64	7.05	2.51	.06	
	2 saatten fazla 3 saatten az[2]	184	57.67	8.79			
	3 saatten fazla 4 saatten az[3]	196	60.02	9.46			
	4 saat ve üzeri[4]	25	57.86	8.62			
Akıllı Telefon Bağımlılığı	2 saate kadar[1]	184	19.68	6.49	105.7	.00	1<3 1<4 2<3 2<4 3<4
	2 saatten fazla 3 saatten az[2]	196	21.23	5.13			
	3 saatten fazla 4 saatten az[3]	25	31.16	8.54			
	4 saat ve üzeri[4]	56	38.12	7.05			

N:birim sayısı, Ort.:ortalama, Ss.:standart sapma, F: anova değer,i p: anlamlılık değeri, Tukey: tukey testi

Tablo 4.8'de katılımcıların fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları ve akıllı telefon bağımlılığı düzeylerinin bir günde akıllı telefonla ilgilenilen saat değişkeni değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin bulgulara yer verilmiştir. Analiz sonuçlarında bir günde akıllı telefonla ilgilenilen saat değişkenine göre fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları alt boyutlarından bireysel nedenler, nedensizlik alt boyutları ve fiziksel katılım motivasyonu toplam puanı açısından anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>0.05$). Öte yandan bir günde akıllı telefonla ilgilenilen saat değişkeni açısından fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları alt boyutlarından çevresel nedenler ve akıllı telefon bağımlılığı düzeylerinin anlamlı olarak farklılaştığı elde edilmiştir ($p<0.05$). Elde edilen farklılıkların hangi gruplar arasında ve hangi gruptan kaynaklı olduğunu belirleyebilmek adına ikili grupların karşılaştırıldığı Tukey post-hoc analizi yapılmıştır. Analiz sonuçlara göre bir günde akıllı telefonla ilgilenilen

saat değişkeni ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları alt boyutlarından çevresel nedenler alt boyutu ilişkisinde bir günde 2 saate kadar süreyle akıllı telefonla ilgilenen katılımcılar ile 2 saatten fazla 3 saatten az süreyle akıllı telefonla ilgilenen katılımcılar arasında 2 saate kadar süreyle akıllı telefonla ilgilenen katılımcılar, 2 saatten fazla 3 saatten az süreyle akıllı telefonla ilgilenen katılımcılar ile 3 saatten fazla 4 saatten az süreyle akıllı telefonla ilgilenen katılımcılar arasında 3 saatten fazla 4 saatten az süreyle akıllı telefonla ilgilenen katılımcılar, 3 saatten fazla 4 saatten az süreyle akıllı telefonla ilgilenen katılımcılar ile 4 saat ve daha fazla süreyle akıllı telefonla ilgilenen katılımcılar arasında 4 saat ve daha fazla süreyle akıllı telefonla ilgilenen katılımcılar 3 saatten fazla 4 saatten az süreyle akıllı telefonla ilgilenen katılımcılar ile 4 saat ve daha fazla süreyle akıllı telefonla ilgilenen katılımcılar arasında 3 saatten fazla 4 saatten az süreyle akıllı telefonla ilgilenen katılımcılar lehine anlamlı yüksek puanlar elde edilmiştir. Öte yandan bir günde akıllı telefonla ilgilenilen saat değişkeni ile akıllı telefon bağımlılığı düzeyi değişkeni ilişkisinde bir günde 2 saate kadar akıllı telefonla ilgilenen katılımcılar ile 3 saatten fazla 4 saatten az süreyle akıllı telefonla ilgilenen katılımcılar arasında 3 saatten fazla 4 saatten az süreyle akıllı telefonla ilgilenen katılımcılar, bir günde 2 saate kadar akıllı telefonla ilgilenen katılımcılar ile 4 saat ve daha fazla süreyle akıllı telefonla ilgilenen katılımcılar arasında 4 saat ve daha fazla süreyle akıllı telefonla ilgilenen katılımcılar, bir günde 2 saatten fazla 3 saatten az süreyle akıllı telefonla ilgilenen katılımcılar ile 3 saatten fazla 4 saatten az süreyle akıllı telefonla ilgilenen katılımcılar arasında 3 saatten fazla 4 saatten az süreyle akıllı telefonla ilgilenen katılımcılar, bir günde 2 saatten fazla 3 saatten az süreyle akıllı telefonla ilgilenen katılımcılar ile 4 saat ve daha fazla süreyle akıllı telefonla ilgilenen katılımcılar arasında 4 saat ve daha fazla süreyle akıllı telefonla ilgilenen katılımcılar ve bir günde 3 saatten fazla 4 saatten az süreyle akıllı telefonla ilgilenen katılımcılar ile 4 saat ve daha fazla süreyle akıllı telefonla ilgilenen katılımcılar arasında 4 saat ve daha fazla süreyle akıllı telefonla ilgilenen katılımcılar lehine anlamlı yüksek puanlar elde edilmiştir.

4.9. Katılımcıların Kendilerini Akıllı Telefon Bağımlısı Olarak Değerlendirme Değişkeni Açısından Karşılaştırılması

Çalışmaya katılan katılımcıların kendini akıllı telefon bağımlısı olarak değerlendirme değişkeni açısından tek yönlü varyans analizi sonuçları Tablo 4.9'da verilmiştir.

Tablo 4.9. Kendini akıllı telefon bağımlısı olarak değerlendirme değişkeni açısından tek yönlü varyans analizi sonuçları.

	Değerlendirme	N	Ort.	Ss.	F	p	Tukey
Bireysel Nedenler	Değilim[1]	201	25.53	4.31	2.33	.07	
	Fikrim Yok[2]	104	25.34	4.38			
	Belki[3]	118	25.08	4.32			
	Bağımlıyım[4]	38	23.53	4.54			
Çevresel Nedenler	Değilim[1]	201	15.44	4.02	3.85	.01	2>4
	Fikrim Yok[2]	104	15.82	4.84			
	Belki[3]	118	14.51	3.78			
	Bağımlıyım[4]	38	13.71	2.26			
Nedensizlik	Değilim[1]	201	18.78	3.56	1.85	.13	
	Fikrim Yok[2]	104	17.92	3.65			
	Belki[3]	118	18.71	2.82			
	Bağımlıyım[4]	38	18.05	2.96			
Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu	Değilim[1]	201	59.74	8.78	2.87	.03	1>4
	Fikrim Yok[2]	104	59.07	9.85			
	Belki[3]	118	58.29	8.28			
	Bağımlıyım[4]	38	55.28	8.66			
Akıllı Telefon Bağımlılığı	Değilim[1]	201	29.51	9.44	11.26	.00	1>2 1>3 1>4
	Fikrim Yok[2]	104	33.36	9.96			
	Belki[3]	118	34.88	9.01			
	Bağımlıyım[4]	38	35.97	8.55			

N:birim sayısı, Ort.:ortalama, Ss.:standart sapma, F: anova değer,i p: anlamlılık değeri, Tukey: tukey testi

Tablo 4.9'da katılımcıların fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları ve akıllı telefon bağımlılığı düzeylerinin kendini akıllı telefon bağımlısı olarak değerlendirme değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin bulgulara yer verilmiştir. Analiz sonuçlarında kendini akıllı telefon bağımlısı olarak değerlendirme değişkenine göre fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları alt boyutlarından bireysel nedenler ve nedensizlik alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>0.05$). Öte yandan kendini akıllı telefon bağımlısı olarak değerlendirme değişkeni açısından fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları alt boyutlarından çevresel nedenler ve akıllı telefon bağımlılığı düzeylerinin anlamlı olarak farklılaştığı elde edilmiştir ($p<0.05$). Elde edilen farklılıkların hangi gruplar arasında ve hangi gruptan kaynaklı olduğunu belirleyebilmek adına ikili grupların karşılaştırıldığı Tukey post-hoc analizi yapılmıştır. Analiz sonuçlara göre kendini akıllı telefon bağımlısı olarak değerlendirme değişkeni ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları alt boyutlarından

çevresel nedenler alt boyutu ilişkisinde bağımlılık değerlendirmesini fikrim yok olarak beyan eden katılımcılar ile bağımlıyım olarak beyan eden katılımcılar arasında bağımlıyım olarak beyan eden katılımcılar lehine anlamlı yüksek puanlar elde edilmiştir. Fiziksel katılım motivasyonu toplam puan ile akıllı telefon bağımlılığı düzeyi değişkeni ilişkisinde bağımlılık değerlendirmesini değilim olarak beyan eden katılımcılar ile bağımlılık değerlendirmesini bağımlıyım olarak beyan eden katılımcılar arasında bağımlılık değerlendirmesini bağımlıyım olarak beyan eden katılımcılar lehine anlamlı yüksek puanlar elde edilmiştir. Öte yandan bir kendini akıllı telefon bağımlısı olarak değerlendirme değişkeni ile akıllı telefon bağımlılığı düzeyi değişkeni ilişkisinde bağımlılık değerlendirmesini değilim olarak beyan eden katılımcılar ile bağımlılık değerlendirmesini fikrim yok olarak beyan eden katılımcılar arasında bağımlılık değerlendirmesini fikrim yok olarak beyan eden katılımcılar, bağımlılık değerlendirmesini değilim olarak beyan eden katılımcılar ile bağımlılık değerlendirmesini belki olarak beyan eden katılımcılar arasında bağımlılık değerlendirmesini belki olarak beyan eden katılımcılar, bağımlılık değerlendirmesini değilim olarak beyan eden katılımcılar ile bağımlılık değerlendirmesini bağımlıyım olarak beyan eden katılımcılar arasında bağımlılık değerlendirmesini bağımlıyım olarak beyan eden katılımcılar lehine anlamlı yüksek puanlar elde edilmiştir.

4.10. Katılımcıların Akıllı Telefon Bağımlılığı ile Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Arasındaki İlişkiye Dair Korelasyon Analizi

Çalışmaya katılan katılımcıların fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları ile akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri arasındaki korelasyon analizi sonuçları Tablo 4.10'da verilmiştir.

Tablo 4.10. Akıllı telefon bağımlılığı ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu arasındaki ilişkiye dair korelasyon analizi sonuçları.

	Pearson Korelasyon	**Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu**
Akıllı Telefon Bağımlılığı	**r (korelasyon katsayısı)** **p (anlamlılık değeri)**	-.132** .004

Tablo 4.10'da akıllı telefon bağımlılığı ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu arasındaki ilişkiye dair bulgulara yer verilmiştir. Analiz sonuçlarına göre akıllı telefon bağımlılığı düzeyi ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu arasında negatif yönlü düşük düzeyli (r=.132; p=.004) bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

5. TARTIŞMA

Araştırmadan elde edilen veriler ışığında, Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Akıllı Telefon Kullanım Bağımlılıkları ile Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonları arasındaki ilişkinin tespit edilmesi amacıyla yapılan çalışmada kullanılan ölçeklerden elde edilen veriler yorumlanarak ve literatür temelli olarak tartışılmıştır.

Araştırma grubunu oluşturan 461 katılımcının % 46.2 si 213'ünün kadın, 53.8'i 248'inin erkek olduğu görülmektedir. Katılımcıların % 55.7 lik bölümüne tekabül eden 257'si 18-21 yaş aralığında, % 44.3 lük bölümüne tekabül eden 204'ü 22-25 yaş aralığındadır. Ayrıca katılımcıların %15.8 lik kısmı 73'ü lisanslı sporcu, % 84.2 lik kısmı 88'i lisanslı sporcu değildir. Katılımcıların %50.1 lik kısmına tekabül eden 231'i düzenli olarak egzersiz yaparken, %49.9 luk kısmı 230'u düzenli olarak egzersiz yapmamaktadır. Öte yandan katılımcıların 60'ı bir günde ortalama olarak 21-30 kez akıllı telefon kontrolü yaparken; 170'i 31-40, 231'i ise 41 ve üzeri akıllı telefon kontrolü yaptığını belirtmiştir. Katılımcıların 25'i bir günde en fazla 2 saate kadar akıllı telefonla ilgilendiğini; 56'sı 2 saatten fazla 3 saatten az; 184'ü 3 saatten fazla 4 saatten az; 196'sı ise 4 saat ve daha fazla akıllı telefonla ilgilendiği belirtmiştir. Katılımcıların 201'i kendisinin akıllı telefon bağımlısı olmadığını; 104'ü bu konuda fikri olmadığını, 118'inin belki ve 38'i ise kendisini akıllı telefon bağımlısı olarak değerlendirmektedir. (Tablo 4.1)

Global Mobil Kullanıcı Araştırması verilerinden elde edilen sonuçlarda 30 ülkeden 49 bin katılımcı Türkiye'de dinamik ve genç nüfusu ile akıllı telefon kullanımdaki bağımlılığın en yüksek ülkelerden biri olduğu ortaya çıkmıştır (79). Dorınsight tarafından yapılan Mobil Alışveriş Araştırmasında cep telefonu kullananların % 97 'sinin akıllı telefon kullandıkları ve bu kişilerin % 100 'ünün internet hizmetini akıllı telefonları ile yaptıkları aynı zamanda % 59 unun her gün akıllı telefonları ile interneti kullandıkları sonucuna varılmıştır **(**80). Marketersin 2015 yılında yaptığı diğer bir araştırmada bir kişi ortalama 142 dakika bilgisayarda vakit geçirirken 171 dakika akıllı telefonları ile vakit geçirmektedir.171 dakikanın %13'ünü ise telefon konuşmalarına ayırmaktadır (81). ABD'de AppAnnie kuruluşu tarafından yapılan bir diğer çalışmada ise Z kuşağının akıllı telefon uygulamalarında geçirilen

sürenin 2014-2015 yıllarına göre % 40 artış göstermiştir. Uygulamalarda geçen zaman diliminde uygulamaları açma sayısı % 30 uygulama da kalma süreleri % 10 veri tüketimi de % 85 artmıştır (82). Kwon vd. yaptıkları çalışmada öğrencilerin akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin yüksek olduğu Reese ve Kocabaş vd. yaptıkları çalışmalarda Z kuşağı olarak adlandırılan gençlerin akıllı telefonları ile sürekli vakit geçirdiklerini, uygulamalarda zamanlarını harcadıklarını, telefonlarından ayrı kaldıklarında kaygılandıklarını ve akıllı telefonlarla adeta arkadaş olduklarını belirtmişlerdir (83-84-85).

Araştırma kapsamında Spor Bilimleri Fakültesinde okuyan öğrencilerin büyük çoğunluğunun aktif olarak lisanslı spor yapmadıkları gözlenmektedir. Ayrıca düzenli olarak fiziksel egzersiz yapma durumlarında eşit denecek seviyededir. Bunun yanı sıra katılımcıların % 82.4 lük kısmının akıllı telefon kullanım oranları 3 saat ve üzerindedir. % 82.4 lük orana rağmen katılımcıların % 8.2 lik bölümünün kendilerini akıllı telefon bağımlısı olarak değerlendirdikleri sonucu ortaya çıkmıştır. Ayrıca akıllı telefonları ihtiyaç duyduklarından çok kullanmaları olumsuz sonuçlara sebep olmaktadır.

Tablo 4.2 incelendiğinde katılımcıların akıllı telefon kullanım bağımlılıklarının yüksek olduğu (32.29) ancak fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının ondan daha yüksek (58.85) olduğu görülmektedir. Spora katılım motivasyonlarının yüksek olmasının sebepleri Spor Bilimleri Fakültesinde okudukları, Spor Bilimlerine istekli olmaları ayrıca sportif alanlara olan yakınlıkları ve katılımcıların çoğunun 18-21 yaş arasında olmaları sebebiyledir.

Literatürü incelediğimizde Brey ve Lehto ise rekreatif zamanlarını sporla geçiren bireylerin sportif etkinliklere daha fazla katılmak istedikleri sonucuna ulaşmışlardır (86). Taniguchi vd. gençlerin fiziksel aktiviteleri daha çok yapmasıyla sportif etkinliklerdeki deneyimlerinin ve zevklerinin arttığı, böylelikle de daha çok süre etkinliklere katılma isteği ile sportif çalışmalara daha fazla katılım motivasyonu olduğu sonucuna varılmıştır (87). Araştırma grubunun öğrenim gördüğü bölümler incelendiğinde Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği mezunuu 33.6, Spor Yöneticiliği mezunu 24.7 , Antrenörlük mezunu 23.2, Rekreasyon mezunu 18.4 dür.

Tablo 4.3'te fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları ve akıllı telefon bağımlılığı düzeylerinin, cinsiyet değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin bulguları incelediğimizde fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu toplam puanı açısından ise kadın katılımcıların erkek katılımcılara ($\bar{x}$=57.19±9.45) kıyasla anlamlı bir biçimde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Öte yandan akıllı telefon bağımlılığı düzeylerinde erkek katılımcıların ($\bar{x}$=34.41±9.27), kadın katılımcılara ($\bar{x}$=19.82±9.61) kıyasla anlamlı bir biçimde daha yüksek puanlara sahip oldukları tespit edilmiştir ($t=5.21$; $p<0.05$).

Bu sonuçlardan yola çıkarak kadın katılımcıların fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının yüksek olması sebebiyle akıllı telefon kullanım bağımlılığı düşmektedir. Diğer bir deyiş ile erkek katılımcılarda da fiziksel aktiviteye katılım motivasyonunun düşük olması sebebiyle akıllı telefona bağımlılıkları yükselmektedir. Erkek katılımcıların öğrencilik hayatlarını sürdürebilmeleri için kadın katılımcılara nispeten daha zor ve ağır işlerde çalışmaları gerektiği için zamanlarını iş ile geçirmeleri sebebiyle olacağı düşünülmektedir. Akıllı telefon bağımlılığının olmalarının sebebi kadınların fiziksel aktivite ile zamanlarını geçirmeleri sebebiyle erkeklerin akıllı telefonları ile zaman geçirmeleri ve ayrıca iş ile ilgili telefonlarını kullanmalarıdır. Özellikle dünyadaki covid-19 salgını sebebiyle pandemi sürecinde paket servis taşımacılığı ve internet üzerinden yapılan satış pazarlama ile akıllı telefonları daha fazla kullanmalarıdır.

Literatür incelendiğinde Lapa vd, Egli vd., Frederick vd. sportif aktivitelere katılım motivasyonlarında sosyalleşme, eğlenme gibi alt boyutlarda, Korkutata sporda rekabet, aktif olma, beceri gelişimi gibi alt boyutlarda kadınların erkeklere oranla daha yüksek puanlar aldıkları; Koivula vd. Bora vd. nın yaptıkları çalışmalarda rekreatif olarak spora katılım motivasyonlarında erkeklerin kadınlara göre yalnız oldukları belirtmişlerdir (88,89,90,91,92,93).

Karaca üniversite öğrencilerinin akıllı telefon kullanma düzeyinde cinsiyete göre anlamlı farklılık bulunduğunu belirtmiş, erkek öğrencilerin daha yüksek internet bağımlılığı skoruna sahip olduğunu Yalçın ve ark. anlamlı bir farklılık bulunmadığını fakat erkeklerin kadınlardan daha fazla mesaj attıklarını tespit etmişlerdir (94,95).

Tablo 4.4'te katılımcıların fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları ve akıllı telefon bağımlılığı düzeylerinin yaş değişkenine göre fiziksel aktiviteye katılım alt boyutlarından bireysel nedenler alt boyutunda ve fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu toplam puanı açısından anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>0.05$).

Fiziksel aktiviteye katılım alt boyutlarından nedensizlik ve çevresel alt boyutlarında ve akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri açısından ise anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$). Fiziksel aktiviteye katılım alt boyutlarından çevresel nedenler alt boyutunda 22-25 yaş aralığındaki katılımcıların 18-21 yaş aralığındaki katılımcılara kıyasla anlamlı bir biçimde daha yüksek puanlara sahip olduğu belirlenmiştir ($p<0.05$). Fiziksel aktiviteye katılım alt boyutlarından nedensizlik alt boyutunda 22-25 yaş aralığındaki katılımcıların, 18-21 yaş aralığındaki katılımcılara kıyasla anlamlı bir biçimde daha yüksek puanlara sahip olduğu belirlenmiştir ($p<0.05$). Öte yandan akıllı telefon bağımlılığı açısından 18-21 yaş aralığındaki katılımcıların 22-25 yaş aralığındaki katılımcılara kıyasla anlamlı bir biçimde daha yüksek puanlara sahip olduğu belirlenmiştir. ($p<0.05$).

Teknolojideki gelişmeler bireyin gündelik yaşam formlarını değiştirmektedir. Modern çağın olmazsa olmazı haline gelen akıllı telefon kullanım yaşı da düşmüştür. Teknolojideki hızlı ilerlemeler akıllı telefon bağımlılığı her geçen gün ciddi bir sorun haline gelmektedir. Bu sebeple de akıllı telefon kullanım yaşı git gide düşmektedir. Sonuçlardan da anlaşılacağı üzere 18-21 yaş 22-25 yaşa göre, bu ya grubu ise 26 yaş ve üzerine göre akıllı telefonlara daha bağımlıdır. Yaş düştükçe bireyin akıllı telefonlara olan bağımlılığı artmaktadır. Yaş yükseldikçe bireyin akıllı telefon kullanımının azalmasının sebebinin iş yaşantısı içerisinde zaman bulamaması özellikle sosyal medya kullanımının yoğun olduğu günümüzde bu sitelere girecek zaman bulamamasıdır.

Literatürü incelediğimizde Turkey testinde 18-21 yaş grupları ile 22-25 yaş grupları katılımcılar arasında anlamlı farklılaşma bulunmuştur (1). Kuyucunun yaptığı çalışmada 21-23 yaş arasındaki kullanıcıların 27 yaş üzerindeki kullanıcılara göre Aktaş ve Yılmaz 18-21 yaş grubunun, 22-25 ve 26 üstü yaş gruplarına göre, Yalçın ve arkadaşlarının 18-20 ve 21-23 yaş arası öğrencilerin 27 yaş ve üstünde olanlara göre daha fazla bağımlığı olduklarını ve yaş arttıkça telefon bağımlılığının düştüğünü tespit etmişlerdir (96,97).

Choudhary ise kuşaklar arasındaki bağımlılık durumlarını incelediği çalışmasında Y ve Z kuşağındaki bireyler arasında Z kuşağındaki bireylerin interneti daha fazla kullandığını bunu özümseyip diğer kuşaklara göre adeta uzmanlaştığı sonucuna varmıştır (22).

Tablo 4.5'de katılımcıların fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları ve akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri lisanslı sporculuk değişkenine göre fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu alt boyutlarından bireysel nedenler alt boyutu ve akıllı telefon bağımlılığı düzeyi açısından anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>0.05$). Çevresel nedenler, nedensizlik ile fiziksel aktiviteye katılım toplam puanı ve akıllı telefon bağımlılığı düzeylerinin anlamlı bir biçimde farklılaştığı tespit edilmiştir ($p<0.05$). Fiziksel aktiviteye katılım toplam puanı açısından lisanslı sporcu katılımcıların lisanslı sporcu olmayan katılımcılara kıyasla anlamlı bir biçimde daha yüksek olduğu belirlenmiştir ($p<0.05$). Öte yandan akıllı telefon bağımlılığı düzeylerinde de lisanslı sporcu katılımcıların lisanslı sporcu olmayan katılımcılara kıyasla anlamlı bir biçimde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$).

Birey spor hayatına başlayıp sportif gelişimini devam ettirdiği için lisanslı sporcu olarak spor hayatına devam etmektedir. Lisanslı sporcu olarak spora devam etmeleri sebebiyle müsabaka, başarı, çevresel saygı gibi unsurlar sebebiyle fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları ve devamlılıkları artmaktadır. Akıllı telefon bağımlılıkları ise sportif ölçüm cihazlarının gelişmesi akıllı telefon ile akıllı saatlerin kullanılması şeker nabız ölçüm yapılması gibi sebeplerdendir.

Elde edilen bu verilere göre lisanslı olarak spor yapan bireylerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları daha yüksektir. Amatör olarak spor yapıp belli bir süreden sonra sporu devamlı hale getiren sporcuların hem fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları artmakta hem de lisanslı sporcu olmaktadırlar sonucunu çıkartabiliriz.

Lisanslı sporcular rekabet ve müsabakaya dayalı spor yaptıkları için performans, nabız, uyku ve beslenme gibi parametreleri akıllı telefon ve akıllı telefonla bağlantılı akıllı saat vb. aygıtlardan takip ettikleri için ayrıca sportif faaliyet ve teknik-taktiklerini içeren videoları izlemeleri, kendilerine rol-model aldıkları sporcuları sosyal medya hesaplarından takip ettikleri için akıllı telefonları ile bağımlılıkları yüksektir.

Tablo 4.6'da fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu toplam puanı açısından beden eğitimi ve spor öğretmenliği ile spor yöneticiliği bölümleri arasında spor yöneticiliği, beden eğitimi ve spor öğretmenliği ile rekreasyon bölümleri arasında rekreasyon, spor yöneticiliği ile antrenörlük eğitimi bölümleri arasında spor yöneticiliği, spor yöneticiliği ile rekreasyon bölümleri arasında spor yöneticiliği, antrenörlük eğitimi ile rekreasyon bölümleri arasında antrenörlük eğitimi bölümleri lehine anlamlı yüksek puanlar elde edilmiştir. Akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri açısından ise beden eğitimi ve spor öğretmenliği ile antrenörlük eğitimi bölümleri arasında beden eğitimi ve spor öğretmenliği, beden eğitimi ve spor öğretmenliği ile rekreasyon bölümleri arasında beden eğitimi ve spor öğretmenliği, spor yöneticiliği ile antrenörlük eğitimi bölümleri arasında spor yöneticiliği, spor yöneticiliği ile rekreasyon bölümleri arasında ise spor yöneticiliği lehine anlamlı yüksek puanlar elde edilmiştir. Fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ve akıllı telefon bağımlılığı boyutlarında rekreasyon bölümü öğrencilerinin motivasyonlarının yüksek bağımlılıkları düşüktür. Rekreasyon bölümü öğrencilerinin mesleklerinin boş zaman aktivitelerini değerlendirilmesi olduğu için kendi boş zamanlarını aldıkları eğitimden yola çıkarak telefon bağımlısı olarak telefonla geçirmek yerine sportif faaliyetlerle geçirdiği bunun sonucu olarak fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının artmış olduğu sonucunu çıkarabiliriz. Ayrıca akıllı telefon kullanım bağımlılığında antrenörlük eğitimi bölümü öğrencileri de meslekleri gereği sportif faaliyetlerin içerisinde bulunmaları ve spor branşlarını öğrenmelerinin yanı sıra, anatomi, kinesyoloji gibi zor ders yükü içerisinde bulundukları için akıllı telefon bağımlılıkları düşüktür.

Tablo 4.7'de bir günde ortalama akıllı telefon kontrolü değişkenine göre fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>0.05$). Bireyin akıllı telefonunu kontrol etmesi onun fiziksel aktiviteye katılım motivasyonunu etkilememektedir. Motivasyon kişinin kendi içerisinden gelen öz duygusu ve çevresel faktörlerin etkisi ile gelişen bir olgu ve süreçtir. Öte yandan bir günde ortalama akıllı telefon kontrolü değişkeni açısından akıllı telefon bağımlılığı düzeyinin anlamlı olarak farklılaştığı elde edilmiştir ($p<0.05$). Akıllı telefon kontrolünü ne kadar çok olur ise telefon bağımlılığı seviyesinin o kadar yükseldiği veyahut akıllı telefon bağımlılığının çok olması sebebiyle bir günde ortalama akıllı telefonu kontrol etme sayısı artmaktadır.

Literatürü incelediğimizde de benzer şekilde sonuçlar ortaya çıkmaktadır. Digitalage tarafından yapılan araştırmada gün içerisinde 15 dakikada bir defa telefona baktıkları ve ortalama olarak 70 defa kontrol ettikleri tespit etmiştir (79). Ayrıca Yılmaz vd. de öğrencilerin % 42.6 sının akıllı telefonlarını 41 ve daha fazla kontrol ettiklerini, % 46 sının öğrencilerin %42,6'sı günde 41 ve daha fazla kontrol ettiklerini, %46'sı akıllı telefon ve internetle günlük olarak 3-4 saat ilgilendiklerini, %49,5'i bağımlı olabildiklerini ifade etmişlerdir (98). Ek olarak Noyan vd. akıllı telefonu gün içinde kontrol etme sayısı, ilgilenme saati ve kendini bağımlı olarak değerlendirme gibi değişkenlerinin akıllı telefon bağımlılığı ve internet bağımlılığını etkilediği bulunmuştur (9).

Tablo 4.8'de bir günde akıllı telefonla ilgilenilen saat değişkenine göre fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları incelendiğinde 2 saatten daha fazla telefonla ilgilenen katılımcıların motivasyonlarının daha yüksek olduğu, telefonla ilgilenme süresi uzadıkça fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının azaldığını söyleyebiliriz. Katılımcıların Spor Bilimleri Fakültesinde okumakta oldukları ve sportif yarışmalar, müsabakalar, sporcuların özel hayatlarının sosyal medyadan takip edilmesi, antrenman programları, rekreasyon çalışmaları gibi çalışmaları akıllı telefonları takip etmeleri gibi faktörleri de düşünürsek telefon kullanımı ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları arasında farklar olabileceğini öngörebiliriz.

Literatürü incelediğimizde öğrencilerin akıllı telefon kullanım süresi günde 2-6 saat aralığında yoğunlaşmaktadır. Ayrıca, araştırmada akıllı telefon bağımlılığının aşırı kullanım boyutunda ortalamaların da oldukça yüksek olduğu görülmektedir. James vd. yaptığı araştırmalarda benzer sonuçlar bulmuşlardır. '' 4 saat ve üzeri '' akıllı telefonla ilgilenen katılımcılar lehine anlamlı yüksek puanlar elde edilmiştir. Ayrıca günde 4-5 saatten daha fazla saat telefonla ilgilenenlerin ve 6 Gb'dan fazla internet paketi olanların ve başkalarını takip amaçlı telefon kullananların akıllı telefon bağımlısı olabileceği sonucu çıkmıştır. Bu katılımcılar genellikle sosyal medya aracılığı ile başkalarını takip etmek amacıyla kullanmaktadırlar. Bunun sonucunda da akıllı telefon bağımlılığı giderek büyüyen bir risk haline gelmekte ve akıllı telefon kullanım yaşı her geçen gün düşmekte, çocuklar nomofobi gibi hastalıklara yakalanma riskini taşımaktadırlar (99).

Tablo 4.9'da fiziksel katılım motivasyonu ile akıllı telefon bağımlılığı düzeyi değişkeni ilişkisinin bağımlılık değerlendirmesini ''bağımlı değilim'' olarak beyan eden katılımcılar ile ''bağımlıyım'' olarak beyan eden katılımcılar arasında bağımlılık değerlendirmesini ''bağımlıyım'' olarak beyan eden katılımcılar lehine anlamlı derecede yüksek puanlar elde edilmiştir. Diğer incelemelerde bağımlılık değerlendirmesini ''değilim'' olarak beyan eden katılımcılar ile ''fikrim yok'' olarak beyan eden katılımcılar arasında ''fikrim yok'' olarak beyan eden katılımcılar, ''değilim'' olarak beyan eden katılımcılar ile ''belki'' olarak beyan eden katılımcılar arasında ''belki'' olarak beyan eden katılımcılar, ''değilim'' olarak beyan eden katılımcılar ile ''bağımlıyım'' olarak beyan eden katılımcılar arasında ''bağımlıyım'' olarak beyan eden katılımcılar lehine anlamlı yüksek puanlar elde edilmiştir.Bu neticede kullanıcıların akıllı telefon kullanımlarının ortalaması 2 saatin üzerinde olsa da kendilerini bağımlı olarak görmemektedirler. Kullanım oranları yüksek olsa da katılımcıların büyük bir çoğunluğu değilim ve fikrim yok olarak cevap vermekte ve günümüz dünyasında insan hayatının her alanına giren akıllı telefonları kullanmanın doğal bir süreç olması düşüncesi ile bağımlı olup olmadıklarına karar verememekte muhtemeldir ki bu katılımcılar akıllı telefon kullanımlarından da rahatsız değillerdir. Diğer açıdan katılımcılar belki ve bağımlıyım cevapları ile objektif şekilde kendilerini değerlendirebilmektedir. Bu cevapları ile katılımcılar akıllı telefon kullanımının yaşattığı fiziksel ve psikolojik sorunlara da maruz kalmaktadırlar. Sonuç olarak verilen cevapların akıllı telefon kullanımının kişinin günlük yaşantısının ayrılmaz bir parçası haline geldiğinin ispatıdır.

Literatürü incelediğimizde Yılmaz ve arkdaşları ile Özen ve arkadaşları benzer sonuçlar bulmuşlardır. Yapılan çalışmalarda Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin, telefon bağımlılığı konusundaki farkındalıklarının yüksek olduğu ve kendilerini doğru değerlendirebildikleri görülmektedir (100,101).

Tablo 4.10'da akıllı telefon bağımlılığı ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu analizlerini incelediğimizde akıllı telefon bağımlılığı düzeyi ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu arasında negatif yönlü düşük düzeyli bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Sporun temel mantık ve kavramlarını göz önüne alırsak akıllı telefon bağımlılık düzeyi ne kadar artar ise fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları o derece azalmaktadır.

Literatür incelendiğinde de benzer sonuçlara rastlanmıştır. Minaz vd. yılında yaptıkları çalışmalarda akıllı telefon bağımlılık düzeyi tüm öğrenciler için 90,25 olarak bulmuşlardır (102). Kwon vd. Güney Kore'de yaptıkları çalışmada öğrencilerin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri daha yüksek (110) bulmuşlardır (77). Ayrıca (25) Kim vd. Aycan vd., Gökçearslan vd. ve Demirci vd.'de yaptığı çalışmada akıllı telefon bağımlılık düzeyi yükseldikçe fiziksel aktiviteye katılımın azaldığını bulmuştur (103,104,105).

6. SONUÇ

Çalışmamızda yer alan 461 katılımcının 196'sı 4 saat ve üzeri,184'ü 3 ila 4 saat arası akıllı telefonlarını kullanmaktadır. 3 saat ve üzeri akıllı telefon kullananlar toplamda 380 kişiye tekabül etmektedir. Bu duruma rağmen katılımcıların sadece 38'si kendilerini akıllı telefon bağımlısı olarak görmekte, 118'i belki bağımlı olduğunu düşünmekte, 104'ü fikrim yok ve 201'i bağımlı değilim demektedir. Katılımcıların büyük çoğunluğu kendilerini akıllı telefon bağımlısı olarak görmemektedirler.

Katılımcıların genel olarak spora katılım motivasyonlarının yüksek seviyede olduğu gözlemlenmektedir. Spora katılım motivasyonlarının yüksek olmasının sebebi Spor Bilimleri Fakültesinde okudukları ve sportif alanlara yakın oldukları içindir.

Katılımcıların fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları ve akıllı telefon bağımlılığı düzeylerinin, yaş değişkenine göre incelendiğinde 18-21 yaş katılımcılar 22-25 yaş katılımcılara göre daha çok bağımlı durumdadırlar. Bireyin yaşı büyüdükçe akıllı telefon bağımlılığı azalmaktadır. Bu hususta da üniversite yaş grubu öncesinde teknoloji bağımlığının önüne geçecek çalışmalar yapılması gerekmektedir.

Fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarını cinsiyete göre değerlendirdiğimizde kadın katılımcıların erkek katılımcılara kıyasla motivasyonları daha yüksektir. Bu sonuç erkek katılımcıların okul dışında hayatlarını idame ettirebilmeleri için sportif çalışmalara zaman bulamamaları ayrıca kadınlara istinaden özellikle pandemi sebebiyle paket taşımacılık, kuryecilik gibi veya ağır işlerde çalışmalarından dolayıdır.

Fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarını bölümlere göre incelediğimizde rekreasyon bölümü öğrencilerinin motivasyonları en yüksek spor yöneticiliği bölümü öğrencilerinin en düşüktür. Rekreasyon bölümü öğrencilerinin motivasyonlarının yüksek olmasının sebebi meslekleri sebebiyle boş zaman aktivitelerini sporla değerlendikleri mesleklerinin fiziksel aktivite yapmak olduğu içindir. Spor yöneticiliği bölümü öğrencilerinin derslerinin uygulamalı sporlar dışında işletme, kamu yönetimi alanındaki teorik dersler olması ve ders çalışma yoğunlukları sebebiyle katılım motivasyonları düşüktür.

Lisanslı spor yapan katılımcıların lisanslı olmayanlara kıyasla telefon bağımlılıkları ve fiziksel aktiviteye katılımları yüksektir. Çünkü katılımcılar spor hayatlarının belirli bir süresinden sonra lisanslı sporcu olarak hayatlarına devam etmekte ve aktif sporun içindedirler. Ayrıca antrenman bilimi ve uzmanlık alanları olan müsabakaları internet erişimi kolay olan akıllı telefon ve bağlı aygıtlar ile sportif çalışmaları yapmaları sebebiyle telefon bağımlılıkları yüksektir.

Akıllı telefon kullanım bağımlılığı ise antrenörlük bölümü öğrencilerinde yüksek spor yöneticiliği bölümü öğrencilerinde düşüktür. Bunun sebebi ise antrenörlük bölümü öğrencilerinin derslerinin çoğunluğu uygulamalı olması, internet erişimi ve kolay kullanımı sebebiyle akıllı telefonlarından sportif müsabakaları izlemeleri ve rol-model aldıkları sporcuların özel hayatlarını sosyal medyadan takip etmekte spor yöneticiliği bölümü öğrencileri ise teorik derslerle ilgilenmektedirler.

Akıllı telefon bağımlılığı ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları arasındaki ilişkide incelendiğinde bağımlılık ne kadar artar ise fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının o derece azalacağıdır.

Sonuç olarak Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören kişilerin lisanslı spor akıllı telefon bağımlılığı ile ilgili çalışmaların oldukça az olması sebebiyle akıllı telefon bağımlılığının kaynaklarının ne olduğuna dair çalışmalar yok denecek kadar azdır. Ayrıca çalışmanın yapıldığı Kocaeli Üniversitesindeki öğrencilerin okula girişlerinde spor temelli mülakat yapılmaması ve spor yöneticiliği gibi bölümlerde derslerin çoğunun uygulamalı olmaması, öğrencilerin derslerine yoğunluk vermeleri sebebiyle bağımlılıkları düşüktür.

Bu sebeple spor, kültür, iş, aile gibi toplumu her alanda ilgilendirecek çalışmalar çok değerli olacaktır.

Akıllı telefon kullanımı günümüz modern çağında günden güne artmaktadır. İnternetin yayılması ve akıllı telefonun insan hayatını kolaylaştırması sebebiyle birey hemen hemen her işini akıllı telefon ile halletmektedir. Bireyin akıllı telefon kullanımında geçen süreyi bireyin bağımlılık olarak değerlendirmemesi hayatımızın ayrılmaz bir parçası olduğunun ispatıdır. Öyle ki birey ortalama 2-4 saat aralığında akıllı telefonu kullanmasına rağmen bunun bağımlılık olmadığını düşünmemektedir Akıllı telefonların hayatı kolaylaştırıcı yönü olmasının yanı sıra olumsuz etkileri de

bulunmaktadır. Gereğinden çok kullanıldığı zaman fiziksel ve psikolojik olarak bir takım sorunlara sebep olan akıllı telefon kullanımı fiziksel aktiviteye katılımı da azaltmaktadır. Bu iki unsur arasında dengeyi sağlamak için bilinçli şekilde akıllı telefon kullanımının kontrollü şekilde yapılması, özellikle gençlerin zaman yönetimini yapabilmeleri ve bağımlılıklarının farkında olmaları gerekmektedir.

Sportif aktivitelere katılım konusunda da toplum genelinde motivasyonu arttırıcı çalışmalar yapılması gerekmektedir. Sportif aktivitelere katılım ne kadar yüksek olursa akıllı telefon bağımlılığı dahil tüm bağımlılıkları önlemek o kadar kolay olacaktır.

7. KAYNAKLAR

1. Kuyucu M. Gençlerde akıllı telefon kullanımı ve akıllı telefon bağımlılığı sorunsalı: "akıllı telefon(kolik)" üniversite gençliği., *Aydın Üniversitesi Global Media Journal TR Edition.,* 2017. 7:14-25.

2. Thompson W, Gordon N, Pescatello LS. Acsm's guidelines for exercise testing and prescription. *College of Sports Medicine of America.,* 2009, 9:253-265.

3. Vanhees L, Lefevre J, Philippaerts R, Martens M, Huygens W, Troosters T, Beunen G. How to assess physical activity? How to assess physical fitness? *European Journal of Cardiovascular Prevention and Rehabilitation.,* 2005, 12: 102-114.

4. Tarhan N, Nurmedov S. *Bağımlılık ve Sanal Gerçek*, 4.Baskı, İstanbul,Timas Yayınları, 2011: 156-157.

5. Türk Dil Kurumu Resmi İnternet Sayfası, https://sozluk.gov.tr. 01 Mart 2021.

6. Egger O, Rauterberg M. (2009). Internet Behaviour and Addiction. Unpublished master's thesis, Zurih: Swiss Federal Institute of Technology.

7. Kwon M, Kim DJ, Cho H, Yang S. The smartphone addiction scale: development and validation of a short version for adolescents. *Plos One.*, 2013, 8:1-7.

8. Griffiths MD. Internet addiction: fact or fiction. *The Psychologist, British Psychological Association Bulletin.,* 1999, 12:246-250.

9. Noyan CO, Darçın EA, Nurmedov S, Yılmaz O, Dilbaz N. Akıllı telefon bağımlılığı ölçeğinin kısa formunun üniversite öğrencilerinde türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması, *Anadolu Psikiyatri Dergisi.*, 2015, 16:73-81.

10. Ay S. İletişim Araçları Kullanımının Yarattığı Bağımlılığın Sosyal İzolasyon Üzerindeki Etkisi Cep Telefonu Kullanıcıları Üzerinde Bir Araştırma. https://afyonluoglu.org/PublicWebFiles/ReportsTR/Uzmanlik_Tez/BTK/2013%20Mayıs%20İletişim%20Araçları%20Bağımlılık%20ve%20Sosyal%20İzolasyon.PDF. 20 Mart 2021.

11. DiMaggio P, Hargittai E, Neuman WR, Robinson JP. Social implications of the internet. *Annual Review of Sociology.,* 2001, 27:307-336.

12. Köknel Ö. *Bağımlılık: Alkol ve Madde Bağımlılığı,* 1.Baskı, İstanbul, Altın Kitaplar, 1998: 15-16.

13. Süler M. Akıllı Telefon Bağımlılığının Öznel Mutluluk Düzeyine Etkisinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Sakarya: Sakarya Üniversitesi, 2016.

14. Karaman MK, Kurtoğlu M. Öğretmen adaylarının internet bağımlılığı hakkındaki görüşleri. https://ab.org.tr/ab09/kitap/karaman_kurtoglu_AB09.pdf. 22 Mart 2021.

15. Mustafaoğlu R, Zirek E, Yasacı Z, Özdinçler AR. Dijital teknoloji kullanımının çocukların gelişimi ve sağlığı üzerinde olumsuz etkisi etkisi.https://www.researchgate.net/publication/325263935. 22 Mart 2021.

16. Benbir G, Poyraz CA, Apaydın H. Diagnostic approach to behavioral or non substance addictions. *Nobel Medicus.*, 2014, 10:5-11.

17. Griffiths M. Internet gambling: ıssues, concerns and recommendations, *Cyberpsychology & Behavıor.,* 2003, 6:557-568.

18. Kalba K. The adoption of mobile phones in emerging markets: global diffusion and the rural challenge. *International Journal of Communication.,* 2008, 2:631-661.

19. Uzgören E, Mehmet Ş, Yiğit Ü. Üniversite öğrencilerinin cep telefonu talebinde israfa yönelik davranışlarının analizi, dumlupınar üniversitesi öğrencilerine yönelik bir uygulama, *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi.,* 2013. 8: 29-44.

20. Karaarslan İ. Budak L. Üniversite öğrencilerinin cep telefonu özelliklerini kullanımlarının ve gündelik iletişimlerine etkisinin araştırılması, *Journal of Yaşar University.,* 2012, 26:454-457.

21. Chun H, Lee H, Kim D. The integrated model of smartphone adoption: hedonic and utilitarian value perceptions of smartphones among korean college students, *Behavıor And Socıal Networkıng.,* 2012, *15:9-19.*

22. Choudhary A. Smartphones and their impact on net income per employee for selected u.s. firms, *Review of Business and Finance Studies.,* 2014, 3:5-12.

23. Alfawareh HM, Jusoh S. Smartphones usage among unıversıty students: najran unıversıty case. *Internatıonal Journal of Academıc Research., 2014, 6:321-326.*

24. Ada S, Tatlı H. Akıllı telefon kullanımını etkileyen faktörler üzerine bir araştırma, *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi İİBF* Dergisi, 2012, 3:2-14.

25. Kim D, Lee Y, Lee J, Nam JK, Chung Y. Development of korean smartphone addiction proneness scale for youth, *Plos One*, 2014, 9:20-27.

26. Zhang KZ, Chen C, Lee MK. (2014). Understanding the role of motives in smartphone addiction, proceedings of the pacıs. http://aisel.aisnet.org/pacis2014/131. 20 Mart 2021.

27. Samaha M, Hawi NS. Relationships among smartphone addiction, stress, academic performance, and satisfaction with life. *Computers in Human Behavior.,* 2016, 57: 321–325.

28. Chiu SI. The relationship between life stress and smartphone addiction on taiwanese university student: A mediation model of learning self-efficacy and social self-efficacy. *Computers in Human Behavior,* 2014, 34:49–57.

29. Sevgi L. Teknoloji,toplum ve sağlık: cep telefonları ve elektromanyetik kirlilik tartışmaları, http://www.emo.org.tr/ekler/e73a9a0d37efb96_ek.pdf. 20 Mart 2021.

30. Townsend AM. Life in the real time city: mobile telephones and urban metabolism. *Journal of Urban Technology,* 2000, 7:85-104.

31. Alikasifoglu M. Internet kullanımı ve çocuk ve ergen sağlığı türk pediatri kurumu tbmm sunusu. https://www.tbmm.gov.tr. 30 Nisan 2021.

32. Lee Y, Chung C, Lin Y, Cheng Z. The dark side of smartphone usage: psychological traits, compulsive behavior and cechnostress. *Computers in Human Behaviour.,* 2014, 10:373-383.

33. Gümüş İ, Örgev C. Önlisans öğrencilerinin akıllı cep telefonu kullanmalarının başarı ve harcama düzeylerine olası etkileri üzerine bir çalışma kritik ve analitik düşünme üzerine 1.Uluslararası Kad Sempozyumu, Sakarya: Sakarya Üniversitesi, 2015.

34. Aslan S, Aylaz R. Akademisyenlerin internet bağımlılık düzeyleri ve buna bağlı oluşabilecek sağlık sorunların değerlendirilmesi, *İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi.,* 2014, 3:14-19.

35. Billieux J, Van der Linden M, Rochat, L. The role of impulsivity in actual and problematic use of the mobile phone. *Applied Cognitive Psychology.,* 2008, 22:1195-1210.

36. Cheever NA, Larry DR, Alex FL. Causes, effects, and practicalities of everyday multitasking. *Developmental Review.,* 2014. 35:64–78.

37. Shaffer HJ. Understanding the means and objects of addiction: technology, the ınternet and gambling. *Journal of Gambling Studies,* 1996, 12:1-9.

38. Çankaya. C. Spor tesisleri işletmeciliği ve planlamacılık ders notları, Bursa, 2001.

39. Fişek K. *Devlet Politikası ve Toplumsal Yapıyla İlişkileri Açısından Dünyada ve Türkiye'de Spor Yönetimi,* 40.Baskı, İstanbul, YGS Yayınları, 2003: 250-251.

40. Özdenk S. Düzenli Egzersizin Fırat Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Öğrencilerinin Problem Çözme Becerileri Üzerine Etkisi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Elazığ: Fırat Üniversitesi, 2011.

41. Erkal M. *Sosyolojik Açıdan Spor*. 1.Baskı. İstanbul, Kutsun Yayınevi, 1978: 85-86.

42. Kılcıgil E. *Sosyal Çevre-Spor İlişkileri,* 1.Baskı. Ankara, Bağıran Yayınevi, 1985: 71.

43. Özbaydar S. *İnsan Davranışının Sınırları ve Spor Psikolojisi*. 1.Baskı. İstanbul, Altın Kitaplar, 1983: 37-38.

44. Kaplan Y, Akkaya C. Toplumsal cinsiyet bağlamında spor medyasında kadın.International Journal of Science Culture and Sport., 2014, 2:114-119.

45. Yıldıran İ, Yetim AA. Ortaöğretimde beden eğitimi ve spor dersinin öncelikli amaçları üzerine bir araştırma. *Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi.,* 1996, 3:36-43.

46. Arıcı H. *Okullarda Beden Eğitimi,* 6.Baskı. Ankara, Nobel Yayın., 1998:45-46.

47. Atasoy B, Kuter FÖ. Küreselleşme ve spor. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi.,* 2005, 18:11-22.

48. Öztürk F. Toplumsal Boyutlarıyla Spor, 2.Baskı. Ankara, Bağırgan Yayınevi., 1998:7-8.

49. Amman MT. *Sporda Sosyal Bilimler Spor Sosyolojisi*, 6.Baskı. İstanbul, Morpa Kültür Yayınları, 2000: 34-37.

50. Wikipedia. http://tr.wikipedia.org/wiki/Spor.30 Mart 2021.

51. Theberge N. The construction of gender in sport: women, coaching, and the naturalization of difference, *Social Problems.*, 1993, 40:301-313.

52. Paffenbarger JRS, Blair SN, Lee ML. A history of physical activity, cardiovascular healt and longevity: the scientific contributions of Jeremy n morris, dsc, dph, frcp. *İnternational Journal of Epidemiology.*, 2001, 30;1184-1192.

53. Tunay VB. *Yetişkinlerde Fiziksel Aktivite,* 3.Baskı. Ankara, Sağlık Bakanlığı Yayını, 2008., 16-17.

54. Brady F. The Role Of Physıcal Actıvıtıes Throughout The Lıfespan: Implıcatıons For Counselors And Teachers, *Journal of Humanistic Education & Development.,* 1988, 36:19-28.

55. Şanlı E, Atalay GN. Öğretmenlerde fiziksel aktivite düzeyi - yaş cinsiyet ve beden kitle indeksi ilişkisi, *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi.,* 2009, 14:23-32.

56. Steptoe A, Wardle J, Fuller R, Holte A, Justo J, Sanderman R. Leisure-time physical exercise: prevalence, attitudinal correlates, and behavioral correlates among young europeans from 21 countries. *Prev Medicine.,* 1997, 88:845-854.

57. World Health Organization Who Technical Report Series, Who Consultation on Obesity, Obesity: Preventing and Managing the Global Epidemic. https://apps.who.int/iris/handle/10665/42330. 10 Haziran 2021.

58. Makar E. Spor Eğitimi Gören Öğrencilerin, Sosyal Beceri, Fiziksel Benlik Algısı ve Fiziksel Aktivite Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi. Bartın: Bartın Üniversitesi, 2016.

59. Özer D, Baltacı G. *İş Yerinde Fiziksel Aktivite*, 1.Baskı. Ankara, Klasmat Matbaacılık., 2008: 19-20.

60. Akyol A, Bilgiç B, Ersoy G. *Fiziksel Aktivite, Beslenme ve Sağlıklı Yaşam*. 1.Baskı. Klasmat Matbaacılık., 2008: 58-59.

61. Thompson WR, Gordon NF, Pescatello LS. American college of sports medicine, *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription*., 2009, 58:232-250.

62. Baltacı G. *Obezite ve Egzersiz*, 730.Baskı. Ankara, Klasmat Matbaacılık., 2008: 16-17.

63. Ünal AT, Arslan A. Devlet ve vakıf üniversiteleri eğitim fakültesi öğrencilerinin cep telefonu kullanım sıklıklarını ve marka tercihlerinin karşılaştırılması, *Gaziantep University Journal of Social Sciences.*, 2013, 12:1.

64. Yüksel E. Çalışan kadınların fiziksel aktivitelerini etkileyen faktörlerin incelenmesi. *Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*., 2016, 1:63-74.

65. Driskell JA, Kim YN, Goebel KJ. Few differences found in the typical eating and physical activity habits of lower-level and upper-level university students, *Journal of Food and Nutrition Research.*, 2005, 105:798-801.

66. Heyward VH. *Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription*. 5.Baskı. Usa. Human Kinetics, 2006: 1-5.

67. Guyton AC. Hall JE. *Tıbbi Fizyoloji*, 11.Baskı. İstanbul. Nobel Tıp Kitabevleri, 2007: 85-86.

68. Pitta F, Troosters T, Probst VS, Spruit MA, Decramer M, Gosselink R. Quantifying physical activity in daily life with questionnaires and motion sensors in coptur, *European Respıratory Journal.*, 2006, 27:1040-1055.

69. Caspersen CJ, Kriska AM, Dearwater SR. Physical activity epidemiology as applied to elderly populations. *Bailliere's Clinical Rheumatology.,* 1994, 8:7-27.

70. Koruç Z, Arslan N. Egzersiz davranışını izleyen etmenler; egzersiz bağlılığı ve egzersiz bağımlılığı. *Spor Hekimliği Dergisi*., 2009, 44:105-113.

71. Can S, Arslan E, Ersöz G. Güncel bakış açısı ile fiziksel aktivite. *Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Dergisi.*, 2014, 12:10.

72. Özbek S. Lise Öğrencilerinin Fiziksel Aktivitelere Katılımını Engelleyen Faktörler Ölçeğinin Geliştirilmesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, Kırıkkale: Kırıkkale Üniversitesi, 2019.

73. Armutcu F. Fiziksel Aktivite Amaçlı Park ve Rekreasyon Alanlarının Kullanımını Etkileyen Faktörlerin Belirlenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Batman: Batman Üniversitesi, 2018.

74. Çelik SS, Terzioğlu TE. Okul öncesi öğretmen adaylarının fiziksel aktiviteye katılımlarını etkileyen faktörler. *Kastamonu Eğitim Dergisi.,* 2019, *27*:2663-2670.

75. Karasar N. Bilimsel Araştırma Yöntemi. 36. Baskı. Ankara, Bilim Kitap Kırtasiye Yayınevi., 2012:73-74.

76. Tekkurşun Demir G, Cicioğlu HB. Fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ölçeği: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi.,* 2018, 17: 23-34.

77. Kwon M, Lee JY, Won WY, Park JW, Min JA, Hahn J. Development and validation of a smartphone addiction scale. *Plos One*., 2013, 8:1-7.

78. Hong S, Malik ML, Lee MK. Testing configural metric scalar and latent mean ınvariance across genders in sociotropy and autonomy using a non-western sample. *Educational and Psychological Measurement*., 2003, 63:636-654.

79. Digitalage. GMCS akıllı telefon kullanım alışkanlıkları ortaya koyuyor. https://dmags.net/yayinlar/digital-age/haziran-2016/6216. 05 Haziran 2021.

80. Evans DS.(2016). Mobile advertising: economics, evolution and policy, http://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=2786123. 10 Nisan 2021.

81. Marketing Türkiye. Akıllı telefon kullanıcıları için mobil alışveriş daha pratik.https://www.marketingturkiye.com.tr/haberler/cep-telefonlarindan-alisveriste-ucuncuyuz/. 05 Haziran 2021.

82. Demirel F. (2016). Adjust: Türkiye'de indirilen her 10 mobil uygulanın 9'u iki hafta sonra çöpe gidiyor, https://webrazzi.com/2016/05/18/adjust-turkiyede-indirilen-her-10-mobil-uygulamanin-9u-iki-hafta-sonra-cope-gidiyor./ 10 Nisan 2021.

83. Kwon M, Joon YL, Wang YW, JWP, Jung AM. Development and validation of a smartphone addictionbscale. *Plosone*., 2013, 8:56-64.

84. Reese Bomhold C. Educational use of smart phone technology: A survey of mobile phone application use by undergraduate university students. *School of Library and Information Science*., 2013, 47:424-436.

85. Kocabaş D, Korucu KS. Dijital çağın hastalığı nomofobi üzerine bir araştırma. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi.*, 2018, 5:254-268.

86. Brey ET, Lehto XY. Kemmons wilson school of hospitality and resort managemenet, *University of Memphis,* 2007, 34:1.

87. Taniguchi H, Shupe F. Gender and family status differences in leisure time sports fitness participation. *International Review fort The Sociology of Sport.*, 2014, 49:65-84.

88. Lapa TY, Ağyar E, Bahadır Z. Yaşam tatmini, serbest zaman motivasyonu, serbest zaman katılım: beden eğitimi ve spor öğretmenleri üzerine bir inceleme(kayseri ili örneği).*Spotmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi.*, 2012, 2:53-59.

89. Egli T. Influence of age, sex, and race on college students exercise motivation of physical activity. *Journal of American College Health.,* 2011, 59:399-406.

90. Frederick CM, Ryan RM. Differences in motivation for sport and exercise and their relations with participation and mental health. *Journal of Sport Behavior.,* 1993, 16:124-146.

91. Korkutata A. Participation motivation in sport: a study on taekwondo athletes. *Turkish Journal of Sport and Exercise.*, 2016, 18:47-55.

92. Koivula N. Sport participation: differences in motivation and actual participation due to gender typing. *Journal of Sport Behaviour.*, 1999, 22:360-380.

93. Bora VM, Cengiz R. The effects of communication between student athletes and physical education teachers on competition success and motivation, *ERPA International Health and Physical Education Congress*. Sarajevo/Bosnia and Herzegovina, *Erpa Educational Researches and Publications Assocaiation*, 2016,55.

94. Karaca F. Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı ile akıllı telefon kullanma alışkanlıkları arasındaki ilişkilerin İncelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi.,* 2017, 44:581-597.

95. Yalçın SB, Kavaklı M, Kesici Ş, Ak M. University students early maladaptive schemas prediction of their mindfulness levels. *Journal of Education and Practice*, 2017, 8:174-181.

96. Aktaş H, Yılmaz N. Üniversite gençlerinin yalnızlık ve utangaçlık unsurları açısından akıllı telefon bağımlılığı. *International Journal of Social Sciences and Education Research*., 2017, 3:85-100.

97. Yalçın İ, Turgut M, Gacar A, Çalık F. Beden eğitimi ve spor yüksekokulunda öğrenim gören kadın sporcuların spora katılım motivasyonlarının bazı değişkenlere göre araştırılması. *International Journal of Cultural and Social Studies.,* 2020, 6:420-427.

98. Yılmaz G, Şar AH, Civan S. Ergenlerde mobil telefon bağımlığı ile sosyal kaygı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Online Journal of Technology Addiction & Cyberbullying.*, 2015, 2:20-37.

99. James D, Drennan J. Exploring addictive consumption of mobile phone technology ın purchase.Anzmac Broadening The Boundaries Conference Proceedings. New Zealand-Australia. *University of Western Astralia Business School*, 2005, 3(1):98.

100. Yılmaz D, Gökdere Çınar H, Özyazıcıoğlu N. Hemşirelik öğrencilerinde akıllı telefon ve internet bağımlılığı ile üst ekstremite fonksiyonel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Sdü Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi.,* 2017, 8:34-39.

101. Özen S, Topçu M. Tıp fakültesi öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı ile depresyon, obsesyon-kompulsiyon, dürtüsellik, aleksitimi arasındaki ilişki, *Bağımlılık Dergisi.*, 2017, 18:16-24.

102. Minaz A, Çetinkaya Bozkurt Ö. Üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin ve kullanım amaçlarının farklı değişkenler açısından incelenmesi, *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*., 2017, 9:269-286.

103. Aycan A, Üzüm H. Spora katılımın lise öğrencilerinin internet bağımlılığına etkisi. *InternationalJournal of Human Science.,* 2020, 17:1023-1033.

104. Gökçearslan Ş, Mumcu FK, Haşlaman T, Çevik YD. Modelling smartphone addiction: the role of smartphone usage, selfregulation, general self-efficacy and cyberloafing in university students. *Computers in Human Behavior.*, 2016, 63:39-49.

105. Demirci K, Orhan H, Demirdas A, Akpınar A, Sert H. Validity and reliability of the turkish version of the smartphone addiction scale in a younger population. *Bulletin of Clinical Psychopharmacologyç.*, 2015, 24:226-234.

8. EKLER

EK-1. Kişisel Bilgi Formu

Akıllı telefon kullanımı ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları arasındaki ilişki

Sayın Katılımcı

Sorulara cevap verirken olması gerekeni düşündüğünüzü değil olanı belirtmeniz doğru sonuçlara ulaşmak için gereklidir. Verdiğiniz bilgiler tamamen bilimsel amaçlar için kullanılacak olup elde edilen bilgilerin geçerlilği sorulara vereceğiniz cevapların gerçek durumunu yansıtmasıyla mümkün olacaktır. Anketi cevaplayarak çalışmaya sağladığını katkı için teşekkür ederim.

Bahadır ALİGÜL
Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi

Kişisel Bilgiler

1) Yaşınız;

( ) 18-21 ( ) 22-25 ( ) 26-29 ( ) 30 ve üzeri

2) Cinsiyet

( ) Erkek ( ) Kadın

3) Bölümünüz

( ) Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği ( ) Spor Yöneticiliği
( ) Antrenörlük ( ) Rekreasyon

4) Şu an lisanslı olarak aktif spor yapıyor musunuz ?

( ) Evet

( ) Hayır

EK-2. Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği

FİZİKSEL AKTİVİTEYE KATILIM MOTİVASYONU ÖLÇEĞİ					
	1	**2**	**3**	**4**	**5**
Aşağıda işinize ilişkin bazı sorular bulunmaktadır. Lütfen Seçeneklerden size uygun olanı X ile işaretleyerek belirtin.	**Kesinlikle Katılmıyorum**	**Katılmıyorum**	**Kararsızım**	**Katılıyorum**	**Kesinlikle Katılıyorum**
1. Fiziksel Aktiviteye Katılmak Kendimi İyi Hissettirir					
2. Fiziksel Aktiviteye Katılmak Derslere daha kolay motive olmamı sağlar.					
3. Fiziksel Aktiviteye Katılmak beni huzursuz eder.					
4. Fiziksel Aktiviteye Katılmak beni çok eğlendirir.					
5. Fiziksel Aktiviteye Katılmak Kendime olan güveni arttırır.					
6. Fiziksel Aktiviteye Katılmak Olumsuz düşüncelerden uzaklaştırır.					
7. Fiziksel Aktiviteye Katılmak Okulda adımın tanınmasını sağlar.					
8. Fiziksel Aktiviteye Katılmak Okuldaki idareciler ve öğretmenlerle ilişkilerimi iyileştirir.					
9. Fiziksel Aktiviteye Katılmak Derslerdeki akademik başarımı düşürür.					
10. Fiziksel Aktiviteye Katılmak Arkadaşlarıma yeteneklerimi ispatlamamı sağlar.					
11. Fiziksel Aktiviteye Katılmak Okuldaki spor malzemelerini kullanmak için bir fırsattır.					
12. Fiziksel Aktiviteye Katılmak Öğretmenlerimin hakkımdaki olumsuz düşüncelerini yok etme olanağı verir.					
13. Fiziksel Aktiviteye Katılmak benim için boşa zaman harcamak gibi geliyor					
14. Fiziksel Aktiviteye Katılmak benim için avantaj sağlar mı bilmiyorum					
15. Fiziksel Aktiviteye Katılmak önemli mi, bir türlü anlam veremiyorum					
16. Fiziksel Aktiviteye Katılmak emin değilim, aslında çok da umrumda değil.					
17. Akıllı telefon kullanmaktan dolayı planladığım işleri aksatırım.					
18. Akıllı telefonu kullanmaktan dolayı derslerime odaklanmakta, ödevlerimi yapmakta ve işlerimi tamamlamakta güçlük çekerim.					
19. Akıllı telefon kullanmaktan dolayı el bileğimde veya ensemde ağrı hissederim.					
20. Akıllı telefonumun yanımda olmamasına tahammül edemem.					
21. Akıllı telefonum yanımda olmadığında sabırsız ve sinirli olurum.					
22. Kullanmasam da, akıllı telefonum aklımdadır.					
23. Günlük yaşamımı aksatmasına rağmen akıllı telefonumu kullanmaktan vazgeçemem.					
24. İnsanların twitter veya facebook üzerindeki konuşmalarını kaçırmamak için sürekli akıllı telefonumu kontrol ederim.					
25. Akıllı telefonumu hedeflediğimden daha uzun süre kullanırım.					
26. Çevremdeki insanlar akıllı telefonumu çok fazla kullandığımı söylerler.					

EK-3. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği

1) Günde Ortalama Kaç Kez Akıllı Telefonunuzu Kontrol Edersiniz?

( ) 10 ‘dan az
( ) 11-20 kez
( ) 21-30 kez
( ) 31-40 kez
( ) 41 ve üzeri

2) Günde Akıllı Telefonla Kaç Saat İlgileniyorsunuz?

( ) 1 saatten az
( ) 1-2 saat
( ) 2-3 saat
( ) 3-4 saat
( ) 4 saat ve üzeri

3) Kendinizi akıllı telefon bağımlısı olarak değerlendiriyor musunuz?

( ) Değilim
( ) Fikrim yok
( ) Belki
( ) Bağımlıyım