

**T.C.**  
**BARTIN ÜNİVERSİTESİ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**  
**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLİĞİ ANABİLİM DALI**  
**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLİĞİ BİLİM DALI**

**SOSYAL AĞLARIN KULLANIMININ ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNİN**  
**FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYLERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**HAZIRLAYAN**

**Melek KARADEMİR**

**DANIŞMAN**

**Doç. Dr. Taner BOZKUŞ**

**BARTIN-2017**

**T.C.**  
**BARTIN ÜNİVERSİTESİ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**  
**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLİĞİ ANABİLİM DALI**  
**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLİĞİ BİLİM DALI**

**SOSYAL AĞLARIN KULLANIMININ ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNİN**  
**FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYLERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**HAZIRLAYAN**

**Melek KARADEMİR**

**DANIŞMAN**

**Doç. Dr. Taner BOZKUŞ**

**BARTIN-2017**

## KABUL VE ONAY

Melek KARADEMİR tarafından hazırlanan “Sosyal Ağların Kullanımının Ortaokul Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi” başlıklı bu çalışma, 22/02/2017 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oy birliği ile başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan : Doç. Dr. Taner BOZKUŞ (Danışman)

  
.....


Üye : Doç. Dr. Aydın ŞENTÜRK

  
.....

Üye : Yrd. Doç. Dr. Nigar YAMAN

  
.....

Bu tezin kabulü Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulunun .../.../... tarih ve .... Sayılı kararıyla onaylanmıştır.

  
Prof. Dr. Cetin SEMERCİ  
Enstitü Müdürü

## BEYANNAME

Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü tez yazım kılavuzuna göre, Doç. Dr. Taner BOZKUŞ danışmanlığında hazırlamış olduğum “Sosyal Ağların Kullanımının Ortaokul Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi” adlı yüksek lisans tezimin bilimsel etik değerlere ve kurallara uygun, özgün bir çalışma olduğunu, aksinin tespit edilmesi halinde her türlü yasal yaptırımını kabul edeceğimi beyan ederim.

23 / 02 / 2017

Melek KARADEMİR

## ÖNSÖZ

Fiziksel aktivite, çocuk yaşlarda başlatılıp sevdirmesi halinde, birçok bireyin yaşam boyu alışkanlık haline getireceğine inandığım, sağlıklı ve mutlu bir birey olmanın önemli ölçütlerinden birisi bence. Düzenli fiziksel aktivitenin çocukların ve gençlerin sağlıklı büyümesinde ve gelişmesindeki katkıları, kötü alışkanlıklardan ve birçok kronik hastalıktan korunmada çok önemli bir faktör olduğu su götürmez bir gerçektir. Bu faktörler göz önünde bulundurulduğunda fiziksel aktivitenin her yaşta önemli olduğu, sağladığı pozitif enerji ile daha mutlu, daha sosyal ve daha enerjik bir toplumda yaşanabileceğini kabul etmeliyiz.

Toplum üzerinde bu denli önemli bir role sahip olan fiziksel aktivitenin, teknoloji geliştikçe bireylerin ilgisinden uzak kaldığına tanıklık etmekteyiz. Sosyal medya ve sosyal ağlarda harcanan sürenin her gün giderek arttığı ve bireylerin sedanter bir yaşama hızla sürüklendiği günümüzde, bireylerin sosyal ağları kullanım amaçları, süreleri, şekilleri ve sebeplerini ortaya koymak, gerekli tedbirlerin alınmasına katkı sağlamak ve bu konu ile ilgilenenlere ışık olmayı amaçladık.

Bu çalışmamı hazırlarken akademik bilgi ve tecrübesiyle bana yol gösteren benden ilgisini ve zamanını esirgemeyen danışman hocam Sayın Doç. Dr. Taner BOZKUŞ'a, sakin kişiliği ve güler yüzüyle her zaman her durumu kontrol altına almayı başarabilen Sayın Gürkan ELÇİ hocama, tez bitirme telaşında bana bildiğim yada bilemediğim birçok yardımda bulunan Sayın Ümit ÖZ'e teşekkürü bir borç bilirim.

Her konuda bana koşulsuz güvenen, inanan, ve her daim yanımda olan tek vazgeçilmezim aileme, hiç bitmeyen enerjisi ve insan sevgisiyle örnek aldığım can abim Hasan GÖKTEN hocama, tez çalışmam ile ilgili yaptığım hazırlıklarda, Türkiye'nin dört bir tarafından bana destek olan sevgili dostlarıma minnettarım.

Melek KARADEMİR

BARTIN 2017

## ÖZET

Yüksek Lisans Tezi

Sosyal Ağların Kullanımının Ortaokul Öğrencilerinin  
Fiziksel Aktivite Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi

Melek KARADEMİR

Bartın Üniversitesi

Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitim ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı

Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bilim Dalı

Danışman: Doç. Dr. Taner BOZKUŞ

Bartın-2017, Sayfa: VIII + 40

Bu çalışmanın amacı 5,6,7 ve 8. sınıf öğrencilerinin sosyal ağ kullanımlarının fiziksel aktivite düzeylerine etkilerinin incelenmesi ve ortaya konulmasıdır. Çalışmaya Mersin, Zonguldak, Gaziantep, Ordu, İzmir, İstanbul illerinden 822 kız, 754 erkek olmak üzere 1576 öğrenci katılmıştır. Öğrencilerin demografik bilgilerini almak için cinsiyet, sınıf gibi sorular yöneltilirken, sosyal medya kullanımlarını belirlemede “Sosyal Ağ Kullanım Düzeyi Ölçeği” ve fiziksel aktivite düzeylerini belirlemede de araştırmacı tarafından belirlenen “Fiziksel Aktivite Değerlendirme Formu” oluşturulmuştur. Araştırmada kullanılan verilerin betimsel olarak sonuçlarının ortaya konulduğu çalışmada frekans, ortalama ve yüzde değerlerine bakılmıştır. Ayrıca yordamsal olarak cinsiyet değişkeninde T-Testi, sınıf değişkeninde ise Anova Testi kullanılmıştır. Sosyal Ağ kullanım düzeyi ile fiziksel aktivite düzeyi puan ortalamalarını karşılaştırma için de korelasyon testi kullanılmıştır. Yapılan çalışmada da görüldüğü üzere araştırma grubunun yaklaşık üçte ikisinin sosyal ağ hesabının var olduğunu, kişisel bilgisayarları durumuna göre ise fark çok az olmasına rağmen neredeyse yarısının bir bilgisayara sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma grubunda yer alan bireylerin bilgisayar kullanmayı en çok evde tercih ettikleri tespit edilmiştir. Ayrıca katılımcıların yarıdan fazlası bir oranda bilgisayar kullanımının “Araştırma ve Ödev” amaçlı kullandıkları tespit edilmiştir. Sosyal Ağ kullanma amaçlarında ise en çok “Arkadaşlarla İletişim” ve “Oyun, vakit geçirme” maddelerini işaretledikleri görülmektedir. Sonuç olarak araştırma grubunun cinsiyet değişkenine göre erkeklerin sosyal ağ kullanımına daha çok vakit ayırdıkları, sekizinci sınıftaki öğrencilerin diğer sınıftaki öğrencilere göre daha fazla sosyal ağ kullanımına yatkın oldukları, sosyal ağ kullanma düzeyleri arttıkça fiziksel aktivite düzeylerinin de düşük ama doğru oranda arttığı söylenilebilir.

**Anahtar Kelimeler:** Sosyal ağ, facebook, öğrenci, fiziksel aktivite

## **ABSTRACT**

### **Master's Thesis**

### **The Use of Social Networks, The Effect of Middle School Students on the Level of Physical Activity**

**Melek KARADEMİR**

**Bartın University**

**Institute of Educational Sciences, Physical Education and Sports Teaching Department**

**Physical Education and Sports Teaching Department**

**Advisor: Associate Professor Taner BOZKUŞ**

**Bartın-2017, Page: VIII + 40**

The aim of this study is to investigate the effects of social networking use on physical activity levels of 5th, 6th, 7th and 8th grade students. 1576 students from Mersin, Zonguldak, Gaziantep, Ordu, İzmir and Istanbul participated in the study. "Social Network Usage Level Scale" was used to determine the social media usage and "Physical Activity Evaluation Form" determined by the researcher in determining the physical activity levels was established while students were asked questions such as gender and class to get their demographic information. The frequency, mean, and percentage values of the study were examined in the descriptive results of the data used in the research. In addition, T-Test was used as a sex variable and Anova Test was used as a class variable. Correlation test was also used to compare the level of social network usage and physical activity level scores. As seen in the study, approximately two-thirds of the research group had a social network account, and according to personal computers, almost half of the survey group had a computer, although the difference was minimal. It has been determined that the individuals in the research group prefer computer use the most at home. In addition, more than half of the participants were found to use the computer for "Research and Homework" purposes. It is seen that most of them use Social Networking to point out "Communication with Friends" and "Playing Time". As a result, it can be said that the research group allocated more time to social networking according to the gender variable of the research group and that the students in the eighth grade are more likely to use social networking than the students in the other class and that the level of social networking increases as the level of social network usage increases.

**Key words:** Social network, facebook, student, physical activity

## İÇİNDEKİLER

Kabul ve Onay Sayfası .....	I
Beyanname .....	II
Ön Söz .....	III
Özet .....	IV
Abstract .....	V
İçindekiler Sayfası .....	VI
Tablolar Listesi .....	VII
<b>BİRİNCİ BÖLÜM: GİRİŞ</b> .....	1
1.1. Problem .....	3
1.2. Araştırmanın Amacı .....	3
1.3. Araştırmanın Önemi .....	3
1.4. Sayıtlar .....	4
1.5. Sınırlılıklar .....	4
<b>İKİNCİ BÖLÜM: LİTERATÜR İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR</b> .....	5
2.1. İnternetin Dünyadaki Gelişimi .....	5
2.2 İnternet Üzerinden Kullanılan Sosyal Ağlar .....	6
2.3 Bireylerde İnternet kullanımı .....	9
2.4. Fiziksel Aktivite .....	11
2.5. Teknoloji ve Fiziksel Aktivite İlişkisi .....	11



2.6. Çocukluk Döneminde Fiziksel Aktivite .....	14
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM: YÖNTEM .....	17
3.1. Araştırma Grubu .....	18
3.2. Veri Toplama Araçları .....	18
3.3. Verilerin Analizi .....	19
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM: BULGULAR .....	21
BEŞİNCİ BÖLÜM: TARTIŞMA VE SONUÇ .....	30
ÖNERİLER .....	31
KAYNAKLAR .....	32
EKLER .....	35
ÖZGEÇMİŞ .....	40

## TABLULAR

No	Sayfa
1. Araştırma grubunun cinsiyet değişkenine göre frekans ve yüzde dağılımları	21
2. Araştırma grubunun sınıf değişkenine göre frekans ve yüzde dağılımları	21
3. Araştırma grubunun yaşadığı şehir değişkenine göre frekans ve yüzde dağılımları	22
4. Araştırma grubunun kendisine ait bilgisayar durumu değişkenine göre frekans ve yüzde dağılımları	22
5. Araştırma grubunun sosyal ağ kullanma durumu değişkenine göre frekans ve yüzde dağılımları	23
6. Araştırma grubunun bilgisayar kullanma süresi değişkenine göre frekans ve yüzde dağılımları	23
7. Araştırma grubunun bilgisayarı nerede kullandığı değişkenine göre frekans ve yüzde dağılımları	24
8. Araştırma grubunun günlük bilgisayar kullanma süresi değişkenine göre frekans ve yüzde dağılımları	24
9. Araştırma grubunun internet kullanma amacı değişkenine göre frekans ve yüzde dağılımları	25
10. Araştırma grubunun sosyal ağ kullanma sebebi değişkenine göre frekans ve yüzde dağılımları	26
11. Araştırma grubunun cinsiyet değişkenine göre sosyal ağ kullanma düzeylerinin karşılaştırılması	26
12. Araştırma grubunun sınıf değişkenine göre sosyal ağ kullanma düzeyleri puan ortalamaları ve standart sapma değerleri	27
13. Araştırma grubunun sınıf değişkenine göre sosyal ağ kullanma düzeylerinin karşılaştırılmasına yönelik ANOVA Testi sonuçları	27
14. Araştırma grubunun sosyal ağ kullanma düzeyleri ile fiziksel aktivite düzeyleri puan ortalamaları arasındaki ilişkinin belirlenmesine yönelik korelasyon testi sonuçları	28
15. Araştırma grubunda yer alan kız öğrencilerin sosyal ağ kullanma düzeyleri ile fiziksel aktivite düzeyleri puan ortalamaları arasındaki ilişkinin belirlenmesine yönelik korelasyon testi sonuçları	28
16. Araştırma grubunda yer alan erkek öğrencilerin sosyal ağ kullanma düzeyleri ile fiziksel aktivite düzeyleri puan ortalamaları arasındaki ilişkinin belirlenmesine yönelik korelasyon testi sonuçları	29
17. Araştırma grubunda yer alan öğrencilerin sınıf değişkenine göre sosyal ağ kullanma düzeyleri ile fiziksel aktivite düzeyleri puan ortalamaları arasındaki ilişkinin belirlenmesine yönelik korelasyon testi sonuçları	29

## BÖLÜM I

### GİRİŞ

Gelişen teknoloji ile birlikte günümüzde internet ve bilgisayar kullanımı, yaşamımızın her alanında etkin bir şekilde yerini almıştır. İnternet kullanımı dünyadaki gelişme ve değişimleri izleme ve bu yönde çağa ayak uydurma, kendini geliştirme, eğlence, eğitim ve iş dünyasındaki gelişmeleri takip etme ve daha birçok alandan haberdar olmayı hızlı ve kolay hale getirmiştir. Bunun yanında bireylerin sosyal çevre edinme, sosyal gruplara üye olma, çevre ile iletişim konusunda hızlı ve anında ulaşılabilirlik bireylerin vazgeçilmezi olmuştur.

İnternet; tarım ve sanayi devrimlerinden sonra üçüncü bir devrim olarak nitelenmiştir (Güzel, 2006). 1960'lı yıllarda araştırma, eğitim ve savunma amacıyla geliştirilmiş olan internet ya da bilgisayar ağı projesi, günümüzde her alanda bilgi değişimine olanak sağladığı gibi, ticari faaliyetlerde de kullanımı giderek artan bir araç haline gelmiştir (Işıklı, 2001). İnternet teknolojilerinde ortaya çıkan hızlı ve kapsamlı gelişmelerin etkisini arttırması onu bir teknolojik yenilik olmanın çok ötesine taşımış, internet; siyaset, ekonomi, kültür ve kimlik alanı olarak tartışılmaya başlanmıştır (Güzel,2006). İnternetin ilk etapta araştırma, eğitim ve askeri amaçla (Ersoy,2002) geliştirildiği düşünüldüğünde, günümüzde geldiği konum itibariyle, artık her alanda bilgi erişiminde başvurulan vazgeçilmez bir kaynak haline geldiği görülmektedir (Akt: Oskay Yurttaş, Ankara 2013).

Türkiye'nin internetle tanışması 1990'lı yıllarla birlikte başlamıştır. Türkiye'ye "çağ atlatan" sosyal iletişim, diğer ülkelerle aramızdaki gelişme farkını kapatacak, yoksul/zengin, kır/kent arasında eşitliği sağlayacak ve enformasyon toplumunu oluşturacak teknoloji olarak sunulmuştur. 12 Nisan 1993'te TUBİTAK (Türkiye Bilimsel ve Teknik araştırma Kurumu), ODTÜ (Orta Doğu Teknik Üniversitesi-TR-NET) işbirliği ile DPT (Devlet Planlama Teşkilatı) projesi çerçevesinde Türkiye internete bağlanmıştır. 64 kbit/san hızındaki bu hat ODTÜ'den uzun bir süre ülkenin tek çıkışı olmuştur. Daha sonra Ege Üniversitesi (1994), Bilkent Üniversitesi (1995), Boğaziçi Üniversitesi (1995), İTÜ (1996) bağlantıları gerçekleştirilmiştir (Çakır, 2007; Satıl, 2011).

“İnsanların günümüzdeki internet kullanım biçimleri, interneti bir sosyalleşme aracı olarak kullanmaya doğru hızla değişmektedir. İnternet ortamında kullanıcıların kendilerini tanımlayarak her kültürden farklı kullanıcılarla iletişime geçtiği, bunun yanında normal sosyal

yaşamda kullanılan jest ve mimik hareketlerini simgeleyen sembollerle duygu ve düşüncelerini sanal olarak ifade ettiği, bu şekilde sosyal iletişim kurduğu ortamlar “sosyal ağ” olarak tanımlanmaktadır” (Karabatak, Koç, 2011).

Sosyal ağ kavram olarak; belirli bir amaç doğrultusunda insanların duygu ve düşüncelerini paylaşmalarına izin veren ve birbirleriyle iletişimlerini kolaylaştıran internet üzerinde bulunan bir topluluk anlamına gelmektedir.

İlk sosyal ağ, 1997’de kurulan SixDegress olarak bilinmektedir. 2000’ li yıllarda sosyal sitelerin ve kullanıcılarının sayısı oldukça artış göstermiştir. Geçtiğimiz yıllarda, Facebook, Twitter, Linkendln, hi5, Friendster, Orkut, MySpace, Ning, Qzone, Habbo ve Flickr vb. gibi birçok farklı sosyal ağ ortaya çıkmıştır. Günümüzde ise tüm dünyada kullanımı en yaygın olan sosyal ağın ‘Facebook’ olduğu belirlenmiştir (Çelenve ark., 2011; Satıl, 2011).

Günümüzde, birçok sosyal ağ sitesi ortaya çıkması insanların iletişimini, etkileşimini, işbirliğini, çalışmasını ve hatta öğrenme sürecini bile yeniden şekillendirmiştir.

Sosyal ağ siteleri (Facebook, Twitter, Instagram, WhatsApp) kullanıcıların birbirlerine fotoğraf, video göndermelerine, birbirlerine genel veya özel çevrimiçi mesaj göndermelerine izin veren ve bu sayede iletişim kurmalarını sağlayan internet topluluklarıdır. Ayrıca, sosyal ağlar kişilere gerçek benliklerinden sıyrılıp, yeni bir “profil” aracılığıyla, yeni bir kimlik yaratma şansı verir. Kişiler sosyal ağlarda kendilerindeki eksiklikleri bastırarak olmak istedikleri kişiliklere bürünebilmektedirler.

Öğrencilerin, özellikle ortaokul (5,6,7,8.sınıf) düzeyindeki öğrencilerin sosyal ağlarda geçirdiği zaman dilimini, bu ağları ne amaçla kullandıklarını, sosyal ağlara gösterdikleri ilginin fiziksel aktivite düzeylerine etkilerini ortaya koymak amacıyla yapılan bu araştırmanın birinci bölümünde giriş kısmı yer almaktadır. Giriş bölümünde problem cümlesi, araştırmanın amacı ve önemi, sayıtlar, sınırlılıklar yer almaktadır.

Araştırmanın ikinci bölümünü kuramsal çerçeve oluşturmaktadır. Araştırma problemi ile ilgili belirlenen konudaki makaleler, tezler, dergiler ve diğer yayınlar araştırılarak ‘kuramsal çerçeve’ başlığı altında sunulmuştur. Kuramsal çerçeve içerisinde sosyal ağlar ve fiziksel aktivite ile ilgili bilgilere yer verilmiştir.

Araştırmanın üçüncü bölümünü yöntem oluşturmaktadır. Yöntem kısmı araştırmanın konusu, araştırma hipotezleri, araştırma modeli, ölçek formunun hazırlanması ve veri toplama

yöntemi, ölçeğin güvenilirlik ve geçerliği, evren çerçevesinin oluşturulması ve örneklem, verilerin toplanması ve analizi gibi alt başlıklardan oluşmaktadır.

Araştırmanın dördüncü bölümü ortaokul öğrencilerine uygulanmış olan anket sonucundan elde edilmiş ‘‘ bulgular ‘‘ bölümüdür. Bu bölümde SPSS analizinden elde edilen veriler tablo halinde yorumlanmıştır.

Araştırmanın beşinci bölümü tartışmalara ve sonuca ayrılmıştır. Bu bölümde ana bulguları ortaya koymak amacı ile bulgular aktarılmış ve yayımlanmış diğer bilimsel çalışmalarla karşılaştırmalı olarak tartışılmıştır.

Araştırmanın altıncı bölümünü ise öneriler kısmı oluşturmaktadır. Önerilerde belirlenen sorun alanlarına yönelik özgün çözüm önerileri getirilmiş ve gelecekte yapılacak çalışmalara ışık tutulmaya çalışılmıştır.

### **1.1.Problem**

Çalışma kapsamında gerçekleştirilen araştırmaya ilişkin problem cümlesi şu şekilde ifade edilebilir: Türkiye'nin bazı ortaokullarında okuyan öğrencilerin sosyal ağlarla olan ilişkilerinin fiziksel aktivite düzeylerine etkileri nelerdir?

### **1.2. Araştırmanın Amacı**

Bu çalışmanın amacı, sosyal ağların (Facebook, Twitter, Instagram, WhatsApp) kullanımının Türkiye'nin bazı ortaokullarında okuyan öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerine etkisinin incelenmesi ve çeşitli değişkenler eşliğinde konuyla ilgili ölçek kullanılarak bulguların ortaya konulmasıdır.

### **1.3. Araştırmanın Önemi**

Bu çalışma, Türkiye'nin çeşitli bölgelerinde ortaokulda öğrenim gören öğrencilerin sosyal ağ kullanım düzeylerinin belirlenmesi, sosyal ağ kullanımının fiziksel etkinliklerine etkilerinin anlaşılması, bu alanda yapılmış olan çalışmalar ile desteklenerek yeni çalışmalara ışık tutması ve bu konuda alınacak önlemleri belirlemede yol gösterici olması nedeniyle önemlidir.

#### **1.4.Sayıtlılar**

- Veri toplama aracının tüm yetkileri kapsadığı ve görüşleri ortaya koyacak nitelikte olduğu,
- Ölçme aracının yeteri kadar geçerli ve güvenilir olduğu,
- Katılımcıların ölçek sorularına doğru yanıt verdiği sayıtlı olarak kabul edilebilir.

#### **1.5. Sınırlılıklar**

Araştırma, Gaziantep Mahmut Fehime Ersoy Ortaokulu, İzmir Bornova Yeşilçam Ortaokulu, Mersin İleri Ortaokulu, İstanbul Yakuplu Ortaokulu, Ordu Özel Final Ortaokulu, Zonguldak Karaelmas, Cengiz Topel, Vali Tevfik Başakar, İbrahim Fikri Anıl, Arslan Zeki Demirci, Yayla ortaokullarında öğrenim gören ortaokul öğrencileri ve 2015-2016 eğitim – öğretim yılı ile sınırlı tutulmuştur.

## BÖLÜM II

### LİTERATÜR İLE İLGİLİ ÇALIŞMALAR

#### 2.1. İnternetin Dünyadaki Gelişimi

Verilerin depolanması ve aktarılmasını sağlayan küresel bir iletişim aracı ve teknolojisi olan internet, tüm dünya üzerinde yayılmış bilgisayar ağlarının birleşiminden oluşan devasa bir mecradır. İlk etapta askeri amaçlı olarak gerçekleştirilen bilgi ağlarının gelişimine dayanan internetin bugün geldiği yere baktığımızda, büyükten küçüğe her yaştaki bireyin, interneti bilgi edinmek, arkadaşlık sitelerini kullanmak, video film indirmek, alışveriş yapmak, banka işlemleri yapmak gibi pek çok alanda kullandığı görülmektedir (Odabaşı, ve ark., 2007; Oskay Yurttaş, 2013)

Dünyada 400 milyona yakın bilgisayarın internete bağlı olduğu ve 100 milyon civarında da web sitesi olduğu tahmin edilmektedir. Türkiye’de de internet kullanımının her geçen gün arttığı ve oldukça yüksek sayılabilecek bir seviyeye ulaştığı bilinmektedir. 2012 yılının ilk çeyreğinde gerçekleştirilen bir araştırmaya göre, evlerin % 52’sinde bilgisayar, % 41’inde ise internet bağlantısı bulunmaktadır (Türk Telekom Web Sitesi, 2012). Chisholm (2006), 8–18 yaş arası çocukların ve gençlerin günde ortalama sekiz saat bilgisayar ve internet kullandıklarını belirterek, internet kullanıcılarının büyük bölümünün ergenlik dönemindeki bireylerden oluştuğunun düşünülmesini sağlamıştır. Ergenlik dönemi ise, fizyolojik, psikolojik ve sosyolojik gelişimlerin sürdüğü bir dönem olması nedeniyle oldukça önem taşımaktadır (Kulaksızoğlu, 2002). Nitekim yapılan çalışmalar, internet kullanım süresinin artmasına bağlı olarak yalnızlık, sosyal yalıtım, saldırganlık gibi duygusal ve davranışsal bozuklukların, genel sağlık sorunlarının ve depresyon belirtilerinin arttığını göstermektedir (Kerber, 2005; Yılmaz, ve ark., 2014).

İnternetin yeni trendi olan "Facebook, Twitter" gibi sosyal paylaşım ağları da, her bireyin kendi durum, beğeni, ilgi alanlarını ifade ettiği iletişim alanları olmaktadır. İnterneti sonradan öğrenmeyen, bu teknolojik ortamın içerisinde büyüyen, bugünün ilköğretim düzeyinde bulunan çocukların da interneti yoğun olarak kullandıkları gözlemlenmektedir (Oskay Yurttaş, 2013).

Ortaokul öğrencilerinin interneti kullanım amaçları çeşitlilik göstermektedir. Oyun oynamak, arkadaş edinmek, ödev yapmak, bilgi edinmek, iletişim kurmak gibi çeşitli amaçları

göz önünde bulundurulmuş ve bununla ilgili çalışmalar incelenerek veriler elde edilmeye çalışılmıştır.

## **2.2 İnternet Üzerinden Kullanılan Sosyal Ağlar**

### **Facebook**

Dünya üzerinde kullanılan sosyal ağlardan en çok kullanılan site olan ‘‘Facebook’’, kurucusu ve aynı zamanda ceosu, lisans öğrencisi Marc Zuckerberg tarafından 2004 yılında kurulmuş olup, başlangıçta sadece Harward Üniversitesi öğrencileri üye olabilmekteydi. Amaçsa öğrencilerin birbirlerini tanımalarını sağlamaktı (görüldüğü gibi sosyalleşme amacı güdülmüştür). Ancak çok geçmeden Boston, Ivy ve Stanford Üniversitelerini kapsayacak şekilde genişledi. 2006 Eylül’ünden bu yana da 13 yaşın üstünde olan ve geçerli bir e-mail adresine sahip herkes siteye üye olabilmektedir (Satıl, 2011).

Facebook, kullanıcılarına arkadaşları ile sohbet etme, fotoğraf, video, ileti paylaşma, kamera aracılığı ile görüntülü konuşma ve çeşitli konularda bilgi paylaşımı gibi birçok imkan sunmaktadır. Ayrıca Facebook üzerinden oluşturulan sayfalarda ortak özelliklerdeki insanların kendilerine grup oluşturarak iletişim kurma, haberdar olma ve aynı anda hep birlikte sohbet etme ortamı da yaratmaktadır. Kullanıcılar, eski arkadaşlarını bulabilmenin yanı sıra bu sanal dünyada, gerçek dünyadan çok daha kolay bir şekilde çevrelerini genişletebilmektedirler. Bu konuda en büyük avantaj, kullanıcının listesinde yer alan arkadaşlarının arkadaşlarına da ulaşabilmesi, ayrıca Facebookta hesabı olan tanımadığı diğer insanlarla da iletişim kurabilmesidir.

Şirin KÜÇÜK ve İsmail ŞAHİN’in 2015’te yayınlanan ‘‘Facebook Zorbalığı ve Mağduriyeti Ölçeklerinin Türkçeye Uyarlanması’’ konulu araştırmalarında, Facebook kullanıcı sayısında bir yıl içerisinde %72’lik bir büyüme gerçekleştiği görülmektedir. Türkiye, 32 milyon üzerindeki kullanıcı sayısı ile dünyada Facebook kullanımının en yüksek olduğu 6. ülkedir (Socialbakers, 2013), ifadeleriyle Türkiye’deki Facebook kullanımının 2013 yılındaki rakamsal verilerine tanıklık etmemizi sağlamışlardır.

Özellikle son yıllarda yapılan çalışmalarda Facebookun eğitim amaçlı kullanımının faydaları üzerinde durulmuştur. Buna karşın ilköğretim öğrencilerinin sosyal ağları kullanım amaçlarına ilişkin Çavdar’ın (2012), yapmış olduğu çalışmada öğrencilerin, sosyal ağlardan en çok Facebook’ta zaman geçirdiği, bu ortamları ağırlıklı olarak iletişim amaçlı düşündüğü, eğitsel kullanımını geri planda tuttıkları ortaya çıkmıştır. Ayrıca aynı çalışmada öğrencilerin



her sınıf seviyesinde bu araçların eğitsel kullanılabilirliği konusunda farkındalıklarının düşük olduğu gözlemlenmiştir.

Tüm bu verilerden yola çıkarak, sosyal ağlardan Facebook'un ortaokulda özellikle ders saatinin ve materyallerin yetersiz olduğu bilişim teknolojileri dersinde eğitsel amaçlarla kullanılmasını konu eden araştırmalara ihtiyaç duyulduğu düşünülmektedir. Bu ihtiyaç doğrultusunda da bilişim teknolojileri dersinde öğrencilerin etkinliklerini paylaşacakları, etkileşim içerisinde bulunacakları bir öğrenme ortamının tasarlanması ve tasarlanan söz konusu ortamın etkililiğinin değerlendirilmesi gerekmektedir. Bu gerekçelerle, sosyal ağlardan Facebook'un eğitim amaçlı kullanımının faydaları da göz önünde bulundurulduğunda, bilişim teknolojileri derslerinin çevrimiçi sosyal ağlardan Facebook ile desteklenerek verilmesinin öğrencilerin akademik başarılarını arttıracığı düşünülmektedir. Bu bağlamda bu araştırmada, Ortaokul 5. sınıf öğrencilerine verilen çevrimiçi sosyal ağ destekli öğrenme ortamı ile bütünleştirilmiş bilişim teknolojileri eğitiminin öğrencilerin akademik başarılarına etkisi değerlendirilecektir (Kelleci Öztürk, Tetik, 2015).

## **Twitter**

2006 yılında Jackn Dorsey tarafından geliştirilen Twitter, dünya çapındaki popülaritesini gün geçtikçe arttırmıştır. Twitter, içerdiği uygulamaların programlamalarının ara yüzlerinin kısa mesaj gönderim ve alımı konusundaki olanaklarıyla internetin sms'i olarak anılmaktadır.

Sosyal ağ kullanımları, dünya ve Türkiye ortalamasına uygun biçimde Facebook üzerinde yoğunlaşmakta, diğer sosyal ağlarda hesabı bulunan öğrenci sayısının daha az olduğu görülmektedir. 2013 yılının ilk yarısı itibariyle dünyada Facebook kullanıcı sayısı 1 milyar 155 milyon kişiye ulaşmıştır. Günlük aktif Facebook kullanıcı sayısı ise yaklaşık 700 milyon civarındadır. Facebook'tan sonra en fazla üyeye sahip olan sosyal paylaşım sitesi Twitter'dır. Twitter'ın da 500 milyon civarında kayıtlı kullanıcısı vardır (Smith, 2013; Bulut, 2014).

2006 yılında kurulan twitter kısa bir sürede sosyal medyanın en popüler araçlarından biri haline gelmiştir (Twitter, 2011). Bir sosyal ağ ve mikroblog sitesi olan twitter kullanıcılarına tvît (tweet) adı verilen 140 karakterlik metinler yazma imkânı vermektedir. Kullanıcıların yazdığı tvît herkes tarafından görülebilir. Kullanıcılar istemeleri durumunda tvîtlerini sadece arkadaşlarının görebileceği şekilde sınırlandırabilirler. Ayrıca kullanıcılar başka twitter kullanıcılarının takipçisi olabilirler (Toraman , 2013).

Öğrencilerin Twitter kullanım oranı ise Facebook'tan çok daha düşüktür. Erkek öğrencilerin yüzde 12,5'i (15 kişi), kız öğrencilerin ise yüzde 7,5'i (9 kişi) Twitter hesabına sahiptir. Tumbler ve Instagram gibi diğer sosyal ağlarda hesabı olan öğrenci sayısı yok denecek kadar azdır. Kız öğrencilerden yalnızca bir tanesinin (yüzde 0,8), erkek öğrencilerden ise yalnızca 4 tanesinin (yüzde 3,3) Instagram'da hesabı bulunmaktadır. Öğrencilerin hiçbirinin Tumbler, Pinterest ve Myspace gibi ağlarda hesabı yoktur (Baştürk Akca, 2014).

Twitter kullanıcılarının hepsi, aynı zamanda Facebook'ta da hesaplarının olduğunu belirtmişlerdir. Bu iki ağın kullanım sıklığına bakıldığında da Facebook'un en sık kullanılan sosyal ağ olarak işaretlendiği görülmektedir. Kız öğrencilerden yalnızca 3'ü en sık kullandığı sosyal ağın Twitter olduğunu belirtirken, erkek öğrencilerden biri de Instagram'ı en sık kullandığı ağ olarak belirtmiştir (Baştürk Akca,2014). Bu bulgulardaki rakamsal veriler gün geçtikçe değişiklik göstermektedir.

### **WhatsApp**

Bu uygulama, diğer WhatsApp kullanıcılarıyla mesajlaşmanız ve konuşmanız için telefonunuzun internet bağlantısını kullanan çok platformlu bir mobil mesajlaşma hizmetidir.

WhatsApp, günümüzde haberleşme, sohbet etme, fotoğraf paylaşımı gibi olanaklar sağlamakla birlikte grup kurulabilme işlevi ile de ciddi bir kitlenin tercih sebebi olmuştur. Öğrenciler arasında kurulan WhatsApp grupları ödev ve bilgi paylaşımı sebebi ile önemli bir haberleşme aracı görevi görmektedir. Yine çalışan insanlar için bilgi paylaşımı kolaylığı sağlayan WhatsApp, artık ev hanımları arasında bile tercih edilen bir sosyal ağ haline gelmiştir.

Psikoloji Bölümü Araştırma görevlisi Osman AMİL, öğrenciler; Büşra CÜCER, Tuğçe ERDEM, Fatma ÖZCAN ve Teslime Merve ÖZTÜRK tarafından yapılan araştırmada sosyal medyada yoğun olarak kullanılan sosyal paylaşım sitelerinin ayrı değerlendirilirken, kullanım oranlarını incelemişler ve şu ifadeleri kullanmışlardır: Araştırmaya katılan toplam 345 üniversite öğrencisinin WhatsApp kullanım oranı yüzde 85 oldu. Diğer yandan Facebook'un halen popülerliğini yitirmediği görüldü. Araştırmada katılımcılara günde kaç saat sosyal medya kullandıkları soruldu. Buna göre üniversite öğrencilerinin yüzde 37'si 3 saatten yüzde 55'i 2 saatten fazla sosyal medyayı takip ettiklerini belirtti. 1 saatten fazla olarak değerlendirildiğinde bu oran yüzde 70'lere kadar çıktı. Sosyal medya kullanıcılarının hemen hemen hepsi her gün mutlaka hesaplarını kontrol ettiklerini belirtti.

Araştırmada kullanıcıların hangi sosyal medya aracını hangi amaçla kullandıkları sorulurken WhatsApp kullanıcıları bunu daha çok haberleşmek için tercih ettiklerini, Instagram kullanıcılarının daha çok fotoğraf paylaşımı; Twitter kullanıcılarının ise gündemi takip etmek ve düşüncelerini paylaşmak için tercih ettikleri kaydedildi (Amil,2015).

Marmara Üniversitesi'nde öğrencilerin internet kullanımı amacıyla ilgili bir araştırma raporuna göre, öğrenciler arasında en çok e posta (81.5%), ödev araştırması (63.8%), haber ve spor sayfalarını okuma(56.5%) için kullanılmaktadır.(Rüzgar.ty). Güney Kore'de Kim ve Song tarafından gerçekleştirilen çalışma, Koreli öğrencilerin çoğunlukla akademik performansları için Wiki, Facebook ve Twitter kullandığını göstermektedir. Ayrıca, 2010'dan sonra sosyal paylaşım siteleri yaygın olarak Kore'de eğitim amacıyla kullanılmaya başlanmıştır. Bu da öğrenciler ve öğretmenler arasında akıllı mobil cihazların yayılması ile yakından ilişkilidir. Bu yüzden sosyal ağ sitelerinin kullanımı Kore halkı arasında artmıştır. (Kim&Song, 2012; Shayan,2015).

## **Instagram**

2010 Ekim'de, Kevin Systrom ve Mike Krieger tarafından ilk olarak IOS (iPhone-iPad) için geliştirilen, sahip olduğu kaliteli filtreler ve sosyal ağ özellikleri ile kısa zamanda oldukça popüler olan bir fotoğraf paylaşım uygulamasıdır. Bu uygulamayı ve arkasındaki sosyal ağı bu kadar cazip kılan; kullanıcıların çektikleri fotoğrafları üzerinde çok pratik bir şekilde çeşitli filtreler kullanarak, profesyonel görünüme sahip fotoğraflar yaratabilmeleri yatar. Günümüzde sosyal ağ kullanıcılarının çok sık olarak kullandıkları Instagram fotoğraf paylaşımı amacı ile kurulmuş olmasına karşın bugün kısa videoların da paylaşılabilirdiği yaygın bir paylaşım sitesi olma niteliği kazanmıştır.

## **2.3 Bireylerde İnternet kullanımı**

İnternetin hızla gelişmesi insan yaşamını birçok yönden kolaylaştırmakla birlikte, erişimin kolay ve yaygın hale gelmesi, internet kullanım süresinin artması internet ile ilgili olumsuzlukları da gündeme getirmeye başlamıştır. Bireylerin bir kısmı gereksinimleri doğrultusunda internet kullanımını sınırlarken, bir kısım kullanıcının bu sınırlamayı yapamadığı, iş, sosyal ve akademik hayatlarında bu sınır getirilemeyen kullanım nedeniyle kayıplarla karşılaştıkları gözlenmeye başlanmıştır (Gönül, 2002).

İnternetin toplumdan bireyin yalıtılması, yalnızlık hissi, depresyon, toplumsal ilişkilerde zayıflama ve yakın arkadaş ilişkilerinde azalma gibi bazı sonuçlara neden olabildiği yapılan bir takım araştırmalarla belirlenmiştir (Yalçın, 2006). Diğer yandan obezite, uyku

bozuklukları ve epileptik nöbetler de yoğun internet kullanımına bağlı olarak ortaya çıkan fizyolojik sorunlar olarak kabul edilmektedir (Young, 2004). Bu bağlamda internetin uygun biçimde kullanılmadığı zaman insan yaşamını olumsuz bir biçimde etkileme ve bağımlılık oluşturabilme potansiyeli söz konusudur (Morahan-Martin ve Schumacher, 2000). Araştırmalar, internet kullanıcılarının ilaç, alkol ya da kumar gibi diğer bağımlılıklara benzeyen davranışları internet kullanımı içinde göstermeye başladığına ilişkin bulgular ortaya koymaktadırlar (Young, 1997; Esen,2010).

İnternet kullanım yaşının giderek alt seviyelere indiği ve çocukların dahi sosyal ağları kullandığı günümüzde, günlük yaşamda internet kullanımına ayrılan süre ciddi boyutlara ulaşmıştır. Çocukların, interneti yoğun kullanan bir grup olmaları ve henüz yeterli psikolojik olgunluğa erişmemiş olmaları nedeniyle internet bağımlılığı geliştirme açısından potansiyeli yüksek bir grup oluşunu incelenen çalışmaların desteklediği görülmüştür.

Sanal iletişim özellikle ergenlerin temel iletişim unsuru haline gelmiştir. Yapılan araştırmalarda ise insanların sosyal bağlarını internet üzerinden kurmaya çalışmaları, tanımadığı bireylerle kolaylıkla iletişim içinde bulunmaları, sınır tanımadan, özgürce düşüncelerini, duygularını ifade edebilmeleri, kendilerini göstermek istedikleri yönlerini abartarak gösterebilmeleri, internet üzerindeki paylaşım ortamlarında diğerlerini takip etme fırsatının olması gerçek hayatta sosyal bağların azalmasına neden olarak gösterilebilmektedir.

Günde 3 saatten fazla sosyal ağı kullanan öğrencilerin istatistiksel olarak diğer gruplara göre anlamlı düzeyde daha yüksek internet bağımlılığı puanlarına sahip oldukları görülmektedir. Günümüzde sosyal ağların kullanımının giderek arttığı gözlenmektedir. Thadani ve Cheung (2011) yaptıkları çalışmada sosyal ağ bağımlılığını ve bu bağımlılık türünün nasıl ölçüleceğini ifade etmiştir. Sosyal ağları 3 saatten fazla kullanan grubun internet bağımlılığının daha yüksek çıkması, internet bağımlılığında sosyal ağ kullanımının bir etken olabileceği yorumunu ortaya koymaktadır. Ayrıca ilköğretim 6-7-8. sınıf öğrencilerinin bilgisayar bağımlılığını inceleyen bir çalışmada da 3 saatten fazla bilgisayar kullanan öğrencilerin bilgisayar bağımlılığı eğilimlerinin daha yüksek olduğu ifade edilmektedir (Yılmaz,2010). Bu durumda 3 saatten fazla bilgisayar ve internet kullanımının bağımlılıkta kritik öneme sahip olacağı öne sürülebilir (Akt: Gökçearslan, Günbatar,2012)

Bunun yanında Sakarya ve arkadaşları (2011), Konya ili Meram ilçesinde yer alan bir ilköğretim okulundaki 4, 5, 6, 7 ve 8. sınıfta okuyan öğrencilerin interneti ve arama motorlarını kullanım durumlarını incelemiştir. Araştırma sonucunda bilgi kaynağı olarak internetin ilk sırada geldiği, interneti öğrencilerin en çok evde kullandıkları, bilgi arama, oyun

oyun, haberleşme amaçlı kullanılmasının ön plana çıktığı, en çok kullanılan arama motorunun “google” olduğu ve arama motorları içerisinde aranan bilgi türünün şiir, haber ve bilgi gibi yazı ağırlıklı bilgiler olduğu görülmüştür (Deveci Topal, Kolburan Geçer,2014).

## **2.4. Fiziksel Aktivite**

Günlük yaşam içerisinde kas ve eklemlerimizi kullanarak enerji tüketimi ile gerçekleşen, kalp ve solunum hızını arttıran ve farklı şiddetlerde yorgunlukla sonuçlanan aktiviteler olarak tanımlanan “fiziksel aktivite” sağlıklı bir yaşam için olmazsa olmazlardandır. Fiziksel aktivite için birçok bilim insanı çeşitli tanımlar ve açıklamalar ortaya koymuşlardır. Örneğin;

Fiziksel aktivite şiddet, süre ve frekans ile tanımlanan karmaşık bir olgudur. Frekans, belirli bir zaman periyodundaki ortalama seans sayısını, süre aktivitenin kaç dakika olduğunu ifade eder. Örneğin haftada 3 gün, en az 30 dakikalık fiziksel aktivite denildiğinde aktivitenin frekansı ve süresi belirtilmiş olur. Şiddet ise aktivite sırasındaki enerji harcama oranı ile ilişkilidir (Öztürk, 2005; Tanır,2013).

Fiziksel aktivite, günlük yaşam içerisinde kas ve eklemlerimizi kullanarak enerji tüketimi ile gerçekleşen aktivitelerdir. Egzersiz ise, planlı olarak yapılan ve tekrarlayan vücut hareketleridir. Son yıllarda tüm dünyada mücadelesi yoğun bir şekilde devam eden, uzun süreli enerji dengesizliği sonucunda oluşan ve birçok hastalığın ortaya çıkmasına zemin hazırlayarak yaşam süresini ve kalitesini olumsuz yönde etkileyen şişmanlığın (obezite) en önemli sebeplerinden biri fiziksel aktivitenin yetersiz olmasıdır. Dünyada olduğu gibi ülkemizde de obezitenin görülme sıklığı gittikçe artmakta, görülme yaşı düşmekte ve sağlık üzerindeki etkileri ciddi boyutlara ulaşmaktadır (Sevindik,2011)

Fiziksel aktiviteye katılım çevresel, sosyal/kültürel, psikolojik/bilişsel alan gibi birçok faktörden etkilenen karmaşık bir davranıştır(Sallis ve ark., 2000; Hünük, ve ark. 2013).

## **2.5. Teknoloji ve Fiziksel Aktivite İlişkisi**

İnsan vücudu doğası gereği hareket etme ihtiyacındadır. Ancak günümüzdeki teknolojik gelişmeler, birey için kolaylık sağlamak ve böylece çocukluk çağından itibaren insanları hareketsizliğe (inaktivite) yöneltmektedir. Bu durum insan organizmasına uygun olmayan yaşam tarzı alışkanlığına neden olmaktadır. İnaktif yaşam tarzı çocukların ve gençlerin çeşitli hastalıklara yakalanmalarına zemin oluşturmakta ve sağlık sorunlarını arttırmaktadır (Çamlıgüney, 2010).

Fiziksel aktivite, fiziksel uygunluk sağlık üzerine olan olumlu etkileri dünyanın değişik bölgelerindeki pek çok ülkede yapılan çeşitli araştırmalarla saptanmasına karşın, hareketsiz yaşam alışkanlığı önemli bir halk sağlığı sorunu olarak güncelliğini devam ettirmektedir. Modern yaşam tarzı ve sosyo-kültürel yapıdaki değişim insanlığı fiziksel aktiviteye daha az gereksinim duyar hale getirmiştir. Bu da sedanter yaşam tarzını ortaya çıkarmıştır. Bilindiđi gibi sedanter bir yaşam; koroner arter hastalıkları, hipertansiyon, obezite, tip II diyabet, bazı kanser tipleri, osteoporoz gibi kronik hastalıkların gelişiminde bir risk faktörü olarak tanımlanmaktadır. Günlük yaşamda fiziksel hareketsizliği içeren bir yaşam tarzı, sakatlık ve mortalite (ölüm) açısından önemli rol oynamaktadır. Düzenli fiziksel aktivitenin farklı kronik hastalıkları önleyebileceği veya geciktirebileceği gerçeği günümüzde iyi anlaşılmıştır (ACSM, 1998; Özkan ve ark.2013).

Fiziksel aktivite kronik hastalıkların önlenmesi ve rehabilitasyonunda önemlidir. Düzenli olarak yapılan fiziksel aktivite kan basıncını düşürüp, obeziteyi önleyerek bazı sağlık problemlerinin oluşma riskini azaltmaktadır. Fiziksel aktiviteye katılımı birlikte solunum, dolaşım, kas ve iskelet sistemi olumlu yönde gelişirken, kuvvet, dayanıklılık, esneklik gibi kondisyonel özellikler de artmaktadır. Ayrıca hareket yoluyla topluma bireysel adaptasyon, takım uyumu, başarı ve performans ilişkisi, sosyal imaj, kimlik edinme, tanınma, disiplin ve temel sosyo-kültürel değerlerin tanınması gibi sosyal gelişimi olumlu yönde desteklemektedir. Çocukların ve bireylerin hareket yoluyla kendine güveni, kişilik gelişimi, duygu ve düşüncelerin doğru ifade edilmesi, becerilerin farkındalığı ve kendini kontrol edebilme gibi duygusal özelliklerinde gelişim gözlenmektedir. Düzenli fiziksel aktiviteye katılım, kuralların öğrenilmesi, sağlık ve vücut kavramı, liderlik, cesaret, kendine yetme, başkalarına yardım etme, doğru-yanlış arasındaki ilişkiyi öğrenme, entelektüel gelişim, yaşam boyu sürebilecek alışkanlıklar ve davranışlar kazanma gibi bilişsel gelişimi sağlamaktadır. Yaşam kalitesinin artması, fiziksel uygunluk, kendine güven, pozitif fiziksel imaj ve stresle baş edebilme gibi olumlu etkilerinin yanı sıra; çağımızın en önemli sorunlarından olan obezite, kronik hastalıklar, hipertansiyon ve kardiyovasküler hastalıkların azaltılmasında ve bu sorunların önüne geçilmesinde önemli bir etken olarak görülmektedir (Açıkada, 2009; Yıldırım,2015).

Sanayi devriminin başlangıcı ile birlikte teknolojinin gelişimi, çevre ve ulaşım koşullarının ve imkanlarının değişimi sonucunda yaşam biçimlerinde farklılaşma söz konusu olmuştur. Bu farklılaşma enerji alımında artışı ve aktivite düzeyinde ise azalmayı da beraberinde getirmiştir. Örneğin yapılan çalışmalar 1971-2000 yılları arasında günlük enerji alımında erkeklerde 168 kcal/gün, kadınlarda ise 335 kcal/gün artış olduğunu ortaya

koymaktadır. Bunun yanı sıra teknolojinin ilerlemesi serbest zaman aktivitelerinin niteliğinde değişimi sağlamıştır. Televizyon, bilgisayar ve video oyunları gibi cihazların kullanımının hem yaygınlaşması hem de küçük yaş grupları tarafından daha fazla kullanılmaya başlanması ekran karşısında geçirilen sürelerin uzamasına bir başka ifadeyle aktivite düzeyinde azalmaya neden olmuştur. Örneğin Çin’de yapılan bir ulusal anket sonucuna göre egzersiz veya okul dışı spor aktivitesi içinde olan çocukların oranının çok düşük olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuca göre erkek çocukların %12’si, kız çocukların ise %6’sı egzersiz veya okul dışı spor aktivitesi içinde yer almaktadır. Aynı çalışmada Filipinli gençlerin %10’unun 4 saat/gün ve üzeri televizyon izledikleri buna karşın Çinli gençlerin %1’inin aynı miktarda televizyon izledikleri ancak bu oranların ABD’li gençlerin oranından daha az olduğu (%25) belirtilmiştir. Cui ve arkadaşlarının yaptıkları çalışmada 1997 – 2006 yılları arasında 6-12 yaş arası Çinli çocukların ekran karşısında geçirdikleri sürenin 0,7 saat/günden 1,7 saat/gün’e yükseldiği bulunmuştur (Ünver,2014).

Teknolojik gelişmeler hem gençlerin hem de yetişkinlerin hareketsiz bir yaşam tarzına sahip olmalarını tetiklemektedir. Günümüz insanları merdiven çıkmak yerine asansör kullanmayı, en yakın mesafelere bile araçla gitmeyi, serbest zamanlarını bilgisayar ve televizyon karşısında geçirmeyi tercih etmektedirler. Bu durum teknolojik gelişmelerin insan hayatına kattığı yararların yanında hareketsiz yaşam tarzını da arttırdığını göstermektedir (Hekim,2015).

İnsanların yaşam tarzları, yeni teknolojik gelişmelerin sağladığı konfor nedeniyle sürekli değişime uğramakta, fiziksel aktivite ile ifade edilen etkinliklerin azalmasına neden olmaktadır. Fiziksel aktivitedeki bu azalmanın sonucu olarak ortaya çıkan hastalıklar da büyük bir halk sağlığı sorununu ortaya çıkarmaktadır. 1900’lü yıllarda en sık görülen ve ölüme neden olan hastalıklar sırasıyla zatürree, verem ve ishal iken, günümüzde hareket azlığına bağlı olarak gelişen kalp hastalığı, kanser ve inme (felç) olarak sıralanmaktadır. Bu nedenlerle, bireylerin fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenerek, fiziksel aktivite düzeyleri düşük bireylerin fiziksel aktiviteye yönlendirilmesinin sağlanması, toplum sağlığı açısından büyük önem arz etmektedir (Öztürk ve ark.,2003; Ayhan,2014).

Günümüzde, özellikle metropolde yaşamının getirmiş olduğu stresli ve inaktif hayat tarzı; insanın çalışma verimini, sağlığını ve psiko-sosyal düzeyini etkilemektedir. Bu olumsuzluklardan dolayı kalp hastalıkları, şişmanlık, bağışıklık sistemi kaybı, sık hastalanma, tedaviye cevap vermeme, tedavinin uzaması, direnç kaybı, toparlanmada güçlükler olarak ortaya çıkmaktadır. İnaktivite nedeni ile karşılaşılan bu risklerin azaltılması için, bireylerin

fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi ve düşük düzeyde aktif olan bireylerin fiziksel aktiviteye yönlendirilmesi için FAD( Free Air Delivery) ölçümlerinin erken yaşlardan itibaren yapılması önem taşımaktadır (Çamlıgüney, 2010).

Kronik hastalıkların alt yapısını hazırlayan iki majör risk faktörü olan fiziksel inaktivite ve obezite oranları toplumun her kesiminde artmaya devam etmektedir. 20-23 yaş arası üniversite gençlerini değerlendirdiğimiz pilot çalışmamız kapsamında gençlerin büyük çoğunluğunun sedanter veya fiziksel aktivite katılımlarının düşük seviyelerde oluşu ve özellikle fazla kilolu birey insidansındaki artış korkutucu boyutlardadır. Bu durum toplumun diğer kesimlerine ek olarak üniversite öğrencilerinde de fiziksel aktiviteyi teşvik edici çalışmaların gerekliliğini ortaya koymaktadır (Yıldız Ve Ark., 2015).

Düzenli yapılan fiziksel aktivitenin ana sebeplerinden biri de vücut kompozisyonunu değiştirmektir. Fiziksel aktivitede başarı için aranan farklı anatomik yapının gençlerin sağlık ve ruhsal problemleriyle de yakından ilgili olduğu, fiziki düzgünlüğün fiziki aktiviteyle paralellik gösterdiği gerçeğinin de göz ardı edilmemesi gerekir. Bunun yanı sıra kişi farkında olmadan sağlıklı yaşam biçimi davranışları sergilemeye başlar (Özkan ve ark.,2013).

## **2.6. Çocukluk Döneminde Fiziksel Aktivite**

Bireylerde, ileri yaşlarda oluşabilecek bedensel ve ruhsal bozuklukları önlemek için çocukluk çağında, düzenli spor yapma alışkanlığı kazandırılmalıdır. Düzenli sportif aktivite, sadece egzersiz ve genel sağlık durumunun düzeltilmesini değil; aynı zamanda, çocuk ve gençlerin eğlenme, hoşça vakit geçirme, yarışma ve kendini iyi hissetmesini de sağlamaktadır (Takken ve ark., 2003; Urlu, 2014).

Çocukluk döneminde düzenli fiziksel aktivite ve spor yapma alışkanlığının kazanılması cinsiyet ve yaşa göre ideal vücut kompozisyonuna sahip olmak açısından önemlidir. Fiziksel aktivite, yaş, cinsiyet, beslenme ve genetik yapı vücut kompozisyonu belirleyen önemli unsurlardandır. Bu nedenle çocuklara düzenli fiziksel aktivite alışkanlığının kazandırılması son derece önemlidir. Erken çocukluk döneminde var olan hareketliliğin okul çağında organize sporlar ve düzenli egzersizlere dönüştürülebilmesi, fiziksel aktivite alışkanlığının kazanılmasına katkıda bulunmaktadır (Brown ve Blanton, 2002; Tanır,2013).

Sağlıklı bir toplumun temellerini atmak için çocuklara küçük yaşta fiziksel aktivite yapma alışkanlıkları eğitimleriyle birlikte kazandırılmalıdır. Bilimsel araştırmacılar çocukluktan yetişkinliğe sağlıklı yaşam tarzının gelişmesine yardım etmek ve gençlerde fiziksel aktivite alışkanlığının belirlenmesi ile ilgili çalışmaların yapılması konusuna oldukça



yoğun ilgili çalışmaların yapılması konusuna oldukça yoğun ilgi göstermektedirler. Çocuklar ve gençler için hareket uyarılarının kendisi kadar, bu hareketlerin dozu da çocuklara ve gençlere uygulanışında yararlı olması bakımından önemlidir. Orta şiddetteki antrenmanın çocukların büyümesine pozitif yönde etki ettiği görülmüştür (Engin, 2010).

Bireylerde, ileri yaşlarda oluşabilecek bedensel ve ruhsal bozuklukları önlemek için çocukluk çağında, düzenli spor yapma alışkanlığı kazandırılmalıdır. Düzenli sportif aktivite, sadece egzersiz ve genel sağlık durumunun düzeltilmesini değil; aynı zamanda, çocuk ve gençlerin eğlenme, hoşça vakit geçirme, yarışma ve kendini iyi hissetmesini de sağlamaktadır (Takken ve ark., 2003; Urlu, 2014).

Son yıllarda genç nüfus üzerinde yapılan çalışmalarda, düzenli fiziksel aktivitenin sağlığı güçlendirici etkilerine dikkat çekilmesine rağmen yeterince egzersiz yapmamaya bağlı olarak ortaya çıkan kardiyovasküler hastalıklar, kriz, şeker hastalığı, bazı kanser tipleri, solunum hastalıkları ve obezite sorunu gibi engellenebilecek hastalıklar, günümüzde ölümlere ve sakatlıklara sebep olmaya devam etmektedir (WHO, 2003; RSHMB Hıfzıssıhha Mektebi Müdürlüğü, 2004; Hünük, ve ark., 2013).

Gelişmiş toplumlarda teknolojinin insanların hayat standartlarını yükseltmesi ile birlikte, hareketsiz yaşam çocukluk ve ergenlikte bile sinsi bir hastalık gibi yayılmaktadır. Örneğin, İngiltere’de gençlerin %27’sinin serbest zamanlarını değerlendirirken fiziksel aktiviteleri tercih ettikleri, 11-16 yaş arası çocuklarda sadece kızların %15’inin ve erkeklerin de %29’unun günlük egzersiz yaptıkları belirlenmiştir (Daley, 2002; Memiş, Uğur Altay).

Çocukluk ve adölesan dönemi boyunca yapılan fiziksel aktivite sadece spor branşları için gereken en üst performansa ulaşmayı sağlamaz, bunun yanında sağlığımıza katkıda bulunur (Bailey, 1994; Bayrakdar, 2010)

9-12 yaş aralığındaki çocukların bedensel gelişimi için fiziksel olarak aktif olmaları önemlidir. Ancak, yaşam tarzında küresel gelişmelere bağlı olarak gerçekleşen değişikliklerin, bu yaş grubunun düşük düzeyde aktivitede bulunmasına neden olmaktadır. Okullarda beden aktivitesi yapılan derslerin azlığı (ya da olmaması), okul müfredatında boş zamanların olmaması, televizyon ve bilgisayarın (ya da internetin) yaygın kullanımı, ailelerin çocukların akademik başarısına yönelik beklentileri gibi faktörlerin, fiziksel aktiviteyi azalttığı bilinmektedir (Thorleifsdottir, 2008; Ekşioğlu Çetintahra, 2015).

MEB ortaokul 5.-8. sınıflar Beden Eğitimi ve Spor Dersi Öğretim Programında alışkanlık ile ilgili sınıflara göre kazanımlara “Aktif ve Sağlıklı Yaşam Öğrenme Alanı”

içerisinde yer vermiştir. 8. sınıf kazanımlarında “Fiziksel etkinliklere katılımı alışkanlık haline getirir” ifadesi bulunmaktadır. Etkinlik örneklerinde ise “haftada bir gün beden eğitimi ve spor dersine katılmanın aktif ve sağlıklı yaşam için yeterli olmadığı, bunu desteklemek için haftada en az iki kez ve daha fazla orta ve yüksek şiddette fiziksel etkinlik yapmalarının gerekçeleri açıklanmalıdır. Bu alışkanlığın oluşturulması için öğrencilere okul içi çeşitli imkânlar yaratılmalı veya öğrencilerin isteyerek katılacakları okul dışındaki ortamlara yönlendirmeler yapılmalıdır” şeklinde belirtilmiştir (Akt; Orhan, Yoncalık,2016).

Okul çağı çocuklarında büyüme ve obezite durumunun saptanması amacıyla Ankara'da yürütülen bir çalışmada çocukların fiziksel aktivite alışkanlıkları ve aktivite düzeyleri değerlendirilmiştir. 7-14 yaş grubu 469 (211 erkek ve 258 kız) çocuğun %22'sinin düzenli spor yapmadığı, %43'ünün sokakta oynadığı raporlanmıştır. Araştırmanın sonucuna göre; çocukların %73'ü hafta içinde, %61'i Hafta sonunda hareketsiz yaşam sürdürmektedir (T.C. Sağlık Bakanlığı 2010). Ülkemizin de dahil olduğu okul çağı çocuklarda sağlık davranışları isimli 2001-2002 yıllarında yapılan başka bir araştırmada; 11, 13 ve 15 yaş grubunun fiziksel aktivite düzeyi sorgulanmıştır. Buna göre 11 yaşındaki kızların %21'i, erkeklerin %29'unun, 13 yaşındaki kızların %17'si, erkeklerin %22'sinin ve 15 yaşında ise kızların %12, erkeklerin ise %16'sının her gün en az bir saat orta ve ağır düzeyde fiziksel aktivite yaptıkları belirlenmiştir (T.C. Sağlık bakanlığı 2010). İki Araştırmanın sonucu da çocukların büyük bir çoğunluğunun fiziksel aktiviteye yeterince zaman ayırmadığını göstermektedir (Ergün, 2013).

Ülkemizde de yapılan çeşitli araştırma sonuçlarına göre, çocukların çoğunluğunun televizyon ve bilgisayar başında geçirdikleri sürenin, günlük ortalama 2 saati geçtiği ve bu sürenin hafta sonu daha da arttığı tespit edilmiştir (Serter Yiğit 2006, Pesen Vural 2007, Ünal Bekar 2010). Televizyon ve video/bilgisayar oyunları için geçirilen süre ile çocukluk ve yetişkinlik çağı obezite riski arasında anlamlı pozitif bir ilişki vardır (Stettler ve ark. 2004, Kautiainen ve ark. 2005, TC Sağlık Bakanlığı 2011). Günümüzde çeşitli nedenlerle çocukların ve ergenlerin fiziksel aktivite düzeyi düşerken, sedanter aktiviteleri artması önemli bir sorun olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu sorunla mücadele, çocukları ve aileleri de içine alan çok kapsamlı ve multisektörel bir yaklaşımı gerektirmektedir. Bu nedenle bu çalışma çocuk ve ergenler ile çalışan meslek gruplarının ve ailelerin, fiziksel aktivitenin çocuklar üzerindeki fiziksel yararlarının yanı sıra, psikososyal yararları konusundaki farkındalığını arttırmak ve çocukların fiziksel aktivite düzeyini artırmaya yönelik öneriler sunmak amacıyla planlanmıştır (Meydanlıoğlu,2015).

Amerika Birleşik Devletlerinde geliştirilen Fiziksel Aktivite Rehberi çocuklara haftanın her günü günde en az 60 dakika orta ve/veya yüksek şiddette aerobik fiziksel aktivite önermekte ayrıca haftada üç gün kas ve kemik sağlığını ve kuvvetini arttırıcı aktivitelerin ilave edilmesi gerektiğini belirtmektedir. Fakat çocuklar yetişkinler gibi olmadığı için yapılacak aktivitelerin çocukların yaş ve gelişimine uygun aynı zamanda eğlenceli olması gerekmektedir.

Amerika Hastalık Kontrol Merkezinin çocuklar için önerileri;

-Çocuk ve adölesanlar her gün, günde 60 dakika veya daha fazla orta veya yüksek şiddetli fiziksel aktivite yapmalıdır.

-Aerobik: Yapılan orta veya yüksek şiddetli aktiviteler aerobik temelli olmalıdır. Çok yüksek şiddetli aktivite yapılırsa haftada üç gün yeterli olabilir.

-Kas ve kemik kuvvetlendiriciler: Haftanın üç günü 60 dakikalık aerobik temelli fiziksel aktivitelere kas ve kemik kuvvetlendirici aktiviteler eklenmelidir.

-Çocuklar yaş ve gelişimlerine uygun eğlenceli fiziksel aktivitelere yönlendirilmelidirler (Bilgin, 2017).

Çalışmalar fiziksel aktivite düzeyinin, adölesan döneme geçişle birlikte azalma eğiliminde olduğuna işaret etmektedir. Yapılan bir araştırmada ,782 adölesan 4 yıl boyunca anket yöntemiyle takip edilmiş ve sonuçta fiziksel aktivitenin 4 yıl sonunda %26 azaldığı saptanmıştır (Telama ve ark., 1997). Bu bulgular çocukluk çağındaki fiziksel aktivite düzeyinin önemini daha da arttırmaktadır (Kudaş ve ark., 2015).

Yapılan çalışmalar, özellikle erken yaş döneminde fiziksel aktiviteye düzenli olarak katılımın, bireylerin ileriki yaşlardaki fiziksel aktiviteye katılımını pozitif yönde etkilediği sonucunu ortaya koymaktadır (Dowda ve ark., 2007). Bu sebeple özellikle ergenlik dönemindeki gençlerin fiziksel aktiviteye katılımını etkileyen faktörlerin incelenmesi bireylerin yaşam boyu fiziksel aktiviteye karşı kazanılan olumlu alışkanlıkları hayata yansıtılabilmeleri açısından oldukça önemli görülmektedir. (Akt. Hünük, ve ark., 2013).

## BÖLÜM III

### YÖNTEM

#### 3.1. Araştırma Grubu

Çalışmaya Mersin, Zonguldak, Gaziantep, Ordu, İzmir, İstanbul illerinden 5,6,7 ve 8. Sınıf öğrencilerinden 822 kız 754 erkek olmak üzere 1576 öğrenci katılmıştır. Örneklem grubunun oluşturulması sürecinde hazır uygulanabilir gruplara uygulanmıştır.

#### 3.2. Veri Toplama Araçları

Sosyal ağ kullanım düzeyleri ve fiziksel Aktivite düzeylerinin ortaöğretim öğrencilerinin çeşitli değişkenlerle olan ilişkisini incelemeyi amaçlayan bu araştırma, betimsel bir nitelik arz etmektedir. Betimsel araştırmalarda olduğu gibi (Karasar, 2003), araştırmaya konu olan olay, birey ya da nesne kendi koşulları içinde olduğu gibi tanımlanmaya çalışılmıştır.

#### Kişisel bilgi formu

Veri toplama araçlarının birinci bölümünde yer alan, öğrencilerin demografik özelliklerinin belirlenmesi ve bu özelliklerin bilgisayar kullanımı, sosyal medya kullanımı gibi araştırmadaki diğer değişkenler üzerindeki etkilerinin incelenebilmesi amacıyla oluşturulmuştur.

#### Sosyal Ağ Kullanım Düzeyini Belirleme Ölçeği

Öğrencilerin sosyal ağ kullanım düzeylerini belirlemek amacıyla öncelikli olarak konuyla ilgili Türkiye'deki (Ör: Öztürk, 2011; Mazman, 2009) ve dünyadaki (Ör: Ellison, Steinfield ve Lampe, 2007) benzer çalışmalar incelenmiştir. Daha sonra, BÖTE Bölümü'nde öğrenim görmekte olan 40 tane son sınıf öğrencisinden sosyal ağ kullanımı ile ilgili madde önerileri yapmaları istenmiştir. Bu öneriler dikkate alınarak oluşturulan 50 soruluk madde havuzu yine BÖTE Bölümü'nde görev yapan beş öğretim üyesinin görüşleri alınarak yeniden düzenlenmiş ve beşli Likert tipinde toplam 25 maddeden oluşan ölçek elde edilmiştir. Bu ölçek 276 lise öğrencisi üzerinde pilot olarak uygulanmış ve madde analizleri yapıldıktan sonra güvenilirliği düşüren altı madde çıkarılarak ölçeğin 19 maddelik nihai formuna ulaşılmıştır. Ölçeğin Cronbach's Alpha değeri ,88 olarak hesaplanmıştır.

Sosyal ağ kullanım düzeyi ölçeğinde maddeler "1 (Hiçbir zaman)" ve "5 (Her zaman)" aralığında puanlanmış olup ve en düşük puan 19, en yüksek puan 95 olarak belirlenmektedir.

Sosyal ağ kullanım ölçeğinin toplam puanlarının yorumlanmasında; ölçeğin aralık genişliği=dizi genişliği/yapılacak grup sayısı  $[(95-19)/3=25,3]$  formülü (Usta, Bozdoğan ve Yıldırım, 2007) ile hesaplanmıştır. Bu formüle göre hesaplanan değer aralıkları Tablo 3’de belirtilmiştir.

**Tablo 3.** Sosyal Ağ Kullanım Düzeyi Ölçeği Değer Aralıkları

Puan Aralığı	Kullanım Düzeyi
19-44	Başlangıç Seviyesi
45-70	Orta Seviye
71-95	Yoğun Seviye

### **Fiziksel Aktivite Düzeyi Formu**

Veri toplama araçlarının son bölümünde yer alan katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerini belirlemeye yönelik sorular hazırlanmıştır. İlgili konuda literatür taraması yapılarak (Karaca ve ark., 2000; Çağırın, 2010; Vural ve ark., 2010) araştırmaya katılan bireylere betimsel yordama yapılmak üzere ekte belirtildiği şekilde 10 adet soru sorulmuştur.

### **3.3. Verilerin Analizi**

Verilerin analizinde betimsel ve ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Betimsel tarama modeli, çok sayıda birimden elde edilen verileri özetlemeyi, verileri niteliklerine göre ayırmayı amaçlar (Büyüköztürk, 1993; Balcı, 1995). İlişkisel tarama modeli ise, verilerin birbirleriyle ilişkilerini ve bağlantılarını inceleyen araştırma modelidir (Büyüköztürk, ve ark., 2012).

Araştırmada elde edilen veriler SPSS (Statistical Package for Social Sciences) for Windows 22.0 kullanılarak analiz edilmiştir. Verileri değerlendirilirken tanımlayıcı istatistiksel teknikleri (Sayı, Yüzde, Ortalama, Standart sapma) kullanılmıştır. Elde edilen veriler, istatistiksel veri çözümleme programlarıyla çözümlenmiştir. Verilerin betimsel analizi için frekans, yüzde, ortalama, standart sapma; ilişkisel analiz için iki gruplu karşılaştırmalarda bağımsız gruplar t-testi, ikiden fazla sayıdaki grupların karşılaştırılmasında ise varyans ve posthoc analizlerinden varyansların eşitliği durumunda Tukey testi, farklılığı durumunda ise Tamhane testi kullanılmıştır.

Değişkenler arasındaki ilişkinin incelenmesi için Pearson Korelasyon katsayısı kullanılmıştır ve aralıklar 0.70-1.00 arasında olması, yüksek; 0.70- 0.30 arasında olması, orta;

0.30- 0.00 arasında olması, düşük düzeyde bir ilişki olarak tanımlanmıştır (Büyüköztürk, 2011). Korelasyon analizi sonucunda anlamlı ilişki elde edildiğinde de regresyon analizi yapılmıştır. Verilerin analizinde anlamlılık düzeyi ,05 olarak alınmıştır.

## BÖLÜM IV

### BULGULAR

Fiziksel Aktivite Düzeyleri ve Sosyal Ağ Kullanım Düzeylerinin Ortaöğretim Öğrencilerinin çeşitli değişkenler ile ilişkisinin incelendiği çalışmanın bu bölümünde, çalışmada kullanılan veri toplama araçları ile elde edilen nicel verilerin analizlerine ait bulgulara değinilmiştir. Bu noktada çalışmamızın araştırma soruları dikkate alınmış ve bulgular bu çerçevede değerlendirilmeye çalışılmıştır.

**Tablo 1. Araştırma grubunun cinsiyet değişkenine göre frekans ve yüzde dağılımları**

Cinsiyet	n	%
Kız	822	52.15
Erkek	754	47.84
Toplam	1576	100

Tablo 1 incelendiğinde araştırmaya katılan kız öğrencilerin sayısının %52 oranında erkek öğrencilerden daha yüksek olduğu görülmüştür.

**Tablo 2. Araştırma grubunun sınıf değişkenine göre frekans ve yüzde dağılımları**

Sınıf	n	%
5. Sınıf	373	23.66
6. Sınıf	385	24.42
7. Sınıf	335	21.25
8. Sınıf	483	30.64
Toplam	1576	100

Tablo 2’de araştırmaya katılan öğrenci grubunun sınıf değişkenine göre 8. Sınıf öğrencilerinin katılımının daha fazla olduğu görülmüştür.

**Tablo 3. Araştırma grubunun yaşadığı şehir değişkenine göre frekans ve yüzde dağılımları**

Şehir	n	%
Gaziantep	184	11.67
İstanbul	111	7.04
İzmir	181	11.48
Mersin	412	26.14
Ordu	44	2.79
Zonguldak	644	40.86
Toplam	1576	100

Tablo 3 incelendiğinde araştırma grubunun yaşadığı şehir değişkenine göre en yüksek katılımın % 40.86 ile Zonguldak ilinden, en az katılımın ise % 2.79 ile Ordu ilinden sağlandığı görülmüştür.

**Tablo 4. Araştırma grubunun kendisine ait bilgisayar durumu değişkenine göre frekans ve yüzde dağılımları**

Kişisel Bilgisayarı Var mı?	n	%
Evet	860	54.56
Hayır	716	45.43
Toplam	1576	100

Tablo 4'e göre % 54.56 ile araştırmaya katılan grubun yarısından fazlasının kendisine ait bilgisayara sahip olduğu sonucuna varılmıştır.



**Tablo 5. Araştırma grubunun sosyal ağ kullanma durumu değişkenine göre frekans ve yüzde dağılımları**

Sosyal ağ	n	%
Evet	1172	74.36
Hayır	404	25.63
Toplam	1576	100

Tablo 5'te araştırma grubunun % 74.36'sının sosyal ağları kullandığı görülmüştür.

**Tablo 6. Araştırma grubunun bilgisayar kullanma süresi değişkenine göre frekans ve yüzde dağılımları**

Bilgisayar Kullanma Süresi	n	%
1 Yıldan Az	463	29.37
1 - 3 Yıl	456	28.93
4 - 6 Yıl	333	21.12
6 Yıldan Fazla	324	20.55
Toplam	1576	100

Tablo 6'da araştırma grubunun % 29.37'sinin 1 yıldan az süre ile bilgisayar kullandığı belirlenmiştir.

**Tablo 7. Araştırma grubunun bilgisayarı nerede kullandığı değişkenine göre frekans ve yüzde dağılımları**

Bilgisayar kullanma yeri	n	%
Okul	217	13.76
Kütüphane	20	1.26
İnternet Kafe	190	12.05
Ev	1026	65.10
Diğer	123	7.80
Toplam	1576	100

Tablo 7’de araştırma grubunun en yüksek oran olan % 65.10’unun bilgisayarı evde kullanmayı tercih ettiği, en düşük oran olan % 1.26 kesimin ise bilgisayarı kütüphanede kullandığı saptanmıştır.

**Tablo 8. Araştırma grubunun günlük bilgisayar kullanma süresi değişkenine göre frekans ve yüzde dağılımları**

Günlük bilgisayar kullanma	n	%
1 Saatten Az	899	57.04
1 - 3 Saat	530	33.62
4 - 6 Saat	103	6.53
7 - 9 Saat	17	1.07
9 Saatten Fazla	27	1.71
Toplam	1576	100

Tablo 8 incelendiğinde araştırma grubunun günlük bilgisayar kullanma süresi değişkenine göre % 57.04 ‘ünün 1 saatten az, %1.71’inin ise 9 saatten fazla bilgisayar kullandığı tespit edilmiştir.

**Tablo 9. Araştırma grubunun internet kullanma amacı değişkenine göre frekans ve yüzde dağılımları**

İnternet Kullanma amacı	n	%
Oyun - Eğlence	204	12.94
Mail - İletişim	42	2.66
Araştırma - Ödev	907	57.55
Haber	21	1.33
Sohbet	61	3.87
Film. Video ve Müzik	103	6.53
Sosyal Ağlar	175	11.10
Diğer	63	3.99
Toplam	1576	100

Tablo 9’da araştırmaya katılan grubun interneti kullanma amacı değişkenine göre en yüksek oranla % 57’lik kısmının ‘‘Araştırma-Ödev’’, en düşük oranla % 1.33’lük kısmının ise ‘‘haber’’ sikkını işaretledikleri saptanmıştır.

**Tablo 10. Araştırma grubunun sosyal ağ kullanma sebebi değişkenine göre frekans ve yüzde dağılımları**

Sosyal ağ kullanma sebebi	n	%
Arkadaşlar İle İletişim	627	39.78
Sosyal Çevre Edinme	154	9.77
Yeni Arkadaşlıklar Kurma	72	4.56
Bilgi Paylaşımı	229	14.53
Video. Ses. Güzel Sözler Paylaşımı	104	6.59
Oyun ve Vakit Geçirme	256	16.24
Diğer	134	8.50
Toplam	1576	100

Tablo 10’da araştırmaya katılan grubun sosyal ağ kullanma sebebi değişkenine göre en yüksek oranla % 39.78’lik kısmının “Arkadaşlar ile iletişim”, en düşük oranla %4.56’lık kısmının ise “Yeni arkadaşlıklar kurma” şikkını işaretledikleri saptanmıştır.

Katılımcıların cinsiyetlerine bağlı olarak sosyal ağ kullanma düzeylerinin belirlenmesi amacıyla bağımsız gruplar t-Testi yapılmıştır.

**Tablo 11. Araştırma grubunun cinsiyet değişkenine göre sosyal ağ kullanma düzeylerinin karşılaştırılması**

	Cinsiyet	n	X	Ss	t	sd	p
Sosyal ağ kullanma düzeyleri	Kız	822	41,46	16,32	-7,326	1574	,000
	Erkek	754	47,53	16,50			

Tablo 11 incelendiğinde cinsiyete bağlı olarak katılımcıların sosyal ağ kullanma düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık görülmektedir ( $t=-7,326$ ;  $sd=1574$ ;  $p<,05$ ). Erkek

öğrencilerin İnternet bağımlılığı düzeyleri toplam puanlarının aritmetik ortalaması  $X=47,53$ , kız öğrencilerin  $X=41,46$  olarak belirlenmiştir. Bu durum İnternet bağımlılığı düzeyi açısından erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre toplam puanları daha fazla olduğunu göstermekle birlikte; her iki grupta İnternet bağımlılığı düzeyi açısından ortalama seviyededir.

Katılımcıların kişisel bilgisayara sahip olma durumlarına bağlı olarak sosyal ağ kullanım düzeyinin belirlenmesi amacıyla bağımsız gruplar t-Testi yapılmıştır.

**Tablo 12. Araştırma grubunun sınıf değişkenine göre sosyal ağ kullanma düzeyleri puan ortalamaları ve standart sapma değerleri**

	n	X	Ss
5. Sınıf	373	41,93	17,518
6. Sınıf	385	42,27	15,775
7. Sınıf	335	44,57	16,815
8. Sınıf	483	47,77	16,079
Toplam	1576	44,36	16,682

**Tablo 13. Araştırma grubunun sınıf değişkenine göre sosyal ağ kullanma düzeylerinin karşılaştırılmasına yönelik ANOVA Testi sonuçları**

	Kareler Toplamı	sd	Kare Ortalaması	F	p
Gruplar arası	9522,754	3	3174,251	11,638	,000
Gruplar içi	428764,459	1572	272,751		
Toplam	438287,213	1575			

Tablo 12'ye bakıldığında sınıf değişkeni açısından öğrencilerin sosyal ağ kullanım düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık görülmektedir [ $F_{(3-1575)}= 11.638$ ;  $p<,05$ ]. Test sonucunda farklılığın hangi gruptan yapıldığını ortaya koymak için yapılan Tukey testi

sonucunda 8. Sınıf öğrencilerinin diğer sınıftaki öğrencilere göre daha yüksek ortalama puana sahip olduğu ve bu farklılığın anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmanın bu kısmında çalışmaya katılan grubun sosyal ağ kullanma düzeyleri ve fiziksel aktivite düzeyleri arasında farklı değişkenler açısından korelasyon testi yapılarak ilişkilerine bakılmıştır.

**Tablo 14. Araştırma grubunun sosyal ağ kullanma düzeyleri ile fiziksel aktivite düzeyleri puan ortalamaları arasındaki ilişkinin belirlenmesine yönelik korelasyon testi sonuçları**

	Fiziksel Aktivite Düzeyi
Sosyal Ağ Düzeyi	r ,323
	p ,000

Tablo 14’te görüldüğü üzere araştırma grubunun sosyal ağ kullanma düzeyleri ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında istatistiksel olarak pozitif yönde düşük ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $r= .323$ ;  $p<0.05$ ). Sosyal ağ kullanma düzeyleri puan ortalamaları arttıkça, fiziksel aktivite düzeyleri puan ortalamaları da düşük bir seviyede ilişkili bir artış göstermektedir.

**Tablo 15. Araştırma grubunda yer alan kız öğrencilerin sosyal ağ kullanma düzeyleri ile fiziksel aktivite düzeyleri puan ortalamaları arasındaki ilişkinin belirlenmesine yönelik korelasyon testi sonuçları**

	Fiziksel Aktivite Düzeyi
Sosyal Ağ Düzeyi	r ,304
	p ,000

Tablo 15’te araştırma grubunda yer alan kız öğrencilerin sosyal ağ kullanma düzeyleri ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında istatistiksel olarak pozitif yönde düşük ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $r= .304$ ;  $p<0.05$ ). Sosyal ağ kullanma düzeyleri puan ortalamaları arttıkça, fiziksel aktivite düzeyleri puan ortalamaları da düşük bir seviyede ilişkili bir artış göstermektedir.

**Tablo 16. Araştırma grubunda yer alan erkek öğrencilerin sosyal ağ kullanma düzeyleri ile fiziksel aktivite düzeyleri puan ortalamaları arasındaki ilişkinin belirlenmesine yönelik korelasyon testi sonuçları**

	Fiziksel Aktivite Düzeyi
Sosyal Ağ Düzeyi	r ,305
	p ,000

Tablo 16’te araştırma grubunda yer alan erkek öğrencilerin sosyal ağ kullanma düzeyleri ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında istatistiksel olarak pozitif yönde düşük ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $r= .305$ ;  $p<0.05$ ). Sosyal ağ kullanma düzeyleri puan ortalamaları arttıkça, fiziksel aktivite düzeyleri puan ortalamaları da düşük bir seviyede ilişkili bir artış göstermektedir.

**Tablo 17. Araştırma grubunda yer alan öğrencilerin sınıf değişkenine göre sosyal ağ kullanma düzeyleri ile fiziksel aktivite düzeyleri puan ortalamaları arasındaki ilişkinin belirlenmesine yönelik korelasyon testi sonuçları**

	Sosyal Ağ Düzeyi	Fiziksel Aktivite Düzeyi
Sınıf	r ,141	-.216
	p ,000	,000

Tablo 17’da araştırma grubunda yer alan öğrencilerin sınıf değişkenine göre sosyal ağ kullanma düzeyleri ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında istatistiksel olarak pozitif yönde düşük ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $r= .141$ ;  $p<0.05$ ). Sosyal ağ kullanma düzeyleri puan ortalamaları arttıkça, fiziksel aktivite düzeyleri puan ortalamaları da düşük bir seviyede ilişkili bir artış göstermektedir.

Ayrıca, öğrencilerin sınıf değişkenine göre fiziksel aktivite düzeyleri ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında istatistiksel olarak negatif yönde düşük ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $r= .141$ ;  $p<0.05$ ). Öğrencilerin sınıfları yükseldikçe fiziksel aktivite düzeylerinin azaldığı söylenilebilir.

## BÖLÜM V

### TARTIŞMA ve SONUÇ

Sosyal ağlar, insanların birbirleriyle iletişime geçmesini sağlayan bir tür sanal ortamdır (Das ve Sahoo, 2011) ve bireylerin iletişim kurmak için en çok tercih ettiği kanal haline gelmiştir (Kraut ve diğerleri, 1998; Çetin, 2009). Bu ağları en yoğun olarak kullananların gençler olduğu düşünüldüğünde (Lenhart, Madden, Macgill ve Smith, 2007; Ofcom, 2008), sosyal ağ kullanımının gençlerin İnternet kullanma sürelerine etki yapacağı aşikârdır. Sosyal medya alışkanlıklarını ortaya koymak için 350 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirilen bir çalışmada, çalışmaya katılan öğrencilerin %85,9'unun sosyal ağ sitelerini kullandığı (Facebook, Netlog, Myspace, Orkut, Yonja vb.) belirlenmiştir (Vural ve Bat, 2010).

Aynı çalışmanın bulgularına göre katılımcıların %53,6'sının günde 1-3 saat, %17,9'unun 3-5 saat ve %8,2'sinin 5 saatten fazla İnternet'te zaman geçirdiği bulunmuştur. 2011 yılında Ulaştırma Bakanlığı İnternet Geliştirme Kurulu (İGK) tarafından 9-16 yaş grubu çocukların sosyal paylaşım sitelerini kullanım alışkanlıklarını belirlemeye yönelik yapılan çalışma Türkiye'nin üç büyük ilinde 524 çocuk ile yapılan yüz yüze görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya katılan çocukların hepsi Facebook kullanıcısı olduklarını, %99'u da en sık kullandıkları sosyal paylaşım sitesinin Facebook olduğunu belirtmişlerdir.

Yapılan çalışmada da görüldüğü üzere araştırma grubunun yaklaşık üçte ikisinin sosyal ağ hesabının var olduğunu, kişisel bilgisayarları durumuna göre ise fark çok az olmasına rağmen neredeyse yarısının bir bilgisayara sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma grubunda yer alan bireylerin bilgisayar kullanmayı en çok evde tercih ettikleri tespit edilmiştir. Ayrıca katılımcıların yarıdan fazlası bir oranda bilgisayar kullanımının “Araştırma ve Ödev” amaçlı kullandıkları tespit edilmiştir. Sosyal Ağ kullanma amaçlarında ise en çok “Arkadaşlarla İletişim” ve “Oyun, vakit geçirme” maddelerini işaretledikleri görülmektedir.

Ekici ve Uçak'ın (Türk Kütüphaneciliği; 2012) İlköğretim Öğrencilerinin İnternet'te Bilgi Arama Davranışları çalışmalarında, öğrencilerin interneti kullanım amaçlarını “ödev yapmak ve müzik dinlemek/yüklemek” olarak belirlemişlerdir.

KARAKUŞ ve VAROL'un “Bilgisayar Ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi (Böte) Bölümü Öğrencilerinin Sosyal Ağ Kullanım Profillerinin Belirlenmesi” konulu



çalışmalarında öğrencilerin hangi sosyal ağları ne oranda kullandıklarına dair oranları incelendiğinde “Facebook” sosyal ağ seçeneğini işaretlediklerini ortaya koymuşlardır.

Çocukların %43,1’i her gün bir kere, %23,7’si her gün bir kereden fazla, %24’ü de haftada bir kereden fazla sosyal paylaşım sitesini kullandıklarını; %84’ü şimdiki arkadaşlarıyla, %30,7’si de eski arkadaşlarıyla iletişim kurmak için sosyal ağları kullandıklarını ifade etmişlerdir. 286 üniversite öğrencisiyle çevrimiçi anket aracılığıyla gerçekleştirilen diğer bir çalışmada, Facebook kullanıcılarının günde ortalama 10-30 dakika arasında Facebook’ta vakit geçirdiği ve ortalama 150-200 arkadaşına sahip oldukları tespit edilmiştir. (Ellison, Steinfield ve Lampe, 2007 ).

Sonuç olarak araştırma grubunun cinsiyet değişkenine göre erkeklerin sosyal ağ kullanımına daha çok vakit ayırdıkları, sekizinci sınıftaki öğrencilerin diğer sınıftaki öğrencilere göre daha fazla sosyal ağ kullanımına yatkın oldukları, sosyal ağ kullanma düzeyleri arttıkça fiziksel aktivite düzeylerinin de düşük ama doğru oranda arttığı söylenilebilir.

## **ÖNERİLER**

Ortaokul öğrencileri üzerinde uygulanan anket sonuçları ve konu ile ilgili birçok araştırmanın incelenmesi sonucunda ortaya konulan bu çalışma bizlere göstermiştir ki; gelişen teknoloji ile birlikte insanların hayatı kolaylaştıkça rahatlığı tercih etmekte ve fiziksel aktivitelerden giderek uzaklaşarak hareketsiz bir yaşama doğru sürüklenmektedirler. Hareketsiz bir yaşamın bireyi, doğal olarak da toplumları olumsuz etkileyeceği öngörülerek en başta çocuklar ve gençler olmak üzere tüm toplumu kapsayacak olan planlamalar çerçevesinde, bireylerin fiziksel aktivitelerine katılımının sağlanması gerekmektedir.

Okullar da beden eğitimi ders saatlerinin artırılması, müfredat programlarının bu yönde düzenlenmesi çocuk yaşlardan itibaren fiziksel aktivite ile iç içe bir yaşamın ilk adımları olabileceği düşünülmektedir.

Toplum bireyelerine kolayca ulaşabildiği düşünülen gençlik merkezlerinde hareketli ve hareketsiz yaşam ile ilgili bilgilendirme toplantıları yapılması ve bu merkezlerde spor yapma olanaklarının artırılması toplum sağlığı açısından önemli bir unsurdur. Ayrıca devlet planlama teşkilatında bu konuya yer verilmesinin ciddi sonuçlar vereceği kanısına varılmıştır.

## KAYNAKLAR

- Ayhan, Y.F.(2014). *Çocukluk ve Ergenlik Dönemindeki Fiziksel Aktivite Deneyimleri İle Yetişkinlikteki Fiziksel Aktivite Düzeyleri Ve Beden Kompozisyonlarının İncelenmesi*, (Yüksek Lisans Tezi), Muğla
- Bayrakdar, A. (2010). *Çocuklarda Fiziksel Aktivite Düzeyleri ve Beden Kitle İndeksinin Değerlendirilmesi*, (Yüksek Lisans Tezi), Muğla
- Baştürk Akça, E. (2014). *Dijital Bölünme Kavramı Bağlamında Türkiye’de Ortaokul Öğrencilerinin İnternet Ve Sosyal Ağ Kullanımları: Gaziantep İli Örneği*. Kocaeli Üniversitesi, İletişim Fakültesi, Gazetecilik Bölümü, Kocaeli
- Bilgin, E. (2017). Ortaokul Öğrencilerinin Fiziksel Uygunlukları ve Akademik Başarıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Spor Bilimleri Ve Teknolojisi Programı (Yüksek Lisans Tezi),Ankara
- Çamlıgüney, A.F. (2010). *8-10 Yaş Grubu Kız Çocukların Fiziksel Aktivite Düzeyleri İle Fiziksel Uygunluklarının Belirlenmesi Ve Beslenme Profili İle İlişkisinin İncelenmesi*. (Doktora Tezi), İstanbul
- Deveci Topal, A. ve Kolburan Geçer, A. (2014). *Ortaokul Öğrencilerinin İnternet Yeterlik Düzeyi Algılarının Belirlenmesi*. İlköğretim Online, 13(1), 180-190
- Ekici, S. ve Özenç Uçak, N. (2012). *İlköğretim Öğrencilerinin İnternet’te Bilgi Arama Davranışları*. Türk Kütüphaneciliği, 26, 1, 78-96
- Ekşioğlu Çetintahra, G. (2015). *Kentsel Alanda Fiziksel Çevrenin Çocukların Fiziksel Aktivitesi Üzerindeki Etkisi*. (Doktora Tezi), İzmir
- Eren, F., Çelik, İ. ve Aktürk, A.O., (2014). *Ortaokul Öğrencilerinin Facebook Algısı: Bir Metafor Analizi*. Kastamonu Eğitim Dergisi, Cilt:22 No:2 ,635-648
- Esen, E. (2010) *Ergenlerde İnternet Bağımlılığını Yordayan Psiko-Sosyal Değişkenlerin İncelenmesi*. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik Ve Psikolojik Danışmanlık Programı, (Yüksek Lisans Tezi), İzmir
- Ergün, S. (2013). Okul Çağı Çocuklarında Egzersizden Hoşlanma İle Fiziksel Aktivite Arasındaki İlişki. (Yüksek Lisans Tezi), Halk Sağlığı Hemşireliği Anabilim Dalı, İstanbul

- Güzel, M.(2006). *Küreselleşme, İnternet Ve Gençlik Kültürü*. Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Küresel İletişim Dergisi, Sayı 1, Bahar, Kocaeli
- Hekim, H. (2015). Genç Bireylerin Fiziksel Aktivite Düzeyi İle Motorik Özellikler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi), Burdur
- Hünük, D., Özdemir, R.A., Yıldırım, G. ve Aşçı, H. (2013). *6 - 8. Sınıf Öğrencilerinin Fiziksel Aktiviteye Katılımında Algıladıkları Sosyal Desteğin Rolü*. Eğitim Ve Bilim, Cilt 38, Sayı:170.
- İşman, A. ve Albayrak, E. (2014). *Sosyal Ağlardan Facebook'un Eğitime Yönelik Etkililiği*. Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, Cilt 4, Sayı 1, 129-138
- Karakuş, S., ve Varol, A. (2012). *Bilgisayar Ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi (Böte) Bölümü Öğrencilerinin Sosyal Ağ Kullanım Profillerinin Belirlenmesi*.
- Kelleci Öztürk, Ö. ve Tetik, E. (2015). *Sosyal Ağ Destekli Bilişim Teknolojileri Eğitiminin Öğrencilerin Akademik Başarılarına Etkisi*. Nwsa-Education Sciences
- Küçük, Ş. ve Şahin. İ.(2015). *Facebook Zorbalığı Ve Mağduriyeti Ölçeklerinin Türkçeye Uyarlanması*. Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (Kefad)
- Satıl, E. (2011). *Yeni Medya Ve Sosyalleşme*.(Yüksek Lisans Tezi), Konya
- Karabatak, M. ve Koç, M. (2011). *Sosyal Ağların Öğrenciler Üzerindeki Etkisinin Veri Madenciliği Kullanılarak İncelenmesi*. Elazığ
- Kudaş, S., Ülkar, B., Erdoğan, A. ve Çırçı, E. (2015). Ankara İli 11-12 Yaş Grubu Çocukların Fiziksel Aktivite Ve Bazı Beslenme Alışkanlıkları. Spor Bilimleri Dergisi, Hacettepe
- Meydanlıoğlu, A.(2015). Çocuklarda fiziksel Aktivitenin Biyopsikososyal Yararları. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar: 7(2):125-135
- Saygın, E. (2010).*Çocuklarda Fiziksel Aktivite Ve Fiziksel Uygunluk İlişkisinin Araştırılması*, (Yüksek Lisans Tezi), Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı, Gaziantep
- Sevindik, F. (2011). Fırat Üniversitesi Öğrencilerinde Problemlerli İnternet Kullanımı Ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Belirlenmesi.(Doktora Tezi), Halk Sağlığı Ana Bilim Dalı, Malatya
- Shayan, Z. (2015). *Öğrencilerin Öğrenmede İnternet Kullanımı: Erciyes Üniversitesi Örneği*
- Orhan, R. ve Yoncalık, O.(2016). Türkiye'deki Ortaokul Öğrencilerinin Beden Eğitimi Ve Spor Alışkanlıkları, Ocak / Cilt: 6, Sayı: 1, Kırıkkale Üniversitesi

- Oskay Yurttaş, G. (2013).*İnternet Kullanım Alışkanlıkları Açısından İlköğretim 5.-6.-7.-8. Sınıf Öğrencilerinin Durumu İnternet Kullanımı İle İlgili Ailelerin Değerlendirmeleri.* (Yüksek Lisans Tezi), Ankara
- Özkan, A., Bozkuş, T., Kul, M., Türkmen, M., Öz,Ü. ve Cengiz, C. (2013).*Halk Oyuncularının Fiziksel Aktivite Düzeyleri İle Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Belirlenmesi Ve İlişkilendirilmesi.* International Journal Of Science Culture And Sport (Intjcs)
- Tanır, H., (2013). *İlköğretim 8. Sınıf Öğrencilerinde Fiziksel Aktivite Düzeyi Ve Bazı Antropometrik Özelliklerin Akademik Başarı İle İlişkisi.*( Doktora Tezi),Kırıkkale
- Taş, İ., Eker, H. ve Anlı, G. (2014).*Orta Öğretim Öğrencilerinin İnternet Ve Oyun Bağımlılık Düzeylerinin İncelenmesi.* Online Journal Of Technology Addiction & Cyberbullying
- Toraman, M. (2013).*İnternet Bağımlılığı Ve Sosyal Ağ Kullanım Düzeylerinin Ortaöğretim Öğrencilerinin Akademik Başarıları İle İlişkinin İncelenmesi.* (Yüksek Lisans Tezi), Elazığ.
- Uğur Altay, M. (2007).*Çocukluk Ve Ergenlikteki fiziksel aktivite deneyimleri ile yetişkinlikteki fiziksel aktivite düzeyi arasındaki ilişki.*, (Doktora tezi), Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı
- Urlu, Y.(2014). *10-12 Yaş Grubu Çocukların Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Araştırılması: Antalya İli Örneği.* (Yüksek Lisans Tezi), Balıkesir
- Ünver, E. (2014). *Ergenlik Öncesi Erkek Çocuklarda Fiziksel Aktivite Düzeyinin 6 Dakika Yürüme Testi İle İlişkisi.* Spor Bilimleri Ve Teknolojisi Programı.(Yüksek Lisans Tezi),Ankara
- Yıldırım, M. (2015). *Üniversite Öğrencilerinin Spora Dayalı Fiziksel Aktivitelere Katılımları Ve Yaşam Kalitelerinin Akademik Başarı Ve Sosyalleşme Üzerine Etkisi: Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Örneği.* (Doktora Tezi), Anadolu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı, Eskişehir
- Yıldız, A., Tarakcı, D. ve Karantay Mutluay, F., (2015).*Genç Erişkinlerde Fiziksel Aktivite Düzeyi ile Vücut Kompozisyonu İlişkisi: Pilot Çalışma,* 297-305
- Yılmaz, E., Şahin, Y.L., Haseski, H.L. ve Erol, O.(2014). *Lise Öğrencilerinin İnternet Bağımlılık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi: Balıkesir İli Örneği.* Eğitim Bilimleri Araştırma Dergisi Uluslararası E Dergi Cilt:4 Sayı:1

## EKLER

### 1. Adınız Soyadınız :

.....

### 2. Cinsiyetiniz

Kız  Erkek

### 3. Sınıfınız

5.Sınıf  6.Sınıf  7.Sınıf  8.Sınıf

### 4. Hangi şehirde yaşıyorsunuz? .....

### 5. Ailenizin aylık gelir durumu hangi aralıktadır?

- 1.000 TL den az  
 1.000 TL - 1.999 TL arasında  
 2.000 TL - 2.999 TL arasında  
 3.000 TL - 4.000 TL arasında  
 4.000 TL den fazla

### 6. Kendinize ait bir bilgisayarınız var mı?

Evet  Hayır

### 7. Herhangi bir sosyal ağ sitesine (Facebook, Twitter,instagram vb.) üye misiniz?

Evet  Hayır

### 8. Ne kadar süredir bilgisayar kullanıyorsunuz?

- 1 yıldan az  
 1 - 3 yıl  
 4 - 6 yıl  
 6 yıldan fazla

### 9. Bilgisayarı nerelerde kullanıyorsunuz?

- Okul  
 Kütüphane  
 İnternet kafe  
 Ev  
 Diğer .....

### 10. Bilgisayarı günlük kaç saat kullanıyorsunuz?

- 1 saatten az  
 1 - 3 saat  
 4 - 6 saat  
 7 - 9 saat  
 9 saatten fazla

### 11. İnterneti hangi amaçla kullanıyorsunuz?

- Oyun – Eğlence  
 Mail - İletişim  
 Araştırma – Ödev  
 Haber  
 Sohbet  
 Film, Video ve Müzik  
 Sosyal ağlar (Facebook, Twitter vb.)  
 Diğer .....

### 12. Sosyal ağları kullanma veya kullanacak olma sebebiniz nedir?

- Arkadaşlar ile iletişim  
 Sosyal çevre edinme  
 Yeni arkadaşlıklar kurma

- ( ) Bilgi paylaşımı  
 ( ) Video, ses, güzel sözler vs. paylaşımı  
 ( ) Oyun ve vakit geçirme  
 ( ) Diğer .....

**Hatırlatma:** Bu ankette doğru ya da yanlış cevap yoktur. Bu bir sınav değildir. Lütfen soruları doğru ve eksiksiz bir şekilde cevaplandırmanız çok önemlidir. Teşekkürler.

**1. Serbest (boş) zamanlarınızdaki fiziksel aktivite: Son 7 gün içerisinde (geçen hafta) aşağıda sıralanan aktiviteleri hangi sıklıkla yaptığınızı belirtiniz? ( Her sırada sadece bir işaretleme yapınız.)**

	Hiç Yapmadım	1-2 Kere	3-4 Kere	5-6 Kere	7 Kere ve Daha Çok
Atletizm	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Halk Oyunları	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bocce	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bowling	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dart	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bisiklet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yüzme	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Badminton	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Futbol	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kayak	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Voleybol	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Basketbol	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yürüyüş(egzersiz)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Diğerleri (Belirtiniz)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**2. Son 7 gün içinde, Beden eğitimi dersi süresince, hangi sıklıkta etkinlikte bulundun? Koştun mu? Zıpladın mı? Topu fırlatma oyunlarında birini oynadın mı? Yorularak oyun oynadın mı?) (Tek bir kutucuk işaretleyin)**

- Beden Eğitimi dersine katılmıyorum.....  
 Hemen hemen hiç.....  
 Bazen.....  
 Sık sık.....  
 Her zaman.....

**3. Son 7 gün içinde, teneffüslerde çoğunlukla ne yaptın? (Tek bir kutucuk işaretleyin)**

- Oturdum (Konuşarak, kitap okuyarak, okul ödevlerimle ilgilendim).....  
 Genellikle ayaktaydım ve yürüyüp dolaştım.....  
 Koştum ve az yorucu bir şekilde oynadım(Terlemedim ve yorulmadım).....  
 Koştum ve bayağı yorucu bir şekilde oyun oynadım(Az terledim ve yoruldum).....  
 Koştum ve çok yorucu bir şekilde oyun oynadım(Terledim ve çok yoruldum).....

**4. Son 7 gün içinde, Uzun teneffüs saatinde normalde ne yaptın (Öğle yemeği yerken)? (Tek bir kutucuk işaretleyin)**

- Oturarak (Konuştum, kitap okudum, okul ödevlerimle ilgilendim).....  
 Genellikle ayaktaydım ve yürüyüp dolaştım.....

- Koşum ve az yorucu bir şekilde oynadım.....O  
Koşum ve epey yorucu bir şekilde oyun oynadım.....O  
Koşum ve çok yorucu bir şekilde oyun oynadım.....O

**5. Geçen Hafta Kaç gün okuldan hemen sonra spor yaptın, dans ettin ya da fiziksel olarak aktif bir şekilde oyun oynadın? (Tek bir kutucuk işaretleyin)**

- Hiç yapmadım.....O  
hafta 1 gün.....O  
Geçen hafta 2-3 gün.....O  
Geçen hafta 4 gün.....O  
Geçen hafta 5 gün.....O

**6. Geçen Hafta Kaç akşam spor yaptın, dans ettin ya da fiziksel olarak aktif bir şekilde oyun oynadın? (Tek bir kutucuk işaretleyin)**

- Hiç yapmadım.....O  
Geçen hafta 1 Akşam.....O  
Geçen hafta 2-3 Akşam.....O  
Geçen hafta 4 Akşam.....O  
Geçen hafta 5 Akşam.....O

**7. Geçen hafta sonu, Kaç kere spor yaptın, dans ettin ya da fiziksel olarak aktif bir şekilde oyun oynadın? (Tek bir kutucuk işaretleyin)**

- Hiç yapmadım.....O  
1 kere.....O  
2-3 kere.....O  
4-5 kere.....O  
6 kere ve daha fazla.....O

**8. Son 7 gününü en iyi açıklayan aşağıdakilerden hangisidir? (Karar vermeden önce en iyi tanımlayan şıkkı bulmak için 5 şıkkı da dikkatlice okuyunuz). (Yalnızca bir şık sizin yaptıklarınızı tarif etmelidir).**

- A.** Tüm ya da serbest (boş) zamanımın çoğunu düşük fiziksel aktivite gerektiren işler yaparak geçirdim.....O  
**B.** Ben birkaç kez (geçen hafta 1-2 kere) serbest (boş) zamanımı fiziksel aktivite gerektiren işler yaparak geçirdim (Sportif oyunlar, koşmak, yüzmek, bisiklete binmek, aerobik egzersiz yapmak gibi).....O  
**C.** Sık sık (geçen hafta 3-4 kere) serbest (boş) zamanımı fiziksel aktivite gerektiren işler yaparak geçirdim.....O  
**D.** Çoğu zaman (geçen hafta 5-6 kere) serbest (boş) zamanımı fiziksel aktivite gerektiren işler yaparak geçirdim.....O  
**E.** (Tüm) her zaman (geçen hafta 7 kere ve daha fazla) serbest (boş) zamanımı fiziksel aktivite gerektiren işler yaparak geçirdim.....O

<b>SOSYAL AĞ KULLANIM DÜZEYİNİ BELİRLEME ÖLÇEĞİ</b> Bazı sosyal ağ siteleri: Facebook Twitter, Badoo, , Flickr, Google+, Hi5, LinkedIn, Mylife, Myspace, Netlog, <b>Maddeler</b>		<b>Hiçbir Zaman</b>	<b>Nadiren</b>	<b>Ara Sıra/Bazen</b>	<b>Sıklıkla</b>	<b>Her Zaman</b>
01.	Sosyal ağlarda müzik, resim, video, belge paylaşırım.	( )	( )	( )	( )	( )
02.	Sosyal ağlarda fikirlerimi paylaşırım.	( )	( )	( )	( )	( )
03.	Sosyal ağlarda “beğen, +1 vb.” butonunu kullanırım.	( )	( )	( )	( )	( )
04.	Sosyal ağlarda arkadaşlarımla mesajlaşırım.	( )	( )	( )	( )	( )
05.	Sosyal ağlarda çevrim içi (online) sesli sohbet yaparım.	( )	( )	( )	( )	( )
06.	Sosyal ağlarda çevrim içi (online) görüntülü sohbet yaparım.	( )	( )	( )	( )	( )
07.	Sosyal ağlarda çevrim içi (online) oyun oynarım.	( )	( )	( )	( )	( )
08.	Sosyal ağlarda paylaşılan müzik, resim, video vb. içerikler hakkında yorum yaparım.	( )	( )	( )	( )	( )
09.	Sosyal ağlarda çeşitli gruplara üye olurum.	( )	( )	( )	( )	( )
10.	Sosyal ağlarda yürütülen kampanyalara katılırım.	( )	( )	( )	( )	( )
11.	Sosyal ağlarda sanatçı, yazar, sporcu, siyasetçi gibi kişilerin paylaşımlarını takip ederim.	( )	( )	( )	( )	( )
12.	Sosyal ağlarda fotoğraf albümü oluştururum.	( )	( )	( )	( )	( )
13.	Sosyal ağlardaki hesaplarımı mobil cihazlar (cep telefonu vb.) kullanarak takip ederim.	( )	( )	( )	( )	( )
14.	Kullandığım sosyal ağ sitelerini arkadaşlarıma öneririm.	( )	( )	( )	( )	( )
15.	Sosyal ağlarda kendimi özgürce ifade ederim.	( )	( )	( )	( )	( )
16.	Yazdığım makale, şiir, ödev veya çalışmayı sosyal ağlarda paylaşırım.	( )	( )	( )	( )	( )
17.	Sosyal ağlarda popüler olduğumu düşünürüm.	( )	( )	( )	( )	( )
18.	Tanımadığım kişiler hakkında bilgi edinmek için sosyal ağları kullanırım.	( )	( )	( )	( )	( )
19.	Sosyal ağlar sayesinde çevremdekiler için önemli olan günleri, olayları (doğum günü vb.) hatırlarım.	( )	( )	( )	( )	( )

**9. Geçen hafta içinde hangi günlerde, Hangi sıklıkla fiziksel aktivite yaptınız (Sportif oyunlar, vücudunuzu aktif bir şekilde kullanarak oyun oynamak, dans etmek, ve diğer fiziksel aktivitesi yüksek işler gibi). Her gün için bir kutucuk işaretlenmelidir.**

	Hiç Yapmadım	Çok Yaptım	Az	Orta Şiddette Yaptım	Sık sık	Çok Sık
Pazartesi	O	O		O	O	O
Salı	O	O		O	O	O
Çarşamba	O	O		O	O	O
Perşembe	O	O		O	O	O
Cuma	O	O		O	O	O
Cumartesi	O	O		O	O	O
Pazar	O	O		O	O	O



**10. Geçen hafta normal aktiviteni yapmayı engelleyen ya da düşüren bir etken (neden) var mıydı? (Tek bir kutucuk işaretleyin)**

Evet (Hasta oldum).....O

Hayır (Hasta değildim) .....O

Eğer cevabın evetse, aktivite seviyenin düşmesine etken (neden) olan neydi?

Hastalandım..... O

Sakatlandım ..... O

## ÖZGEÇMİŞ

### Kişisel Bilgiler

Adı Soyadı :Melek KARADEMİR

Doğum Yeri Ve Tarihi :Gaziantep/21.04.1982

### Eğitim Durumu

Lisans Öğrenimi: Gaziantep Üni./Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu / Öğretmenlik Bölümü

Yüksek Lisans Öğrenimi: Bartın Üniversitesi/Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenliği(2015-..)

Bildiği Yabancı Diller :

Bilimsel Faaliyet Yayınlar: Gaziantep Üniversitesi Uluslararası Spor ve Rekreasyon Kongresi

### İş Deneyimi

Stajlar :

Projeler Ve Kurslar : Milli Eğitim Müdürlüğü Takdir Belgesi, Milli Eğitim Müdürlüğü Teşekkür Belgesi, Voleybol Hakemliği, Halk Oyunları Hakemliği, Atletizm Hakemliği, Dama Antrenörlüğü, Bocce Antrenörlüğü, Halk Oyunları Antrenörlük Belgesi, Adobe Photoshop 2. Kademe Kursu Başarı Belgesi, Diksiyon, Halkla İlişkiler Ve Etik Eğitim Belgesi, Resmi Yazışma Kuralları Seminer Belgesi, Milli Eğitim Bakanlığı Özel Eğitim Semineri, Fatih Projesi - Eğitimde Teknoloji Kullanımı Kursu Başarı Belgesi, Çalışanların Temel İş Sağlığı Ve Güvenliği Eğitimi Kursu ,Toplam Kalite Yönetim Semineri Katılım Belgesi, Gıda İşletmelerinin Özel Hijyen Şartları, Gıda Güvenirliliği Ve İnsan Sağlığının Korunması Eğitim Belgesi, Teknik Sanat Görevlisi Belgesi, Halk Oyunları Yarışmaları Katılım Belgesi, Gönül Köprüsü Projesi Katılım Belgesi, Uefa-Tff Herkes İçin Futbol Katılım Belgesi, Bilinçli Anne Sertifikası, Özel Olimpiyatlar Türkiye Katılım Ve Başarı Belgesi,

Çalıştığı Kurumlar :Karaelmas Ortaokulu/Zonguldak

İletişim E-posta Adresi :melekkarademir25@hotmail.com

Tarih :