



**T.C.
HARRAN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**LİSE ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL AKTİVİTELERE KATILIMINI
ENGELLEYEN FAKTÖRLER İLE SERBEST ZAMAN TUTUMU VE SOSYAL
MEDYA BAĞIMLILIĞI DURUMUNUN İNCELENMESİ**

**Salih TÜRK
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR**

**ŞANLIURFA
2026**



**T.C.
HARRAN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**LİSE ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL AKTİVİTELERE KATILIMINI
ENGELLEYEN FAKTÖRLER İLE SERBEST ZAMAN TUTUMU VE SOSYAL
MEDYA BAĞIMLILIĞI DURUMUNUN İNCELENMESİ**

**Salih TÜRK
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR**

DANIŞMAN: Doç. Dr. Gökhan ARIKAN

**ŞANLIURFA
2026**

TEŞEKKÜR

Bu çalışma, Harran Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında yüksek lisans tez çalışması olarak hazırlanmıştır.

Bu çalışmanın her aşamasında bana rehberlik eden, bilgi birikimi ve deneyimleriyle araştırmama değerli katkılarda bulunan saygıdeğer danışmanım Doç. Dr. Gökhan ARIKAN'a en içten teşekkürlerimi sunarım. Kendisinin sağladığı akademik desteği, sabrı ve anlayışı, sadece bu tezin başarısında değil, aynı zamanda akademik kariyerime de önemli bir katkıda bulunmuştur. Onun özenli rehberliği, bu çalışmanın niteliğini artırarak, bana bilimsel düşünme ve araştırma becerilerimi geliştirme konusunda ilham vermiştir.

Ayrıca tez jürimde yer almayı kabul edip katkıda bulunan kıymetli hocalarım Dr.Öğr. Üyesi Uğur İNCE ve Dr.Öğr. Üyesi Murat ŞAHBUDAK'a şükranlarımı sunarım.

Kariyerimde ve eğitim hayatımda bana destek veren, çalışmalarımdaya motive olmama sağlayan kıymetli arkadaşlarım Abdulvahap GÜRGÜZ ve Sedat ABRAK'a teşekkürlerimi sunarım. Onların arkadaşlığı, desteği ve teşvikleri, tez yazma sürecimin her aşamasında bana büyük motivasyon ve güç kaynağı sağladı.

En özel teşekkürü ise hayat yolculuğunun daha en başında olan iki yaşındaki oğlum Göktuğ'a ve altı yaşındaki kızım Deren'e ithaf etmek istiyorum. Bu süreçte çoğu zaman beni anlamakta zorlanacak yaşta olmalarına rağmen, varlıklarıyla en büyük gücüm oldular. Yorulduğum her anda onların neşesi içimi aydınlattı. Bu çalışmayı tamamlarken en büyük ilhamım, yaşama sevincim ve geleceğe dair umudum siz oldunuz. İyi ki varsınız; bu başarının en anlamlı payı sizindir.

Ve son olarak bu süreçte beni her koşulda destekleyen, bana güç veren, sabrı ve sevgisiyle her an yanımda olan eşim Pelin TÜRK'e en içten teşekkürlerimi sunarım.

ONAY

İÇİNDEKİLER

İÇİNDEKİLER	3
ÖZET	i
ABSTRACT	iii
KISALTMALAR	v
ÇİZELGELER DİZİNİ	vi
1. GİRİŞ	1
2. ÖNCEKİ ÇALIŞMALAR	3
2.1. Fiziksel Aktivite	3
2.1.1. Fiziksel Aktivitenin Etkileri	4
2.1.2. Fiziksel Aktivitenin Yararları	6
2.1.3. Fiziksel Aktiviteyi Engelleyen Faktörler	7
2.2. Serbest Zaman	8
2.2.1. Serbest Zaman Faaliyetleri	9
2.3. Sosyal Medya	10
2.3.1. Sosyal Medya Özellikleri	12
2.3.2. Popüler Sosyal Medya Ağları	12
2.3.3. Sosyal Medya Bağımlılığı	17
2.3.3.1. Sosyal Medya Bağımlılığı ile İlişkili Etmenler	20
2.3.3.2. Sosyal Medya Bağımlılığının Sonuçları	20
3. GEREÇ ve YÖNTEM	22
3.1. Araştırmanın Modeli	22
3.2. Araştırmanın Alt Amaçları	24
3.3. Verilerin Analizi	26
3.3.1. Araştırmanın Sayıltıları	27
3.3.2. Araştırmanın Sınırlılıkları	27
4. BULGULAR	29
5. TARTIŞMA	43
6. SONUÇLAR	57
7. ÖNERİLER	60
KAYNAKLAR	63
ÖZ GEÇMİŞ	76
EKLER	77

ÖZET

YÜKSEK LİSANS TEZİ

LİSE ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL AKTİVİTELERE KATILIMINI ENGELLEYEN FAKTÖRLER İLE SERBEST ZAMAN TUTUMU VE SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI DURUMUNUN İNCELENMESİ

Salih TÜRK

HARRAN ÜNİVERSİTESİ LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Gökhan ARIKAN

Yıl: 2026, Sayfa: 80

Bu araştırmanın amacı, lise öğrencilerinin fiziksel aktivitelere katılımını engelleyen faktörler ile serbest zaman tutumu ve sosyal medya bağımlılığı düzeylerini incelemek ve bu değişkenler arasındaki ilişkileri ortaya koymaktır. Ayrıca serbest zaman tutumu ve sosyal medya bağımlılığının, fiziksel aktiviteye katılımı engelleyen faktörleri yordama düzeyi belirlenmiştir. Araştırma, nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılarak yürütülmüştür.

Araştırmanın evrenini 2023–2024 eğitim öğretim yılında Şanlıurfa ilinde devlet okullarında öğrenim gören spor liseleri ve proje lisesi öğrencileri oluşturmaktadır. Çalışma grubunu 365 erkek ve 334 kız olmak üzere toplam 699 lise öğrencisi oluşturmaktadır. Veriler; Kişisel Bilgi Formu, Ergenlerde Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (ESMBÖ), Serbest Zaman Tutum Ölçeği-Kısa Formu (SZTÖ-KF) ve Fiziksel Aktivitelere Katılımı Engelleyen Faktörler Ölçeği (FİZAKEFÖ) aracılığıyla toplanmıştır. Verilerin analizinde bağımsız örneklem t-testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA), LSD post-hoc testi ve çoklu doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi $p < .05$ olarak kabul edilmiştir.

Araştırma bulgularına göre, sosyal medya bağımlılığı düzeyleri cinsiyet, okul türü, sınıf düzeyi, gelir düzeyi ve spor geçmişine göre anlamlı farklılık göstermemektedir. Ancak ikamet durumuna göre sosyal medya bağımlılığı puanlarında anlamlı farklılık tespit edilmiştir.

Serbest zaman tutumu açısından, bilişsel ve duyuşsal boyutlarda cinsiyete göre anlamlı farklılık bulunurken davranışsal boyutta farklılık görülmemiştir. Okul türüne göre proje lisesi öğrencilerinin bilişsel ve duyuşsal tutum puanları daha yüksek, spor lisesi öğrencilerinin ise davranışsal boyut puanları daha yüksektir. Sınıf düzeyine göre bilişsel ve duyuşsal boyutlarda anlamlı farklılık bulunurken davranışsal boyutta farklılık saptanmamıştır. Spor geçmişi değişkeni bilişsel ve davranışsal boyutlarda anlamlı farklılık oluştururken duyuşsal boyutta anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Gelir ve ikamet değişkenlerine göre serbest zaman tutumu anlamlı farklılık göstermemektedir.

Fiziksel aktiviteye katılımı engelleyen faktörler açısından, cinsiyete göre okul ve arkadaş-çevre boyutlarında anlamlı farklılık bulunmuş; erkek öğrencilerin puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. İkamet değişkenine göre anlamlı farklılık bulunmamıştır. Okul türü değişkenine göre tüm alt boyutlarda anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Sınıf düzeyine göre aile boyutunda anlamlı farklılık bulunmazken, okul, tesis-kulüp, eğitim sistemi ve arkadaş-çevre boyutlarında anlamlı farklılıklar belirlenmiştir. Gelir düzeyine göre aile alt boyutunda anlamlı farklılık saptanmış; orta gelir grubundaki öğrencilerin aile kaynaklı engel algılarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Spor geçmişi arttıkça okul, eğitim sistemi ve arkadaş-çevre kaynaklı engel algılarının arttığı, ancak aile ve tesis-kulüp boyutlarında farklılık olmadığı belirlenmiştir.

Çoklu doğrusal regresyon analizi sonucunda modelin anlamlı olduğu bulunmuştur ($R^2 = .049$). Serbest zaman tutumu ve sosyal medya bağımlılığı değişkenlerinin fiziksel aktiviteye katılımı engelleyen faktörlerin anlamlı yordayıcıları olduğu belirlenmiştir. Bulgular, sosyal medya bağımlılığı ve serbest zaman tutumunun, fiziksel aktiviteye katılım engelleri üzerinde etkili değişkenler olduğunu göstermektedir. Sonuç olarak, lise öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılımını etkileyen engellerin çok boyutlu olduğu ve bu engellerin demografik değişkenlere göre farklılaştığı görülmektedir. Ayrıca sosyal medya bağımlılığı ve serbest zaman tutumu, fiziksel aktiviteye katılım engellerini açıklamada anlamlı ancak düşük düzeyde bir etkiye sahiptir.

ANAHTAR KELİMELER: Sosyal Medya Bağımlılığı, Sosyal, Bağımlılık, Medya, Fiziksel Aktivite

ABSTRACT

MASTER'S THESIS

INVESTIGATION OF THE FACTORS PREVENTING HIGH SCHOOL STUDENTS FROM PARTICIPATING IN PHYSICAL ACTIVITY AND THEIR LEISURE ATTITUDES AND SOCIAL MEDIA ADDICTION LEVELS

Salih TÜRK

**HARRAN UNIVERSITY
GRADUATE SCHOOL
PHYSICAL EDUCATION & SPORTS**

Thesis Advisor: Assoc. Prof. Gökhan ARIKAN

Year: 2026, Page: 80

The aim of this study is to examine the factors preventing high school students from participating in physical activities, as well as their leisure attitudes and social media addiction levels, and to determine the relationships among these variables. Additionally, the predictive effects of leisure attitudes and social media addiction on the factors preventing participation in physical activity were investigated. The study was conducted using a quantitative research approach based on the relational survey model.

The population of the study consisted of students enrolled in public Sports High Schools and Project High Schools in Şanlıurfa during the 2023–2024 academic year. The sample comprised 699 high school students, including 365 males and 334 females. Data were collected through a Personal Information Form, the Social Media Addiction Scale for Adolescents (SMASA), the Leisure Attitude Scale–Short Form (LAS-SF), and the Scale of Factors Preventing Participation in Physical Activity (SFPPA). Independent samples t-test, one-way analysis of variance (ANOVA), LSD post-hoc test, and multiple linear regression analysis were used to analyze the data. The level of significance was set at $p < .05$.

The findings revealed that social media addiction levels did not differ significantly according to gender, school type, grade level, income level, or sports background. However, a significant difference was found based on residential status.

Regarding leisure attitudes, significant differences were observed in the cognitive and affective dimensions according to gender, while no significant difference was found in the behavioral dimension. In terms of school type, students attending Project High Schools had higher cognitive and affective attitude scores, whereas students attending Sports High Schools had higher behavioral scores. Significant differences were found in the cognitive and affective dimensions according to grade level, but not in the behavioral dimension. Sports background created significant differences in the cognitive and behavioral dimensions, whereas no significant difference was observed in the affective dimension. Leisure attitudes did not differ significantly according to income level or residential status.

Concerning the factors preventing participation in physical activity, significant gender differences were found in the school and peer-environment dimensions, with male students reporting higher scores. No significant difference was found based on residential status. According to school type, significant differences were observed in all sub-dimensions. While no significant difference was found in the family dimension according to grade level, significant differences were identified in the school, facility-club, education system, and peer-environment dimensions. In terms of income level, a significant difference

was found in the family dimension, with students from the middle-income group reporting higher family-related barriers than those from the low-income group. As the duration of sports participation increased, perceptions of school-, education system-, and peer-environment-related barriers also increased; however, no significant differences were found in the family and facility-club dimensions.

The results of the multiple linear regression analysis indicated that the model was statistically significant ($R^2 = .049$). Leisure attitude and social media addiction were found to be significant predictors of the factors preventing participation in physical activity. These findings suggest that leisure attitudes and social media addiction have a significant, albeit low-level, effect on perceived barriers to physical activity participation.

In conclusion, the barriers affecting high school students' participation in physical activity are multidimensional and vary according to certain demographic variables. Moreover, leisure attitudes and social media addiction contribute modestly to explaining these barriers.

KEYWORDS: Social Media Addiction, Social, Addiction, Media, Physical Activity

KISALTMALAR

ESMBÖ	Ergenlerde Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği
SZTÖ-KF	Serbest Zaman Tutum Ölçeği-Kısa Formu
FİZAKEFÖ	Fiziksel Aktivitelere Katılımı Engelleyen Faktörler Ölçeği

ÇİZELGELER DİZİNİ

Çizelge 4.1.	Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Frekans (N) Dağılımları	29
Çizelge 4.2.	Fiziksel Aktiviteye Katılımı Engelleyen Faktörlerin Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları	29
Çizelge 4.3.	Çarpıklık Basıklık (Skewness Kurtosis) Değerleri	30
Çizelge 4.4.	Ergenlerde Sosyal Medya Bağımlılığı Puanının Cinsiyete Göre Farklılaşmasına Yönelik t-testi Sonuçları	31
Çizelge 4.5.	Ergenlerde Sosyal Medya Bağımlılığı Puanının İkamete Göre Farklılaşmasına Yönelik T-Testi Sonuçları	31
Çizelge 4.6.	Ergenlerde Sosyal Medya Bağımlılığı Puanının Okul Türü Değişkenine Göre Farklılaşmasına Yönelik T-Testi Sonuçları	32
Çizelge 4.7.	Ergenlerde Sosyal Medya Bağımlılığı Puanlarının Sınıf Seviyesine Göre Farklılaşmasına Yönelik ANOVA Testi Sonuçları	32
Çizelge 4.8.	Ergenlerde Sosyal Medya Bağımlılığı Puanlarının Gelir Düzeyine Göre Farklılaşmasına Yönelik ANOVA Testi Sonuçları	32
Çizelge 4.9.	Ergenlerde Sosyal Medya Bağımlılığı Puanlarının Spor Geçmişi Düzeyine Göre Farklılaşmasına Yönelik ANOVA Testi Sonuçları	33
Çizelge 4.10.	Ergenlerde Serbest Zaman Tutumu Puanının Cinsiyete Göre Farklılaşmasına Yönelik T-Testi Sonuçları	33
Çizelge 4.11.	Serbest Zaman Tutumu Puanının İkamete Göre Farklılaşmasına Yönelik T-Testi Sonuçları	34
Çizelge 4.12.	Serbest Zaman Tutumu Puanın Okul Türü Değişkenine Göre Farklılaşmasına Yönelik T-Testi Sonuçları	34
Çizelge 4.13.	Serbest Zaman Tutumu ve Alt Boyutları Puanlarının Sınıf Seviyesine Göre Farklılaşmasına Yönelik ANOVA Testi Sonuçları	35
Çizelge 4.14.	Serbest Zaman Tutumu Ve Alt Boyutları Puanlarının Gelir Düzeyine Göre Farklılaşmasına Yönelik ANOVA Testi Sonuçları	36
Çizelge 4.15.	Serbest Zaman Tutumu Ve Alt Boyutları Puanlarının Spor Geçmişi Düzeyine Göre Farklılaşmasına Yönelik ANOVA Testi Sonuçları	36
Çizelge 4.16.	Fiziksel Aktivitelere Katılımını Engelleyen Faktörler Puanının Cinsiyete Göre Farklılaşmasına Yönelik T-Testi Sonuçları	37
Çizelge 4.17.	Fiziksel Aktivitelere Katılımı Engelleyen Faktörler Puanın İkamete Göre Farklılaşmasına Yönelik T- Testi Sonuçları	38
Çizelge 4.18.	Fiziksel Aktivitelere Katılımı Engelleyen Faktörler Puanını Okul Türü Değişkenine Göre Farklılaşmasına Yönelik T- Testi Sonuçları	38
Çizelge 4.19.	Fiziksel Aktivitelere Katılımı Engelleyen Faktörlerin ve Alt Boyutları Puanlarının Sınıf Seviyesine Göre Farklılaşmasına Yönelik ANOVA Testi Sonuçları	39
Çizelge 4.20.	Fiziksel Aktivitelere Katılımı Engelleyen Föktörlerin Ve Alt Boyutları Puanlarının Gelir Düzeyine Göre Farklılaşmasına Yönelik ANOVA Testi Sonuçları	40

Çizelge 4.21.	Fiziksel Aktivitelere Katılımı Engelleyen Faktörlerin ve Alt Boyutları Puanlarının spor geçmişi değişkenine Göre Farklaşmasına Yönelik ANOVA Testi Sonuçları	40
----------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----

1. GİRİŞ

Fiziksel aktivite, iskelet kaslarının kasılması sonucu ortaya çıkan ve enerji harcamasını artıran tüm bedensel hareketler olarak tanımlanmaktadır. Spor, egzersiz, oyunlar, yürüyüş ve günlük yaşam aktiviteleri fiziksel aktivite kapsamında değerlendirilmektedir. Ergenlik döneminde düzenli fiziksel aktiviteye katılım; kas-iskelet sistemi gelişimi, kardiyovasküler sağlık, obezitenin önlenmesi ve psikolojik iyilik hali açısından büyük önem taşımaktadır (WHO, 2010).

Serbest zaman tutumu ise bireyin serbest zaman etkinliklerine yönelik bilişsel, duyuşsal ve davranışsal eğilimlerini ifade etmektedir (Ragheb ve Beard, 1982).

Serbest zaman etkinlikleri; dinlenme, eğlenme, kendini geliştirme ve sosyal etkileşim kurma gibi amaçlarla gerçekleştirilen faaliyetleri kapsamaktadır. Özellikle genç bireyler için serbest zaman, kişilik gelişimi, sosyal becerilerin kazanılması ve stresle başa çıkma açısından önemli bir fırsat alanı sunmaktadır (Tezcan, 1994).

İnsanlık, yaşamını kolaylaştırmak amacıyla tarih boyunca çeşitli araçlar ve yöntemler geliştirmiştir. İletişim teknolojilerindeki ilerlemeler, bu çabaların bir sonucu olarak ortaya çıkmış ve haberleşmeden eğlenceye, sosyal ilişkilerden sorunların çözümüne kadar birçok alanda önemli katkılar sağlamıştır (İspir, 2013).

Teknolojik gelişmelerle birlikte televizyon, cep telefonu, bilgisayar ve tablet, toplumsal yapıda en yaygın kullanılan teknolojik cihazlar haline gelmiştir. Özellikle internete erişebilme imkânı sağlayan cep telefonu, bilgisayar ve tablet ile birlikte çok fazla avantaja kavuşan insanların bu teknolojik ürünlerle zaman geçirme süreleri artmaktadır (Göksu ve Gültekin, 2023).

İnternet teknolojilerinin gelişmesi ile birlikte hayatımıza giren sosyal medya sıradan bir iletişim aracı olmanın ötesine geçerek hayatımızın her alanında dijitale doğru bir dönüşüm yaşanmasına sebep olmuştur. Öyle ki bu dönüşüm aile ilişkilerimizden, ticari ilişkilerimize, siyasal kampanyalardan pazarlama kampanyalarına, tüketim alışkanlıklarımızdan hizmet sunumuna kadar birçok alandan köklü değişimleri de beraberinde getirmiştir (Darı, 2017).

Sosyal medya bağımlılığı alanında son yıllarda yapılan araştırmalar arasında bireylerin

sosyal medya kullanımının ardında yatan değişkenlerin belirlenmesine yönelik araştırmalar göze çarpmaktadır. Bu araştırmalarda yaygın olarak, bireylerin psikolojik ve sosyolojik ihtiyaçlarını karşılamak için yöneldiği iletişim araçlarını nasıl seçtiklerini ve kullandıklarını açıklamayı amaçlayan, kullanımlar ve doyumlar kuramına başvurulmaktadır (Katz vd., 1973). Bu kuram kullanıcıların medyanın içeriği, kullanımını ve kullanıldığı sosyal bağlam gibi farklı kaynaklardan psikolojik veya sosyolojik ihtiyaçlarını karşılayarak çeşitli doyumlar elde ettiğini ileri sürmektedir (Katz vd., 1973).

2. ÖNCEKİ ÇALIŞMALAR

2.1. Fiziksel Aktivite

Literatürde fiziksel aktivite tanımlamalarına bakıldığında zaman Demirbaş, (2021) fiziksel aktivite, bireyin arzusu doğrultusunda iskelet kaslarının kasılıp gevşemesi neticesinde enerji harcama suretiyle ortaya çıkan vücut hareketleridir. Parlaktaş, (2018) fiziksel aktivite, hareketin meydana çıkabilmesi için kasların kasılıp gevşemesiyle enerji harcanmasının yanı sıra vücudun dinlenme sırasında harcadığı enerjilerin bütününe denir. Piercy vd., (2018) göre iskelet kasının kasılmasıyla bireyin enerji tüketimini bazal seviyenin üzerine çıkararak herhangi bir vücut hareketini fiziksel aktivite olarak tanımlamaktadır.

Orhan, (2019) fiziksel aktiviteyi bireylerin beden hareketi ile, kas ve eklemlerin kullanılması, enerji harcamalarına amaçlayarak gerçekleştirdikleri, farklı şiddetlerde uygulanan kalp ve solunum hızını artıran etkinlikler olarak ifade edilir. Örneğin yürüme, oturma, kalkma, koşma, sıçrama, yüzme, bisiklet sürmek gibi temel bedensel hareketler, farklı sporları uygulamak, bunlarla ilgili egzersizler yapmak, fiziksel aktivite olarak tanımlanmaktadır.

Fiziksel aktivite, enerji harcaması ile sonuçlanan, iskelet kasının katılımıyla vücudun herhangi bir aktivitesi olarak tanımlanır. Fiziksel aktivite sırasında genellikle kalp atış hızında artış ve terleme gözlenmektedir. Fiziksel egzersiz, fiziksel kondisyonu iyileştirmeyi veya sürdürmeyi amaçlayan, tekrarlayan uygulama ile yapılandırılmış, organize ve önceden planlanmış bir fiziksel aktivite türü olarak kabul edilir (Caspersen vd., 1985).

Fiziksel aktivitenin gençler üzerindeki etkilerine bakıldığında, 5-17 yaş arasındaki çocuk ya da ergen azalan sedanter zaman aktivitelerinin (internet, bilgisayar oyunu vb.) daha düşük sağlık problemi oluşturmakta ve günde 2 saatten fazla televizyon seyretmenin fiziksel ve zihinsel sağlığı olumsuz etkilediğini ve akademik başarıyı etkilediğini kanıtlayan çalışmalara rastlanmaktadır (Tremblay vd., 2011).

Günlük yaşamda iskelet kasları kullanılarak yapılan ve enerji harcanmasına neden olan bütün hareketler fiziksel aktivitedir. Bu kapsamda;

- Oyun oynamak

- Ev işleri ile uğraşmak
- Yürümek
- Merdiven inip çıkmak
- Bahçe işleri ile uğraşmak
- Yemek yeme davranışı
- Banyo yapmak gibi günlük yaşantıyı devam ettirmek için yapılan hareketlerin hepsi fiziksel aktivite olarak değerlendirilir (MEB, 2023).

2.1.1. Fiziksel Aktivitenin Etkileri

Zihinsel Sağlık Üzerine Etkileri

Çocukluk dönemi hastalıklarının dışında, çocuklukta başlayan hastalıkların önlenmesi için özellikle okula giden çocuklarda düzenli fiziksel aktivite ve spor, temel stratejilerin arasında yer almaktadır. Düzenli olarak yapılan fiziksel aktivitenin, bilişsel gelişime katkı sağladığı ve akademik başarıyı olumlu etkilediği ve sosyalleştirdiği ve düzenli bir yaşam tarzı sağladığı bilinmektedir (Sağlık Bakanlığı, 2015).

Fiziksel uyum ve sağlık kavramları örtüşmektedir. Vücudun uyumunu ve sağlığını korumak için düzenli olarak fiziksel aktivite yapmak gerekir (Akdur vd., 2003). Kaliteli ve uzun bir yaşam için fiziksel aktivitenin giderek önemi artmaktadır. Fiziksel aktivitenin birçok sağlık parametresi üzerinde önemli etkisi vardır (Dishman vd., 2006; Torbeyns vd., 2014). Fiziksel ve sportif aktivitelerin sağlık üzerindeki etkilerine baktığımızda; kardiyovasküler hastalık riskini azaltarak kalının korunmasına katkıda bulunduğu gösterilmiştir

Fiziksel aktivite içeren yaşam tarzının tercih edilmesi, gün içerisinde fiziksel aktivite içeren hareketlerin yapılması, bireyin kişisel sağlığını kontrol altına alması ve ilerleyen zamanlarda karşılaşılabileceği olası sağlık risklerini minimuma indirebilmek için küçük yaşlardan itibaren düzenli fiziksel aktivite içeren bir yaşamı bireyin hayatına uygulaması oldukça önemlidir (Bek, 2008).

Fiziksel aktivite, çocuk ve ergenlerin sağlıklı büyüme ve gelişmesinde önemlidir. Düzenli fiziksel aktivitenin çocuk ve ergenlerin sosyalleşmesine, kötü alışkanlıkların

kırılmasına, yetişkinlerin kronik hastalıklardan korunmasına veya tedavisinde ve daha sonraki yaşamda aktif bir yaşam sürmesine yardımcı olarak, yaşam kalitesini de artırmada önemli rol oynar (Baltacı, 2008)

Kronik Hastalıklar Üzerine Etkileri

Fiziksel aktivite, kardiyovasküler hastalıklar, tip 2 diyabet, hipertansiyon, osteoporoz ve belirli kanser türleri gibi kronik hastalıkların hem önlenmesinde hem de yönetiminde önemli bir rol üstlenmektedir. Düzenli egzersiz, insülin duyarlılığını artırmakta, inflamatuvar süreçleri azaltmakta ve vücut kompozisyonunu olumlu yönde etkilemektedir (Booth vd., 2012). Ayrıca depresyon ve anksiyete gibi ruh sağlığı problemlerinin hafifletilmesine katkı sağlayarak bireylerin genel yaşam kalitesini yükseltmektedir (Warburton ve Bredin, 2017). Bu çerçevede Dünya Sağlık Örgütü (WHO), yetişkin bireylerin haftada en az 150–300 dakika orta yoğunlukta aerobik fiziksel aktivite yapmalarını önermekte ve bu düzeyde bir aktivitenin erken mortalite ve kronik hastalık risklerini anlamlı düzeyde azalttığını rapor etmektedir (World Health Organization , 2020).

Kas-İskelet Sistemi, Metabolik Fonksiyonlar ve Ruh Sağlığı Üzerine Etkileri

Fiziksel aktivite, kas-iskelet sisteminin korunmasında ve güçlendirilmesinde önemli rol oynamaktadır. Düzenli egzersiz, kas kütesinin ve kemik mineral yoğunluğunun artırılmasını teşvik ederek sarkopeni ve osteoporoz riskini azaltır (Benedetti vd., 2018). Aynı zamanda eklem hareketliliği ve postüral dengeyi geliştirerek düşme riskini azaltmakta, yaşlı bireylerde bağımsız yaşam süresini uzatmaktadır (Sherrington vd., 2011).

Metabolik açıdan, fiziksel aktivite glukoz metabolizmasını düzenleyerek insülin direncini azaltır ve tip 2 diyabetin hem önlenmesine hem de yönetimine katkı sağlar (Roberts vd., 2013). Ayrıca, bazal metabolizma hızını artırarak obezitenin önlenmesinde etkili olmaktadır.

Ruh sağlığı üzerinde de belirgin faydaları bulunan fiziksel aktivite, endorfin ve serotonin düzeylerini artırarak depresyon, anksiyete ve stres semptomlarını azaltır. Bu sayede bireylerin genel psikolojik iyilik hali güçlenmekte ve yaşam kalitesi artmaktadır (Schuch vd., 2016).

Akademik Başarı Üzerine Etkisi

Fiziksel aktivitenin öğrencilerin akademik başarıları üzerinde olumlu etkileri olduğu birçok çalışmada ortaya konmuştur. Düzenli olarak fiziksel aktivitelere katılan öğrencilerin bilişsel işlevlerinde gelişme, stres düzeylerinde azalma ve odaklanma becerilerinde artış gözlemlenmiştir (Donnelly vd., 2016). Bu durum, özellikle dikkat, hafıza ve problem çözme gibi akademik başarıyı doğrudan etkileyen zihinsel beceriler açısından önemlidir. Ayrıca, fiziksel aktivitelere katılım öğrencilerin okul motivasyonunu ve özgüvenini artırmakta, bu da dolaylı yoldan akademik başarıyı desteklemektedir (Singh vd., 2012).

Depresyon Üzerine Etkisi

Düzenli egzersiz, beyindeki serotonin ve endorfin gibi nörotransmitterlerin salınımını artırarak ruh halini iyileştirmekte ve depresif semptomları hafifletmektedir (Schuch vd., 2016). Özellikle orta düzeyde yapılan aerobik egzersizlerin, hafif ve orta şiddette depresyonu olan bireylerde antidepresan etkisi gösterdiği bilinmektedir (Mammen ve Faulkner, 2013).

Kanser Üzerine Etkisi

Fiziksel aktivite, kanserin önlenmesi ve tedavi sürecinde olumlu etkiler gösteren önemli bir yaşam tarzı unsurudur. Araştırmalar, düzenli fiziksel aktivitenin özellikle kolon, meme ve endometriyal kanser türlerinin görülme riskini anlamlı şekilde azalttığını ortaya koymuştur (Moore vd., 2016). Egzersiz, bağışıklık sistemi işlevlerini güçlendirerek tümör büyümesini baskılayıcı bir rol oynayabilir ve inflamasyonu azaltarak kansere karşı koruyucu bir etki sağlayabilir (McTiernan, 2008). Ayrıca fiziksel aktivite, kanser tedavisi gören bireylerde tedaviye bağlı yorgunluk, anksiyete ve depresyon gibi yan etkileri azaltmakta; yaşam kalitesini artırmaktadır (Cormie vd., 2017).

2.1.2. Fiziksel Aktivitenin Yararları

Sedanter davranış ve fiziksel olarak inaktif olmak meydana getirdiği fiziksel güçsüzlük ile tüm kronik hastalıklara karşı savunmasız hale gelmeye neden olur, kardiyovasküler hastalıklar, tip 2 diyabet, kanser çeşitleri, hipertansiyon, obezite ve bulaşıcı hastalıklar da dahil olmak üzere pek çok hastalık riskini arttırarak yaşam süresini kısaltır. Buna karşın düzenli yapılan fiziksel aktivite ve sağlıklı yaşam tarzı pek çok hastalık için koruyucu ve

iyileştirici etkiye sahiptir (Çiçek, 2020). Lee vd., (2012) yaptığı araştırmaya göre fiziksel olarak aktif olmakla önlenebilecek hastalık oranlarının kardiyovasküler hastalıklarda %9,3; Tip 2 diyabette %11,5; meme kanserinde %16,3; kolon kanserinde %16,6 olabileceği, bu oranların genel popülasyondaki oranının ise %15,0 olduğu belirlenmiştir. Bu nedenle düzenli fiziksel aktivite yapmak kronik hastalıkları önlemede sağlıklı yaşam biçimi için oldukça önem taşımaktadır. Fiziksel aktivitenin düzenli olarak yapılması, bireylerin fiziksel ve ruhsal sağlığı üzerinde çok sayıda olumlu etki yaratmaktadır. Bu yararlar şu şekilde sıralanabilir:

Kardiyovasküler sağlığı geliştirir: Düzenli fiziksel aktivite, kalp-damar hastalıklarının riskini azaltır, kalp fonksiyonlarını destekler ve dolaşım sistemini güçlendirir (Warburton ve Bredin, 2017).

Metabolik sağlığı iyileştirir: İnsülin duyarlılığını artırarak tip 2 diyabet gelişme riskini azaltır; ayrıca kan şekeri ve kolesterol düzeylerini düzenler (Booth, vd., 2012).

Vücut ağırlığını kontrol etmeye yardımcı olur: Enerji dengesini koruyarak kilo kontrolü sağlar ve obezite riskini azaltır (Booth vd., 2012).

Kemik ve kas sistemini güçlendirir: Kas gücünü artırır, kemik yoğunluğunu korur ve osteoporoz riskini azaltır (Warburton ve Bredin, 2017).

Zihinsel sağlığı destekler: Depresyon, anksiyete ve stres düzeylerini azaltır; ruh halini iyileştirir ve bilişsel işlevleri destekler (World Health Organization, 2020).

Yaşam süresini uzatır: Genel mortalite oranlarını düşürerek uzun ve sağlıklı bir yaşam süresine katkı sağlar (WHO, 2020).

Yaşam kalitesini artırır: Fiziksel uygunluk, sosyal katılım ve özgüven gibi unsurlar üzerinden bireyin genel yaşam kalitesini yükseltir (Warburton ve Bredin, 2017).

2.1.3. Fiziksel Aktiviteyi Engelleyen Faktörler

Fiziksel aktivite, bireyin sağlığını koruyucu ve geliştirici etkilerine rağmen, birçok kişi tarafından yeterli düzeyde gerçekleştirilmemektedir. Bu durumun arkasında çeşitli bireysel, çevresel, sosyoekonomik ve psikososyal engelleyici faktörler yer almaktadır.

Bireysel faktörler: Yaş, cinsiyet, kronik hastalık varlığı, fiziksel yeterlilik düzeyi ve

kişisel motivasyon eksikliği, bireylerin fiziksel aktivite düzeyini önemli ölçüde etkileyen unsurlar arasında yer almaktadır. Özellikle ileri yaşlarda fiziksel kapasitenin azalması ve sağlıkla ilgili kaygılar, aktiviteye katılımı azaltabilmektedir (Bauman vd., 2012).

Psikososyal faktörler: Öz güven eksikliği, sosyal destek yetersizliği, depresyon ve stres gibi durumlar, bireyin fiziksel aktivitelere yönelmesini engelleyen başlıca psikososyal etkenlerdendir. Ayrıca geçmiş olumsuz deneyimler veya fiziksel aktivitelere karşı olumsuz tutumlar da etkili olabilmektedir (Trost vd., 2002).

Çevresel faktörler: Yaşanılan çevrede güvenli yürüyüş alanlarının olmaması, park ve spor tesislerinin yetersizliği, trafik yoğunluğu ve hava kirliliği gibi çevresel etkenler de fiziksel aktiviteyi sınırlandıran önemli nedenlerdendir (Sallis vd., 2016).

Sosyoekonomik faktörler: Eğitim düzeyi, gelir seviyesi ve mesleki durum gibi sosyoekonomik değişkenler, fiziksel aktivitelere katılım üzerinde belirleyici etkiye sahiptir. Düşük gelirli bireyler, aktivite için gerekli ekipmanlara ve alanlara ulaşmakta zorlanabilir (Giles-Corti ve Donovan, 2002).

2.2. Serbest Zaman

Zaman Kavramı

Klasik ve modern dönemde filozof ve bilim insanları, zamanın felsefe perspektifinden ontolojik olarak var olup olmadığını tartışmışlardır. Felsefeye göre zaman kavramı, ruhun bir özelliğidir ve dünyayı geçmiş, şimdiki ve gelecek olarak sınıflandırmaktadır (Klein ve Li, 2009). Kant zamanı, sadece evreni algılayışımızın temel bir yapısı olduğunu iddia etmektedir. Kant'a göre zaman olgusu tek başına bir varlığı temsil etmemektedir. Zaman kavramı, herhangi bir olguyu daha iyi anlamlandırabilmek için gerek duyulan çevresel bir bileşendir (Kant, 2023).

Mead'e göre zaman, soyut bir kavramdan ziyade eylemler ve rollerden oluşmaktadır. Mead, zamanı şimdiki zamandan ibaret görmekte ve gerçekliğin buradan geldiğini ifade etmektedir. Sosyal olaylar yalnızca şimdiki zamanda gerçekleşmekte ve basit bir şekilde geçmişten doğmamaktadır (Mead vd., 2015). Aristoteles ise zamanı, hareketin bir ölçüsü olarak ele almış ve "şimdi" kavramını vurgulamıştır (Guthrie, 1995). Fizikte ise zaman

kavramı farklı yaklaşımlarla ele alınmıştır. Newton, zamanı, mekandan bağımsız ve her yerde aynı şekilde akan bir büyüklük olarak tanımlamıştır (Cohen ve Whitman, 1999). Psikolojide zaman kavramı bireylerin deneyim ve yaşantılarını açıklamaya yarayan bir kavram olarak incelenmektedir. Block ve Zakay'a (1997) göre zaman algısı, dikkat gerektirdiğinden bu bilişsel bir süreçtir.

Serbest Zaman

Serbest zaman kavramı Fransızca "loisir", İngilizce "leisure" ve Latince "licere" kelimeleri ile eş anlamlıdır. Tarihsel süreçte araştırmacılar da söz konusu kelimeleri dikkate alarak serbest zaman kavramı üzerine araştırmalar yapmıştır (McLean vd., 2008). Endüstri devrimi sonrasında çalışma saatlerinin azalmasıyla birlikte serbest zaman kavramı daha belirgin hale gelmiştir. Bireylerin dinlenme, eğlenme, sosyal etkileşim veya kişisel gelişim gibi amaçlarla değerlendirdiği bu zaman dilimi, psikolojik ve sosyolojik açıdan önemli bir yere sahiptir (Dumazedier, 1974).

Modern toplum yaşamında sekiz saatlik süre çalışma zamanı, sekiz saatlik süre dinlenme zamanı ve son sekiz saatlik zaman dilimi ise serbest zaman olarak ifade edilmektedir (Karaca, 2015).

Serbest zaman kavramı insanların iş yaşamlarının dışında kalan, temel ihtiyaçlarının yanında kişisel zevklerini yerine getirmede kullandıkları zaman dilimi olarak karşımıza çıkmaktadır. Dolayısıyla serbest zaman dilimi zorunluluktan ziyade gönüllülük esasına göre yürütülen aktivitelerin yapıldığı zaman dilimidir (Demir ve Demir, 2014).

Son yıllarda insanların yaygın olarak yöneldikleri serbest zaman faaliyetlerinin başında televizyon seyretmek, sinema ve tiyatroya gitmek, kitap okumak, spor müsabakalarını izlemek ve müzik dinlemek gibi etkinlikler gelmektedir. Söz konusu aktiviteler temelde pasif serbest zaman etkinlikleri olmakla beraber, spor yapma, kamp yapma ve seyahate çıkma gibi aktiviteler ise insanların yöneldikleri aktif serbest zaman aktiviteleridir (Türker vd., 2016; Leonenko vd., 2019).

2.2.1. Serbest Zaman Faaliyetleri

Serbest zaman faaliyetleri, bireyin çalışma, eğitim ve zorunlu günlük sorumluluklar

dışında kalan zamanını, özgür iradesiyle değerlendirdiği etkinlikler olarak tanımlanmaktadır (Dumazedier, 1974). Bu faaliyetler bireyin dinlenmesini, eğlenmesini ve kendini geliştirmesini amaçlamakta olup, yaşam kalitesinin artırılmasında önemli bir role sahiptir. Serbest zaman faaliyetleri; fiziksel, sosyal, kültürel ve zihinsel etkinlikleri kapsamakta ve bireyin çok yönlü gelişimine katkı sağlamaktadır. Özellikle gençler açısından serbest zamanın aktif ve bilinçli şekilde değerlendirilmesi, sağlıklı yaşam davranışlarının kazanılmasını desteklemektedir (Caldwell, 2005).

2.3. Sosyal Medya

Sosyal Medya Kavramı

Sosyal medya, internet teknolojisi kullanılarak oluşturulan iletişim kurma, bilgi paylaşımı ve içerik üretimi amacıyla kullanılan bir platformdur (El Haloui, 2023).

Web 2,0'ın kullanıcı hizmetine sunulmasıyla birlikte, tek yönlü bilgi paylaşımından, çift taraflı ve eş zamanlı bilgi paylaşımına ulaşılmasını sağlayan sosyal medya; kişilerin internet üzerinde birbirleriyle yaptığı diyaloglar ve paylaşımların bütünü olarak tanımlanmaktadır (Öztürk, 2015). Kaplan ve Haenlein'in (2010) tespitine göre de, sosyal medya, "Web 2.0 üzerinde ideolojik ve teknolojik içeriklerin, yapılanmaların kullanıcı merkezli bir şekilde üretilmesine ve geliştirilmesine izin veren internet tabanlı uygulamaların bütünüdür.

Sosyal medya kavramı barındırmış olduğu öğeler nedeniyle çok geniş bir alanı ifade etmektedir. Bu sebeple sosyal medya kavramının her kesim tarafından benimsenmiş bir tanımı yoktur (Göçoğlu ve Aydın, 2015).

Van Dijk'e (2013) göre sosyal medya, kullanıcı odaklı bir etkinlik ya da farklı ortak yapılan işlerde kolaylık sağlayan medya platformu olarak tanımlanabilir. Bu nedenle sosyal medya, kullanıcılar arasındaki etkileşimi teşvik eden ve sosyal bağları güçlendiren bir çevrimiçi ortam olarak kabul edilebilir. Akıncı Vural ve Bat'a (2010) göre ise sosyal medya, zaman ve mekân tarafından sınırlanmadan fotoğraf, video, metin gibi çeşitli türlerde içeriklerin paylaşımını ve kullanıcılar arasındaki etkileşimi merkeze alan çevrimiçi uygulamalar olarak tanımlanmıştır.

Literatürde sosyal ağ siteleri ve sosyal medya terimleri genellikle birbirinin yerine

kullanılmaktadır ve sosyal ağ siteleri ile sosyal medya platformları arasındaki farklılıklar konusunda henüz bir fikir birliğine varılamamıştır (Bowri, 2021).

Sosyal medyanın temelleri kullanıcıların fotoğraf, video, yazı ve müzik gibi çeşitli içerikleri kendi hesaplarından paylaşabilmesi veya başkalarının gönderilerine yorum yapabilmesi üzerine kuruludur (Başbayram, 2021). Sosyal medya, bireysel kullanıcı deneyimlerine göre özelleştirilebilir olması ve her yaş grubuna hitap edebilmesi ile diğer internet araçlarından ayrılmaktadır. Kullanıcıların sosyal medyayı kullanım amaçları çeşitlilik göstermektedir; bazı kişiler yalnızlık anlarını değerlendirmek için kullanırken, bazıları ise yeni insanlarla tanışarak bir sosyal çevre oluşturmak amacıyla bu platformlardan faydalanmaktadır (Aksoy, 2020).

1978’de ilk sosyal medya girişimi olarak adlandırılan BBS isimli yazılımdan, MIRC’a, ICQ’dan Facebook ve Twitter’a kadar olan günümüz yansımasında, iletişimin sanallıktan kurtulup gerçeğe dönmesi ile birlikte adeta sosyal medya çılgınlığı yaşanmaktadır (Sanlav 2014). İnternet tabanlı uygulamaları kapsayan şemsiye bir terim olarak “sosyal medya”, internete erişimin ulaşılabilirliğinin artmasıyla, 2000’li yıllarda MySpace ve Facebook gibi sosyal ağ sitelerinin yaratılmasının bir sonucu olarak ortaya atılmıştır (Kaplan ve Haenlein, 2010).

Sosyal medya, günümüzde son derece önemli bir role sahiptir. Facebook, Twitter, Instagram ve YouTube gibi platformlar, geniş bir kitlenin ilgisini çeken bazı sosyal medya türlerine örnektir. Sosyal medya sadece bilgi paylaşımı için kullanılan bir araç değildir, aynı zamanda sanal ilişkilerin kurulduğu, ses ve görüntü içeren verilerin paylaşıldığı bir platform olarak da hizmet verir (Winata, 2021).

Sosyal medya ve iletişim teknolojilerinin hızla gelişmesi, bilgi akışının kontrolünü zorlaştırmakta ve dezenformasyonun yayılmasına zemin hazırlamaktadır. Toplumlar, özellikle sosyal medya platformları üzerinden yayılan yanıltıcı içeriklerle karşı karşıya kalmakta ve bu durum, bireylerin gerçeklerden uzaklaşmasına neden olabilmektedir. Bilgi kirliliği, manipülatif mesajlar ve kasıtlı yanlış bilgilendirme, toplumsal algıyı şekillendirmede etkili bir araç haline gelmiştir (Fallis, 2014).

Çağımızdaki teknolojik ilerlemelerin bir sonucu olarak sosyal medya, dünya genelinde

milyonlarca kişi tarafından kullanılmaktadır (Datareportal, 2023). Ülkemizde de sosyal medya kullanıcılarının sayısının oldukça fazla olduğu ve bu sayının giderek arttığı görülmektedir. Türkiye’de toplam nüfusun %73,1’ine karşılık gelen 62.55 milyon kişinin sosyal medya kullanıcısı olduğu rapor edilmiştir (Datareportal, 2023).

2.3.1. Sosyal Medya Özellikleri

Sosyal medyanın genel özelliklerini şu şekilde ifade edilebilir.:

Kullanıcı merkezli yapı: Sosyal medya, kullanıcıların içerik oluşturmasına, paylaşmasına ve tüketmesine dayalı bir platformdur. Kullanıcılar aynı zamanda içerik üzerinde aktif bir kontrol sahibidir (Obar ve Wildman, 2015).

Bağlantı ve ağ oluşturma: Kullanıcılar, sosyal medya platformları üzerinden bireysel ve profesyonel bağlantılar kurarak çevrimiçi topluluklar oluşturabilir (Van Dijck, 2013).

Anlık ve geniş erişim: Sosyal medya, içeriklerin çok kısa sürede geniş bir kitleye ulaşmasına olanak tanır. Bu, bilgi paylaşımını hızlandırır ve küresel ölçekte erişilebilir hale getirir (Tufekci, 2017).

Çoklu medya entegrasyonu: Sosyal medya platformları, metin, görsel, video ve ses dahil olmak üzere çoklu medya biçimlerinin bir arada kullanılmasına izin verir. Bu durum, daha zengin içerik etkileşimlerine olanak tanır (Kapoor vd., 2018).

2.3.2. Popüler Sosyal Medya Ağları

Dijital pazarlama ajanslarından We Are Social, her yıl “İnternet ve Sosyal Medya Kullanıcı İstatistikleri” raporu hazırlayarak yayınlamaktadır. 2024 yılı raporları incelendiğinde 8.08 milyar dünya nüfusunun 5.35 milyar nüfusun aktif internet kullanıcısı olduğu görülmektedir. Sosyal medya kullanıcı sayısı ise 5.04 milyar olarak açıklanmıştır (We Are Social, 2024).

Facebook

Facebook, Mark Zuckerberg adlı bir Harvard Üniversitesi öğrencisi tarafından 2004 yılında hayata geçirilen bir sosyal ağ uygulamasıdır. Facebook başlangıçta sadece Harvard Üniversitesi öğrencilerine hizmet veren kısıtlı bir platform olarak faaliyet göstermiştir. Ancak

2006 yılı itibariyle Facebook, e-posta adresi olan herkesin dünyanın her yerinden internet aracılığıyla erişebileceği geniş kapsamlı bir paylaşım ağı haline dönüşmüştür (Toprak ve Güneş, 2018).

Facebook kullanıcıları kişisel özelliklerini belirtebildiği profillerini oluşturmakta ayrıca profil korumasına imkan veren gizlilik ayarlarını barındırabilen bir hizmet vermektedir. Bununla birlikte kullanıcılar Facebook üzerinden paylaşımda bulunabilmekte, başkalarının paylaşımlarını beğenebilmekte ya da yorum yapabilmektedir (Sönmez, 2013).

İnstagram

Kevin Systrom ve Mike Krieger tarafından 2010 yılının son çeyreğinde kurulan İnstagram, görsel odaklı bir sosyal medya ağı olarak önemli bir konuma sahiptir (Vaynerchuk, 2013). 2010'da hayatımıza giren İnstagram, günlük yaşamda anlık görsel iletişimi hızlandırma konusunda oldukça etkili bir rol oynamaktadır. Bu platform, kullanıcıların mobil cihazlarını kullanarak anlık fotoğraflar ve hikâyeler paylaşımlarını sağlar, bu da onu kişisel görsel ve video içeriklerin merkezi haline getirir. Ancak İnstagram'ın etkisi yalnızca kişisel kullanım ile sınırlı değildir. Aynı zamanda siyasi figürler ve kurumlar için de etkili bir iletişim aracıdır, bu da onun çok yönlülüğünü ve etkisini artırmaktadır (Şahin, 2019). Ayrıca, Facebook 2010 yılında kullanılmaya başlayan Instagram uygulamasının çok hızlı büyümesine karşın kendisine rakip görmesi sonucunda 2012 yılında 1 milyar dolara satın almıştır. Yeni nesil cihazların kameraları ve kamera teknolojilerinde ki yeniliklerle birlikte artık profesyonel görüntüler çekilebilmektedir. Bunun sonucunda Instagram uygulaması anlık paylaşımların çekimler vasıtasıyla artmasıyla hızla yayılmaya başlamıştır (Adıgüzel, 2018).

Youtube

2005 yılında kurulan YouTube, kısa sürede dünyanın en büyük video paylaşım platformlarından biri haline gelmiştir. Kullanıcılar tarafından oluşturulan içerik (User-Generated Content -UGC) ekosistemi, medya tüketim alışkanlıklarını değiştirmiştir. Platform, eğlence, eğitim, haber ve reklamcılık gibi çeşitli alanlarda önemli bir dijital medya aracı olmuştur.

YouTube, Web 2.0 teknolojisinin gelişimiyle birlikte, geleneksel medya formatlarını aşan bir yapıya kavuşmuştur. Sosyal medya platformlarının video içeriğe verdiği önemin artmasıyla YouTube, Facebook, Instagram ve TikTok gibi platformlarla rekabet eden bir ekosistem yaratmıştır (Burgess ve Green, 2018). YouTube'un algoritma tabanlı içerik öneri sistemi, kullanıcıların platformda geçirdiği süreyi artırırken, aynı zamanda içerik üreticileri için yeni ekonomik fırsatlar yaratmıştır. Bu durum, "YouTuber" adı verilen yeni bir meslek grubunun ortaya çıkmasına yol açmıştır (Van Dijck, 2013). YouTube, bireylerin kendi medyalarını üretmelerine ve paylaşımlarına olanak tanıyan demokratik bir platform olarak değerlendirilmiştir. Özellikle vlog (video blog), eğitici içerikler, inceleme videoları ve canlı yayınlar gibi formatlar, geleneksel televizyon içeriklerine alternatif oluşturmuştur (Lange, 2007).

Ayrıca, YouTube'un küresel erişimi, farklı kültürlerden içerik üreticilerinin geniş kitlelere ulaşmasını sağlamıştır. Bu durum, medya içeriklerinin yerelleşme (glokalisasyon) sürecini hızlandırmış ve dijital kültürün çeşitlenmesine katkıda bulunmuştur (Jenkins, 2006).

Whatsapp

2009 yılında Jan Koum ve Brian Acton tarafından geliştirilen WhatsApp, günümüzde en yaygın kullanılan anlık mesajlaşma uygulamalarından biri haline gelmiştir. 2014 yılında Facebook (Meta) tarafından satın alınan platform, bireyler ve gruplar arasındaki iletişimi kolaylaştıran, metin, sesli ve görüntülü mesajlaşma imkânı sunan bir araç olarak dijital iletişim alanında önemli bir yer edinmiştir (Church ve de Oliveira, 2013).

WhatsApp, geleneksel kısa mesaj (SMS) servislerinin yerini alarak, mobil veri veya Wi-Fi aracılığıyla daha düşük maliyetli ve daha işlevsel bir iletişim deneyimi sunmuştur. Platformun sunduğu özellikler arasında uçtan uca şifreleme, sesli ve görüntülü aramalar, durum paylaşımları ve grup sohbetleri yer almaktadır (Bouhnik ve Deshen, 2014).

WhatsApp'ın dünya çapında geniş kullanıcı kitlesine ulaşması, bireysel ve kurumsal iletişimde dönüşümlere yol açmıştır. Eğitim, iş dünyası ve siyasi kampanyalar gibi çeşitli alanlarda aktif olarak kullanılan platform, özellikle kriz anlarında haberleşme aracı olarak kritik bir role sahiptir (Yeboah ve Ewur, 2014).

WhatsApp'ın sunduğu anlık iletişim imkânı, bireylerin dijital sosyal ağlarını güçlendirmelerine yardımcı olmuştur. Grup sohbetleri, aile içi iletişimden profesyonel iş ağlarına kadar geniş bir yelpazede kullanılmaktadır. Bununla birlikte, platformun mahremiyet politikaları ve veri güvenliği konusundaki tartışmalar, akademik alanda önemli bir araştırma konusu olmuştur (Montag vd., 2018).

Ayrıca, WhatsApp'ın iletişim dilini ve sosyal etkileşim biçimlerini değiştirdiği görülmektedir. Emojiler, GIF'ler, sesli mesajlar ve çıkartmalar, metinsel ifadelerin ötesinde duygu ve niyet iletmeye yönelik yeni dijital pratikler geliştirmiştir (Ling, 2012).

Twitter

2006 yılında Jack Dorsey, Biz Stone ve Evan Williams tarafından kurulan Twitter, kısa metin tabanlı mikroblogging yapısına sahip sosyal medya platformlarından biridir. Kullanıcıların 280 karaktere kadar mesaj (tweet) paylaşmasına izin veren platform, anlık haberleşme, toplumsal hareketler, siyasi kampanyalar ve marka iletişimi açısından büyük bir öneme sahiptir (Kwak vd., 2010).

Twitter, Web 2.0 teknolojisinin sunduğu etkileşimli medya anlayışıyla, kullanıcıların içerik üretme ve paylaşma süreçlerine aktif katılımını teşvik eden bir yapıya sahiptir. Hashtag (#) kullanımı sayesinde, belirli konular etrafında küresel ölçekte tartışmalar organize edilebilmektedir (Boyd, vd., 2010). Twitter, geleneksel medya araçlarına alternatif olarak gelişmiş ve gazetecilik, siyaset, pazarlama gibi çeşitli alanlarda etkin bir şekilde kullanılmaktadır. Özellikle kriz anlarında, protesto hareketlerinde ve siyasi seçim süreçlerinde, bilgi akışını hızlandıran bir platform haline gelmiştir (Murthy, 2018).

Ayrıca, Twitter'ın doğrulama sistemleri, retweet (RT) ve mention (@) gibi etkileşim mekanizmaları, kullanıcıların bilgi paylaşım sürecinde daha görünür olmasına katkı sağlamaktadır. Ancak, yanlış bilginin yayılması (misinformation) ve trol hesapların etkisi, platformun eleştirilen yönleri arasında yer almaktadır (Bastos ve Mercea, 2019).

Habermas'ın kamusal alan kuramına göre, Twitter dijital çağın yeni kamusal alanlarından biri olarak değerlendirilmektedir. Kullanıcılar, siyasi ve toplumsal konular hakkında fikirlerini geniş kitlelere ulaştırarak, geleneksel medya ile etkileşimli bir iletişim

süreci oluşturabilmektedir (Papacharissi, 2015). Twitter, demokratik katılımı artıran bir platform olmakla birlikte, aynı zamanda kutuplaşmayı ve bilgi baloncuklarını (echo chamber) besleyen bir mecra olarak da ele alınmaktadır. Algoritmaların, kullanıcının daha önce ilgilendiği içerikleri ön plana çıkarması, farklı bakış açlarına maruz kalmayı azaltabilmektedir (Pariser, 2011).

TikTok

2016 yılında Çin merkezli ByteDance şirketi tarafından geliştirilen TikTok, kısa video formatına dayalı bir sosyal medya platformudur. Özellikle genç kullanıcılar arasında popüler olan platform, yaratıcı içerik üretimini teşvik eden yapay zeka destekli algoritmaları ve etkileşim mekanizmaları ile öne çıkmaktadır (Zhang vd., 2019).

TikTok, kullanıcıların 15 saniye ile 3 dakika arasında değişen kısa videolar oluşturmasına ve paylaşmasına olanak tanımaktadır. Platformun sunduğu filtreler, efektler ve müzik kütüphanesi, yaratıcı üretimi destekleyen önemli unsurlar arasında yer almaktadır (Abidin, 2021). TikTok, Web 2.0 teknolojisinin gelişimiyle birlikte, kullanıcı merkezli içerik üretimini teşvik eden bir yapıya sahiptir. Platform, hem bireysel kullanıcılar hem de markalar için güçlü bir pazarlama ve iletişim aracı haline gelmiştir (Zulli ve Zulli, 2022). TikTok'un yapay zeka destekli öneri algoritması (For You Page - FYP), kullanıcının ilgi alanlarına göre içerik sunarak platformda geçirilen süreyi artırmaktadır. Bu algoritmik yapı, TikTok'un diğer sosyal medya platformlarından ayrışmasını sağlayan en önemli özelliklerden biridir (Montgomery, 2021).

TikTok, kullanıcıların dans, komedi, eğitim ve meydan okuma (challenge) gibi çeşitli içerikler üretmesine olanak tanıyan dinamik bir medya ortamı sunmaktadır. Bu bağlamda, platform dijital kültürün evriminde önemli bir rol oynamaktadır (Kaye vd., 2022). TikTok ayrıca, viral içerik üretme sürecini hızlandırarak küresel ölçekte popüler kültürü şekillendirmektedir. Örneğin, TikTok üzerinden yayılan meydan okumalar ve trendler, yalnızca bireysel kullanıcıları değil, aynı zamanda geleneksel medya ve müzik endüstrisini de etkilemektedir (Li vd., 2021).

Ancak, platform aynı zamanda mahremiyet, veri güvenliği ve yanlış bilgi yayılımı gibi konular açısından eleştirilmektedir. TikTok'un kullanıcı verilerini nasıl işlediği ve içerik

moderasyon politikaları akademik tartışmalarda önemli bir yer tutmaktadır (Chandler ve Jiang, 2023).

Diğer Ağlar

LinkedIn: LinkedIn'in algoritması, kullanıcıların profesyonel ilgi alanlarına göre içerik önermekte ve iş piyasasında bağlantılar kurmayı teşvik etmektedir. Ancak, platformun işe alım süreçlerinde sosyal sermayeyi ve statüyü ön plana çıkararak eşitsizlikleri artırabileceği yönünde eleştiriler de bulunmaktadır (Treem ve Leonardi, 2012).

Snapchat: 2011 yılında Evan Spiegel, Bobby Murphy ve Reggie Brown tarafından kurulan Snapchat, kullanıcıların belirli bir süre sonra kaybolan fotoğraf ve video paylaşımlarına olanak tanıyan bir platformdur. Özellikle genç kullanıcılar arasında popüler olan Snapchat, hikâye (story) ve artırılmış gerçeklik (AR) filtreleriyle sosyal medya kullanımına yeni bir boyut kazandırmıştır (Vaterlaus vd., 2016).

Reddit: 2005 yılında Alexis Ohanian ve Steve Huffman tarafından kurulan Reddit, topluluk temelli bir sosyal medya platformudur. Kullanıcılar, ilgi alanlarına göre subreddit adı verilen kategorilerde içerik paylaşabilir ve tartışmalara katılabilirler (Massanari, 2015).

Twitch: 2011 yılında kurulan Twitch, özellikle oyun içeriği odaklı canlı yayınlar için kullanılan bir platformdur. Kullanıcılar, video oyunlarını oynarken canlı olarak yayın yapabilir ve izleyicilerle etkileşim kurabilirler (Taylor, 2018).

2.3.3. Sosyal Medya Bağımlılığı

Medya bağımlılığı kavramı ilk kez 1976 yılında kullanılmış, insanların kitle iletişim araçlarına yönelik bağımlılığını açıklamak için kavramın kullanımı gerçekleşmiştir (Işık ve Topbaş, 2015). Sosyal medya bağımlılığı kavramı ise sosyal medya araçlarının ortaya çıkması ve yaygınlaşması sonrasında ortaya çıkmıştır.

Sosyal medya bağımlılığı kavramından bahsedebilmek için öncelikle bağımlılık kavramına değinmek gerekmektedir. Bağımlılık, genel olarak herhangi bir maddeye yönelik fiziksel bir bağlanmayı ifade etmekte, fizyolojik, zihinsel ve duygusal bir takım tepkilerin gerçekleşmesine neden olan maddeye alışma, onu bırakma ya da uygulama süreçlerinde bireylerin dürtülerini kontrol edememesi şeklinde tanımlanabilmektedir (Byun vd., 2009).

Bağımlılık, bireylerin herhangi bir nesne ya da bir eylem üzerinde kontrol sağlayamama ve onusuz yaşamını sürdürememe durumu şeklinde de ifade edilebilmektedir (TBM, 2015).

Sosyal medya bağımlılığı ise her ne kadar tıp literatüründeki DSM-V’te bir bozukluk olarak tanımlanmamış olsa da, literatüre genel olarak bakıldığında sosyal medya bağımlılığının bir davranışsal bağımlılık şeklinde değerlendirildiği bilinmektedir (Griffiths ve Szabo, 2014; Kuss ve Griffiths, 2011).

Sosyal medya bağımlılığı, bilişsel, duyuşsal ve davranışsal süreçler ile gelişerek kişinin hayatındaki özel, iş/akademik, sosyal alan gibi günlük yaşamının pek çok alanında meşguliyet, duygu durum düzenleme, tekrarlama ve çatışma gibi problemlere yol açan psikolojik bir sorundur” (Tutgun ve Ünal, 2015).

Sosyal medya bağımlılığı, bireyin sosyal medyada çok fazla zaman harcadığı, bu sürenin giderek arttığı, sosyal medyada geçirilen zamanın kişinin günlük yaşamda diğer işlevlerini olumsuz yönde etkilediği durumda kullanılan bir terimdir (Durar, 2018).

Çiftçi’ye (2018) göre ise sosyal medya bireyin günlük işlerini ve yaşantısını etkilemesi, ikili ilişkilerin kurulmasında başarısızlık yaşanmasına sebep olması, bireyin sosyal medyayla temas kurmadığı zamanlarda huzursuz ve endişeli hissetmesi, bireyin akademik yaşantısının olumsuz yönde etkilenmesi, kişinin sanal dünyada yaşadıklarını gerçeklik olarak algılamaya başlaması, algıda eksiklik ve dikkat eksikliği gibi problemlerinin yaşanması, bireyin önceki yaşantısında görülmeyen ve kullanımdan sonra başlayan bozukluklara sebebiyet vermesi (öfke, stres ve panik atak gibi) gibi durumların gerçekleşmesi, kişinin bağımlılık seviyesine ulaşmış olduğunun göstergesidir

21. yüzyılın ilk çeyreğindeki günlerde kitle iletişim araçlarının daha çok kullanılması, sosyal medya bağımlılığını beraberinde getirmektedir (Young, 2004). Sosyal medya bağımlılığının yararları ve olumlu yanları olduğu kadar olumsuz ve negatif yönleri de vardır. Sosyal medyanın aşırı kullanımı, kullanıcıların özellikle genç kullanıcıların, beden ve ruh sağlığına karşı negatif etkileri olduğu düşünülmektedir. Bu etkilerin ciddi problemlere yol açacağı düşünülebilir. Kişilerin akademik başarısı, ilişkileri, gerçek hayat algıları ve vücut algılarının bile olumsuz yönde etkilendiği görülmüştür (Marin vd., 2021).

Sosyal medyada günlük harcanan vaktin fazla olmasının sosyal medya bağımlılık düzeyini artırmaktadır (Özerbaş, ve Mairambek , 2025). Bu noktada gençlerin sosyal medyada fazlaca vakit geçirmelerinin önüne geçebilmek adına üniversitelerde çeşitli sosyal faaliyet alanları oluşturulması ve sosyal medya kullanımının fazla olması sonucunda kişilerin yaşayabileceği olumsuzluklar konusunda gerekli bilgilendirmelerin yapılması gibi birçok önlem alınabileceği söylenebilmektedir (Özdemir, 2019).

Teknolojik gelişmelerle birlikte televizyon, cep telefonu, bilgisayar ve tablet, toplumsal yapıda en yaygın kullanılan teknolojik cihazlar haline gelmiştir. Özellikle internete erişebilme imkânı sağlayan cep telefonu, bilgisayar ve tablet ile birlikte çok fazla avantaja kavuşan insanların bu teknolojik ürünlerle zaman geçirme süreleri artmaktadır. Teknolojik ürünlerin çok fazla kullanılmaları sonucunda internete erişim kolaylaşmış ve her an ulaşılabilecek durumda olan sosyal medya uygulamaları ve çevrimiçi uygulamalar internet bağımlılığını artırmıştır. Bu durum zaman zaman insan hayatını olumsuz etkileyebilmekte insanların yapmak istediklerini ertelemelerine neden olabilmektedir (Göksu ve Gültekin , 2023).

Teknolojik gelişmeler, günümüz insanını “sanal dünya” adı verilen bir ortam ile tanıştırmıştır. Teknolojinin hızla geliştiği bu çağda, insanlar sanal dünya aracılığıyla her türlü alışveriş yapabilmekte, istediği ürünü alıp satabilmekte, istediği kişilerle iletişim kurabilmekte ancak bununla beraber gerçek dünya ile bağları azalmaktadır. Bireyler, yüz yüze yaptığı birçok faaliyeti artık akıllı telefon ve bilgisayar üzerinden yapabilmektedir (Polat, 2016).

İnternet bireyler arası iletişim ve araştırma faaliyetlerine kolaylık sağlamak için geliştirilmiştir ancak günümüzde internet kullanımında dramatik artışlar meydana gelmesi interneti patolojik bir şekilde kullanma ya da internet bağımlılığı gibi durumlara sebep olmuştur (Sato, 2006).

Araştırmalar internet kullanımının, bilgi edinmenin ve paylaşmanın hızlanması ve buna bağlı zaman kaybının azalması gibi olumlu yönleri olduğunu göstermektedir. Ancak internet kullanımının artması bireyleri yalnızlığa sürüklemesi, iletişimin kalitesini düşürmesi ve bireylerin sosyal ortamına zarar vermesi gibi pek çok olumsuzluğu da beraberinde

getirmektedir (Şişman, 2014).

Sosyal medya bağımlılığı ile depresyon arasında pozitif bir ilişki olduğunu gösteren birçok araştırma bulunmaktadır. Bu ilişkiye neden olan faktörler arasında bireylerin sosyal medyada kendilerini daha olumlu tasvir etme eğilimleri ve başkalarıyla kendilerini kıyaslama fırsatlarının artması yer almaktadır. Özellikle düşük benlik saygısına sahip bireyler için bu durum, ruh sağlığını olumsuz etkilemektedir (Çağlayan ve Aslantaş, 2023).

2.3.3.1. Sosyal Medya Bağımlılığı ile İlişkili Etmenler

Sosyal medya kullanımıyla ilgili yapılmış olan araştırmalarda birçok faktörün sosyal medya bağımlılığıyla ilişkili olabileceğini göstermiştir. Kişilik nitelikleri ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki bulgular incelendiğinde, nevrozizm ve dışa dönüklük fazlaştıkça sosyal medya bağımlılığının da arttığı gözlemlenmiştir (Robertson vd., 2018).

Turel ve Sorenko (2012) sosyal medya bağımlılığının gelişimini açıklamak üzere üç model önermişlerdir:

Bilişsel-davranışçı model: Bu modele göre sorunlu sosyal medya kullanımı uyum bozucu bilişler ile ilgilidir ve çeşitli çevresel etmenlerin katkısı ile derinleşerek kompulsif ya da bağımlı sosyal medya kullanımına dönüşmektedir.

Sosyal beceri modeli: Bu model ise kişilerin kendilerini sunma becerilerindeki yetersizlik ve sanal iletişimi yüz yüze iletişime tercih etmelerinin bağımlı sosyal medya kullanımının gelişimindeki önemini vurgulamaktadır.

Sosyo-bilişsel model: Bu model ise sorunlu sosyal medya kullanımının pozitif beklentiler, internet öz-yetkinlik ve yetersiz internet öz-denetimi ile ilişkisinin altını çizmektedir.

2.3.3.2. Sosyal Medya Bağımlılığının Sonuçları

Sosyal medya bağımlılığı bireyler arasındaki etkileşimi artırsa da aşırı kullanımı bağımlılık oluşturabilmekte ve bireylerin sosyal, akademik ve psikolojik yaşamlarını olumsuz etkileyebilmektedir (Andreassen vd., 2012)

1. Sosyal Medya Bağımlılığının Psikolojik Sonuçları: Sosyal medya bağımlılığı bireylerin ruh sağlığını olumsuz yönde etkileyerek anksiyete, depresyon ve düşük öz saygı

gibi sorunlara neden olmaktadır (Keles vd., 2020). Yapılan çalışmalar, sosyal medya kullanım süresinin artmasının depresif belirtileri artırdığını ve bireylerin sosyal karşılaştırma nedeniyle kendilerini daha mutsuz hissettiklerini ortaya koymuştur (Twenge vd., 2018).

2. Akademik Performansa Etkileri: Sosyal medya bağımlılığı, akademik başarı üzerinde de olumsuz etkiler yaratmaktadır. Araştırmalar, öğrencilerin ders çalışma sürelerinin azaldığını ve akademik performanslarının düştüğünü göstermektedir (Kirschner ve Karpinski, 2010).

3. Sosyal İlişkiler Üzerindeki Etkileri: Sosyal medya bağımlılığı, bireylerin yüz yüze sosyal etkileşimlerini azaltarak yalnızlaşmalarına neden olabilmektedir. Özellikle gençler arasında sosyal medyada geçirilen sürenin artması, aile içi ve arkadaşlık ilişkilerinin zayıflamasına yol açmaktadır (Huang, 2017).

4. Fiziksel Sağlık Üzerindeki Etkileri: Sosyal medya bağımlılığı, bireylerin fiziksel sağlıklarını da olumsuz etkileyebilir. Uzun saatler boyunca ekran başında kalmak, uyku düzensizliklerine, göz yorgunluğuna ve duruş bozukluklarına yol açmaktadır (Alonzo vd., 2021).

5. Bilişsel Etkiler: Sosyal medya bağımlılığı, bireylerin bilişsel süreçlerini ve düşünme becerilerini olumsuz etkileyebilir. Bunlar arasında dikkat dağınıklığı, karar verme zorlukları ve bilgi işleme hızında düşüş gibi sorunlar yer almaktadır (Firth vd., 2019).

6. Kültürel ve Toplumsal Etkiler: Bireyler, sosyal medyada "idealize edilmiş" yaşamları gördüklerinde, kendi yaşamlarını yetersiz hissetme eğiliminde olabilirler. Bu durum, benlik saygısının azalmasına ve kimlik krizlerine neden olmaktadır (Chou ve Edge, 2012).

3. GEREÇ ve YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, lise öğrencilerinin fiziksel aktivitelere katılımını engelleyen faktörler ile serbest zaman tutumu ve sosyal medya bağımlılığı düzeylerini incelemeyi amaçlamaktadır. Ayrıca sosyal medya bağımlılığı ve serbest zaman tutum düzeylerinin fiziksel aktivitelere katılımı engelleyen faktörler üzerindeki etkisi de araştırılmıştır. Bu doğrultuda çalışma, nicel araştırma yöntemlerinden biri olan ve iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkileri ortaya koymayı amaçlayan ilişkisel tarama modeli kullanılarak yürütülmüştür (Christensen vd., 2015).

Bu araştırmanın evrenini 2023-2024 eğitim öğretim yılında devlet okullarında eğitim gören Şanlıurfa ilinde bulunan Spor Liseleri ve Proje Lisesi öğrencileri oluşturmaktadır. Örneklem grubunu 2 spor lisesi ve 2 proje okulunda eğitim gören 365 erkek, 334 kız olmak üzere toplam 699 lise öğrencisi oluşturmaktadır. Örneklem seçiminde belli duyarlılık için örneklem çapı 25.000 kişide 394 kişi, 50.000 kişide 398 kişidir (Yamane, 2001). Kolayda örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Veri Toplama Araçları Veri toplama süreci, öğrencilerle yüz yüze görüşmeler yapılarak ölçekler aracılığıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırma öncesinde katılımcılara çalışmanın amacı hakkında bilgi verilmiş ve katılımcıların gönüllü olarak çalışmaya katılmaları sağlanmıştır. Bu çalışmada kullanılan katılımcılara ait kişisel bilgi formu, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (ESMBÖ). Serbest Zaman Tutum Ölçeği-Kısa Formu (SZTÖ-KF) ve Fiziksel Aktivitelere Katılımı Engelleyen Faktörler Ölçeği (FİZAKEFÖ) ait bilgiler yer almaktadır. Araştırmada kullanılan ölçeklerin detayları aşağıda yer almaktadır.

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan bu formda katılımcılara yaş, cinsiyetleri ikamet durumları, aile gelir düzeyleri ve anne baba eğitim düzeyi, spor geçmişi durumu, kaçınıc sınıfta oldukları bilgisine yer verilmiştir.

Ergenlerde Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (ESMBÖ) Araştırmada ölçme aracı olarak Özgenel, Canpolat ve Ekşi (2019) tarafından geliştirilen Ergenler İçin Sosyal

Medya Bağımlılığı Ölçeği (ESMBÖ) kullanılmıştır. Ölçek, ortaokul ve lise kademesinden öğrencilerin katılımı ile geliştirilmiştir. Ölçek, 9 madde ve tek faktörlü bir yapıdan oluşmaktadır. Ölçek geliştirme sürecinde DSM-5 standartları dikkate alınarak maddeler hazırlanmıştır. Ölçek aynı zamanda likert tipi olup ve ölçekten alınabilecek en düşük puan 9 iken en yüksek puan 45'tir. Ölçekten alınan puan yükseldikçe sosyal medya bağımlılığının arttığı ifade edilebilir. Ölçek geliştirme sürecinde ilk çalışma grubundan toplanan veriler ile açımlayıcı faktör analizi gerçekleştirilmiş ve tek faktörlü yapının toplam varyansın 56,787'sini açıkladığı saptanmıştır. İkinci çalışma grubundan elde edilen veriler ile ise doğrulayıcı faktör analizi gerçekleştirilmiş, buna göre uyum indekslerinin uygun aralıklarda olduğu ifade edilmiştir [$\chi^2/df=2.694$; GFI=.92; AGFI=.87; CFI=.95;RMR=.06; SRMR=.04]. Ölçeğin güvenilirliği için Cronbach Alfa katsayısına bakılmış ve 0.90 olarak bulunmuştur. Mevcut çalışmadaki veriler ile Cronbach Alfa katsayısı tekrar incelenmiş ve 0.80 olduğu bulgusuna erişilmiştir.

Serbest Zaman Tutum Ölçeği-Kısa Formu (SZTÖ-KF) Bu çalışmada Türkçe'ye uyarlama çalışması Önal ve Bedir tarafından (SZTÖKF)kullanılmıştır (Önal ve Bedir, 2023). Araştırmada kullandığımız ölçek, 18 maddelik selfreport türü bir ölçek olup seçenekler, çok olumsuz veya olumsuz bir tutumu ifade eden 1 (kesinlikle katılmıyorum) ile çok olumlu veya olumlu bir tutumu ortaya koyan 5 (kesinlikle katılıyorum) arasında değişmektedir. Çalışmaya gençler gönüllü olarak katılmışlardır. Bu bölümde, ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik analizleri kapsamında Açımlayıcı Faktör Analizi (AFA) yapılmış ve analizler SPSS 24.0 programı kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Verilerin faktör analizine uygunluğunu belirlemek amacıyla yapılan KMO (0.88) ve Bartlett testi ($\chi^2=2956.054$; $sd=153$; $p<.000$) sonuçları, örneklemin yeterli olduğunu ve verilerin faktör analizine elverişli olduğunu göstermiştir. Toplam 18 madde ve 3 faktörden oluşan ölçek için yapılan AFA sonucunda, faktörlerin toplam varyansın %72.46'sını açıkladığı, alt faktörlerin varyans oranlarının ise sırasıyla %25.79, %24.02 ve %22.63 olduğu belirlenmiştir. Madde yükü 0.40'ın altında olan maddeler analiz dışında bırakılmış, iç tutarlılık Cronbach alfa katsayısı ile değerlendirilmiştir. Elde edilen bulgular, ölçeğin istatistiksel olarak güvenilir olduğunu ve faktör yapısının geçerliğini doğrulamıştır. Çalışmanın ikinci aşamasında, Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) AMOS 18 programı kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Analizlerde modelin uyumunu değerlendirmek

amacıyla χ^2 , χ^2/df , RMSEA, GFI, NFI ve CFI uyum indeksleri incelenmiştir. Kabul edilebilir uyum kriterlerine göre ($\chi^2/df < 3$, RMSEA < 0.08 , CFI > 0.90) modelin geçerli olduğu belirlenmiştir. Elde edilen sonuçlar ($\chi^2/df = 1.35$, RMSEA = 0.044, GFI = 0.91, NFI = 0.94, CFI = 0.98) ölçeğin veri setine iyi uyum sağladığını ve teorik yapının doğrulandığını göstermektedir.

Fiziksel Aktivitelere Katılımı Engelleyen Faktörler Ölçeği (FİZAKEFÖ) Lise öğrencilerinin fiziksel aktivitelere katılımını engelleyen faktörler ölçeği, Özbek ve Yoncalık (2019) tarafından geliştirilmiş; geçerlik ve güvenirlik çalışmaları da aynı araştırmacılar tarafından yapılmıştır. Lise öğrencilerinin sosyal ve fiziksel gelişiminin arttığı bir dönemde fiziksel aktivitelerden neden uzaklaştıklarını ve yaşamlarının içerisinde fiziksel aktivite yapmalarını engelleyen faktörlerin ne olduğunu belirlemek amacıyla geçerliliği ve güvenirliği yüksek bir ölçektir. Araştırmamızda geliştirilen ölçeğin güvenirlik düzeylerini belirlemek için Cronbach's Alpha iç tutarlılık analizinden yararlanılmıştır. Ölçeğin faktör yapısını belirlemek amacıyla Açıklayıcı Faktör Analizi AFA ve Doğrulayıcı Faktör Analizi DFA kullanılmıştır. AFA sonuçları ölçeğin toplam varyansın %88'ini açıklayan beş faktöre sahip olduğu göstermektedir. Ölçeğe ait ortak faktör yük değerleri 0.772 - 0.982 arasında; faktör yük değerleri ise 0.858 -0.977 arasında değişmektedir. DFA sonuçları ise beş faktörlü yapıya ait uyum indeksi değerlerinin kabul edilebilir düzeyde olduğunu göstermektedir. Ölçeğin güvenirlik katsayı Cronbach alpha değeri $\alpha = 0.82$ olarak elde edilmiştir. Elde edilen bu bulgular doğrultusunda, "FİZAKEFÖ"nün geçerliliği ve güvenirliği yüksek, madde ölçme gücü yeterince güçlü ve ölçeğin ölçülmesi beklenen yapıya ait düzeyi saptamada yeterli bir ölçek olduğu söylenebilir.

3.2. Araştırmanın Alt Amaçları

Ergenlerde Sosyal Medya Bağımlılığı Düzeylerinin Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesine Yönelik Alt Amaçlar:

Ergenlerin sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek.

Ergenlerin sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin ikamet yeri değişkenine göre (ev, pansiyon) anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini incelemek.

Ergenlerin sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin okul türü değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini ortaya koymak.

Ergenlerin sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin sınıf düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek.

Ergenlerin sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin aile gelir düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini incelemek.

Ergenlerin sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin spor geçmişi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek.

Ergenlerde Serbest Zaman Tutumu Düzeylerinin Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesine Yönelik Alt Amaçlar:

Ergenlerin serbest zaman tutumu düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek.

Ergenlerin serbest zaman tutumu düzeylerinin ikamet yeri değişkenine göre (ev, pansiyon) anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini incelemek.

Ergenlerin serbest zaman tutumu düzeylerinin okul türü değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini ortaya koymak.

Ergenlerin serbest zaman tutumu düzeylerinin sınıf düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek.

Ergenlerin serbest zaman tutumu düzeylerinin aile gelir düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini incelemek.

Ergenlerin serbest zaman tutumu düzeylerinin spor geçmişi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek.

Lise Öğrencilerinin Fiziksel Aktivitelere Katılımını Engelleyen Faktörlerin Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesine Yönelik Alt Amaçlar:

Lise öğrencilerinin fiziksel aktivitelere katılımını engelleyen faktörlere ilişkin algı düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek.

Lise öğrencilerinin fiziksel aktivitelere katılımını engelleyen faktörlere ilişkin algı düzeylerinin ikamet yeri değişkenine göre (ev, pansiyon) anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini incelemek.

Lise öğrencilerinin fiziksel aktivitelere katılımını engelleyen faktörlere ilişkin algı düzeylerinin okul türü değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini ortaya koymak.

Lise öğrencilerinin fiziksel aktivitelere katılımını engelleyen faktörlere ilişkin algı düzeylerinin sınıf düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek.

Lise öğrencilerinin fiziksel aktivitelere katılımını engelleyen faktörlere ilişkin algı düzeylerinin aile gelir düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini incelemek.

Lise öğrencilerinin fiziksel aktivitelere katılımını engelleyen faktörlere ilişkin algı düzeylerinin spor geçmişi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek.

3.3. Verilerin Analizi

Bu araştırmada elde edilen verilerin analizi, SPSS 26.0 paket programı kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmada kullanılan ölçeklere ait alt boyutların dağılımlarının normalliğini değerlendirmek amacıyla çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleri incelenmiştir. Tablo 3'te yer alan çarpıklık ve basıklık değerlerinin $\pm 1,5$ aralığında olduğu görülmektedir. Bu durum, verilerin normal dağılıma yakın olduğunu göstermekte olup, parametrik testlerin uygulanması için gerekli varsayımların sağlandığını ortaya koymaktadır.

Bu doğrultuda analizlerde parametrik testler tercih edilmiştir. Araştırmanın amacına uygun olarak, lise öğrencilerinin fiziksel aktivitelere katılımını engelleyen faktörler, serbest zaman tutumu ve sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin çeşitli demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla bağımsız örneklem t-testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. İkili gruplar arasındaki karşılaştırmalarda bağımsız örneklem t-testi, ikiden fazla grubun karşılaştırılmasında ise tek yönlü

ANOVA testi uygulanmıştır. ANOVA sonucunda anlamlı farklılık tespit edilen durumlarda, farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla LSD post-hoc testlerinden yararlanılmıştır. Araştırmada ayrıca, lise öğrencilerinin fiziksel aktivitelere katılımını engelleyen faktörlerin, serbest zaman tutumu ve sosyal medya bağımlılığı tarafından yordama düzeyini belirlemek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır.

Regresyon analizine geçilmeden önce çoklu doğrusal bağlantı, normallik, doğrusallık ve hata terimlerinin bağımsızlığı gibi varsayımlar kontrol edilmiştir. Bu kapsamda VIF ve tolerans değerleri incelenmiş, çoklu bağlantı probleminin bulunmadığı belirlenmiştir. Çoklu regresyon analizi ile serbest zaman tutumu ve sosyal medya bağımlılığı değişkenlerinin, fiziksel aktiviteye katılımı engelleyen faktörler üzerindeki yordayıcı etkileri ortaya konulmuştur. Analiz sonuçları; standartlaştırılmış ve standartlaştırılmamış regresyon katsayıları, açıklanan varyans oranları (R^2), F değerleri ve anlamlılık düzeyleri dikkate alınarak yorumlanmıştır.

Araştırmada kullanılan tüm istatistiksel analizlerde anlamlılık düzeyi $p < .05$ olarak kabul edilmiştir. Elde edilen bulgular tablolar halinde sunulmuş ve ilgili literatür doğrultusunda tartışılmıştır.

3.3.1. Araştırmanın Sayıtları

1. Araştırmaya gönüllülük ilkesine göre katılan lise öğrencilerinin araştırma ölçeklerindeki maddelere doğru ve samimi bir şekilde cevap verdikleri varsayılmıştır.
2. Bu araştırma için seçilen örneklemin evreni yeterince temsil ettiği varsayılmıştır.
3. Ölçeklerde belirtilen maddelerin lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı düzeylerini, serbest zaman tutumlarını ve fiziksel aktivitelere katılımını engelleyen faktörleri belirleyici düzeyde olduğu varsayılmaktadır.

3.3.2. Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Bu araştırma 2024-2025 eğitim öğretim döneminde Şanlıurfa ilinde Milli Eğitim Bakanlığına bağlı devlet okullarında eğitim gören lise öğrencilerinin görüşleri ile sınırlıdır.
2. Lise öğrencilerine uygulanan “Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği”, ‘ Serbest Zaman Tutumu Ölçeği ‘ ve “Fiziksel Aktivitelere Katılımı Engelleyen Faktörler Ölçeği “ ile sınırlıdır.

3. Veri toplama araçlarının lise öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı düzeyini , fiziksel aktivitelere katılımı engelleyen faktörler ve serbest zaman tutumlarını belirleyebildiği varsayılmaktadır.

4. BULGULAR

Bu bölümde ilk olarak katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin bilgiler, Fiziksel aktiviteye katılımı engelleyen faktörlerin yordanmasına ilişkin çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları, Çarpıklık basıklık (skewness kurtosis) değerleri, sosyal medya bağımlılığı, serbest zaman tutumu ve fiziksel aktivitelere katılımı engelleyen faktörler ölçeklerine ait bulgulara yer verilmiştir.

Çizelge 1’de katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin frekans (n) dağılımları gösterilmektedir.

Çizelge 4.1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Frekans (N) Dağılımları

Demografik Değişken	Grup	N
Cinsiyet	Erkek	365
	Kız	334
Sınıf Düzeyi	9. Sınıf	196
	10. Sınıf	226
	11. Sınıf	223
	12. Sınıf	54
Toplam		699

Fiziksel aktiviteye katılımı engelleyen faktörlerin yordanmasına ilişkin çoklu doğrusal regresyon analizine ait bilgiler Çizelge 2’de verilmiştir.

Çizelge 4.2. Fiziksel Aktiviteye Katılımı Engelleyen Faktörlerin Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Boyut	B	SE	β	t	p
Serbest Zaman Tutumu	-0.092	.027	-.127	-3.424	.001
Sosyal Medya Bağımlılığı	-0.087	.018	-.178	-4.801	< .001

Çizelge 2’de lise öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılımını engelleyen faktörleri yordayan çoklu doğrusal regresyon analizine ilişkin sonuçlar sunulmuştur. Bulgulara göre

modelin anlamlı olduğu ($F(2,696)=18.059$, $p<.001$) ve bağımsız değişkenlerin varyansın yaklaşık %5'ini açıkladığı görülmektedir ($R^2=.049$). Serbest zaman tutumu ve sosyal medya bağımlılığı değişkenlerinin bağımlı değişken üzerinde negatif ve anlamlı etkiye sahip olduğu belirlenmiştir.

Normalliğe ilişkin incelemeleri içeren betimsel istatistik verileri Çizelge 3'de verilmiştir

Çizelge 4.3. Çarpıklık Basıklık (Skewness Kurtosis) Değerleri

	N	Min	Max	X	Ss .	Çarpıklık	Basıklık
Esembö	699	1	5	2,675	0,896	0,274	-0,616
Bilişsel	699	1	5	3,993	0,763	-0,741	0,287
Duyusal	699	1	5	3,925	0,832	-0,648	0,078
Davranışsal	699	1	5	3,065	0,722	0,204	0,139
Aile	699	1	5	3,086	0,744	-0,143	-0,211
Okul	699	1	5	2,435	0,653	0,418	-0,080
Tesisi Kulüp	699	1	5	2,724	0,539	0,088	-0,108
Eğitim Sistemi	699	1	5	2,384	0,792	0,266	-0,493
Arkadaş-Çevre	699	1	5	3,246	0,891	-0,178	-0,257

Çizelge 3'te yer alan faktörlere ilişkin çarpıklık ve basıklık değerleri incelendiğinde, tüm alt boyutlarda bu değerlerin ± 1 aralığında yer aldığı görülmektedir. Bu durum, her bir faktörün puan dağılımının normal dağılıma uygun olduğunu göstermektedir.

Esembö boyutunda çarpıklık (0,274) ve basıklık (-0,616) değerleri ± 1 aralığında bulunmuştur.

Bilişsel boyutta çarpıklık (-0,741) ve basıklık (0,287) değerleri ± 1 sınırları içindedir.

Duyusal boyutta çarpıklık (-0,648) ve basıklık (0,078) değerleri ± 1 aralığında yer almaktadır.

Davranışsal boyutta çarpıklık (0,204) ve basıklık (0,139) değerleri ± 1 aralığındadır.

Aile boyutunda çarpıklık (-0,143) ve basıklık (-0,211) değerleri ± 1 sınırları içinde

bulunmuştur.

Okul boyutunda çarpıklık (0,418) ve basıklık (-0,080) değerleri ± 1 aralığındadır.

Tesis/Kulüp boyutunda çarpıklık (0,088) ve basıklık (-0,108) değerleri ± 1 sınırları içindedir.

Eğitim Sistemi boyutunda çarpıklık (0,266) ve basıklık (-0,493) değerleri ± 1 aralığında yer almaktadır.

Arkadaş Çevresi boyutunda ise çarpıklık (-0,178) ve basıklık (-0,257) değerleri ± 1 sınırları içerisinde bulunmuştur.

Ergenlerde Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğine İlişkin Bulgular

Araştırmanın bu bölümünde ergenlerde sosyal medya bağımlılığı ölçeğine ait bulgular çizelgeler halinde gösterilmiştir.

Çizelge 4.4. Ergenlerde Sosyal Medya Bağımlılığı Puanının Cinsiyete Göre Farklılaşmasına Yönelik t-testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	X	Ss.	t	p	F	df
ESMBÖ	Erkek	365	2,637	0,879	-1,178	0,239	0,397	697
	Kız	334	2,716	0,914	-1,176			

Çizelge 4.5. Ergenlerde Sosyal Medya Bağımlılığı Puanının İkamete Göre Farklılaşmasına Yönelik T-Testi Sonuçları

	İkamet	N	X	Ss	t	p	f	df
ESMBÖ	Ev	626	2,703	0,906	2,467	0,014	4,786	697
	Pansiyon	73	2,431	0,764	2,824			

Çizelge 5'te yapılan t-testi sonuçlarına göre Ergenlerin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği(ESMBÖ) puanları ikamet durumuna göre anlamlı biçimde farklılaşmaktadır($p < 0.05$). Evde kalan öğrencilerin ortalama puanı ($\bar{X}=2,703$),Pansiyonda kalan öğrencilerin ortalama puanından ($\bar{X}=2,431$) daha yüksektir.

Bu bulgu, evde yaşayan ergenlerin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin, pansiyonda kalan ergenlere göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Çizelge 4.6. Ergenlerde Sosyal Medya Bağımlılığı Puanının Okul Türü Değişkenine Göre Farklılaşmasına Yönelik T-Testi Sonuçları

	Okul	N	X	Ss	t	p	F	df
ESMBÖ	Spor Lisesi	212	2,604	0,872	-1,372	0,171	1,415	697
	Proje Okulu	487	2,705	0,905	-1,392			

Çizelge 6’da bağımsız örneklem t-testi sonuçlarına göre, Ergenlerin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (ESMBÖ) puanları okul türü değişkenine göre 0,05 anlamlılık düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir($p > 0,05$).

Çizelge 4.7. Ergenlerde Sosyal Medya Bağımlılığı Puanlarının Sınıf Seviyesine Göre Farklılaşmasına Yönelik ANOVA Testi Sonuçları

	Sınıf	N	X	Ss.	df	F	P	Lsd Fark
ESMBÖ	9.sınıf	196	2,570	0,872	3	1,846	0,138
	10.sınıf	226	2,672	0,889				
	11.sınıf	223	2,775	0,936				
	12.sınıf	54	2,652	0,814				

Çizelge 7’de tek yönlü varyans analizi (One-Way ANOVA) sonuçlarına göre, Ergenlerin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği(ESMBÖ) puanları sınıf düzeylerine göre 0,05 anlamlılık düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir($p > 0,05$).

Çizelge 4.8. Ergenlerde Sosyal Medya Bağımlılığı Puanlarının Gelir Düzeyine Göre Farklılaşmasına Yönelik ANOVA Testi Sonuçları

Gelir	N	Ort	Ss.	F	df	P	LSD Fark
Düşük	62	2,746	0,951	0,22	2	0,803
Orta	587	2,669	0,893				
Yüksek	50	2,653	0,871				

Çizelge 8’de tek yönlü varyans analizi (One-Way ANOVA) sonuçlarına göre, Ergenlerin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (ESMBÖ) puanları gelir düzeylerine göre 0,05 anlamlılık düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir($p > 0,05$).

Çizelge 4.9. Ergenlerde Sosyal Medya Bağımlılığı Puanlarının Spor Geçmişi Düzeyine Göre Farklılaşmasına Yönelik ANOVA Testi Sonuçları

Spor Geçmişi		N	X	Ss.	df	F	P	LSD Anamlı Fark
EMSBÖ	1 yıl	119	2,6078	0,889	6	0,215	0,972
	2 yıl	84	2,6663	0,850				
	3 yıl	79	2,6864	0,855				
	4 yıl	47	2,6194	0,879				
	5 yıl	45	2,6691	0,764				
	6 yıl ve üstü	76	2,7018	0,978				
	Spor Geçmişi Yok	249	2,7089	0,933				

Çizelge 9’da tek yönlü varyans analizi (One-Way ANOVA) sonuçlarına göre, Ergenlerin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (ESMBÖ) puanları spor geçmişi düzeylerine göre 0,05 anlamlılık düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($p > 0,05$).

Serbest Zaman Tutumu Ölçeğine İlişkin Bulgular

Araştırmanın bu bölümünde serbest zaman tutumu ölçeğine ait bulgular çizelgeler halinde gösterilmiştir.

Çizelge 4.10. Ergenlerde Serbest Zaman Tutumu Puanının Cinsiyete Göre Farklılaşmasına Yönelik T-Testi Sonuçları

SZTÖ	Cinsiyet	N	X	Ss.	t	f	p	df
Bilişsel	Erkek	365	3,926	0,762	-2,447	0,286	0,01	697
	Kız	334	4,066	0,758	-2,448			
Duyuşsal	Erkek	365	3,858	0,846	-2,245	0,468	0,02	697
	Kız	334	3,999	0,810	-2,250			
Davranışsal	Erkek	365	3,058	0,732	-0,280	0,743	0,77	697
	Kız	334	3,073	0,712	-0,280			

Çizelge 10’a göre incelendiği zaman bilişsel boyutta kız öğrencilerin ortalaması ($\bar{X}=4,066$), erkek öğrencilerin ortalamasından ($\bar{X}=3,926$) daha yüksektir ve bu fark istatistiksel olarak anlamlıdır ($p < 0,05$).

Duyuşsal boyutta da benzer şekilde kızların ortalaması ($\bar{X}=3,999$), erkeklerin ortalamasından ($\bar{X}=3,858$) daha yüksektir ve aradaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır ($p < 0,05$).

Davranışsal boyutta ise erkeklerin ($\bar{X}=3,058$) ve kızların ($\bar{X}=3,073$) ortalamaları birbirine oldukça yakındır ve aralarındaki fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p > 0,05$).

Çizelge 4.11. Serbest Zaman Tutumu Puanının İkamete Göre Farklılaşmasına Yönelik T-Testi Sonuçları

SZTÖ	İkamet	N	X	Ss.	t	f	p	df
Bilişsel	Ev	626	3,990	0,758	-0,301	0,85	0,764	697
	Pansiyon	73	4,018	0,807	-0,286			
Duyuşsal	Ev	626	3,928	0,823	0,206	1,00	0,837	697
	Pansiyon	73	3,906	0,912	0,190			
Davranışsal	Ev	626	3,062	0,712	-0,274	2,88	0,784	697
	Pansiyon	73	3,087	0,805	-0,248			

Çizelge 11 incelendiğinde bağımsız örneklem t-testi sonuçlarına göre, Serbest Zaman Tutum Ölçeği'nin bilişsel, duyuşsal ve davranışsal alt boyutlarına ilişkin p değerleri 0,05 anlamlılık düzeyinden büyük olduğundan ($p > 0,05$), ikamet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır.

Çizelge 4.12. Serbest Zaman Tutumu Puanının Okul Türü Değişkenine Göre Farklılaşmasına Yönelik T-Testi Sonuçları

SZTÖ	Okul	N	X	Ss.	t	df	f	p
Bilişsel	Spor Lisesi	212	3,641	0,817	-8,451	697	11,9	0,000
	Proje Okulu	487	4,146	0,684	-7,885			
Duyuşsal	Spor Lisesi	212	3,642	0,857	-6,106	697	3,3	0,000
	Proje Okulu	487	4,049	0,790	-5,912			
Davranışsal	Spor Lisesi	212	3,236	0,761	4,181	697	2,5	0,000
	Proje Okulu	487	2,990	0,692	4,028			

Çizelge 12 incelendiğinde bağımsız örneklem t-testi sonuçlarına göre, Serbest Zaman Tutum Ölçeği'nin bilişsel, duyuşsal ve davranışsal alt boyutlarında okul türü değişkenine göre 0,05 anlamlılık düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmaktadır ($p < 0,05$).

Bu bulgular, ergenlerin serbest zaman tutumlarının bilişsel, duyuşsal ve davranışsal boyutlarda öğrenim gördükleri okul türüne (Spor Lisesi – Proje Okulu) göre anlamlı biçimde farklılaştığını göstermektedir.

Çizelge 4.13. Serbest Zaman Tutumu ve Alt Boyutları Puanlarının Sınıf Seviyesine Göre Farklılaşmasına Yönelik ANOVA Testi Sonuçları

SZTÖ	Sınıf	N	X	Ss.	df	F	P	Lsd Fark
Bilişsel	9	196	3,980	0,735	3	18,14	0,000	9>12 10>9,10>11,10>12 11>12
	10	226	4,201	0,638				
	11	223	3,936	0,783				
	12	54	3,401	0,901				
Duyuşsal	9	196	3,902	0,789	3	7,05	0,000	10>9, 9>12,10>11
	10	226	4,081	0,800				
	11	223	3,883	0,852				
	12	54	3,534	0,890				
Davranışsal	9	196	3,054	0,690	3	2,11	0,097
	10	226	3,064	0,679				
	11	223	3,020	0,741				
	12	54	3,293	0,888				

Çizelge 13'te tek yönlü varyans analizi (One-Way ANOVA) sonuçlarına göre Serbest Zaman Tutum Ölçeği'nin bilişsel ve duyuşsal alt boyutlarında sınıf düzeyine göre 0,05 anlamlılık düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmaktadır ($p < 0,05$). Davranışsal alt boyutta ise sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p > 0,05$).

Bilişsel boyutta yapılan LSD çoklu karşılaştırma testi sonuçlarına göre; 9. sınıf öğrencilerinin puanlarının 12. sınıf öğrencilerinden, 10. sınıf öğrencilerinin puanlarının 9., 11. ve 12. sınıf öğrencilerinden, ayrıca 11. sınıf öğrencilerinin puanlarının 12. sınıf öğrencilerinden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir ($p < 0,05$).

Duyuşsal boyutta LSD testi sonuçları; 10. sınıf öğrencilerinin 9. ve 11. sınıf öğrencilerinden, 9. sınıf öğrencilerinin 12. sınıf öğrencilerinden daha yüksek puanlara sahip olduğunu göstermektedir ($p < 0,05$).

Davranışsal boyutta ise sınıf düzeyleri arasında 0,05 anlamlılık düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmadığından ($p > 0,05$), çoklu karşılaştırma testi sonuçları yorumlanmamıştır.

Çizelge 4.14. Serbest Zaman Tutumu Ve Alt Boyutları Puanlarının Gelir Düzeyine Göre Farklılaşmasına Yönelik ANOVA Testi Sonuçları

SZTÖ	Gelir	N	X	Ss.	F	df	P	LSD Anımlı Fark
Bilişsel	Düşük	62	3,981	0,787	1,00	2	0,367
	Orta	587	3,982	0,766				
	Yüksek	50	4,140	0,688				
Duyuşsal	Düşük	62	3,831	0,914	1,43	2	0,240
	Orta	587	3,921	0,832				
	Yüksek	50	4,093	0,704				
Davranışsal	Düşük	62	3,059	0,788	0,18	2	0,834
	Orta	587	3,070	0,721				
	Yüksek	50	3,007	0,649				

Çizelge 14 incelendiğinde tek yönlü varyans analizi (One-Way ANOVA) sonuçlarına göre, Serbest Zaman Tutum Ölçeği'nin bilişsel, duyuşsal ve davranışsal alt boyutlarının tamamında gelir düzeyine göre 0,05 anlamlılık düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p > 0,05$).

Çizelge 4.15. Serbest Zaman Tutumu Ve Alt Boyutları Puanlarının Spor Geçmiş Düzeyine Göre Farklılaşmasına Yönelik ANOVA Testi Sonuçları

SZTÖ		N	X	Ss.	df	F	P	LSD Anımlı Fark
Bilişsel	1 yıl	119	3,9888	0,766	6	3,92	0,00	1 Yıl>5 Yıl 2yıl>5yıl 3yıl>5yıl 4yıl>5yıl 6yıl>5yıl yok>5yıl
	2 yıl	84	3,9782	0,767				
	3 yıl	79	3,9747	0,824				
	4 yıl	47	3,9823	0,713				
	5 yıl	45	3,5222	0,885				
	6 ve üstü yıl	76	3,9496	0,759				
	Spor Geçmiş Yok	249	4,1058	0,697				
Duyuşsal	1 yıl	119	3,9090	0,860	6	1,97	0,07
	2 yıl	84	3,9167	0,764				
	3 yıl	79	3,9578	0,790				
	4 yıl	47	3,8546	0,847				
	5 yıl	45	3,5481	0,887				
	6 ve üstü yıl	76	4,0132	0,807				
	Spor Geçmiş Yok	249	3,9806	0,838				
Davranışsal	1 yıl	119	2,9748	0,682	6	3,88	0,00	4yıl>1yıl 4yıl>yok 5yıl>1yıl 5yıl>spor geçmiş yok 6yıl>1yıl 6yıl>2yıl 6yıl>spor geçmiş yok
	2 yıl	84	3,0556	0,610				
	3 yıl	79	3,1013	0,712				
	4 yıl	47	3,3014	0,665				
	5 yıl	45	3,2259	0,787				
	6 ve üstü yıl	76	3,2939	0,846				
	Spor Geçmiş Yok	249	2,9558	0,710				

Çizelge 15'te, tek yönlü varyans analizi (One-Way ANOVA) sonuçlarına göre Serbest Zaman Tutum Ölçeği'nin bilişsel ve davranışsal alt boyutlarında spor geçmişi süresine göre 0,05 anlamlılık düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmaktadır ($p < 0,05$).

Duyuşsal alt boyutta ise spor geçmişı düzeyine göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p > 0,05$).

Bilişsel boyutta yapılan LSD çoklu karşılaştırma testi sonuçlarına göre; 1 yıl, 2 yıl, 3 yıl, 4 yıl, 6 yıl ve üzeri spor geçmişine sahip olanlar ile spor geçmişı olmayan öğrencilerin puanlarının, 5 yıl spor geçmişine sahip öğrencilerden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir ($p < 0,05$).

Duyuşsal boyutta spor geçmişı süresine göre 0,05 anlamlılık düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmadığından ($p > 0,05$), çoklu karşılaştırma sonuçları yorumlanmamıştır.

Davranışsal boyutta LSD testi sonuçlarına göre; 4, 5 ve 6 yıl ve üzeri spor geçmişine sahip öğrencilerin puanlarının, 1 yıl spor geçmişine sahip olanlardan ve spor geçmişı olmayanlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu; ayrıca 6 yıl ve üzeri spor geçmişine sahip öğrencilerin puanlarının 2 yıl spor geçmişine sahip olanlardan da anlamlı biçimde daha yüksek olduğu belirlenmiştir ($p < 0,05$).

Fiziksel Aktivitelere Katılımı Engelleyen Faktörlere İlişkin Bulgular

Araştırmanın bu bölümünde fiziksel aktivitelere katılımı engelleyen faktörlere ait bulgular çizelgeler halinde gösterilmiştir.

Çizelge 4.16. Fiziksel Aktivitelere Katılımını Engelleyen Faktörler Puanının Cinsiyete Göre Farklılaşmasına Yönelik T-Testi Sonuçları

FAKEF	Cinsiyet	N	X	Ss.	t	f	p	df
Aile	Erkek	365	3,057	0,758	-1,088	1,002	0,277	697
	Kız	334	3,118	0,729	-1,090			
Okul	Erkek	365	2,517	0,673	3,514	1,642	0,000	697
	Kız	334	2,345	0,618	3,527			
Tesis ve Kul\{ }”{u}p	Erkek	365	2,726	0,517	0,062	2,339	0,951	697
	Kız	334	2,723	0,564	0,061			
Eğitim Sistemi	Erkek	365	2,427	0,804	1,507	0,721	0,132	697
	Kız	334	2,337	0,778	1,509			
Arkadaş ve Çevre	Erkek	365	3,389	0,900	4,495	0,263	0,000	697
	Kız	334	3,090	0,856	4,505			

Çizelge 16’da Fiziksel Aktiviteye Katılımı Engelleyen Faktörler Ölçeği’nin (FAKEF) cinsiyet değişkenine göre bağımsız örneklem t-testi sonuçları incelendiğinde, Aile boyutunda erkeklerin ($\bar{X}=3,057$) ve kızların ($\bar{X}=3,118$) ortalamaları arasında istatistiksel olarak

anlamli bir fark bulunmamıştır($p>0,05$).

Okul boyutunda ise erkeklerin ortalaması ($\bar{X}=2,517$), kızların ortalamasından ($\bar{X}=2,345$) daha yüksektir ve bu fark istatistiksel olarak anlamlıdır ($p<0,005$).

Tesis ve Kulüp boyutunda erkekler ($\bar{X}=2,726$) ve kızlar ($\bar{X}=2,723$) arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$).

Eğitim Sistemi boyutunda da cinsiyete göre anlamlı bir fark saptanmamıştır ($p>0,05$).

Arkadaş ve Çevre boyutunda ise erkeklerin ortalaması ($\bar{X}=3,389$), kızların ortalamasından ($\bar{X}=3,090$) daha yüksek bulunmuş ve bu fark istatistiksel olarak anlamlıdır ($p<0,005$).

Çizelge 4.17. Fiziksel Aktivitelere Katılımı Engelleyen Faktörler Puanının İkamete Göre Farklılaşmasına Yönelik T- Testi Sonuçları

FAKEFÖ	İkamet	N	X	Ss.	t	f	p	df
Aile	Ev	626	3,088	0,747	0,146	0,211	0,884	697
	Pansiyon	73	3,074	0,724	0,150			
Okul	Ev	626	2,435	0,654	-0,045	0,081	0,964	697
	Pansiyon	73	2,438	0,647	-0,045			
Tesis ve Kulüp	Ev	626	2,730	0,535	0,851	0,489	0,395	697
	Pansiyon	73	2,674	0,579	0,799			
Eğitim Sistemi	Ev	626	2,372	0,783	-1,242	2,022	0,215	697
	Pansiyon	73	2,493	0,864	-1,149			
Arkadaş ve Çevre	Ev	626	3,236	0,894	-0,838	0,415	0,402	697
	Pansiyon	73	3,329	0,867	-0,858			

Çizelge 17 incelendiğinde bağımsız örneklem t-testi sonuçlarına göre, Fiziksel Aktiviteye Katılımı Engelleyen Faktörler Ölçeği'nin aile, okul, tesis ve kulüp, eğitim sistemi ile arkadaş ve çevre alt boyutlarına ilişkin p değerlerinin tamamı 0,05 anlamlılık düzeyinden büyük bulunmuştur($p>0,05$).

Çizelge 4.18. Fiziksel Aktivitelere Katılımı Engelleyen Faktörler Puanını Okul Türü Değişkenine Göre Farklılaşmasına Yönelik T- Testi Sonuçları

FAKEF	Okul	N	X	Ss.	t	df	f	p
Aile	Spor Lisesi	212	3,175	0,635	2,069	697	18,16	0,039
	Proje Okulu	487	3,048	0,785	2,247			
Okul	Spor Lisesi	212	2,909	0,589	14,426	697	0,44	0,000
	Proje Okulu	487	2,229	0,566	14,206			
Tesis ve Kulüp	Spor Lisesi	212	2,867	0,554	4,687	697	3,34	0,000
	Proje Okulu	487	2,662	0,521	4,577			
Eğitim Sistemi	Spor Lisesi	212	2,977	0,706	15,019	697	0,09	0,000
	Proje Okulu	487	2,126	0,681	14,806			
Arkadaş ve Çevre	Spor Lisesi	212	3,432	0,896	3,664	697	0,01	0,000
	Proje Okulu	487	3,165	0,878	3,635			

Çizelge 18 incelendiğinde bağımsız örneklem t-testi sonuçlarına göre, Fiziksel Aktiviteye Katılımı Engelleyen Faktörler Ölçeği'nin aile ($p < 0,05$), okul ($p < 0,05$), tesis ve kulüp ($p < 0,05$), eğitim sistemi ($p < 0,05$) ile arkadaş ve çevre ($p < 0,05$) alt boyutlarının tamamında okul türü değişkenine göre 0,05 anlamlılık düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmaktadır.

Çizelge 4.19. Fiziksel Aktivitelere Katılımı Engelleyen Faktörlerin ve Alt Boyutları Puanlarının Sınıf Seviyesine Göre Farklılaşmasına Yönelik ANOVA Testi Sonuçları

Boyut	Sınıf	N	X	Ss.	df	F	P	Lsd Anlamlı Fark
Aile	9	196	3,173	0,738	3	1,738	0,158
	10	226	3,094	0,810				
	11	223	3,009	0,714				
	12	54	3,058	0,564				
Okul	9	196	2,417	0,615	3	12,764	0,000	12>9, 12>10, 12>11
	10	226	2,350	0,669				
	11	223	2,416	0,635				
	12	54	2,939	0,577				
Tesis Kulüp	9	196	2,869	0,548	3	6,895	0,000	9>10, 9>11, 9>12, 12>11
	10	226	2,686	0,509				
	11	223	2,648	0,545				
	12	54	2,676	0,515				
Eğitim Sistemi	9	196	2,490	0,830	3	13,784	0,000	9>10, 11>10, 12>9, 12>10, 12>11
	10	226	2,189	0,757				
	11	223	2,367	0,756				
	12	54	2,889	0,662				
Arkadaş Çevre	9	196	3,487	0,919	3	10,510	0,000	10>11, 9>10, 9>11
	10	226	3,265	0,838				
	11	223	3,009	0,880				
	12	54	3,269	0,817				

Çizelge 19'da ki tek yönlü varyans analizi (One-Way ANOVA) sonuçlarına göre Fiziksel Aktiviteye Katılımı Engelleyen Faktörler Ölçeği'nin aile boyutunda sınıf düzeyine göre 0,05 anlamlılık düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmedi ($p > 0,05$). Buna karşılık okul, tesis–kulüp, eğitim sistemi ile arkadaş–çevre alt boyutlarında sınıf düzeyine göre 0,05 anlamlılık düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğu belirlenmiştir ($p < 0,05$). LSD çoklu karşılaştırma testi sonuçlarına göre, Okul boyutunda 12. sınıf öğrencilerinin puanlarının 9. 10. ve 11. sınıf öğrencilerinden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu, Tesis ve kulüp boyutunda 9. sınıf öğrencilerinin 10. 11. ve 12. sınıflardan; ayrıca 12. sınıf öğrencilerinin 11. sınıftan anlamlı düzeyde daha yüksek puan aldığı, Eğitim sistemi boyutunda 9. ve 11. sınıf öğrencilerinin 10. sınıftan; ayrıca 12. sınıf öğrencilerinin 9. 10. ve 11. sınıflardan anlamlı düzeyde daha yüksek puanlara sahip olduğu, Arkadaş ve

çevre boyutunda ise 10. sınıf öğrencilerinin 11. sınıftan; 9. sınıf öğrencilerinin de 10. ve 11. sınıflardan anlamlı düzeyde daha yüksek puanlar aldığı belirlenmiştir ($p < 0,05$).

Çizelge 4.20. Fiziksel Aktivitelere Katılımı Engelleyen Föktörlerin Ve Alt Boyutları Puanlarının Gelir Düzeyine Göre Farklılaşmasına Yönelik ANOVA Testi Sonuçları

Boyut	Gelir	N	X	Ss.	F	df	P	LSD Anlamlı Fark
Aile	Düşük	62	2,850	0,653	3,45	2	0,032	Orta>Düşük
	Orta	587	3,109	0,753				
	Yüksek	50	3,120	0,715				
Okul	Düşük	62	2,419	0,661	0,06	2	0,942
	Orta	587	2,439	0,657				
	Yüksek	50	2,411	0,601				
Tesis Kulüp	Düşük	62	2,608	0,613	1,91	2	0,149
	Orta	587	2,731	0,533				
	Yüksek	50	2,793	0,498				
Eğitim Sistemi	Düşük	62	2,287	0,801	1,43	2	0,239
	Orta	587	2,406	0,795				
	Yüksek	50	2,248	0,731				
Arkadaş Çevre	Düşük	62	3,282	1,011	0,06	2	0,061
	Orta	587	3,244	0,877				
	Yüksek	50	3,230	0,916				

Çizelge 20 incelendiğinde tek yönlü varyans analizi (One-Way ANOVA) sonuçlarına göre, Fiziksel Aktiviteye Katılımı Engelleyen Faktörler Ölçeği'nin aile alt boyutunda gelir düzeyine göre 0,05 anlamlılık düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p < 0,05$). LSD çoklu karşılaştırma testi sonuçları, orta gelir grubunda yer alan ergenlerin aile kaynaklı engel algılarının düşük gelir grubunda yer alanlara göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu göstermektedir. Buna karşılık okul, tesis ve kulüp, eğitim sistemi ile arkadaş ve çevre alt boyutlarında gelir düzeyine göre 0,05 anlamlılık düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p > 0,05$).

Çizelge 4.21. Fiziksel Aktivitelere Katılımı Engelleyen Faktörlerin ve Alt Boyutları Puanlarının spor geçmişi değişkenine Göre Farklılaşmasına Yönelik ANOVA Testi Sonuçları

Spor geçmişi	N	X	Ss.	df	F	P	LSD Anlamlı Fark	
Aile	1 yıl	119	3,0744	0,762	6	1,30	0,25
	2 yıl	84	3,0544	0,720				
	3 yıl	79	3,1103	0,790				
	4 yıl	47	3,3647	0,681				
	5 yıl	45	3,0635	0,738				
	6 ve üstü yıl	76	3,1015	0,838				
	Spor Geçmişi Yok	249	3,0425	0,708				

Çizelge 4.21. Fiziksel Aktivitelere Katılımı Engelleyen Faktörlerin ve Alt Boyutları Puanlarının spor geçmişi değişkenine Göre Farklılaşmasına Yönelik ANOVA Testi Sonuçları (devam)

Okul	1 yıl	119	2,2797	0,616	6	10,86	0,00	2yıl>1yıl, 2yıl>spor yok 3yıl>1yıl, 3yıl>spor yok 4>1, 4>2, 4>3, 4>spor yok 5>1, 5>2, 5>3, 5>spor yok 6yıl>1, 6yıl>spor geçmiş yok
	2 yıl	84	2,5136	0,681				
	3 yıl	79	2,5244	0,680				
	4 yıl	47	2,7781	0,553				
	5 yıl	45	2,7778	0,491				
	6 ve üstü yıl	76	2,6466	0,746				
	Spor Geçmiş Yok	249	2,2633	0,589				
Tesis Kulüp	1 yıl	119	2,6975	0,531	6	1,44	0,20
	2 yıl	84	2,8056	0,557				
	3 yıl	79	2,7679	0,547				
	4 yıl	47	2,8440	0,552				
	5 yıl	45	2,7852	0,545				
	6 ve üstü yıl	76	2,7149	0,566				
	Spor Geçmiş Yok	249	2,6653	0,520				
Eğitim Sistemi	1 yıl	119	2,1815	0,686	6	11,05	0,00	2yıl>1yıl, 2yıl>spor geçmiş yok 3yıl>1yıl, 3yıl>spor geçmiş yok 4yıl>1, 4yıl>2, 4yıl>6, 4yıl>spor yok 5yıl>1, 5yıl>2, 5yıl>6, 5yıl>spor yok 6yıl>1yıl, 6yıl>spor yok
	2 yıl	84	2,4119	0,853				
	3 yıl	79	2,5975	0,763				
	4 yıl	47	2,8638	0,854				
	5 yıl	45	2,8178	0,727				
	6 ve üstü yıl	76	2,5211	0,840				
	Spor Geçmiş Yok	249	2,1936	0,720				
Arkadaş Çevre	1 yıl	119	3,2563	0,923	6	2,94	0,01	2yıl>spor geçmiş yok 3yıl>spor geçmiş yok 4yıl>spor geçmiş yok 6yıl>spor geçmiş yok
	2 yıl	84	3,3095	0,928				
	3 yıl	79	3,4684	0,761				
	4 yıl	47	3,4681	0,869				
	5 yıl	45	3,2889	0,962				
	6 ve üstü yıl	76	3,3092	0,949				
	Spor Geçmiş Yok	249	3,0803	0,853				

Çizelge 21’de, tek yönlü varyans analizi (One-Way ANOVA) sonuçlarına göre, Fiziksel Aktiviteye Katılımı Engelleyen Faktörler Ölçeği’nin aile ($p > 0,05$) ve tesis–kulüp ($p > 0,05$) alt boyutlarında spor geçmişi düzeyine göre 0,05 anlamlılık düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır.

Buna karşılık okul, eğitim sistemi ve arkadaş-çevre alt boyutlarında spor geçmişi düzeyine göre 0,05 anlamlılık düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar saptanmıştır ($p < 0,05$).

LSD çoklu karşılaştırma testi sonuçlarına göre;

Okul boyutunda, 2, 3, 4, 5 ve 6 yıl ve üzeri spor geçmişine sahip ergenlerin puanlarının, 1 yıl spor geçmişine sahip olanlar ile spor geçmişi olmayanlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu; ayrıca 4 ve 5 yıl spor geçmişine sahip olanların 2 ve 3 yıl spor geçmişine sahip olanlardan da anlamlı düzeyde daha yüksek puan aldıkları belirlenmiştir ($p < 0,05$).

Eğitim sistemi boyutunda, 2, 3, 4, 5 ve 6 yıl ve üzeri spor geçmişine sahip olanların puanlarının 1 yıl spor geçmişine sahip olanlar ve spor geçmişi olmayanlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu; ayrıca 4 ve 5 yıl spor geçmişine sahip öğrencilerin bazı diğer spor süresi gruplarından da anlamlı düzeyde daha yüksek puanlara sahip oldukları görülmüştür ($p < 0,05$).

Arkadaş ve çevre boyutunda ise 2, 3, 4 ve 6 yıl ve üzeri spor geçmişine sahip ergenlerin puanlarının, spor geçmişi olmayan ergenlerden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir ($p < 0,05$).

5. TARTIŞMA

Bu bölümde araştırmada elde bulgulara göre tartışma ve sonuca ait bilgilere yer verilmiştir. Araştırmanın bulgularına dayalı olarak yapılan değerlendirmeler, alan yazında ki diğer çalışmalarla karşılaştırmalı olarak ele alınmıştır. Çalışmamızın sonuçlarına baktığımızda lise öğrencilerinin düzeyleri arasındaki ilişkide istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edildi ($p<0,05$).

Fiziksel aktiviteye katılımı engelleyen faktörlerin yordanmasına ilişkin çoklu doğrusal regresyon analizi sonucunda elde edilen bulgular, serbest zaman tutumu ve sosyal medya bağımlılığının fiziksel aktiviteyi etkileyen önemli değişkenler olduğunu göstermektedir. Ancak açıklanan varyans oranının düşük olması cinsiyet, ikamet durumu(ev-pansiyon), okul türü, sınıf düzeyi, gelir düzeyi, spor geçmişi değişkenlerinin de bu süreçte etkili olabileceğini düşündürmektedir. Fiziksel aktiviteyi engelleyen faktörler üzerinde serbest zaman tutumu ve sosyal medya bağımlılığı etkilidir; ancak bu değişkenler tek başına yeterli değildir. Başka faktörler de rol oynamaktadır.

Ergenlerde Sosyal Medya Bağımlılık Düzeylerinin Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi ve Bulguların Literatürle Tartışılması

Elde edilen bulgular incelendiği zaman, ergenlerde sosyal medya bağımlılığı düzeyinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediği söylenebilir. Başka bir ifadeyle, kız ve erkek öğrencilerin sosyal medya bağımlılığı düzeyleri istatistiksel açıdan benzer düzeydedir.

Literatürdeki araştırma sonuçları incelendiğinde sosyal medya bağımlılığı ve cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı sonucuna ulaşılan çalışmalar mevcuttur(Gazi vd., 2017; Kılıç, 2024; Yüksel-Şahin ve Öztoprak, 2019; Yıldırım, 2016; Baz, 2018; Yazan, 2021; Yaygır ,2018). İncelenen bu bulgular bizim çalışmamız ile örtüşür niteliktedir.

Anlamlı farkın görüldüğü çalışmalar da saptanmıştır. Araştırmacıların yaptıkları çalışmaların sonuçları sosyal medya bağımlılığı ve cinsiyet değişkeni arasında anlamlı ilişki olduğunu ortaya koymuştur(Anjum vd., 2024; Varchetta vd., 2024; Kusan, 2025; İnik vd., 2024; Kalınkara ve Talan , 2024).

Araştırmanın diğer bir değişkeni olan ikamet durumu(ev-pansiyon) incelendiğinde t-testi sonuçlarına göre ergenlerin sosyal medya bağımlılığı (ESMBÖ) puanları ikamet durumuna göre anlamlı biçimde farklılaşmaktadır. Bulgular, evde yaşayan ergenlerin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin, pansiyonda kalan ergenlere göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Alan yazın incelendiğinde ikamet değişkeni ile ilgili sınırlı sayıda çalışma bulunmaktadır.

Eren, (2020), Delibaş, (2019), Akdağ vd., (2014) yaptıkları çalışmalar sonucunda bireylerin ikamet ettikleri yere göre sosyal medya bağımlılıklarında farklılaşmanın olmadığı görülmüştür.

Bu sonuçlar incelendiğinde aile ortamında dijital cihazlara erişimin daha serbest olması ve denetimin görece azalması, evde kalan ergenlerin sosyal medyayı daha yoğun kullanmasına ve buna bağlı bağımlılık düzeylerinin artmasına yol açmış olabilir. Buna karşılık pansiyon ortamında uygulanan zaman sınırlamaları ve kurallar, sosyal medya kullanımını kısıtlayarak bağımlılık düzeyini düşürmüş olabilir.

Çalışmanın okul türü değişkeni sonuçları incelendiğinde spor lisesinde öğrenim gören öğrenciler ile proje okulunda öğrenim gören öğrencilerin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin okul türüne göre anlamlı biçimde farklılaşmadığını göstermektedir.

Alan yazındaki pek çok araştırma, sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin öğrenim görülen okul türüne göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediğini doğrulamaktadır (Akyürek, 2020; Bolat ve Korkmaz, 2021; Bütüner vd., 2022; Doğrusever, 2021; Kılınç, 2024; Yazan, 2021).

Araştırmamızın sonuçlarından farklı olarak lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeylerini konu alan bazı araştırmalar, öğrenim görülen okul türünün sosyal medya bağımlılık puanları üzerinde istatistiksel olarak anlamlılık saptanmıştır(Aypak vd., 2018; Göksu ve Gültekin, 2023).

Bulgular genel olarak değerlendirildiğinde, okul türünün ergenlerin sosyal medya bağımlılık düzeyleri üzerinde belirleyici bir etkiye sahip olmadığı görülmektedir. Bu

çalışmada spor lisesi ve proje okulunda öğrenim gören öğrencilerin sosyal medya bağımlılığı puanlarının benzer olması, sosyal medya bağımlılığının okul türünden ziyade bireysel ve çevresel faktörlerle ilişkili olabileceğini düşündürmektedir. Alan yazında okul türüne göre anlamlı farklılık bulunmadığını gösteren çalışmaların çoğunluğu da bu sonucu desteklemektedir.

Buna karşın bazı araştırmalarda okul türüne bağlı farklılıkların tespit edilmesi, bu değişkenin okulun akademik yapısı, disiplin anlayışı ve sunduğu olanaklara göre dolaylı etkiler gösterebileceğine işaret etmektedir.

Araştırmanın sınıf düzeyi değişkenine göre sonuçlar incelendiğinde ergenlerde sosyal medya bağımlılığı puanlarının sınıf seviyesine göre 9., 10., 11. ve 12. sınıf öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin sınıf düzeyine göre anlamlı biçimde farklılaşmadığını göstermektedir.

Lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin sınıf seviyesine göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulgusu, alan yazındaki pek çok güncel araştırma tarafından desteklenmektedir (Akyürek, 2020; Bütüner vd., 2022; Doğrusever, 2021; Eryılmaz ve Çukurluöz, 2018; Göksu ve Gültekin, 2023; Güney ve Taştepe, 2020).

Lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık gösterdiğine dair alan yazındaki spesifik bölgesel araştırmalar da mevcuttur (Bütüner vd., 2022; Yazan, 2021).

Buna karşın bazı çalışmalarda sınıf düzeyine bağlı farklılıkların tespit edilmesi, sosyo-kültürel çevre, akademik beklentiler ve okul temelli uygulamaların bu ilişkide etkili olabileceğine işaret etmektedir. Bu durum, sınıf düzeyinin sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisinin bağlamsal faktörlerle birlikte ele alınmasının daha açıklayıcı sonuçlar sağlayabileceğini göstermektedir.

Bu bulgular doğrultusunda, sınıf düzeyinin lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeyleri üzerinde istatistiksel açıdan belirleyici bir değişken olmadığı söylenebilir. Mevcut çalışmada sınıf düzeylerine göre ESMBÖ puanlarının anlamlı biçimde farklılaşmaması, sosyal medya kullanım davranışlarının sınıf ilerledikçe sistematik bir artış ya da azalış

göstermediğini ortaya koymaktadır. Alan yazında yer alan çok sayıda güncel çalışmanın bu bulguyu desteklemesi, sosyal medya bağımlılığının sınıf düzeyinden bağımsız olarak ergenlik döneminin genel özellikleri ve bireysel kullanım alışkanlıklarıyla ilişkili olabileceğini düşündürmektedir.

Araştırmanın gelir düzeyi değişkeni incelendiğinde analiz sonuçlarına göre bulgular düşük, orta ve yüksek gelir grubunda yer alan ergenlerin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin gelir düzeyine göre anlamlı biçimde farklılaşmadığını göstermektedir. Alan yazında yer alan araştırmalarda da benzer şekilde ekonomik gelire göre sosyal medya bağımlılığı arasında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır(Cavga,2019;Yüksel-Şahin ve Öztoprak, 2019; Yaygır, 2018).

Diğer araştırmalar incelendiğinde, yetişkin bireyler üzerinde yapmış oldukları çalışmalarda sosyal medya bağımlılığı ile gelir düzeyi arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki saptamışlardır(Eren, 2020; Çakır, 2018; Şeker, 2018).

Gelir düzeyinin sosyal medya bağımlılığı üzerinde anlamlı bir etki oluşturmamasının temel nedeni, günümüzde internet hizmetlerine erişim maliyetlerinin azalması ve ev ortamından internete erişim olanaklarının tüm sosyo-ekonomik gruplar açısından yüksek düzeyde erişilebilir hâle gelmiş olmasıyla açıklanabilir.

Araştırmanın spor geçmişi değişkeninin sosyal medya bağımlılığı düzeyine etkisi incelendiğinde bulgular farklı sürelerde spor yapma geçmişine sahip olan ve spor geçmişi olmayan ergenlerin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin spor geçmişi değişkenine göre anlamlı biçimde farklılaşmadığını göstermektedir.

Mersin ilinde okul sporlarına katılan ve sporcu lisansına sahip olan 518 lise öğrencisi (292 erkek, 226 kadın) üzerinde yürüttüğü çalışmasında anlamlı bir farklılık tespit etmemiştir(Kılıç, 2024).

Can vd., (2021) yaptıkları araştırma da 2018-2019 eğitim öğretim yılında Niğde ili Hüdavent Hatun Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi ve Proje İmam Hatip Lisesi'nde eğitim gören spor yapan ve spor yapmayan lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeylerini karma model araştırmasına göre incelemiştirlerdir. Sosyal medyaya ilişkin öğrenci görüşleri

değerlendirilmiş düzenli spor yapma değişkeninin sosyal medya bağımlılığı üzerinde kısmen de olsa etkili olduğu tespit edilmiştir.

Bulgular arasındaki bu farklılığın; spor geçmişinin süresi, düzenliliği ve niteliğinin yanı sıra örneklem yapısı ve yöntemsel farklılıklardan kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Lise Öğrencilerinin Serbest Zaman Tutumunun Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi Ve Bulguların Literatürle Tartışılması

Araştırmanın cinsiyet değişkeninin serbest zaman tutum sonuçları incelendiğinde, bulgulara göre, serbest zaman tutumunun bilişsel ve duyuşsal boyutlarında cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık bulunurken, davranışsal boyutta cinsiyete bağlı anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Bu bulgulara göre, serbest zaman tutumunun bilişsel ve duyuşsal boyutlarında kadınlar lehinde anlamlı farklılık bulunurken, davranışsal boyutta cinsiyete bağlı anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır.

Akyüz ve Türkmen, (2016) Üniversite öğrencilerine yönelik yaptıkları araştırmada kız öğrencilerin serbest zaman tutumlarının bilişsel ve duyuşsal boyutlarda erkek öğrencilere göre anlamlılık düzeyinin daha yüksek olduğu, davranışsal boyutta ise cinsiyete göre anlamlı bir farklılık bulunmadığı belirlenmiştir. Serbest zaman tutumlarını inceledikleri araştırmalarında, kız öğrencilerin serbest zamana yönelik algı ve duygusal değerlendirmelerinin daha yüksek olduğunu, buna karşın serbest zaman etkinliklerine katılım davranışlarının cinsiyete göre farklılaşmadığını belirtmişlerdir. Bu sonuç bulgularımızı destekler niteliktedir.

Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada, serbest zaman tutumunun tüm alt boyutlarında (bilişsel, duyuşsal, davranışsal) ve ölçek genelinde kadın öğrenciler lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır(Denkel vd., 2020).

Polat ve Korkutata, (2025) Sultangazi örneğinde lise öğrencileriyle yapılan çalışmada serbest zaman tutumunun tüm alt boyutlarında (bilişsel, duyuşsal, davranışsal) ve ölçek genelinde erkek öğrenciler lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır.

Çankaya ve Harmandar Demirel, (2024) Lise öğrencilerine yönelik yaptıkları araştırmada katılımcıların cinsiyet değişkeni ile Boş Zaman Yönetimi Ölçeğinin; amaç belirleme ve yöntem, boş zaman tutumu, belirlenen programlama, değerlendirme alt boyutları

arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

Eranıl ve Özcan, (2018) Lise öğrencilerine yönelik yaptıkları araştırmada katılımcıların boş zaman yönetimi becerisi cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Bu bulgulara göre, serbest zaman tutumunun bilişsel ve duyuşsal boyutlarında cinsiyet değişkenine göre kadınlar lehinde anlamlı farklılık bulunurken, davranışsal boyutta cinsiyete bağlı anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır.

Lise öğrencilerinin serbest zaman tutumlarının cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde, duyuşsal ve bilişsel boyutlarda kadın öğrencilerin erkek öğrencilere kıyasla daha yüksek ortalamalara sahip olduğu ve bu farklılıkların istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir. Bu durum, kadın öğrencilerin serbest zamanın önemi ve faydaları konusunda daha yüksek bir farkındalığa (bilişsel) ve daha olumlu duygulara (duyuşsal) sahip olduklarını ancak bu olumlu bakış açısını fiili eyleme (davranışsal) dönüştürmede erkeklerle benzer düzeyde kaldıklarını göstermektedir.

Araştırmanın ikamet değişkeninin Serbest zaman tutumuna ilişkin sonuçları incelendiğinde bulgular, ergenlerin serbest zaman tutumlarının bilişsel, duyuşsal ve davranışsal boyutlarda ikamet edilen yere (ev ve pansiyon) göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığını göstermektedir.

Çavdar ve Yıldız, (2020) Lisede öğrenim gören 209 kadın, 176 erkek toplam 385 öğrenciye yönelik yaptığı çalışmada katılımcıların %41,1'inin boş zamanlarını ev içi etkinliklere katılarak geçirdiği tespit edilmiştir.

Afyon ve Karapınar, (2014) Lise son sınıf öğrencilerinin serbest zamanlarını incelediği çalışmasında öğrencilerin serbest zamanlarını yeterince değerlendiremedikleri, pasif olarak evlerinde geçirdikleri bulgusuna ulaşmıştır.

Araştırmadan elde edilen veriler doğrultusunda, ergenlerin ikamet ettikleri yerin (ev veya pansiyon) serbest zaman tutumları üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yaratmadığı saptanmıştır. Bu bulgu, ergenlerin serbest zamana yönelik bilişsel farkındalıklarının, duyuşsal eğilimlerinin ve davranışsal niyetlerinin yaşadıkları fiziksel

çevreden bağımsız olarak benzer bir yapıda olduğunu göstermektedir. Ergenlerin serbest zaman etkinliklerinin büyük ölçüde ev içi veya kapalı alan odaklı (pasif) olması, pansiyon ve ev ortamı arasındaki potansiyel farkları ortadan kaldırmaktadır. Pansiyonda kalan bir öğrenci ile ailesinin yanında kalan bir öğrencinin benzer şekilde ”pasif/ev içi” etkinliklere yönelmesi, ikamet değişkeninin tutumlar üzerindeki ayırt edici gücünü zayıflatmaktadır.

Okul türü değişkeninin serbest zaman tutumuna ilişkin sonuçları incelendiğinde bulgular, proje okullarında öğrenim gören öğrencilerin bilişsel ve duyuşsal serbest zaman tutumlarının, spor liselerinde öğrenim gören öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğunu; buna karşılık davranışsal boyutta spor lisesi öğrencilerinin daha yüksek puanlara sahip olduğunu göstermektedir.

Kara ve Yıldırım, (2019) Lise öğrencileri üzerinde yapılan araştırmada, öğrencilerin serbest zaman egzersize katılım düzeylerinin okul türüne göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı tespit edilmiştir. Anadolu Lisesi ve Anadolu İmam Hatip Lisesi öğrencilerinin katılım düzeyleri, Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi ve Fen Lisesi öğrencilerine göre daha yüksek bulunmuştur.

Çankaya ve Harmandar Demirel, (2022) Boş Zaman Yönetimi Ölçeği kullanılarak yapılan çalışmada, ”Boş Zaman Tutumu” alt boyutunun okul türü değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Boş zaman tutumu alt boyutundaki anlamlı farkın Anadolu Lisesi, Fen Lisesi ve İmam Hatip Lisesi lehine olduğu, en düşük ortalamanın ise Meslek Lisesi öğrencilerinde olduğu tespit edilmiştir.

Kotan Çakır, (2018) Üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmada, serbest zaman tutumunun ”Bilişsel” ve ”Duyuşsal” alt boyutlarında öğrenim görülen bölüme göre anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği öğrencilerinin bilişsel ve duyuşsal tutum puanları, antrenörlük ve spor yöneticiliği bölümlerine göre daha yüksektir.

Denkel vd., (2020) Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin boş zaman tutumlarının duyuşsal ve davranışsal boyutlarında öğrenim görülen bölüm değişkenine göre anlamlı farklar saptamıştır. Duyuşsal ve davranışsal alt boyutlarında, öğretmenlik-antrenörlük ile öğretmenlik-rekreasyon bölümlerinde olduğu, boş zaman tutum ölçeği geneli ve davranışsal alt boyutunda öğretmenlik-antrenörlük ile öğretmenlik rekreasyon bölümleri arasında fark

olduğu tespit edilmiştir.

Okul türü (veya üniversitelerdeki bölüm türü) değiştikçe öğrencilerin serbest zamana yönelik bilgi ve inançlarının (bilişsel), bu etkinliklerden aldıkları keyfin (duyuşsal) ve fiili katılım alışkanlıklarının (davranışsal) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde değiştiği görülmektedir. Özellikle akademik odaklı okullar (Fen/Anadolu) ile mesleki odaklı okullar arasında boyutlarda belirgin puan farkları gözlemlenmektedir.

Genel olarak değerlendirildiğinde, okul türünün öğrencilerin serbest zaman tutumlarının farklı boyutlarını farklı biçimlerde etkilediği görülmektedir. Proje okulları bilişsel ve duyuşsal tutumları desteklerken, spor liseleri davranışsal katılımı ön plana çıkarmaktadır.

Araştırmanın sınıf düzeyi değişkeninin serbest zaman tutumuna ilişkin sonuçları incelendiğinde serbest zaman tutum ölçeğinin bilişsel ve duyuşsal alt boyutlarında sınıf düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmaktadır. Davranışsal alt boyutta ise sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Polat ve Korkutata, (2025) Lise öğrencilerine yönelik yapılan araştırmada, lise öğrencilerinin sınıf seviyelerine karşılık gelen yaş grupları (14, 15, 16 ve 17 yaş) arasında yapılan ANOVA testi sonuçlarına göre 14 ve 15 yaş grubu öğrencilerinin (yaklaşık 9. ve 10. sınıf) bilişsel, duyuşsal ve davranışsal alt boyutlarında; ayrıca Serbest Zaman Tutum Ölçeği genel puanlarında 17 yaş grubu öğrencilerine(12. sınıf) göre anlamlı biçimde daha yüksek ortalamalara sahip oldukları belirlenmiştir.

(Akyürek vd. (2018), Arat ve Çalımlı (2017), Küçükeşmen vd. (2020) Üniversite öğrencileri üzerine yaptıkları araştırmalarında öğrencilerin sınıf düzeyleri ile ilgili istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna varmışlardır.

Bu bulgular, sınıf ve yaş ilerledikçe serbest zaman ve rekreasyonel faaliyetlere yönelik tutumlarda azalma eğilimi olduğunu göstermekte, bunun sınav baskısı, akademik kaygı ve serbest zaman kısıtlılığıyla ilişkili olabileceği düşünülmektedir.

Gelir düzeyi değişkeninin serbest zaman tutumuna ilişkin sonuçları incelendiğinde bulgular, ergenlerin serbest zaman tutumlarının bilişsel, duyuşsal ve davranışsal boyutlarda düşük, orta ve yüksek gelir gruplarına göre anlamlı biçimde farklılaşmadığını göstermektedir.

Kara ve Yıldırım, (2020) Lise öğrencileriyle yapılan çalışmada da benzer şekilde aile gelir durumunun serbest zaman egzersiz katılım düzeyinde anlamlı bir farklılık oluşturmadığı saptanmıştır.

Denkel vd., (2020) Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada, aile gelirleri ile Serbest Zaman Tutum Ölçeği puanları, katılımcıların aile gelirlerine göre duyuşsal, bilişsel ve davranışsal alt boyutlarının hiçbirinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı ifade edilmiştir.

Kotan Çakır, (2018) Üniversite öğrencileriyle yürütülen bu araştırmasında, öğrencilerin "refah düzeyleri" (gelir algısı) ile serbest zaman tutumları arasındaki ilişki analiz edilmiştir. Analiz sonuçlarına göre, Boş Zaman Tutum Ölçeği'nin tüm alt boyutlarında (bilişsel, duyuşsal, davranışsal) refah düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmamıştır.

Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmada, bireylerin algıladıkları refah seviyesi ile serbest zaman tutumları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir(Serdar ve Demirel, 2021).

Demirel vd., (2023) Genç yetişkinlerin sosyal medya bağımlılık ve serbest zaman tutum düzeyleri, algıladıkları gelir durumu arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yapılan bu çalışmada gelir algı değişkenine göre serbest zaman tutumu açısından anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiş, serbest zaman tutumu noktasında düşük gelir durumuna sahip grubun serbest zaman tutumunun daha olumlu olduğu tespit edilmiştir.

Araştırmadan elde edilen bulgular gelir düzeyinin ergenlerin serbest zaman tutumları üzerinde belirleyici bir faktör olmadığını göstermektedir. Ancak literatürde yer alan farklı bulgular, gelir değişkeninin örneklem özellikleri, yaş grubu, sosyo-kültürel çevre ve ölçülen değişkenlerin niteliğine bağlı olarak farklı sonuçlar verebileceğini ortaya koymaktadır.

Araştırmanın spor geçmişi değişkeninin serbest zaman tutumuna ilişkin sonuçları incelendiğinde Serbest zaman tutum ölçeğinin bilişsel ve davranışsal alt boyutlarında spor geçmişi süresine göre anlamlılık düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmaktadır. Duyuşsal alt boyutta ise spor geçmişi düzeyine göre anlamlı bir farklılık

bulunmamıştır.

Bartın Üniversitesi'nde yapılan çalışmada, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda öğrenim gören (ve dolayısıyla aktif spor geçmişine sahip olan) öğrencilerin serbest zaman tutumlarının, Fen Fakültesi ve Edebiyat Fakültesi öğrencilerine kıyasla istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha olumlu olduğu saptanmıştır. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin geçmiş spor yaşantıları ve öğrenim müfredatlarının, onları diğer bölümlerdeki öğrencilere kıyasla boş zaman etkinlikleri konusunda avantajlı bir konuma taşıdığı düşüncesine varılmıştır(Akyüz ve Türkmen, 2016).

Altuğ, (2022) Lise öğrencileri üzerinde yürütülen kapsamlı bir araştırmada, spor geçmişine (lisanslı spor yapma durumuna) sahip öğrencilerin serbest zaman ilgilenim düzeylerinin; çekicilik, önem verme, sosyal ilişki, özdeşleşme ve kendini ifade etme alt boyutlarının tamamında lisanslı spor yapmayan öğrencilere göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Spor geçmişi serbest zaman tutumunun özellikle bilişsel ve davranışsal boyutlarında belirleyici bir değişken olduğu; ancak duyuşsal boyutta tek başına yeterli bir açıklayıcı olmadığı söylenebilir. Bu bağlamda, sporun bireylerin serbest zaman farkındalığını ve aktif yaşam alışkanlıklarını geliştirmede önemli bir araç olduğu değerlendirilmektedir. Bulgular, spor geçmişi süresi arttıkça ergenlerin serbest zamanlarını davranışsal açıdan daha etkin ve düzenli kullandıklarını göstermektedir.

Lise Öğrencilerinin Fiziksel Aktivitelere Katılımını Engelleyen Faktörler Ölçeği Puanlarının Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi Ve Bulguların Literatürle Tartışılması

Cinsiyet değişkenine yönelik bulgulara göre, fiziksel aktiviteye katılımı engelleyen faktörlerin okul ile arkadaş-çevre boyutlarında cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği; aile, tesis ve kulüp ile eğitim sistemi boyutlarında ise cinsiyete bağlı anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Okul boyutu ve arkadaş-çevre boyutunda erkeklerin ortalaması kızların ortalamasından daha yüksektir.

Orhan, (2021) 11-15 yaş çocuklarına yönelik çalışmasında erkek öğrencilerin, okul

faktöründen dolayı fiziksel aktivitelere katılamama durumları kız öğrencilere göre daha fazla olduğu bulgusuna varmıştır.

Durmuşoğlu vd., (2023) Lise öğrencilerinin fiziksel aktivitelere katılımını engelleyen faktörlere yönelik yaptıkları araştırmada cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşma belirlenmiştir. Bulgular, ölçeğin genel puanı ile aile, okul, tesis-kulüp, eğitim sistemi ve arkadaş-çevre alt boyutlarının tamamında kız öğrencilerin puan ortalamalarının erkek öğrencilere göre anlamlı derecede daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Uzun vd., (2017) Kız öğrencilerin rekreatif etkinliklere katılımını engelleyen faktörleri incelediği çalışmasında arkadaş eksikliği ile fiziksel aktivitelere katılamama durumu arasında anlamlı ilişki olduğunu tespit etmiştir.

(Tatar vd., (2009) Kadınların spor yapmalarını etkileyen faktörleri inceledikleri çalışmalarında, spor tesislerinin durumunun kadınların spor yapmalarında etkili olduğu belirlenmiştir.

Araştırma bulguları sonucuna göre özellikle 'okul' ve 'arkadaş-çevre' alt boyutlarında erkek öğrencilerin engel algılarının kız öğrencilere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu durum, erkek öğrencilerin okul ortamındaki akademik yük, sınav baskısı veya sosyal çevre dinamiklerinden fiziksel aktivite açısından daha fazla etkilenebileceğini düşündürmektedir. Özellikle akran grubunun fiziksel aktivite davranışı üzerindeki etkisi göz önüne alındığında, erkek öğrencilerin sosyal çevre odaklı engelleri daha yoğun algılamaları dikkat çekicidir.

İkamet değişkeni bulguları incelendiğinde, lise öğrencilerinin nerede kaldığı (ailesiyle evde ya da okul pansiyonunda) fiziksel aktiviteye katılımını engelleyen faktörler üzerinde belirleyici bir değişken olmadığı saptanmıştır.

Yıldırım, (2025) Ortaöğretim öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada, "Yaşadığınız Yer" değişkeni (İlçe merkezi, Köy ve Öğrenci Pansiyonu) ile fiziksel aktivite engelleri arasındaki ilişki analiz edilmiş ve aile, okul, eğitim, arkadaş-çevre alt boyutlarında fiziksel aktivite engellerini anlamlı şekilde değiştirmediği sonucuna ulaşılmıştır.

Bulgular doğrultusunda evde veya pansiyonda kalan öğrencilerin benzer okul ortamını, ders yükünü ve sınav baskısını paylaşmaları, fiziksel aktiviteye ayrabilecekleri zamanın sınırlı olmasına yol açabilir. Özellikle lise döneminde akademik başarıya verilen önemin artması, öğrencilerin serbest zamanlarını daha çok ders çalışmaya ayırmalarına neden olmakta; bu durum da ikamet türünden bağımsız biçimde fiziksel aktiviteyi ikinci plana itebilmektedir. Dolayısıyla zaman yetersizliği, yorgunluk ve motivasyon eksikliği gibi faktörler her iki grup için de ortak engeller oluşturuyor olabilir.

Okul türü değişkenine yönelik bulgular, spor lisesinde öğrenim gören öğrenciler ile proje okulunda öğrenim gören öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılımı engelleyen faktörlere ilişkin algılarının tüm alt boyutlarda okul türüne göre anlamlı biçimde farklılaştığını göstermektedir.

Lise öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılımını engelleyen faktörlere ilişkin algılarının okul türü değişkenine göre tüm alt boyutlarda anlamlı bir farklılık göstermiştir(Adak ve Yüksel, 2021).

Farklı bir çalışmada, Meslek Lisesi öğrencilerinin, Anadolu ve Fen Lisesi öğrencilerine göre daha fazla fiziksel aktivite engeliyle karşılaştığı saptanmıştır(Gümüş vd., 2016).

Spor lisesi öğrencilerinin fiziksel aktiviteleri engelleyen faktörleri alt boyutları incelendiğinde tüm boyutlarda spor lisesi lehine istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur. Bu farkın spor lisesi öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılımlarda daha yüksek beklentiye sahip olduğu ve kendilerinin bu manada daha fazla kısıtlandığını algıladıkları düşünülmektedir.

Sınıf düzeyi değişkeninin bulguları incelendiğinde fiziksel aktivite engeli olarak aile faktörü sınıf düzeylerinden bağımsızdır. Okul ve eğitim sistemi kaynaklı engeller özellikle 12. sınıfta en yüksek düzeydedir. Tesis–kulüp ve arkadaş çevresi engelleri daha çok 9. sınıfta belirgindir.

Özbek, (2019) lise öğrencilerinin sınıf değişkenine göre Okul, Eğitim Sistemi, Arkadaş-çevre alt boyutlarında anlamlı farklılık olduğunu belirtmiştir.(Deryahanoğlu vd., 2021) Yaptığı çalışmasında sınıf değişkeni ile fiziksel aktiviteye katılımı engelleyen faktörler ölçeği alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Tesis–kulüp boyutunda 9. sınıf öğrencilerinin daha yüksek puanlara sahip olması, okula yeni başlayan öğrencilerin okul ortamına uyum sürecinde imkânları yeterince kullanamaması veya erişim konusunda daha fazla engel algılamasıyla açıklanabilir. Arkadaş çevresi boyutunda ise özellikle 9. sınıf öğrencilerinin daha yüksek puan alması, ergenliğin erken döneminde akran etkisinin fiziksel aktivite katılımı üzerinde daha belirleyici olabileceğini düşündürmektedir. Genel olarak bulgular, aile faktörünün sınıf düzeyine göre değişmediğini; buna karşın okul ve eğitim sistemi temelli yapısal faktörlerin özellikle üst sınıflarda fiziksel aktivite katılımını daha fazla sınırlandırdığını ortaya koymaktadır. Bu durum, fiziksel aktiviteyi artırmaya yönelik müdahalelerde sınıf düzeyine özgü stratejilerin geliştirilmesi gerektiğine işaret etmektedir.

Gelir düzeyi değişkenin bulgularında aile faktörü engeli alt boyutunda anlamlı farklılık vardır. Orta gelir grubundaki öğrencilerin, düşük gelir grubundaki öğrencilere göre aile kaynaklı engelleri daha yüksek düzeyde algıladığı belirlenmiştir.

Deryahanoğlu vd., (2021) çalışmasında katılımcıların aylık aile geliri ile fiziksel aktiviteye katılımı engelleyen faktörler ölçeği alt boyutları arasındaki ilişki görülmektedir. Sadece okul alt boyutu ile aile geliri değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. Aile gelir durumu 3001-6000 TL arasında olanlar aile gelir durumu 6001 TL üzerinde olanlardan daha yüksek puanlar almıştır. kız öğrencilerin aile gelir durumu ile okul alt boyutu arasında anlamlı bir fark olduğu görülmüştür.

Orhan, (2021) 11-15 yaş arası çocukların fiziksel aktiviteye katılımlarını engelleyen faktörleri araştırdığı çalışmasında aile gelir durumunun Aile ve Arkadaş alt boyutunda anlamlı bir fark oluşturduğunu bildirmiştir. Aile gelir durumu yükseldikçe çocukların aile faktörü nedeniyle fiziksel aktivitelerden uzaklaştığı görülmektedir.

Orta gelir düzeyindeki ailelerin akademik başarıya daha fazla odaklanması, sınav ve ders başarısını önceliklendirmesi nedeniyle çocuklarının fiziksel aktiviteye katılımını sınırlayabilmesiyle açıklanabilir. Düşük gelir grubunda fiziksel aktivitenin aile tarafından daha az denetlenmesi ya da müdahale edilmemesi, engel algısının daha düşük çıkmasına neden olmuş olabilir.

Buna karşılık okul, tesis–kulüp, eğitim sistemi ve arkadaş çevre alt boyutlarında

gelir düzeyine göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu durum, öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılımını etkileyen yapısal ve çevresel faktörlerin sosyoekonomik düzeyden bağımsız olarak benzer biçimde algılandığını göstermektedir. Özellikle okul ve eğitim sistemi temelli engellerin tüm gelir gruplarında ortak bir sorun alanı olduğu söylenebilir.

Genel olarak bulgular, gelir düzeyinin fiziksel aktivite engelleri üzerinde sınırlı bir etkisi olduğunu; farklılığın daha çok aile tutumları bağlamında ortaya çıktığını göstermektedir. Bu sonuç, fiziksel aktiviteyi artırmaya yönelik çalışmalarda aile farkındalığının ve bilinçlendirme programlarının önemini ortaya koymaktadır.

Spor geçmişi değişkenine ilişkin bulgular, sporda deneyim süresi arttıkça okul, eğitim sistemi ve arkadaş-çevre kaynaklı engel algılarının anlamlı biçimde yükseldiğini; buna karşılık aile ve tesis-kulüp boyutlarında anlamlı bir farklılık oluşmadığını göstermektedir.

Deryahanoğlu vd., (2021) Kız lise öğrencilerine yönelik araştırmalarında spor geçmişi olan öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılımını engelleyen faktörler ölçeği eğitim alt boyutunda anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Farkın kaynağını bulmak için yapılan Hochberg post-hoc analizine göre spor geçmişi olmayanlar ile 0-2 yıl arası spor geçmişi olanların puan ortalamaları 4-6 yıl arasında spor geçmişi olanlardan istatistiksel olarak daha yüksek olduğu görülmüştür.

Orhan, (2021) 11-15 yaş arası çocuklara yönelik çalışma bulgularında spor geçmişi ile aile ve arkadaş alt boyutunda fark tespit etmiştir.

Bu bağlamda bulgular, literatürde spor geçmişinin bazı alt boyutlar üzerinde etkili olabildiğini gösteren çalışmalarla kısmen örtüşmekte; ancak etki gösteren boyutlar bakımından farklılaşmaktadır. Söz konusu farklılıkların örneklem özellikleri, yaş grubu, spor yapma süresi ve düzenliliği gibi değişkenlerden kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

6. SONUÇLAR

Bu bölümde araştırmada elde edilen bulgulara göre sonuca ait bilgilere yer verilmiştir.

Çoklu doğrusal regresyon analizi sonucunda modelin anlamlı olduğu görülmüştür, $F(2, 696) = 18.06$, $p < .001$, $R^2 = .049$. Serbest zaman tutumu ($\beta = -.13$, $p = .001$) ve sosyal medya bağımlılığı ($\beta = -.18$, $p < .001$) değişkenlerinin fiziksel aktiviteye katılımı engelleyen faktörlerin anlamlı yordayıcıları olduğu belirlenmiştir.

Ergenlerde Sosyal Medya Bağımlılığı Bulgularına Dayalı Sonuçlar

Ergenlerde sosyal medya bağımlılığı düzeyinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği söylenebilir. Başka bir ifadeyle, kız ve erkek öğrencilerin sosyal medya bağımlılığı düzeyleri istatistiksel açıdan benzer düzeydedir. Toplumsal cinsiyet rollerinin sosyal medya bağımlılığı üzerinde etkili olduğu söylenemez.

Araştırmanın diğer bir değişkeni olan ikamet durumu incelendiğinde T-testi sonuçlarına göre ergenlerin sosyal medya bağımlılığı puanları ikamet durumuna göre anlamlı biçimde farklılaşmaktadır. Bulgular, evde yaşayan ergenlerin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin, pansiyonda kalan ergenlere göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Okul türü değişkeni incelendiğinde spor lisesinde öğrenim gören öğrenciler ile proje okulunda öğrenim gören öğrencilerin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin okul türüne göre anlamlı biçimde farklılaşmadığını göstermektedir.

Sınıf düzeyi değişkeni incelendiğinde ergenlerde sosyal medya bağımlılığı puanlarının sınıf seviyesine göre 9., 10., 11. ve 12. sınıf öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin sınıf düzeyine göre anlamlı biçimde farklılaşmadığını göstermektedir.

Gelir düzeyi(Düşük-Orta-Yüksek) değişkeni incelendiğinde analiz sonuçlarına göre bulgular düşük, orta ve yüksek gelir grubunda yer alan ergenlerin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin gelir düzeyine göre anlamlı biçimde farklılaşmadığını göstermektedir.

Spor geçmişi değişkeni incelendiğinde analiz sonuçlarına göre, bulgular farklı sürelerde spor yapma geçmişine sahip olan ve spor geçmişi olmayan ergenlerin sosyal medya

bağımlılık düzeylerinin spor geçmişi değişkenine göre anlamlı biçimde farklılaşmadığını göstermektedir.

Lise Öğrencilerinin Serbest Zaman Tutumu Bulgularına Dayalı Sonuçlar

Araştırmanın cinsiyet değişkeninin serbest zaman tutum sonuçları incelendiğinde, bulgulara göre, serbest zaman tutumunun 'bilişsel' ve 'duyuşsal' boyutlarında cinsiyet değişkenine göre kız öğrenciler lehinde anlamlı farklılık bulunurken, 'davranışsal' boyutta cinsiyete bağlı anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır.

İkamet değişkeninin serbest zaman tutumu sonuçları incelendiğinde bulgular, ergenlerin serbest zaman tutumlarının bilişsel, duyuşsal ve davranışsal boyutlarda ikamet edilen yere (ev-pansiyon) göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığını göstermektedir.

Okul türü değişkeni incelendiğinde bulgular, proje okullarında öğrenim gören öğrencilerin bilişsel ve duyuşsal serbest zaman tutumlarının, spor liselerinde öğrenim gören öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğunu; buna karşılık davranışsal boyutta spor lisesi öğrencilerinin daha yüksek puanlara sahip olduğunu göstermektedir.

Sınıf düzeyi değişkeni incelendiğinde serbest zaman tutum ölçeğinin bilişsel ve duyuşsal alt boyutlarında sınıf düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmaktadır. Davranışsal alt boyutta ise sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Araştırmanın diğer bir değişkeni olan gelir düzeyi durumu incelendiğinde bulgular, ergenlerin serbest zaman tutumlarının bilişsel, duyuşsal ve davranışsal boyutlarda düşük, orta ve yüksek gelir gruplarına göre anlamlı biçimde farklılaşmadığını göstermektedir.

Spor geçmişi değişkeni incelendiğinde serbest zaman tutum ölçeğinin bilişsel ve davranışsal alt boyutlarında spor geçmişi süresine göre 0,05 anlamlılık düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmaktadır($p < 0,05$). Duyuşsal alt boyutta ise spor geçmişi düzeyine göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır($p > 0,05$).

Lise Öğrencilerinin Fiziksel Aktivitelere Katılımını Engelleyen Faktörler Bulgularına Dayalı Sonuçlar

Araştırmanın cinsiyet değişkeninin bulgularına göre, fiziksel aktiviteye katılımı

engelleyen faktörlerin okul ile arkadaş-çevre boyutlarında cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği; aile, tesis ve kulüp ile eğitim sistemi boyutlarında ise cinsiyete bağlı anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Okul boyutu ve arkadaş-çevre boyutunda erkeklerin ortalaması kızların ortalamasından daha yüksektir.

İkamet değişkeni bulgularına göre, ergenlerin fiziksel aktiviteye katılımını engelleyen faktörlere ilişkin algılarının ikamet değişkenine (ev-pansiyon) göre anlamlılık düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediğini ortaya koymaktadır.

Okul türü değişkeni bulguları, spor lisesinde öğrenim gören öğrenciler ile proje okulunda öğrenim gören öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılımını engelleyen faktörlere ilişkin algılarının tüm alt boyutlarında spor lisesi öğrencileri lehinde anlamlı biçimde farklılaştığını göstermektedir.

Sınıf düzeyi değişkeninin bulgu sonuçlarına göre fiziksel aktiviteye katılımını engelleyen faktörlerin aile boyutunda sınıf düzeyine göre anlamlılık düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Buna karşılık okul, tesis-kulüp, eğitim sistemi ile arkadaş-çevre alt boyutlarında sınıf düzeyine göre anlamlılık düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğu belirlenmiştir.

Gelir düzeyi değişkeni bulguları aile alt boyutunda gelire göre anlamlılık düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Orta gelir grubunda yer alan ergenlerin aile kaynaklı engel algılarının düşük gelir grubunda yer alanlara göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Spor geçmişi değişkeni bulguları, spor yapma süresi arttıkça ergenlerin okul, eğitim sistemi ve arkadaş-çevre kaynaklı fiziksel aktiviteye katılım engellerini daha fazla algıladıklarını; buna karşın aile ve tesis-kulüp boyutlarında spor geçmişine göre anlamlı bir farklılaşma olmadığını göstermektedir.

Tüm bu bulgular birlikte değerlendirildiğinde, araştırmada kullanılan ölçeklerden elde edilen sonuçların bağımsız değişkenler açısından incelenmesi neticesinde, bazı değişkenlerde alanyazındaki çalışmalarla paralel sonuçlara ulaşıldığı; bazı değişkenlerde ise farklılaşmaların ortaya çıktığı belirlenmiştir.

7. ÖNERİLER

Bu araştırmada lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı, serbest zaman tutumları ve fiziksel aktiviteye katılımı engelleyen faktörler çeşitli değişkenler açısından incelenmiştir. Elde edilen bulgular doğrultusunda aşağıdaki öneriler geliştirilmiştir.

Sosyal Medya Bağımlılığına Yönelik Öneriler

Araştırma bulgularına göre sosyal medya bağımlılığı düzeyleri; cinsiyet, okul türü, sınıf düzeyi, gelir düzeyi ve spor geçmişi değişkenlerine göre anlamlı biçimde farklılaşmazken, ikamet değişkenine göre evde kalan öğrenciler lehine anlamlı farklılık göstermiştir.

Bu doğrultuda; Bu araştırmada sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin yalnızca ikamet değişkenine göre anlamlı farklılık göstermesi dikkate alındığında, gelecekte yapılacak çalışmalarda ikamet koşullarının (aile yanında kalma, yurttan kalma, yalnız yaşama vb.) daha ayrıntılı alt boyutlarla ele alınması önerilmektedir.

Ayrıca, sosyal medya kullanım süresi, kullanım amacı, ebeveyn denetimi, akran etkisi ve akademik başarı gibi değişkenlerin modele dâhil edilmesi, bağımlılık düzeylerini açıklamada daha kapsamlı sonuçlar sağlayabilir.

Farklı örneklem grupları (üniversite öğrencileri, farklı yaş aralıkları, kırsal–kentsel yerleşim karşılaştırmaları) ile karşılaştırmalı çalışmalar yürütülmesi, bulguların genellenebilirliğini artıracaktır.

Nicel yöntemlerin yanı sıra nitel ya da karma yöntem desenlerinin kullanılması, öğrencilerin sosyal medya kullanım motivasyonlarının ve bağımlılık süreçlerinin daha derinlemesine anlaşılmasına katkı sağlayabilir.

Son olarak, boylamsal araştırmalarla sosyal medya bağımlılığının zaman içerisindeki değişimi incelenerek nedensel ilişkilerin daha güçlü biçimde ortaya konulması önerilmektedir.

Serbest Zaman Tutumuna Yönelik Öneriler

Araştırma sonucunda serbest zaman tutumunun;

Bilişsel ve duyuşsal boyutlarda cinsiyet, okul türü, sınıf düzeyi ve spor geçmişine göre farklılaştığı,

Davranışsal boyutta ise çoğu değişkene göre anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir.

Bu bulgular doğrultusunda; Araştırma bulgularında serbest zaman tutumunun bilişsel ve duyuşsal boyutlarda cinsiyet, okul türü, sınıf düzeyi ve spor geçmişine göre farklılaşması; buna karşılık davranışsal boyutta anlamlı bir farklılık görülmemesi dikkate alındığında, gelecekte yapılacak çalışmalarda bu üç boyutun birbirleriyle ilişkisi daha ayrıntılı biçimde incelenmelidir.

Özellikle bilişsel ve duyuşsal boyutlardaki farklılaşmanın davranışa neden yansımadağı, aracı ve düzenleyici değişkenler (motivasyon, zaman yönetimi, aile desteğı, çevresel imkânlar vb.) çerçevesinde ele alınabilir.

Farklı okul türleri ve sınıf düzeylerinde boylamsal tasarımlarla yapılacak araştırmalar, serbest zaman tutumunun gelişimsel süreç içerisindeki değişimini ortaya koyabilir.

Ayrıca spor geçmişinin bilişsel ve duyuşsal boyutlar üzerindeki etkisini derinlemesine incelemek amacıyla nitel ya da karma yöntem çalışmalarına yer verilmesi önerilmektedir.

Fiziksel Aktiviteye Katılımı Engelleyen Faktörlere Yönelik Öneriler

Araştırma bulgularına göre fiziksel aktiviteye katılımı engelleyen faktörler;

Cinsiyete göre okul ile arkadaş-çevre boyutlarında,

Okul türüne göre tüm alt boyutlarda,

Sınıf düzeyine göre okul, tesis-kulüp, eğitim sistemi ve arkadaş-çevre boyutlarında,

Gelir düzeyine göre yalnızca aile boyutunda,

Spor geçmişine göre okul, eğitim sistemi ve arkadaş-çevre boyutlarında anlamlı biçimde farklılaşmıştır.

Bu sonuçlara dayalı olarak; Araştırma bulgularında fiziksel aktivitelere katılımı

engelleyen faktörlerin çeşitli demografik değişkenlere göre anlamlı biçimde farklılaştığı görülmektedir. Bu doğrultuda, gelecekte yapılacak çalışmalarda özellikle okul ve arkadaş-çevre boyutunun farklı değişkenlerle ilişkisi daha ayrıntılı biçimde incelenmelidir.

Okul türüne göre tüm alt boyutlarda anlamlı farklılık bulunması, kurumsal yapı, fiziki imkânlar ve okul kültürü gibi değişkenlerin daha kapsamlı modellerle ele alınmasını gerekli kılmaktadır. Bu kapsamda okul temelli karşılaştırmalı ve çok düzeyli analizlerin yapılması önerilmektedir.

Sınıf düzeyine göre ortaya çıkan farklılaşmaların gelişimsel ve sınav odaklı akademik baskı çerçevesinde değerlendirilmesi; özellikle üst sınıflarda fiziksel aktiviteye katılımın önündeki sistemsel engellerin boylamsal araştırmalarla incelenmesi önerilir.

Gelir düzeyine göre yalnızca aile boyutunda anlamlı farklılık görülmesi, sosyoekonomik durumun aile desteği ve yönlendirmesi üzerindeki etkisini derinlemesine ele alan nitel ve karma yöntem çalışmalarını gerekli kılmaktadır.

Spor geçmişine göre okul, eğitim sistemi ve arkadaş-çevre boyutlarında görülen farklılaşmanın ise önceki deneyimlerin algılanan engeller üzerindeki etkisini ortaya koyduğu düşünülmektedir. Bu bağlamda spor deneyiminin süresi, türü ve niteliğini dikkate alan ayrıntılı araştırma tasarımları önerilmektedir.

Bu araştırmadan elde edilen bulgular doğrultusunda, lise öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılımını etkileyen bireysel, çevresel ve teknolojik faktörlerin bütüncül bir yaklaşımla ele alınmasının; sağlıklı yaşam alışkanlıklarının geliştirilmesi, serbest zamanın verimli kullanılması ve sosyal medya kullanımının dengelenmesi açısından önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

- Abidin, C. (2021). *Internet Celebrity: Understanding Fame Online*. Emerald Publishing.
- Adak, S., & Yüksel, M. (2021). Lise Öğrencilerinin Akademik Öz Yeterlik Ve Fiziksel Aktivitelere Katılımını Engelleyen Faktörlerin İncelenmesi. *Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15(3), 507–519. <https://izlik.org/JA93FE92KZ>
- Adıgüzel, A. (2018). *Sosyal medyada siyasal iletişim (1.Basım)*. Erguvan Yayınları.
- Afyon, Y., & Kırkpınar, M. (2014). Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Serbest Zaman Faaliyetlerine Katılım Biçimlerinin Değerlendirilmesi. *Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 33, 147–163. <https://doi.org/https://izlik.org/JA49HC93GN>
- Akdağ, M., İ., Şahan, B., & Şan, U. (2014). Üniversite öğrencilerinin İnternet bağımlılıklarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi (İnönü Üniversitesi Örneği). *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 5(1), 73–96.
- Akdur, H. (2013). Ev Kadınlarının ve Çalışan Kadınların Fiziksel Aktive Düzeylerinin Araştırılması. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3. <https://doi.org/https://izlik.org/JA45HB93ME>
- Aksoy, S. (2020). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığının, sosyal kaygı ve kişisel iyi oluş ile arasındaki ilişkinin incelenmesi [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul: Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>.
- Akyürek, G., Kars, S., & Bumin, G. (2018). Üniversite öğrencilerinin serbest zaman ile ilişkili tutum, yönetim ve memnuniyetlerinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 1–12.
- Akyürek, M. (2020). Lise öğrencilerinin sosyal medya kullanımı ve sosyal medyaya ilişkin tutumları. *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(1), 58–92.
- Akyüz, H., & Türkmen, M. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Faaliyetlerine Yönelik Tutumlarının İncelenmesi: Bartın Üniversitesi Örneği. *International Journal of Sport Culture and Science*, 4(Special Issue 1), 340–357. <https://doi.org/https://izlik.org/JA87GH54XE>
- Alonzo, R., Hussain, J., Stranges, S., & Anderson, K. (2021). Interplay between social media use, sleep quality, and mental health in youth: A systematic review. *Sleep Health*, 7(3), 275–283.
- Altuğ, Y. (2022). Pandemi sürecinde lise öğrencilerinin serbest zaman etkinliklerine katılım ve fiziksel egzersiz durumlarının incelenmesi (Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü). *İstanbul Gelişim Üniversitesi Açık Erişim Arşivi*. <https://hdl.handle.net/11363/4000>
- Andreassen, C., Torsheim, T., Brunborg, G., & Pallesen, S. (2012). Development of a Facebook addiction scale. *Psychological Reports*, 110(2), 501–517.

- Anjum, Z., Ali, A., Ahmed, F., & Azam, M. (2024). Social media addiction is the risk for lower physical activity, raised body image concerns and increasing bmi among female university students [2 Health&Rehab, 59–64.]. <https://doi.org/10.71000/ijhr82>.
- Arat, T. Ç., & Y. (2017). Üniversite öğrencilerinin boş zamanlarını değerlendirme tercihleri: Selçuk üniversitesi turizm fakültesi örneği. *Çatalhöyük Uluslararası Turizm ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 2, 77–98.
- Baltacı, G. (2008). *Çocuk ve spor*. Klasmat Matbaacılık.
- Bastos, M., & Mercea, D. (2019). The Brexit Botnet and User-Generated Hyperpartisan News. *Social Science Computer Review*, 37(1), 38–54.
- Başbayram, R. (2021). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı üzerine bir araştırma: Sakarya Üniversitesi örneği [Yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi İşletme Enstitüsü. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Bauman, A., Reis, R., Sallis, J., Wells, J., Loos, R., & Martin, B. (2012). Correlates of physical activity: Why are some people physically active and others not? *The Lancet*, 380(9838), 258–271. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)60735-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60735-1)
- Bauman, A., Sallis, J., Owen, N., Trost, S., & Brown, W. (2002). Correlates of adults' participation in physical activity: Review and update. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 34(12), 1996–2001. <https://doi.org/10.1249/01.MSS.0000038974.76900.92>
- Baz, F. (2018). Sosyal medya bağımlılığı: Üniversite öğrencileri üzerine çalışma. *OPUS–Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 9(16), 276–295.
- Bek, N. (2008). Fiziksel aktivite ve sağlığımız. Klas Matbaacılık.
- Benedetti, M., Furlini, G., Zati, A., & Mauro, G. L. (2018). The effectiveness of physical exercise on bone density in osteoporotic patients. *BioMed Research International*. <https://doi.org/10.1155/2018/4840531>
- Block, R., & Zakay, D. (1997). Prospective and retrospective duration judgments: A meta-analytic review. *Psychonomic bulletin & review*, 4(2), 184–197.
- Bolat, D., & Korkmaz, Ö. (2021). Ortaokullarda Ergenlik Çağındaki Öğrencilerin Siber Zorbalık Davranışları, Sosyal Medya Bağımlılıkları Ve Sosyal Medya Bozuklukları. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 25(1), 253–268. <https://izlik.org/JA87DF52TR>
- Booth, F., Roberts, C., & Laye, M. (2012). Lack of exercise is a major cause of chronic diseases. *Comprehensive Physiology*, 2(2), 1143–1211. <https://doi.org/10.1002/cphy.c110025>
- Bouhnik, D., & Dshen, M. (2014). WhatsApp Goes to School: Mobile Instant Messaging between Teachers and Students. *Journal of Information Technology Education: Research*, 13, 217–231.

- Bowri, M. (2021). Motivations for social media use in adolescents and their association with mental health during the COVID-19 pandemic [Doktora Tezi.
- Boyd, D., Golder, S., & Lotan, G. Tweet, Tweet, Retweet: Conversational Aspects of Retweeting on Twitter. af. İçinde: İçinde *Proceedings of the 43rd Hawaii International Conference on System Sciences*. 2010, 1–10.
- Burgess, J., & Green, J. (2018). *YouTube: Online Video and Participatory Culture*. Polity Press.
- Bütüner, R., Bütüner, N., & Bütüner, M. (2022). Ergenlerde sosyal medya bağımlılığı konusunda son beş yılda yapılmış çalışmaların incelenmesi. *Journal of Information Systems and Management Research*, 4(2), 17–34.
- Byun, S., Ruffini, C., Mills, J., Douglas, A., Niang, M., Stepchenkova, S., Lee, S., Loutfi, J., Lee, J., Atallah, M., & Blanton, M. (2009). Internet addiction: Metasynthesis of 1996–2006 quantitative research. *Cyber psychology&Behavior*, 12(2), 203–207.
- Caldwell, L. (2005). Leisure and health: Why is leisure therapeutic? *British Journal of Guidance & Counselling*, 33(1), 7–26.
- Can, B., Hazar, Z., & Kurt, S. (2021). Spor yapan ve yapmayan lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi (Karma model araştırması. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 15–39.
- Caspersen, C., Powell, K., & Christenson, G. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public health reports*, 100(2), 126.
- Cavga, Z. (2019). Lise öğrencilerinde aile yaşam doyumu ile psikolojik dayanıklılık ve sosyal medya kullanım bozukluğu arasındaki ilişkinin incelenmesi. İçinde *İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, İstanbul*.
- Chandler, C., & Jiang, M. (2023). TikTok and the Global Platform Governance Crisis. *Journal of Digital Ethics*, 5(2), 67–82.
- Chen, X., Kaye, D., & Zeng, J. (2022). The Co-Evolution of TikTok and Platform Journalism: Lessons from the COVID-19 Pandemic. *Digital Journalism*, 10(2), 343–361.
- Chou, H., & Edge, N. (2012). They are happier and having better lives than I am’’: The impact of using Facebook on perceptions of others’ lives. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(2), 117–121.
- Christensen, L., Johnson, R., & Turner, L. (2015). *Research Methods, Design, and Analysis* (12th Global). Pearson Education.
- Church, K., & Oliveira, R. D. What’s up with WhatsApp? Comparing mobile instant messaging behaviors with traditional SMS. İçinde: İçinde *Proceedings of the 15th international conference on Human-computer interaction with mobile devices and services*. 2013, 352–361.

- Cohen, I., & Whitman, A. (1999). *The Principia: mathematical principles of natural philosophy*. Univ of California Press.
- Çağlayan, M. T., & Arslantaş, H. (2023). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığını etkileyen faktörler ve sosyal medya bağımlılığının depresyon ve gelişmeleri kaçırma korkusu ile ilişkisi. *Bağımlılık Dergisi*, 24(3), 334–348.
- Çakır, B. (2018). Yetişkinlerde sosyal medya bağımlılığı, narsisizm ve empati düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
- Çakır, Z. (2018). *Üniversite öğrencilerinin Katıldıkları Serbest Zaman Etkinliklerine Yönelik Tutum ve Algı Düzeylerinin İncelenmesi* [Order No. 30593002]. Available from ProQuest Dissertations & Theses Global. (2866349666). <https://www.proquest.com/dissertations-theses/>
- Çankaya, M., & Demirel, D. H. (2024). Lise Öğrencilerinin Beden Eğitimi Dersine Yönelik Tutumları İle Boş Zaman Yönetimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Sportive*, 7(1), 105–131. <https://doi.org/10.53025/sportive.1444557>
- Çavdar, Ç., & Yıldız, M. (2020). Lise öğrencilerinin rekreasyonel faaliyetlere eğilimleri ve katılmalarına engel olan faktörler. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(3), 437–449.
- Çetin, M., Gazi, M., & Çakı, C. (2017). The research of the level of social media addiction of university students. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 3(2), 549–559. <https://doi.org/10.24289/ijsser.279705>
- Çiçek, G. (2020). *Fiziksel aktivite ve sağlık*. Nobel Akademik Yayıncılık.
- Çiftçi, H. (2018). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(4), 417–434.
- Darı, A. (2017). Sosyal Medya ve Sağlık. 21. *Yüzyılda Eğitim ve Toplum*, 6(18), 731–758.
- Dataportal. (2023, Mart 30). 13 Şubat). Digital 2023: Turkey. <https://dataportal.com/reports/digital-2023-turkey?rq=turkey>
- Delibaş, H. (2019). *Üniversite öğrencilerinde teknoloji ile ilgili bağımlılıklar ve ilişkili faktörler*. Tıpta Uzmanlık Tezi). Düzce Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı, Düzce.
- Demir, M. D., & S, S. (2014). İş görenlerin Serbest Zaman Gereksinimi ve Serbest Zaman Doyumunu Etkileyen Faktörler”. *İşletme ve İktisat Çalışmaları Dergisi*, 2(3), 74–84.
- Demirbaş, T. (2021). *Covid-19 Pandemi Sürecinde Bireylerin Fiziksel Aktivite Düzeyinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Ve Sağlık Algısı Üzerine Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi]. İzmir.
- Demirel, D., & Serdar, E. (2022). Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Tutumları ile Serbest Zamanda Sıkılma Algıları Arasındaki İlişki”. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 10(27), 1–14.

- Denkel, M., Sağıroğlu, İ., Taşkın, C., & Ayar, H. (2020). Öğrencilerin Boş Zaman Aktivitelerine Yönelik Tutum Düzeylerinin Değerlendirilmesi. *Electronic Turkish Studies*, 15(5).
- Deryahanoğlu, G., Düz, S. Ö. S., & H, R. (2021). Fiziksel Aktivitelere Katılım Engellerinin İncelenmesi: Kız Meslek Lisesi Örneklemi. *Journal of History School*, 53, 2973–2991.
- Deryahanoğlu, G., Uzun, M., İmamoğlu, O., Yamaner, F., & Yamaner, G. (2017). Examination of the factors which prevent to participate the recreative activities: Example of girls high school. *Journal of Human Sciences*, 14(1), 950–962.
- Dijck, J. (2013). *The Culture of Connectivity: A Critical History of Social Media*. Oxford University Press.
- Dishman, R., Hales, D., Pfeiffer, K., Felton, G., Saunders, R., Ward, D., Dowda, M., & Pate, R. (2006). Physical self-concept and self-esteem mediate cross-sectional relations of physical activity and sport participation with depression symptoms among adolescent girls. *Health psychology : official journal of the Division of Health Psychology, American Psychological Association*, 25(3), 396–407. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.25.3.396>
- Doğrusever, C. (2021). Ergenlerin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin bazı sosyo demografik değişkenler açısından incelenmesi. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(1), 23–42.
- Dumazedier, J. (1974). *Sociologie empirique du loisir*. Presses Universitaires de France.
- Durar, E. (2018). *Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığının Depresyon ve Sosyal Fobi ile İlişkisi*. Yüksek Lisans Tezi) Kafkas Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Durmusoglu, M., Atilgan, D., Tukul, Y., & A.S. Temel. (2023). Examination of factors preventing high school students from participating in physical activities. *International Journal on Social and Education Sciences (IJonSES)*, 5(2), 307–326. <https://doi.org/10.46328/ijonses.551>
- Eranıl, A., & Özcan, M. (2018). Lise Öğrencilerinin Boş Zaman Yönetimi Becerisinin İncelenmesi. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(6), 779–785. <https://doi.org/https://izlik.org/JA46TE53WF>
- Eren, E. ř. (2014). Sosyal medya kullanım amaçları ölçeğinin geliştirilmesi ve bazı kişisel değişkenlere göre incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi (H. U. Journal of Education)*, 29(4), 230–243.
- Eren, F. (2020). 18-30 yaş arasındaki bireylerin sosyal medya bağımlılığı ve yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*). *İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü*.

- Eryılmaz, S., & Çukurluöz, Ö. (2018). Lise öğrencilerinin dijital bağımliliklerinin incelenmesi: Ankara ili, Çankaya ilçesi örneği. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(67), 889–912.
- Fallis, D. (2014). What is disinformation? *Library Trends*, 63(3), 401–426. <https://doi.org/10.1353/lib.2014.0009>
- Firth, J., Torous, J., Stubbs, B., Firth, J., Steiner, G., Smith, L., & Sarris, J. (2019). The "online brain": How the Internet may be changing our cognition. *World Psychiatry*, 18(2), 119–129.
- Giles-Corti, B., & Donovan, R. (2002). Socioeconomic status differences in recreational physical activity levels and real and perceived access to a supportive physical environment. *Preventive Medicine*, 35(6), 601–611. <https://doi.org/10.1006/pmed.2002.1115>
- Göçoğlu, V. A., & D, M. (2015). Kamu Politikası ve Sosyal Medya İlişkinin Toplumsal Hareketler Bağlamında İncelenmesi. *Journal of International Social Research*, 8(37).
- Göksu, H., & Gültekin, M. (2023). Ergenlerin sosyal medya bağımlılığının akademik başarılarıyla ilişkisi ve çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Milli Eğitim Dergisi*, 52(239), 1897–1912.
- Griffiths, M., & Kuss, D. (2011). Online social networking and addiction –a review of the psychological literature. *Int J Environ Res Public Health*, 8(3528).
- Griffiths, M., & Szabo, A. (2014). Is excessive online usage a function of medium or activity? An empirical pilot study. *J BehavAddict*, 3, 74–77.
- Guthrie, W. (1995). *A History of Greek Philosophy* (C. 2). An Encounter. Cambridge University Press.
- Gümüş, H., Işık, Ö., Karakullukçu, Ö., & Yıldırım, İ. (2016). Ortaöğretim Kurumlarında Serbest Zaman Fiziksel Aktivite Kısıtlayıcıları. *International Journal Of Sport Culture And Science*, 2(Special Issue 1), 814–825.
- Güneş, N. A., Akbıyık, D. İ., Aypak, C., & Görpelioğlu, S. (2018). Lise öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ve uyku kalitesi. *Turkish Journal of Family Practice*, 22(4), 185–192.
- Güney, M., & Taştepe, T. (2020). Ergenlerde sosyal medya kullanımı ve sosyal medya bağımlılığı. *Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi (Journal of Ankara Health Sciences)*. <https://doi.org/10.46971/ausbid.757713>
- Haloui, F. E. (2023). Sosyal medya kullanıcılarının tüketici davranışlarına etkisi: Türkiye’deki sosyal medya kullanıcıları üzerine nicel bir araştırma. <https://avesis.ticaret.edu.tr/activitycitation/index/1/d0837f4d-2e1b4907-9a6a-bf944ed189f4>
- Holden, C. (2001). Behavioral Addictions: Do They Exist? *Science*, 294, 980–982.
- Huang, C. (2017). Time spent on social network sites and psychological well-being: A meta-analysis. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 20(6), 346–354.

- Işık, U., & Topbaş, H. (2015). Facebook Ve Bağımlılık: Medya Bağımlılığı Araştırması. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 38, 319–336.
- İnik, H., Akçakesea, A., & Demirel, D. (2024). Exploring gender differences, perceptions, and behaviors: the interplay between social media addiction and social appearance anxiety among young adults. *Studies in Psychological Science*, 2(3), 35–55. <https://doi.org/10.56397/sps.2024.09.05>.
- İspir, B. (2013). Yeni İletişim Teknolojilerinin Gelişimi”, Dijital İletişim ve Yeni Medya içinde. İçinde E. M. Öztürk (Ed.), *Eskişehir, Anadolu Üniversitesi Web-Ofset Tesisleri* (ss. 2–25).
- Jenkins, H. (2006). *Convergence Culture: Where Old and New Media Collide*. NYU Press.
- Kalınkara, Y., & Talan, T. (2024). Psychological balances in the digital world: Dynamic relationships among social media addiction, depression, anxiety, academic self-efficacy, general belongingness, and life satisfaction. *Journal of Genetic Psychology*, 1–29. <https://doi.org/10.1080/00221325.2024.2400342>.
- Kant, I. (2023). Arı usun eleştirisi. *İdea Yayınevi*.
- Kaplan, A. M., & Haenlein, M. (2010). Users of the world, unite! The challenges and opportunities of Social Media. *Business horizons*, 53(1), 59–68.
- Kapoor, K., Tamilmani, K., Rana, N., Patil, P., Dwivedi, Y., & Nerur, S. (2018). Advances in social media research: Past, present, and future. *Information Systems Frontiers*, 20(3), 531–558. <https://doi.org/10.1007/s10796-017-9810-y>
- Kara, Ö., & Yıldırım, İ. (2020). Lise Öğrencilerinin Serbest Zaman Egzersize Katılım Düzeyleri ile Akademik Erteleme Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Türk Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 70–80. <https://doi.org/10.46385/tsbd.773086>
- Karaca, A. (2015). *Serbest Zaman Katılımı, Psikolojik İyi Olma ve Serbest Zaman Engelleri İle Baş Etme Stratejilerinin Üniversite Öğrencileri Üzerinde İncelenmesi (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Akdeniz Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Katz, E., Blumler, J., & Gurevitch, M. (1973). Uses and gratifications research. *The Public Opinion Quarterly*, 37(4), 509–523.
- Kaya, A., Demirel, M., Aksu, H., & Harmandar-Demirel, D. (2023). Genç Yetişkinlerde Sosyal Medya Bağımlılığı ve Serbest Zaman Tutumu: Algılanan Gelir Düzeyinin Rolü. *NEU GASTRO*, 2(2), 74–85. <https://doi.org/10.54497/Gastromedia.2023.13>
- Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). Social media use and depression in adolescents: A meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 275, 165–174.
- Kılınc, B. (2024). Okul sporlarına katılan lise öğrencilerinin sporda ahlaktan uzaklaşma ve sosyal medya bağımlılığının bazı değişkenlere göre incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı.

- Kirschner, P., & Karpinski, A. (2010). Facebook® and academic performance. *Computers in Human Behavior*, 26(6), 1237–1245.
- Klein, W., & Li, P. (Ed.). (2009). *The expression of time*. Mouton de Gruyter.
- Kusan, M. (2025). Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığı ve Fiziksel Aktivite Davranışı Arasındaki İlişki. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 16(3), 439–452. <https://doi.org/10.17155/omuspd.1667608>.
- Küçükeşmen, E., Şimşek, A. T., & E. M. (2020). Ön lisans öğrencilerinin sosyodemografik özelliklerine göre boş zaman yönetimi. *Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 38, 202–231.
- Lange, P. (2007). Publicly Private and Privately Public: Social Networking on YouTube. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13(1), 361–380.
- Lee, M., Shiroma, E., Lobelo, F., Puska, P., Blair, S., & Katzmarzyk, P. (2012). For The Lancet Physical Activity Series Working Group. Effect of physical inactivity on major noncommunicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy, The Lancet.
- Lee, S., Donnelly, J., Hillman, C., Castelli, D., Etnier, J., Tomporowski, P., & Szabo-Reed, A. (2016). Physical activity, fitness, cognitive function, and academic achievement in children: A systematic review. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 48(6), 1197–1222. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000000901>
- Leonenko, A., Tomenko, O., Bondarenko, Y., Brizhatyi, O., & Loza, T. (2019). Effect of Recreation-Oriented Tourism Program on Physical Health of Middle School-Aged Children”. *Journal of Physical Education and Sport*, 19(18), 121–125.
- Li, J., Ma, L., & Chan, T. (2021). Viral Challenges and Participatory Culture on TikTok. *Journal of Media and Communication Studies*, 13(4), 112–127.
- Ling, R. (2012). *Taken for Grantedness: The Embedding of Mobile Communication into Society*. MIT Press.
- Mammen, G., & Faulkner, G. (2013). Physical activity and the prevention of depression: A systematic review of prospective studies. *American Journal of Preventive Medicine*, 45(5), 649–657. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2013.08.001>
- Marin, M., Nuñez, X., & Almeida, R. (2021). Internet addiction and attention in adolescents: A systematic review. *Cyberpsychol Behav Soc Netw*, 24(4), 237–249.
- Massanari, A. (2015). Participatory Culture, Community, and Play: Learning from Reddit. *International Journal of Communication*, 9, 1513–1530.
- McLean, D., Hurd, A., & Rogers, N. (2008). *Kraus' Recreation and Leisure in Modern Society Mississauga*. Jones; Bartlett Publishers.
- McTiernan, A. (2008). Mechanisms linking physical activity with cancer. *Nature Reviews Cancer*, 8(3), 205–211. <https://doi.org/10.1038/nrc2325>
- Mead, G., Biesta, G., & Trohler, D. (2015). *Philosophy of education*. Routledge.

- Millî Eğitim Bakanlığı. (2023). Fiziksel Aktivite. <https://sagliklibesleniyorum.meb.gov.tr/tr/fiziksel-aktivite-ogrenci/>
- Montag, C., Błaszkiwicz, K., Sariyska, R., Lachmann, B., Andone, I., Trendafilov, B., & Markowetz, A. (2018). Smartphone Usage in the 21st Century: Who Is Active on WhatsApp? *BMC Research Notes*, 11(1), 1–6.
- Montgomery, K. (2021). Youth and Social Media in the Age of Algorithms: How TikTok is Reshaping Participatory Culture. *New Media & Society*, 23(6), 1345–1362.
- Moore, S., Lee, I., Weiderpass, E., Campbell, P., Sampson, J., Kitahara, C., & Patel, A. (2016). Association of leisure-time physical activity with risk of 26 types of cancer in 1.44 million adults. *JAMA Internal Medicine*, 176(6), 816–825. <https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2016.1548>
- Murthy, D. (2018). *Twitter: Social Communication in the Twitter Age*. Polity Press.
- Obar, J., & Wildman, S. (2015). Social media definition and the governance challenge: An introduction to the special issue. *Telecommunications Policy*, 39(9), 745–750. <https://doi.org/10.1016/j.telpol.2015.07.014>
- Orhan, Ö. (2021). 11-15 Yaş Çocuklarda Fiziksel Aktiviteye Katılımı Engelleyen Faktörler (Yüksek lisans tezi. *Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü*).
- Orhan, R. (2019). Çocuk gelişiminde fiziksel aktivite ve sporun önemi. *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(1), 157–176.
- Önal, L., & Bedir, F. (2023). Serbest Zaman Tutum Ölçeği Kısa Formu (SZTÖ-KF):Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Spor ve Bilim Dergisi*, 1(1), 27–39.
- Özbek, S. (2019). Lise Öğrencilerinin Fiziksel Aktivitelere Katılımını Engelleyen Faktörler Ölçeğinin Geliştirilmesi (Doktora Tezi).
- Özbek, S., & Yoncalık, O. (2019). Lise Öğrencilerinin Fiziksel Aktivitelere Katılımını Engelleyen Faktörler Ölçeğinin Geliştirilmesi FİZAKEFÖ. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 7(19), 171–215.
- Özdemir, Z. (2019). Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığı. *Beykoz Akademi Dergisi*, 7(2), 91–105. <https://doi.org/10.14514/byk.m.26515393.2019.7/2.91-105>
- Özerbaş, M., & Kyzy, A. M. (2025). Kırgızistan'daki Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılık Düzeylerinin İncelenmesi. *Milli Eğitim Dergisi*, 54(245), 483–508. <https://doi.org/10.37669/milliegitim.1495452>
- Özgenel, M., Canpolat, Ö., & Ekşi, H. (2019). Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (ESMBÖ): Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 6(3).
- Öztürk, Ş. (2015). Sosyal Medyada Etik Sorunlar. *Selçuk İletişim*, 9(1), 287–311. <https://doi.org/10.18094/si.57598>
- Papacharissi, Z. (2015). *Affective Publics: Sentiment, Technology, and Politics*. Oxford University Press.

- Pariser, E. (2011). *The Filter Bubble: What the Internet Is Hiding from You*. Penguin Books.
- Park, H., Kwak, H., Lee, C., & Moon, S. What is Twitter, a Social Network or a News Media? en. İçinde: İçinde *Proceedings of the 19th International Conference on World Wide Web (WWW. 10*. 2010, 591–600.
- Parlaktaş, Y. (2018). *Ortaokul 8. Sınıf Öğrencilerinde Fiziksel Aktivite Düzeyi İle Akademik Başarı Arasındaki İlişki*. Yüksek Lisans Tezi.
- Piercy, K. L., Troiano, R. P., Ballard, R. M., Carlson, S. A., Fulton, J. E., Galuska, D. A., George, S. M., & Olson, R. D. (2018). The physical activity guidelines for Americans. *Jama*, 320(19), 2020–2028.
- Polat, D. (2016). *Sosyal medya ile başım dertte*. Yediveren Yayınları.
- Polat, E., & Korkutata, A. (2025). An Investigation of Secondary School Students' Participation Levels in Recreational Activities and Their Attitudes Towards Physical Education Classes: The Case of Sultangazi: Lise Öğrencilerinin Rekreatif Faaliyetlere Katılım Düzeyleri ile Beden Eğitimi Dersi Tutumlarının İncelenmesi: Sultangazi Örneği. *Journal of Management and Educational Sciences*, 4(3), 237–249.
- Ragheb, M., & Beard, J. (1982). Measuring leisure attitude. *Journal of Leisure Research*, 14(2), 155–167.
- Roberts, C., Hevener, A., & Barnard, R. (2013). Metabolic syndrome and insulin resistance: Underlying causes and modification by exercise training. *Comprehensive Physiology*, 3(1), 1–58. <https://doi.org/10.1002/cphy.c110062>.
- Robertson, T., Yan, Z., & Rapoza, K. (2018). Is resilience a protective factor of internet addiction? *Computers in Human*, (avior(78)), 255–260. <https://doi.org/10.1016/j.>
- Sağlık Bakanlığı. (2015). Türkiye fiziksel aktivite rehberi 2014 [Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, Sağlık Bakanlığı Yayın No: 940].
- Sallis, J., Cerin, E., Conway, T., Adams, M., Frank, L., Pratt, M., & Owen, N. (2016). Physical activity in relation to urban environments in 14 cities worldwide: A cross-sectional study. *The Lancet*, 387(10034), 2207–2217. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(15\)01284-2](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(15)01284-2)
- Sanlav, Ü. (2014). *Sosyal Medya Savaşları*, Hayat Yayınları, İstanbul.
- Sato, T. (2006). Internet addiction among students: Prevalence and psychological problems in Japan. *JMAJ*, 49(7 • 8), 279–283.
- Sherrington, C., Tiedemann, A., Fairhall, N., Close, J., & Lord, S. (2011). Exercise to prevent falls in older adults: An updated meta-analysis and best practice recommendations. *New South Wales Public Health Bulletin*, 22(3–4), 78–83. <https://doi.org/10.1071/NB10056>
- Singh, A., Uijtewilligen, L., Twisk, J. W., Mechelen, W. V., & Chinapaw, M. J. (2012). Physical activity and performance at school: a systematic review of the

- literature including a methodological quality assessment. *Archives of pediatrics & adolescent medicine*, 166(1), 49–55.
- Social, W. A. (2024). <http://wearesocial.com/uk/special-reports/digital-in-2024>
- Sönmez, B. (2013). *Sosyal Medya ve Ortaöğretim Öğretmenlerinin Facebook Kullanım Alışkanlıkları [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Stubbs, B., Schuch, F., Vancampfort, D., Rosenbaum, S., Ward, P., & Richards, J. (2016). Exercise as a treatment for depression: A meta-analysis adjusting for publication bias. *Journal of Psychiatric Research*, 77, 42–51. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2016.02.023>
- Şahin, M. (2019). Siyasal kampanyaların dijital dönüşümü. İçinde İ. B. Solmaz (Ed.), *Siyasal iletişimin dijital dönüşümü* (ss. 196–204). Literatürk Academia Yayınları.
- Şeker, V. (2018). Sosyal medya bağımlılığı ile depresyon ve anksiyete arasındaki ilişki. Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalı, İstanbul.
- Tatar, G., Tozoğlu, E., & Pehlivan, Z. (2009). 20-40 yaş arası çalışan ve çalışmayan kadınların spor yapmalarını etkileyen bazı faktörlerin incelenmesi (Sivas il merkezi örneği). *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(3), 28–41.
- Taylor, T. (2018). *Watch Me Play: Twitch and the Rise of Game Live Streaming*. Princeton University Press.
- TBM, T. B. M. E. P. (2015). Teknoloji canavara dönüşmeden. İstanbul: Şekil Ofset [adresinden 01.06.2025 tarihinde edinilmiştir.]. http://tbm.org.tr/media/1891/ortaokul_teknoloji_kitap.pdf
- Tezcan, M. (1994). *Boş zamanların değerlendirilmesi sosyolojisi*. Atilla Kitabevi.
- Toprak, E. G. E. (2018). Sosyal ağlar. İçinde T.V [Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayını No: 3190. Açıköğretim Fakültesi Yayını No: 2071.]. İçinde Y. M. R. Okur (Ed.), *Temel bilgi teknolojileri* (ss. 148–174).
- Torbeyns, T., Bailey, S., Bos, I., & Meeusen, R. (2014). Active workstations to fight sedentary behaviour. *Sports medicine (Auckland, N.Z)*, 44(9), 1261–1273. <https://doi.org/10.1007/s40279-014-0202-x>
- Treem, J., & Leonardi, P. (2012). Social Media Use in Organizations: Exploring the Affordances of Visibility, Editability, Persistence, and Association. *Communication Yearbook*, 36, 143–189. <https://doi.org/10.1080/23808985.2012.11679130>
- Tremblay, M. S., LeBlanc, A. G., Kho, M. E., Saunders, T. J., Larouche, R., Colley, R. C., Goldfield, G., & Gorber, S. C. (2011). Systematic review of sedentary behaviour and health indicators in school-aged children and youth. *International journal of behavioral nutrition and physical activity*, 8(1), 98.
- Tufekci, Z. (2017). *Twitter and tear gas: The power and fragility of networked protest*. Yale University Press.

- Turel, O., & Serenko, A. (2012). The benefits and dangers of enjoyment with social networking websites. *Eur J Inf Syst*, *21*, 512–528.
- Tutgun-Ünal, A. (2015). Sosyal medya bağımlılığı: üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma. *Yayınlanmamış Doktora Tezi*. İstanbul: Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Türker, N., Ölçer, H., & Aydın, A. (2016). Yerel Halkın serbest zaman değerlendirme alışkanlıkları: Safranbolu Örneği. *Karabük Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, *6*(1), 49–62.
- Twenge, J., Joiner, T., Rogers, M., & Martin, G. (2018). Increases in depressive symptoms, suicide-related outcomes, and suicide rates among US adolescents after 2010 and links to increased social media use. *Clinical Psychological Science*, *6*(1), 3–17.
- Varchetta, M., Tagliaferri, G., Mari, E., Quagliari, A., Cricenti, C., Giannini, A., & ark. (2024). Exploring gender differences in internet addiction and psychological factors: A study in a Spanish sample. *Brain Sciences*, *14*(10), 1037. <https://doi.org/10.3390/brainsci14101037>
- Vaterlaus, J., Barnett, K., Roche, C., & Young, J. (2016). Snapchat as a New Form of Computer-Mediated Communication. *Computers in Human Behavior*, *54*, 358–367. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.08.026>
- Vaynerchuk, G. (2013). *Jab, Jab, Jab, Right Hook: How to Tell Your Story in a Noisy Social World*. Harper Business.
- Warburton, D., & Bredin, S. (2017). Health benefits of physical activity: A systematic review of current systematic reviews. *Current Opinion in Cardiology*, *32*(5), 541–556. <https://doi.org/10.1097/HCO.0000000000000437>
- Winata, M. (2021). Türkiye ve Endonezya Cumhurbaşkanlarının siyasal iletişim stratejilerinin sosyal medya üzerinden kıyaslamalı analizi. İçinde *Instagram sayfalarının incelemesi [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]*. Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İletişim Bilimleri Ana Bilim Dalı.
- World Health Organization. (2010). *Global recommendations on physical activity for health*. WHO.
- World Health Organization. (2020). Guidelines on physical activity and sedentary behaviour. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>
- Yamane, T. (2001). Temel Örnekleme Yöntemleri (Çev: Alptekin Esin, M [Akif Bakır, Celal Aydın, Esen Gürbüzsel). Literatür Yayınları, İstanbul, 94-95.].
- Yaygır, C. (2018). Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı depresyon ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul].
- Yazan, K. (2021). Lise öğrencilerinde akademik başarı, sosyal destek ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. *Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü*.

- Yeboah, J., & Ewur, G. (2014). The Impact of WhatsApp Messenger Usage on Students' Performance in Tertiary Institutions in Ghana. *Journal of Education and Practice*, 5(6), 157–164.
- Yıldırım, M. (2016). Ergenlerde internet bağımlılığının obezite ve benlik saygısı ile ilişkisinin incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. *İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul*.
- Yıldırım, N. (2025). Ortaöğretim öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılımlarındaki engeller ile dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin incelenmesi (Yüksek lisans tezi). Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı.
- Young, K. (2004). Internet Addiction: A New Clinical Phenomenon and Its Consequences. *American Behavioral Scientist*, 48(4), 402–415.
- Yüksel-sahin, F., & Öztoprak, Ö. (2019). Ergenlerin Sosyal Medya Bağımlılığı Düzeylerinin Benlik Saygısına Göre İncelenmesi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, 363-377. <https://doi.org/10.21733/ibad.613902>
- Z Beril AKINCI VURAL Mikail Bat, Vural, Z. B. A., & Bat, M. (2010). Yeni bir iletişim ortamı olarak sosyal medya: ege üniversitesi iletişim fakültesine yönelik bir araştırma. *Yaşar Üniversitesi E-Dergisi*, 5(20), 3348–3382.
- Zhang, X., Cormie, P., Zopf, E., & Schmitz, K. (2017). The impact of exercise on cancer mortality, recurrence, and treatment-related adverse effects. *Epidemiologic Reviews*, 39(1), 71–92. <https://doi.org/10.1093/epirev/mxx007>
- Zhang, Y., Wu, L., & Liu, R. (2019). Understanding TikTok: A Content Analysis of User-Generated Videos. *International Journal of Communication Research*, 10(3), 225–240.
- Zulli, D., & Zulli, D. (2022). Extending the Endless Scroll: How TikTok's Algorithm Drives Consumption. *Social Media + Society*, 8(1), 1–10.

ÖZ GEÇMİŞ
KİŞİSEL BİLGİLER

Ad Soyadı : SALİH TÜRK
Öğrenci No : 235325007
E-posta : salihurk1987@gmail.com
Telefon : 05447809444
Doğum Yeri : Şanlıurfa
Doğum Tarihi : 1987-01-01
ABD (TR) : Beden Eğitimi ve Spor
ABD (EN) : Physical Education & Sports
:

EĞİTİM BİLGİLERİ

Derece	Adı, Bölüm	Yıl
1.	KAHRAMANMARAŞ SÜTÇÜ İMAM ÜNİVERSİTESİ / SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ/ SPOR YÖNETİMİ(YL) (TEZSİZ)	2020-2022
2.	EGE ÜNİVERSİTESİ / BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU/ BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLİĞİ	2009-2013

EKLER

Ek 1. Etik Kurul Onayı



T.C.
HARRAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER ETİK KURULU

Tarih: 15.03.2024

Saat: 16:00

Sayı: 2024/99

Konu: Salih TÜRK

Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu'nun yaptığı toplantı sonucunda Harran Üniversitesi Mehmet Arabacı Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim dalı Yüksek Lisans öğrencisi Salih TÜRK'ün yürütücüsü ve Doç. Dr. Gökhan ARIKAN'ın danışmanı olduğu "**Spor Lisesi Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılığının Serbest Zaman Tutumuna Ve Fiziksel Aktiviteye Katılımını Engelleyen Faktörlere Aracılık Rolü**" konulu çalışması oy birliğiyle uygun bulunmuş ve **15.03.2024** tarihinden geçerli olmak üzere onaylanmıştır.

e-imzalıdır
Dr. Öğr. Üyesi Emine YÖNEY
Başkan

e-imzalıdır
Doç. Dr. Hatice ŞAHİN
Başkan Yardımcısı

(katılmadı)
Dr. Öğr. Üyesi Abdulkadir GÜMÜŞÇÜ

e-imzalıdır
Doç. Dr. Dursun BARUT

e-imzalıdır
Doç. Dr. Ömer SABUNCU

e-imzalıdır
Dr. Öğr. Üyesi Derya EVRAN

e-imzalıdır
Doç. Dr. Yasin TAŞ

Raportör
Doç. Dr. Hatice ŞAHİN

Ek 2. Lise Öğrencilerinin Fiziksel Aktivitelere Katılımını Engellenen Faktörler Ölçeği

Madde No	Fiziksel Aktivitelere Katılmamızı Engellenen Faktörler	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1	Eğitim sistemimizde fiziksel aktivitelere olumlu bir bakış açısı var	1	2	3	4	5
2	Ailem fiziksel aktivitelerin TYT/YKS hazırlığına destekleyeceğini düşünür	1	2	3	4	5
3	Okuldaki programımın yoğunluğu spor yapmama engel olmaz	1	2	3	4	5
4	Ailem fiziksel aktivitelere katılmak yerine ders çalışmamı ister	1	2	3	4	5
5	Spor tesisleri ders saatlerimden kalan zamanlarda kapanmış olur	1	2	3	4	5
6	Kulüpler sporculara maddi açıdan destek sağlamaz	1	2	3	4	5
7	Ailem sporun benim için iyi bir gelecek oluşturmayacağını düşünür	1	2	3	4	5
8	Beden eğitimi ders saatlerimiz yeterli	1	2	3	4	5
9	Eğitim sistemimizde fiziksel aktivitelere gereken önem verilir	1	2	3	4	5
10	Fiziksel aktivitelere katılmamız için okul idaremiz / öğretmenlerimiz bizi destekler	1	2	3	4	5
11	Fiziksel aktivite alanları şehir merkezine uzak değil	1	2	3	4	5
12	Ailem spor ortamlarının güvenli olmadığını düşünür	1	2	3	4	5
13	Spor kulüpleri okullar ile iş birliği içinde	1	2	3	4	5
14	Ailem aldığım düşük notların sebebinin fiziksel aktiviteler olduğunu düşünür.	1	2	3	4	5
15	Beden eğitimi derslerinde yeterli fiziksel aktiviteler yaparız	1	2	3	4	5
16	Spor tesisleri sürekli dolu olur	1	2	3	4	5
17	Arkadaşlarım için ders çalışmak fiziksel aktivitelerden daha önemli	1	2	3	4	5
18	Fiziksel aktivitelerin faydaları konusunda yeterli bilince sahibiz	1	2	3	4	5
19	Ailem fiziksel aktiviteler hakkında yeterli bilgiye sahiptir	1	2	3	4	5
20	Tesis görevlilerinin kötü yaklaşımları beni olumsuz etkiler	1	2	3	4	5
21	Okul sonrası yorgunluktan spor için yeterli enerjim kalmaz	1	2	3	4	5
22	Beden eğitimi derslerinde kullanabileceğimiz spor salonumuz var	1	2	3	4	5
23	Ailevi problemlerim fiziksel aktivitelere katılmamı engeller	1	2	3	4	5
24	Spor ortamlarında iyi arkadaşlar edinirim	1	2	3	4	5
25	Eğitim sistemimiz ailelerimizde ve bizde baskı oluşturur	1	2	3	4	5
26	Fiziksel aktivitelere katılınca derslerdeki başarımlarım artar	1	2	3	4	5
27	Eğitim sistemimiz spor yapan öğrencileri destekler	1	2	3	4	5

Ek 3. Ergenlerde Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği

Açıklama; Saygıdeğer katılımcı, aşağıda verilen ifadeleri son 1 yıldaki sosyal medya (MySpace, Facebook, Bebo, LinkedIn, Tumblr, Bloglar, Instagram, WhatsApp, Viber, Line, Tango, Snapchat, Wikipedia, Podcast Apple iTunes, Forumlar, YouTube, Twitter, vb.) kullanımınızı düşünerek işaretleyiniz.		Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen/ara sıra	Çoğunlukla	Her zaman
		1	2	3	4	5
1	Sosyal medyayı kullanmadığımda sinirli, endişeli veya üzgün olurum.					
2	Aklımda sürekli sosyal medya yaptığım veya yapacağım etkinlikler vardır.					
3	Sosyal medyayı çok kullandığım için sinema, tiyatro, müzik, spor gibi diğer etkinliklere veya hobilerime zamanım kalmıyor.					
4	Sosyal medyada gezinirken "biraz daha" diyerek süreyi uzatırım.					
5	Sosyal medya iş, okul veya aile hayatımı olumsuz etkilemesine rağmen sosyal medyayı kullanmaya devam ediyorum.					
6	Sosyal medya kullanımımı kontrol etmeye, azaltmaya veya durdurmaya çalışırken zorlanıyorum.					
7	Kendimi mutlu hissetmek için sosyal medyayı daha fazla kullanırım.					
8	Sosyal medyada harcadığım zaman miktarını ailemden veya çevremdeki insanlardan gizlerim.					
9	Sosyal medyada harcadığım süre yüzünden insanlarla (aile, arkadaş ve sosyal çevre) ilişkilerimde ciddi çatışmalar yaşarım.					

Ek 4. Serbest Zaman Tutum Ölçeği – Kısa Form

SERBEST ZAMAN TUTUM ÖLÇEĞİ – KISA FORM		Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1	Serbest zaman aktiviteleri ile meşgul olmak zamanı akılcıca kullanmaktır.	1	2	3	4	5
2	Serbest zaman aktiviteleri bireyler ve toplum için faydalıdır.	1	2	3	4	5
3	Serbest zaman aktiviteleri sağlığa katkı sağlar.	1	2	3	4	5
4	Serbest zaman aktiviteleri mutluluğu artırır.	1	2	3	4	5
5	Serbest zaman aktiviteleri enerjiyi yenilemeye yardımcı olur.	1	2	3	4	5
6	Serbest zaman aktiviteleri bireylerin rahatlamasına yardımcı olur.	1	2	3	4	5
7	Serbest zaman aktivitelerim bana keyif veriyor.	1	2	3	4	5
8	Serbest zamanın benim için iyi olduğunu hissediyorum.	1	2	3	4	5
9	Serbest zaman aktiviteleri ile meşgul olmaktan hoşlanıyorum.	1	2	3	4	5
10	Serbest zaman aktivitelerim canlandırıcıdır.	1	2	3	4	5
11	Serbest zaman aktiviteleri için harcadığım zamanın boşa geçmediğini hissediyorum.	1	2	3	4	5
12	Serbest zaman aktivitelerimden hoşlanıyorum.	1	2	3	4	5
13	Serbest zaman aktivitelerimde daha yeterli olabilmek için önemli derecede zaman ve efor harcarım.	1	2	3	4	5
14	Serbest zaman aktivitelerini daha iyi yapabilmek için bir seminer ya da kursa katılabilirim.	1	2	3	4	5
15	Serbest zaman aktiviteleri ile meşgul olmak için boş zamanımın artması gerektiğini düşünüyorum	1	2	3	4	5
16	Meşgulken bile boş zaman aktivitelerine katılırım.	1	2	3	4	5
17	Serbest zaman aktivitelerine yönelik eğitim ve ön hazırlık için zaman harcayabilirim.	1	2	3	4	5
18	Diğer aktiviteler arasında boş zamanıma yüksek öncelik tanırım.	1	2	3	4	5