



T.C.
BALIKESİR ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
TR, Balıkesir University, Institute of Health Sciences



**ADOLESANLARDA FİZİKSEL AKTİVİTENİN
SOSYAL MEDYA VE DİJİTAL OYUN
BAĞIMLILIĞI İLİŞKİSİNDE ÖZ-KONTROLÜN
İNCELENMESİ**

DOKTORA TEZİ

MURAT AKBAL

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı
Bilim Alan Kodu: 130102



BALIKESİR
2026

**T.C.
BALIKESİR ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**ADOLESANLARDA FİZİKSEL AKTİVİTENİN SOSYAL
MEDYA VE DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI İLİŞKİSİNDE ÖZ-
KONTROLÜN İNCELENMESİ**

DOKTORA TEZİ

MURAT AKBAL

**TEZ DANIŞMANI
PROF. DR. ZEKERİYA GÖKTAŞ**

**Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı
Bilim Alan Kodu: 130102**

BALIKESİR

2026



T.C.
BALIKESİR ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ



TEZ KABUL VE ONAY

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Doktora Programı
çerçevesinde **Murat AKBAL** tarafından yürütülmüş ve tamamlanmış olan
“**Adolesanlarda Fiziksel Aktivitenin Sosyal Medya ve Dijital Oyun**
Bağımlılığı İlişkisinde Öz-Kontrolün İncelenmesi”

başlıklı tez çalışması,

Balıkesir Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin
ilgili maddeleri uyarınca aşağıdaki jüri tarafından

DOKTORA TEZİ

olarak kabul edilmiştir.

Tez Savunma Tarihi: 27 /03 / 2026

TEZ SINAV JÜRİSİ

Prof. Dr. İlhan ADİLOĞULLARI
Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi
(**Başkan**)

Prof. Dr. Zekeriya GÖKTAŞ
Balıkesir Üniversitesi
Üye (**Danışman**)

Doç. Dr. Nahit ÖZDAYI
Balıkesir Üniversitesi
Üye

Dr. Öğr. Üyesi Can ÖZGİDER
Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi
Üye

Doç. Dr. Ali Naci ARIKAN
Balıkesir Üniversitesi
Üye

Yukarıdaki Doktora Tezi,
sınav jüri üyeleri tarafından imzalanarak 06 / 04 /2026 tarihinde teslim edilmiştir.

Prof. Dr. Şükrü Metin PANCARCI
Enstitü Müdürü

BEYAN

Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada;

- Tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Tez çalışmada yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde ve ortaya çıkan sonuçlarda herhangi bir değişiklik yapmadığımı,
- Bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıpları kabullendiğimi **beyan ederim.**

11/02/2026

İmza

Murat AKBAL

Oğlum Gökтуđ Deniz'e ithafen...

TEŞEKKÜR

Doktora aşamasının ilk gününden son aşamasına kadar desteğini esirgemeyen, pozitif enerjisiyle moral ve motivasyonumu sürekli yüksek tutan, bütün yoğunluğuna rağmen her zaman olumlu, babacan ve sabırlı kişiliği ile bana her daim ilham kaynağı olan değerli büyüğüm ve tez danışmanım Prof. Dr. Zekeriya GÖKTAŞ'a,

Ders ve tez izleme aşamasında çözüm odaklı anlayışıyla bilgi ve deneyimlerini paylaşan kıymetli hocam Doç. Dr. Nahit ÖZDAYI'ya, hoş sohbeti ve kıymetli desteklerinden dolayı Prof. Dr. Numan ALPAY'a, değerli katkıları ve yapıcı eleştirileri ile süreci zenginleştiren jüri üyesi Prof. Dr. İlhan ADILOĞULLARI'na, yapıcı kişilikleri ile destek olan jüri üyeleri Doç. Dr. Ali Naci ARIKAN ve Dr. Öğr. Üyesi Can ÖZGİDER'e,

Süreç boyunca, birlikte heyecanımızı, sevincimizi, üzüntümüzü paylaştığımız değerli arkadaşım Yılmaz DENİZ'e,

Doktora sürecinde hep yanımda olan, veri analizlerinde ve çalışmamın tüm aşamalarında her konuda büyük desteği olan kıymetli dostum Doç. Dr. Adem SOLAKUMUR ve varlığıyla beni motive eden ve çalışma boyunca destek olan değerli dostum Doç. Dr. Yılmaz ÜNLÜ' ye, akademik kariyer için beni teşvik eden, ilham veren değerli dostum ve de hocam Prof. Dr. Murat KUL'a,

Bugünlere gelmemde en büyük emeğe sahip olan ve sevincimi, üzüntümü, gururumu paylaşan babam Sadık AKBAL, annem Zülfiye AKBAL'a,

Tabii ki özel yaşamımızda her türlü sorumluluğunu üstlenerek bu süreci oluşturmama imkân sağlayan, varlığıyla bana güç veren, sevgili eşim Demeter AKBAL'a ve afacanlıkları ve dünyalara bedel gülümsemesiyle bana enerji veren oğlum Göktuğ Deniz AKBAL'a sonsuz teşekkür ederim.

İÇİNDEKİLER

	<u>Sayfa No</u>
İÇİNDEKİLER	i
ÖZET	iv
ABSTRACT	v
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ	vi
ŞEKİLLER DİZİNİ	vii
TABLolar DİZİNİ	viii
1. GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu	1
1.2. Araştırma Soruları (Alt Problemler)	3
1.3. Araştırmanın Konusu ve Amacı	3
1.4. Araştırmanın Hipotezleri.....	4
1.5. Araştırmanın Önemi	6
1.6. Sayıtlılar	7
1.7. Sınırlılıklar.....	7
2. GENEL BİLGİLER	8
2.1. Adolesan Dönem Tanımı	8
2.1.1. Adolesan Dönemin Genel Özellikleri	9
2.2. Fiziksel Aktivite	10
2.2.1. Fiziksel Aktivite ile İlişkili Kavramlar	12
2.2.2. Fiziksel Aktivite Katılımını Etkileyen Faktörler	14
2.2.3. Fiziksel Aktivitenin Sağlık Üzerine Etkileri	17
2.2.4. Fiziksel Aktivitenin Boyutları	20
2.2.5. Fiziksel Aktivite Ölçüm Yöntemleri.....	22
2.3. Bağımlılık.....	25
2.3.1. Bağımlılığın Tanımı ve Kriterleri	25
2.3.2. Bağımlılık Aşamaları	27
2.3.3. Bağımlılığın Sınıflandırılması: DSM Kriterleri ve ICD Tanı Kodları.....	27
2.3.4. Bağımlılık Türleri... ..	29
2.3.5. Adolesan Dönemi ve Davranışsal Bağımlılık	31

2.3.6.	Davranışsal Bağımlılıklara Yönelik Müdahale Yaklaşımları.....	32
2.4.	Sosyal Medya Bağımlılığı.....	32
2.5.	Dijital Oyun Bağımlılığı	34
2.6.	Bilişsel Davranışçı Yaklaşım	37
2.7.	Öz-Kontrol	39
2.7.1.	Öz-Kontrol Teorileri	41
2.7.2.	Öz-Kontrol ve Davranışsal Bağımlılıklar	45
3.	GEREÇ VE YÖNTEM	47
3.1.	Araştırmanın Deseni	47
3.2.	Araştırmanın Evren ve Örneklemi.....	47
3.3.	Veri Toplama Araçları	48
3.3.1.	Kişisel Bilgi Formu.....	48
3.3.2.	Adolesanlarda Fiziksel Aktivite Anketi-AFAA (PAQ-A).....	49
3.3.3.	Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (ESMBÖ)	50
3.3.4.	Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği Kısa Formu (DOBÖ-7).....	51
3.3.5.	Kısa Öz-Kontrol Ölçeği	52
3.4.	Verilerin Toplanması	54
3.5.	Verilerin İstatistiksel Analizi.....	54
4.	BULGULAR.....	58
4.1.	Betimleyici İstatistikler	58
4.2.	Ölçek Ortalamalarına İlişkin Bulgular.....	62
4.3.	Fiziksel Aktivite Katılımına İlişkin Bulgular	63
4.4.	Dijital Oyun Bağımlılığına İlişkin Bulgular.....	71
4.5.	Sosyal Medya Bağımlılığına İlişkin Bulgular	67
4.6.	Öz-Kontrol Düzeyine İlişkin Bulgular.....	75
4.7.	Araştırma Hipotezleri ve Modele İlişkin Bulgular	82
4.7.1.	Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğine İlişkin 1° DFA	85
4.7.2.	Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeğine İlişkin 1° DFA	88
4.7.3.	Adolesan Fiziksel Aktivite Ölçeğine İlişkin 1° DFA	83
4.7.4.	Kısa Öz-kontrol Ölçeğine İlişkin 1° DFA.....	90
4.7.5.	Kısa Öz-kontrol Ölçeğine İlişkin 2° DFA.....	94
4.8.	YEM ile Aracı Model Hipotezlerine İlişkin Bulgular	95
4.8.1.	Araştırma Hipotezi (H _{1a})'ya İlişkin Bulgular	96
4.8.2.	Araştırma Hipotezi (H _{2a} , H _{2b} , H _{2c})'ye İlişkin Bulgular.....	97

4.8.3. Araştırma Hipotezi (H _{3a})’ya İlişkin Bulgular	100
4.8.4. Araştırma Hipotezi (H _{4a} , H _{4b} , H _{4c})’ye İlişkin Bulgular	101
4.8.5. Araştırma Hipotezi (H _{5a} , H _{5b} , H _{5c})’ye İlişkin Bulgular.....	104
4.8.6. Araştırma Hipotezi (H _{6a} , H _{6b} , H _{6c})’ye İlişkin Bulgular.....	106
5. TARTIŞMA.....	109
5.1. Fiziksel Aktivite Katılımına İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi	109
5.2. Dijital Oyun Bağımlılığına İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi.....	119
5.3. Sosyal Medya Bağımlılığına İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi	126
5.4. Öz-Kontrol Düzeyine İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi.....	133
5.5. Araştırma Hipotezlerine İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi	142
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	160
6.1. Fiziksel Aktiviteye İlişkin Sonuçlar	160
6.2. Dijital Oyun Bağımlılığına İlişkin Sonuçlar	161
6.3. Sosyal Medya Bağımlılığına İlişkin Sonuçlar	162
6.4. Öz-Kontrolle İlişkin Sonuçlar	163
6.5. Araştırma Hipotezlerine İlişkin Sonuçlar	163
6.6. Araştırma ve Uygulamaya Yönelik Öneriler	166
6.6.1. Uygulamaya Yönelik Öneriler.....	166
6.6.2. Araştırmaya Yönelik Öneriler	167
KAYNAKLAR.....	169
ÖZGEÇMİŞ.....	198
EKLER.....	199
EK-1. Kişisel Bilgi Formu	199
EK-2. Adölesanlarda Fiziksel Aktivite Anketi (PAQ-A)	200
EK-3. Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (ESMBÖ)	203
EK-4. Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği Kısa Formu (DOBÖ-7).....	204
EK-5. Kısa Öz-Kontrol Ölçeği.....	205
EK-6. Etik Kurul Onayı	206
EK-7. Kurum İzin belgesi	207
EK-8. Ölçme Araçlarının Uygulama İzinleri.....	208
EK-9. Gönüllü Onam Formu	210
EK-10. Meb Veli Onam Formu.....	212

ÖZET

ADOLESANLARDA FİZİKSEL AKTİVİTENİN SOSYAL MEDYA VE DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI İLİŞKİSİNDE ÖZ-KONTROLÜN İNCELENMESİ

Bu araştırma adolesanlarda fiziksel aktivitenin, sosyal medya ve dijital oyun bağımlılığı ilişkisinde öz-kontrolün rolünün belirlenmesi bağlamında ele alınmıştır. Araştırmanın amacı, adolesanlarda fiziksel aktivitenin, sosyal medya ve dijital oyun bağımlılığı ilişkisinde öz-kontrolün rolü ile bu değişkenlerin bazı demografik özelliklere göre farklılaşma ve ilişki durumlarını belirlemektir. Bu amaçla, T testi, ANOVA, MANOVA, Korelasyon analizi ve DFA yapılmış, aracı rol ise YEM ile sınanmıştır. Örneklemi Balıkesir merkez ve ilçelerinde, 2023-2024 eğitim-öğretim yılında çeşitli ortaokul ve liselerde öğrenim gören, 10-19 yaş arası, 585 kadın ve 657 erkek toplam 1242 adolesan birey oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak, Kişisel Bilgi Formu, Adolesanlarda Fiziksel Aktivite Anketi (AFAA), Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (ESMBÖ), Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği Kısa Formu (DOBÖ-7) ve Kısa Öz-Kontrol Ölçeği (KÖKÖ) kullanılmıştır. Sonuç olarak, AFAA “cinsiyet, sınıf düzeyi, okul türü, spor yapma durumu ve anne-baba çalışma durumu”, DOBÖ-7 “cinsiyet ve okul türü”, ESMBÖ “cinsiyet, okul türü, düzenli spor yapma ve aile yapısı”, KÖKÖ “cinsiyet, sınıf düzeyi, okul türü, spor yapma durumu ve aile yapısı” değişkenlerine göre temel etki değerlerinin anlamlı olarak farklılaştığı belirlenmiştir. Etki analizlerine göre, sosyal medya bağımlılığı, fiziksel aktiviteyi ve öz disiplini negatif yönde; dürtüselliği ise pozitif yönde doğrudan etkilemektedir. Ayrıca, öz disiplinin fiziksel aktivite üzerinde pozitif yönlü etkisi olduğu doğrulanmıştır. Bununla birlikte, dijital oyun bağımlılığı öz disiplini negatif; dürtüselliği ise pozitif yönde etkilemekte ve bu etkiler aracılığıyla fiziksel aktivite katılımını dolaylı olarak belirlemektedir. Aracı model testleri sonucunda; sosyal medya bağımlılığı ve dijital oyun bağımlılığının fiziksel aktivite üzerindeki etkilerinde öz disiplin ve dürtüsellik değişkenlerinin aracı rol oynadığı belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Adolesan, bağımlılık, fiziksel aktivite, dijital oyun, öz-kontrol, sosyal medya.

ABSTRACT

INVESTIGATION OF SELF-CONTROL IN THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY SOCIAL MEDIA AND DIGITAL GAME ADDICTION IN ADOLESCENTS

This study was conducted to examine the role of self-control in the relationship between physical activity, social media addiction, and digital game addiction among adolescents. The aim of the research is to determine the role of self-control in this relationship, as well as to investigate how these variables differ and relate according to certain demographic characteristics. For this purpose, T-test, ANOVA, MANOVA, correlation analysis, and CFA were performed, while mediation effects were tested using SEM. The sample consisted of 1,242 adolescents (585 females and 657 males), aged 10–19, studying in various middle and high schools in Balıkesir city center and districts during the 2023–2024 academic year. Data were collected through the Personal Information Form, the Adolescent Physical Activity Questionnaire (AFAA), the Social Media Addiction Scale for Adolescents (SMASA), the Short Form of the Digital Game Addiction Scale (DGAS-7), and the Brief Self-Control Scale (BSCS). The findings revealed that the AFAA significantly differed by gender, grade level, school type, sports participation, and parental employment status; the DGAS-7 by gender and school type; the SMASA by gender, school type, regular sports participation, and family structure; and the BSCS by gender, grade level, school type, sports participation, and family structure. Path analyses indicated that social media addiction negatively affected physical activity and self-discipline while positively influencing impulsivity. Furthermore, self-discipline was found to have a positive effect on physical activity. In addition, digital game addiction negatively predicted self-discipline and positively predicted impulsivity, both of which indirectly influenced physical activity participation. Mediation model analyses demonstrated that self-discipline and impulsivity played mediating roles in the effects of social media and digital game addiction on physical activity.

Keywords: *Addiction, adolescent, digital game, physical activity, self-control, social media.*

SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

AAC	: American Addiction Centers
ACSM	: American College Of Sports Medicine
AMATEM	: Alkol ve Madde Bağımlılığı Tedavi ve Eğitim Merkezi
AMOS	: Analysis of Moment Structures (Moment Yapı Analizi)
ANOVA	: Analysis of Variance (Varyans Analizi)
APA	: American Psychiatric Association (Amerikan Psikiyatri Birliği)
BDT	: Bilişsel Davranış Terapi
BYMK	: Bağımlılıkla Mücadele Yüksek Kurulu
CR	: Composite Reliability (Bileşik Güvenilirlik)
DFA	: Doğrulayıcı Faktör Analizi
DSM	: Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı
DSM-IV-TR	: Mental Bozuklukların Tanısı ve İstatistik El Kitabı IV
DSÖ	: Dünya Sağlık Örgütü
FA	: Fiziksel Aktivite
ICD	: Uluslararası Hastalık Sınıflandırması
MANOVA	: Multivariate Analysis of Variance (Çok Değişkenli Varyans Analizi)
MEB	: Milli Eğitim Bakanlığı
MET	: Metabolic Equivalent of Task (Metabolik Eşdeğer)
OECD	: Ekonomik İş birliği ve Kalkınma Örgütü
Ort.	: Ortalama
SPSS	: Statistical Package for The Social Sciences (Sosyal Bilimler için İstatistik Paketi)
SB-THSK	: Sağlık Bakanlığı, Türkiye Halk Sağlığı Kurumu
Ss	: Standart Sapma
T.C.	: Türkiye Cumhuriyeti
TÜİK	: Türkiye İstatistik Kurumu
UNICEF	: Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu
WHO	: World Health Organization
YEM	: Yapısal Eşitlik Modeli

ŞEKİLLER DİZİNİ

	<u>Sayfa No</u>
Şekil 1. 1. Araştırma Modeli	4
Şekil 2. 1. Fiziksel Aktivitenin Sağlığa Etkileri.....	17
Şekil 2. 2. Fiziksel Aktivitenin Boyutları	20
Şekil 2. 3. Bağımlılık Döngüsü (Amatem, 2016).....	26
Şekil 4. 1. Basit ve Aracı Etki Modeli	82
Şekil 4. 2. Basit ve Aracı Etki Modeli.	82
Şekil 4. 3. Fiziksel Aktivite Boyutlarına İlişkin 1° DFA Modeli.....	83
Şekil 4. 4. Sosyal Medya Bağımlılığı Boyutlarına İlişkin 1° DFA Modeli.	85
Şekil 4. 5. Dijital Oyun Bağımlılığı Boyutlarına İlişkin 1° DFA Modeli.....	88
Şekil 4. 6. Kısa Öz-Kontrol Boyutlarına İlişkin 1° DFA Modeli.....	91
Şekil 4. 7. KÖKÖ 2° DFA Sonuçları.....	94
Şekil 4. 8. Aracı Model Gösterimi.....	96
Şekil 4. 9. Sosyal Medya ve Fiziksel Aktivite Arasındaki İlişki (Hipotez: H _{1a}).....	96
Şekil 4. 10. Sosyal Medya, Öz-disiplin ve Fiziksel Aktivite Arasındaki İlişki (H _{2a} , H _{2b} , H _{2c})	98
Şekil 4. 11. Dijital Oyun Bağımlılığı ve Fiziksel Aktivite Arasındaki İlişki (Hipotez: H _{3a})	100
Şekil 4. 12. Dijital Oyun Bağımlılığının ve Öz-Disiplin Arasındaki İlişki (H _{4a} , H _{4b} , H _{4c}).....	101
Şekil 4. 13. Sosyal Medya Bağımlılığının Fiziksel Aktivite Üzerindeki Etkisinde Dürtüselliğin Rolü (H _{5a} , H _{5b} , H _{5c}).....	104
Şekil 4. 14. Dijital Oyun Bağımlılığının Fiziksel Aktivite Üzerindeki Etkisinde Dürtüselliğin Rolü (H _{6a} , H _{6b} , H _{6c}).....	107
Şekil 5.1. Doğrulanmış araştırma modeli	144

TABLolar DİZİNİ

	<u>Sayfa No</u>
Tablo 3. 1. FAÖ'nin Cronbach's Alpha Değerleri	50
Tablo 3. 2. ESMBÖ'nin Cronbach's Alpha Değerleri	51
Tablo 3. 3. DOBÖ' nin Cronbach's Alpha Değerleri	51
Tablo 3. 4. Rotated Component Matrix ^a	53
Tablo 3. 5. İşlem Sonrası Ölçek Maddeleri ve Cronbach's Alpha Değerleri	53
Tablo 3. 6. FAÖ, DOBÖ, ESMBÖ, KÖKÖ Toplam, KÖKÖ Dürtüsellik ve KÖKÖ Öz-Disiplin Puanlarının Dağılımı	56
Tablo 3. 7. Ölçek Ortalamalarının Değerlendirme Aralıkları	57
Tablo 4. 1. Katılımcıların Demografik Özellikleri	58
Tablo 4. 2. Demografik Özelliklere Göre Ölçeklerin Ortalamaları	60
Tablo 4. 3. Ölçek Ortalamalarına İlişkin Betimleyici İstatistik Sonuçları	63
Tablo 4. 4. Adolesanların FA Düzeylerinin Cinsiyet Durumuna Göre T Testi Sonuçları	63
Tablo 4. 5. FAÖ Sınıf Durumu ANOVA Sonuçları	64
Tablo 4. 6. FAÖ Okul Türü Durumu ANOVA sonuçları	65
Tablo 4. 7. Adolesanların FAÖ Düzeylerinin Spor Yapma Durumuna Göre T Testi Sonuçları	66
Tablo 4. 8. FAÖ Anne-Baba Çalışma durumu ANOVA sonuçları	66
Tablo 4. 9. FAÖ Aile Yapısı Durumu ANOVA Sonuçları	67
Tablo 4. 10. ESMBÖ Düzeylerinin Cinsiyet Durumuna Göre T Testi Sonuçları	68
Tablo 4. 11. ESMBÖ Sınıf Durumu ANOVA Sonuçları	68
Tablo 4. 12. ESMBÖ Okul Türü Durumu ANOVA Sonuçları	69
Tablo 4. 13. ESMBÖ Düzeylerinin Spor Yapma Durumuna Göre T Testi Sonuçları	70
Tablo 4. 14. ESMBÖ Anne-Baba Çalışma Durumu ANOVA Sonuçları	70
Tablo 4. 15. ESMBÖ Aile Yapısı Durumu ANOVA Sonuçları	71
Tablo 4. 16. DOBÖ Düzeylerinin Cinsiyet Durumuna Göre T Testi Sonuçları	72
Tablo 4. 17. DOBÖ Sınıf Durumu ANOVA Sonuçları	72

Tablo 4. 18. DOBÖ Okul Türü Durumu Sonuçları.....	73
Tablo 4.19. DOBÖ Düzeylerinin Spor Yapma Durumuna Göre T Testi Sonuçları.	74
Tablo 4. 20. DOBÖ Anne-Baba Çalışma Durumu ANOVA Sonuçları	74
Tablo 4. 21. DOBÖ Aile Yapısı Durumu ANOVA Sonuçları.....	75
Tablo 4. 22. KÖKÖ Puanlarının Cinsiyete Göre MANOVA Sonuçları.....	75
Tablo 4. 23. KÖKÖ Puanlarının Sınıfa Göre MANOVA Sonuçları.	76
Tablo 4. 24. KÖKÖ Puanlarının Okul Türüne Göre MANOVA Sonuçları.	77
Tablo 4. 25. KÖKÖ Puanlarının Spor Yapma Durumuna Göre MANOVA Sonuçları.	79
Tablo 4. 26. KÖKÖ Puanlarının Anne-Baba Çalışma Durumuna Göre MANOVA Sonuçları.	80
Tablo 4. 27. KÖKÖ Puanlarının Aile Yapısı Göre MANOVA Sonuçları.	81
Tablo 4. 28. Fiziksel Aktivite Ölçeği 1° DFA Standartlaştırılmış Regresyon ve Hata Katsayıları.	83
Tablo 4.29. Fiziksel Aktivite Ölçeği'ne Ait 1°DFA Modeli Uyum İndeksleri.....	84
Tablo 4.30. Fiziksel Aktivite Ölçeği'nin FAÖ 1° DFA Benzeşim Geçerliği ve Güvenirlilik Analiz Sonuçları.....	84
Tablo 4. 31. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği 1° DFA Standartlaştırılmış Regresyon ve Hata Katsayıları.....	86
Tablo 4.32. Düzeltme Sonrası ESMBÖ'ne Ait DFA Modeli Uyum İndeksleri.....	86
Tablo 4.33. Düzenleme Sonrası SMBÖ 1° DFA Benzeşim Geçerliği ve Güvenirlilik Analiz Sonuçları.....	87
Tablo 4.34. Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği 1° DFA Standartlaştırılmış Regresyon ve Hata Katsayıları.....	88
Tablo 4.35. Dijital Oyun Bağımlılığı'na Ait 1°DFA Modeli Uyum İndeksleri.....	89
Tablo 4.36. Dijital Oyun Bağımlılığı 1° DFA Benzeşim Geçerliği ve Güvenirlilik Analiz Sonuçları.....	89
Tablo 4.37. Rotated Component Matrix ^a	91
Tablo 4.38. Düzeltme Sonrası KÖKÖ 1° DFA Standartlaştırılmış Regresyon ve Hata Katsayıları.	92
Tablo 4.39. KÖKÖ'ne Ait 1° DFA Modeli Uyum İndeksleri.	92
Tablo 4.40. Kısa Öz-kontrol Ölçeği'nin 1° DFA Benzeşim Geçerliği ve Güvenirlilik Analiz Sonuçları.	93

Tablo 4. 41. KÖKÖ İçin Ayrım Geçerliliğinin Değerlendirilmesi.	93
Tablo 4. 42. Düzeltme sonrası KÖKÖ 2° DFA Standartlaştırılmış Regresyon ve Hata Katsayıları.	94
Tablo 4. 43. KÖKÖ 2° DFA Modeli Uyum İndeksleri.	95
Tablo 4. 44. Yapısal Model Analiz Sonuçları (H _{2a} , H _{2b} , H _{2c}).	98
Tablo 4. 45. Yapısal Model Analiz Sonuçları (H _{4a} , H _{4b} , H _{4c}).	102
Tablo 4. 46. Yapısal Model Analiz Sonuçları (H _{5a} , H _{5b} , H _{5c}).	105
Tablo 4. 47. Yapısal Model Analiz Sonuçları (H _{6a} , H _{6b} , H _{6c}).	107

1. GİRİŞ

Bu bölümde; araştırmanın problem durumu, alt problemler, konusu ve amacı, hipotezleri, önemi, sayıltıları ve sınırlılıkları ile ilgili açıklamalar bulunmaktadır.

1.1. Problem Durumu

Günümüzde, teknolojinin hızlı gelişimiyle birlikte, toplumun geniş kesimlerinde, özellikle de adolesanlarda günlük olarak uzun süreler boyunca sosyal medya platformlarında vakit harcadıkları ve dijital oyunlara olan ilgilerinin giderek arttığı (Primack vd., 2017; Twenge ve Campbell, 2018) gibi endişe verici bir yönelim gözlemlenmektedir. Bu husus, çocuk ve gençlerin fiziksel aktivite düzeylerinin azalmasına (Ramírez-Granizo vd., 2020) ve çeşitli sağlık sorunlarının ortaya çıkarak artmasına neden olabilir (Biddle ve Asare, 2011). Bu bağlamda, adolesanların fiziksel aktivite düzeyleri ile sosyal medya ve dijital oyun bağımlılığı arasındaki ilişkide öz-kontrolün rolü mercek altına alınmalıdır. Baumeister ve Vohs (2007)'a göre öz-kontrol, bireyin içsel süreçlerinin farkında olarak uzun vadeli hedefler doğrultusunda kendisini yönetme, yönlendirme ve düzenleme becerisini ifade eder. Başka bir deyişle, anlık dürtülerin veya kısa vadeli hazların farkında olarak, daha büyük yararlar için kendi davranışlarını bilinçli şekilde sınırlayabilme yeteneğidir.

Öz-kontrol, adolesanların sosyal medya ve dijital oyun bağımlılığı ile fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkide kritik bir role sahip olabilir. Öz-kontrolün, istenmeyen davranışları önleme ve tepkileri yönlendirme kabiliyeti (Duckworth, 2016) olduğundan hareketle, adolesanların sosyal medya bağımlılığı ve dijital oyun bağımlılığını kontrol etme yeteneklerinin, öz-kontrol düzeyleriyle yakından ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Bu dönemde gelişen öz-kontrol becerileri, gençlerin dijital dünyayla sağlıklı bir denge kurmalarına yardımcı olabilir ve zararlı bağımlılıklardan kaçınmalarını sağlayabilir (Błachnio ve Przepiórka, 2018). Dolayısıyla, fiziksel aktivitenin, sosyal medya bağımlılığı ve dijital oyun bağımlılığı arasındaki ilişkide öz-kontrolün rolü oldukça belirleyicidir. Bu açıdan, adolesanların

öz-kontrol düzeylerinin artmasıyla birlikte, sosyal medya bağımlılığı ve dijital oyun bağımlılığının azalabileceği görüşü öne sürülebilir.

Literatür incelendiğinde, çocuk ve gençlerdeki öz-kontrolün, sosyal medya kullanımı ve dijital oyun bağımlılığı arasındaki ilişkide belirleyici bir faktör olabileceğini ortaya koyan çalışmalar olmakla birlikte (Quancai vd., 2023; Yang, 2020; Zhu ve Qi, 2025), bu ilişkinin karmaşık yapısı, öz-kontrolün rolünün henüz yeterince anlaşılmamasına ve bağımlılık ile fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkilerde öz-kontrolün rolünün netleştirilmemesi sonucunu ortaya çıkarmıştır. Bu nedenle, adolesanlarda fiziksel aktivitenin, sosyal medya ve dijital oyun bağımlılığı üzerindeki etkilerini anlamak için öz-kontrolün rolünün incelenmesi gerekmektedir.

Bu doğrultuda, adolesanlarda sosyal medya bağımlılığı ve dijital oyun bağımlılığıyla mücadelede bireyin kendisini kontrol etmesi, davranış duygu ve arzularını düzenleyebilmesi olarak ifade edilen öz-kontrol becerilerini güçlendirmeye yönelik müdahalelerin önemi giderek artmaktadır (King vd., 2012). Bu müdahaleler, kritik bir dönemde bulunan adolesanlarda dijital teknolojiyi sağlıklı bir şekilde kullanma becerileri kazandırmak ve öz-kontrol mekanizmalarını güçlendirmek amacıyla tasarlanabilir.

Tüm bu bilgilerden hareketle adolesanlarda fiziksel aktivitenin, sosyal medya ve dijital oyun bağımlılığı arasındaki ilişkide öz-kontrolün rolünün belirlenmesi bu araştırmanın ana problemi olarak belirlenmiştir. Bununla birlikte adolesanların fiziksel aktivite, sosyal medya bağımlılık, dijital oyun bağımlılık ve öz-kontrol düzeylerinin “*Cinsiyet, sınıf, okul türü, spor yapma durumu, anne-baba çalışma durumu, aile yapısı*” değişkenlerine göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi araştırmanın alt problemleri olarak sorgulanmaktadır.

Araştırmanın ana problemi kuramsal dayanak doğrultusunda oluşturulan modele göre YEM ile test edileceğinden hipotezler üzerinden sorgulanmaktadır. Araştırmanın alt problemleri ise ilişki ve farklılık testleri ile sınanacağından araştırma soruları üzerinden sorgulanarak aşağıda sunulmuştur.

1.2. Araştırma Soruları (Alt Problemler)

Bağımlı değişkenlerin demografik özelliklere göre farklılık ve ilişki durumlarını saptamaya yönelik oluşturulan araştırma soruları aşağıda sunulmuştur.

Araştırma sorusu 1: Adölesanların fiziksel aktivite düzeyleri, sosyal medya bağımlılık düzeyleri, dijital oyun bağımlılık düzeyleri, öz-kontrol düzeyleri nedir?

Araştırma sorusu 2: Adölesanların “*Cinsiyet, sınıf, okul türü, spor yapma durumu, anne-baba çalışma durumu, aile yapısı*” değişkenlerine göre fiziksel aktivite katılım düzeylerinde anlamlı bir farklılık var mıdır?

Araştırma sorusu 3: Adölesanların “*Cinsiyet, sınıf, okul türü, spor yapma durumu, anne-baba çalışma durumu, aile yapısı*” değişkenlerine göre sosyal medya bağımlılık düzeylerinde anlamlı bir farklılık var mıdır?

Araştırma sorusu 4: Adölesanların “*Cinsiyet, sınıf, okul türü, spor yapma durumu, anne-baba çalışma durumu, aile yapısı*” değişkenlerine göre dijital oyun bağımlılığı düzeylerinde anlamlı bir farklılık var mıdır?

Araştırma sorusu 5: Adölesanların “*Cinsiyet, sınıf, okul türü, spor yapma durumu, anne-baba çalışma durumu, aile yapısı*” değişkenlerine göre öz-kontrol düzeylerinde anlamlı bir farklılık var mıdır?

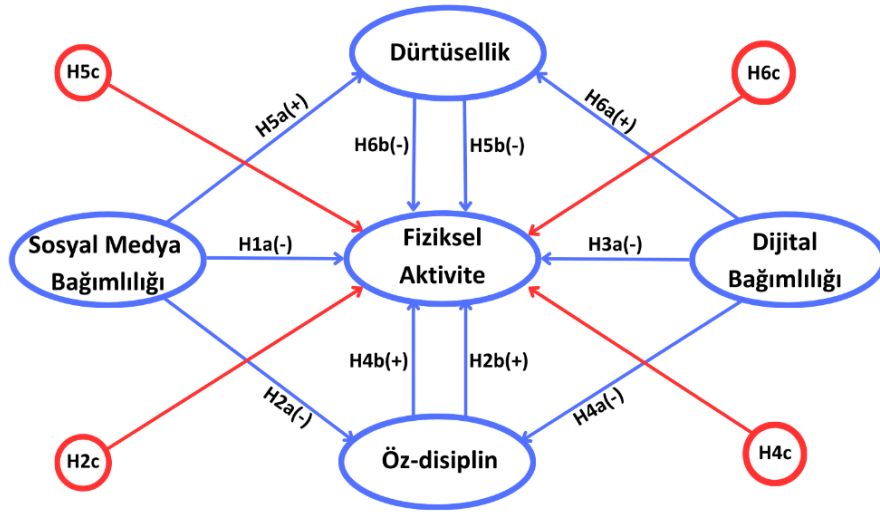
1.3. Araştırmanın Konusu ve Amacı

Bu araştırma, adölesanlarda fiziksel aktivitenin, sosyal medya ve dijital oyun bağımlılığı arasındaki ilişkide öz-kontrolün incelenmesini konu edinmektedir. Bu kapsamda üç amaç üzerinden araştırma yürütölmüştür. Birincisi, adölesanların “fiziksel aktivite, sosyal medya bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı ve öz-kontrol” düzeyini belirlemektir. İkincisi, adölesanlarda fiziksel aktivitenin, sosyal medya bağımlılığı ve dijital oyun bağımlılığı arasındaki ilişkide öz-kontrolün demografik faktörlere göre farklılaşma ve ilişki durumlarını belirlemektir. Üçüncüsü ise,

adolesanlarda fiziksel aktivitenin, sosyal medya bağımlılığı ve dijital oyun bağımlılığı arasındaki ilişkide öz-kontrolün rolünü belirlemektir.

1.4. Araştırmanın Hipotezleri

Araştırma kapsamında adolesanların fiziksel aktivite düzeyleri, sosyal medya bağımlılık düzeyleri, dijital oyun bağımlılık düzeyleri, öz-kontrol düzeyleri üzerinde etkili olduğu öngörülen değişkenler literatür temel alınarak incelenmiştir. Bu inceleme sonucunda öz-kontrolün adolesanlarda fiziksel aktivite, sosyal medya bağımlılığı ve dijital oyun bağımlılık davranışları üzerinde etkisi olacağı öngörülmüştür. Bu öngörü doğrultusunda “Adolesanlarda fiziksel aktivitenin, sosyal medya ve dijital oyun bağımlılığı arasındaki ilişkide öz-kontrolün rolünün belirlenmesi” amaçlı araştırma modeli ve araştırma hipotezleri aşağıda sunulmuştur.



Şekil 1. 1. Araştırma Modeli

Araştırmanın amacı doğrultusunda aşağıdaki hipotezler oluşturulmuş ve cevap aranmıştır. Araştırma hipotezleri, oluşturulan modeller bağlamında gruplandırılmıştır: (H_{1a}), (H_{2a}, H_{2b}, H_{2c}), (H_{3a}), (H_{4a}, H_{4b}, H_{4c}), (H_{5a}, H_{5b}, H_{5c}), (H_{6a}, H_{6b}, H_{6c}).

H_{1a}: Adolesanlarda sosyal medya bağımlılığının fiziksel aktivite üzerinde negatif yönlü bir etkisi vardır.

H_{2a}: Adolesanlarda sosyal medya bağımlılığının öz disiplin üzerinde negatif yönlü bir etkisi vardır.

H_{2b}: Adolesanlarda öz disiplinin fiziksel aktivite üzerinde pozitif yönlü bir etkisi vardır.

H_{2c}: Adolesanlarda sosyal medya bağımlılığının fiziksel aktivite üzerindeki etkisinde öz disiplinin aracı rolü vardır.

H_{3a}: Adolesanlarda dijital oyun bağımlılığının fiziksel aktivite üzerinde negatif yönlü bir etkisi vardır.

H_{4a}: Adolesanlarda dijital oyun bağımlılığının öz disiplin üzerinde negatif yönlü bir etkisi vardır.

H_{4b}: Adolesanlarda öz disiplinin fiziksel aktivite üzerinde pozitif yönlü bir etkisi vardır.

H_{4c}: Adolesanlarda dijital oyun bağımlılığının fiziksel aktivite üzerindeki negatif yönlü etkisinde öz disiplinin aracı rolü vardır.

H_{5a}: Adolesanlarda sosyal medya bağımlılığının dürtüsellik üzerinde pozitif yönlü bir etkisi vardır.

H_{5b}: Adolesanlarda dürtüselliğin fiziksel aktivite üzerinde negatif yönlü bir etkisi vardır.

H_{5c}: Adolesanlarda sosyal medya bağımlılığının fiziksel aktivite üzerindeki etkisinde dürtüselliğin aracı rolü vardır.

H_{6a}: Adolesanlarda dijital oyun bağımlılığının dürtüsellik üzerinde pozitif yönlü bir etkisi vardır.

H_{6b}: Adolesanlarda dürtüselliğin fiziksel aktivite üzerinde negatif yönlü bir etkisi vardır.

H_{6c}: Adolesanlarda dijital oyun bağımlılığının fiziksel aktivite üzerindeki negatif yönlü etkisinde dürtüselliğin aracı rolü vardır.

1.5. Araştırmanın Önemi

Dijital çağ adolesanlar için doğal bir yaşam alanıdır, çünkü teknolojiyle büyümüşlerdir ve teknolojik gelişmelere daha açıktırlar. Teknoloji onların iletişim kurmaları, sosyal medyada paylaşımında bulunmaları, sosyal bağlarını güçlendirmeleri ve sosyal deneyimlerini artırarak topluluklar oluşturmaları için en zahmetsiz yoldur. Dijital oyunların çocuk ve gençlerin ilgilerine göre oluşturulması onları eğlence ve boş zaman aktiviteleri için teknolojiyle daha fazla ilgilenmeleri sonucunu ortaya çıkarmıştır. Bu durum, fiziksel aktiviteye olan katılımlarını azaltabilir ve öz-kontrol mekanizmalarını etkileyebilir. Bu bağlamda, adolesanların fiziksel aktivite seviyeleri ile sosyal medya ve oyun bağımlılığı arasındaki ilişkide öz-kontrolün rolü incelenmelidir.

Öz-kontrol, bireylerin içsel süreçlerini fark etme, istenmeyen davranışları önleme ve tepkilerini yönlendirme yeteneğini ifade eder. Kara (2016), öz-kontrolün, olayların seyrini etkileyebilme becerisine işaret ettiğini belirtmektedir. Dolayısıyla, adolesanlarda fiziksel aktivite ile sosyal medya ve oyun bağımlılığı arasındaki ilişkide öz-kontrolün rolü oldukça önemlidir.

Çeşitli araştırmalar, fiziksel aktivitenin sosyal medya ve oyun bağımlılığı üzerindeki etkilerini incelemektedir. Örneğin, Ünlü (2018) ortaokul, lise ve üniversite öğrencileri arasında sosyal medya bağımlılığının yaygınlaştığını göstermektedir. Bu durum, fiziksel aktiviteye katılımı azaltabilir ve öz-kontrol mekanizmalarını zayıflatabilir. Benzer şekilde, dijital oyun bağımlılığının artması da adolesanlarda fiziksel aktiviteyi olumsuz yönde etkileyebilir. Ancak, bu ilişkilerde demografik değişkenlerin etkisi de göz ardı edilmemelidir. Çeşitli çalışmalar, cinsiyet, yaş, sosyoekonomik statü gibi faktörlerin fiziksel aktivite, sosyal medya bağımlılığı ve

dijital oyun bağımlılığı arasındaki ilişkilerde farklılık gösterebileceğini öne sürmektedir. Örneğin, Uğurlu vd., (2025) cinsiyetin sosyal medya kullanımı üzerindeki etkilerini incelemiş ve farklı sonuçlar elde etmiştir.

Sonuç olarak, adolesanlarda fiziksel aktivite düzeyleri ile sosyal medya ve dijital oyun bağımlılığı arasındaki ilişkide öz-kontrolün rolünün anlaşılması, adolesanlarda fiziksel aktivitenin, sosyal medya ve dijital oyun bağımlılığı üzerindeki etkilerini anlamak için önemli bir adım olacaktır. Özellikle, öz-kontrolün bu ilişkideki rolünün netleştirilmesi ve çeşitli demografik değişkenlerin etkisinin incelenmesi, daha etkili müdahale ve önleme stratejilerinin geliştirilmesine katkı sağlayacaktır. Bu bağlamda, adolesanların öz-kontrol becerilerini güçlendirmeye yönelik çeşitli müdahalelerin geliştirilmesinin ve uygulanmasının birey ve toplum açısından birçok yönden faydalı olabileceği düşünülmektedir.

1.6. Sayıtlar

Araştırmaya gönüllü olarak katılan adolesan bireylerin, araştırma kapsamında uygulanan ölçeklere içtenlikle ve dürüst bir şekilde cevap verdikleri varsayılmıştır.

1.7. Sınırlılıklar

Araştırma 10-19 yaş aralığında eğitim öğretim hayatına aktif olarak devam eden öğrenciler ve kullanılan ölçeklerle sınırlıdır. Ayrıca araştırmanın belli bir zaman diliminde toplanan verileri içermesi de araştırmanın başka bir sınırlılığını ifade etmektedir.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Adolesan Dönem Tanımı

Batı literatüründe adolesan, “yetişkinliğe doğru büyüme” anlamına gelen Latin kökenli “adolescere” fiilinin kökünden türemiştir (Steinberg, 2007). Dünya Sağlık Örgütü (WHO, 2023)’ne göre 10-19 yaş aralığındaki zaman dilimini kapsayan adolesan dönem, her yönüyle hızlı bir gelişme, büyüme ve de olgunlaşmanın yaşandığı, çocukluktan çıkarak yetişkinlik rollerine hazırlık yaptığı geçiş dönemidir. UNICEF tarafından açıklanan veriler, dünya genelinde bulunan 10-19 yaş aralığındaki adolesan nüfusun toplam nüfusun yaklaşık %16’sını oluşturduğunu göstermektedir. Türkiye’de bu oran 12934060 adolesan ile %15’tir (UNICEF, 2023).

Literatür tarandığında ergen ve adolesan kavramlarının çoğunlukla birbirlerinin yerine kullanıldığı görülmekle birlikte, ergenlik dönemi genellikle fizyolojik bir süreç olarak kabul edilir ve biyolojik olgunlaşma ile ilişkilendirilir. Adolesanlık, ergenlik dönemindeki biyolojik gelişimin ötesine geçerek, bireyin kimlik oluşumu, değerler ve inançlarının şekillenmesi, eğitim ve kariyer hedeflerinin belirlenmesi gibi daha geniş yaşam alanlarını kapsar. Adolesan dönem, ergenlik döneminden daha geniş bir kapsama sahiptir ve biyolojik değişikliklere ek olarak bireyin kimlik oluşumu ve yaşam hedefleri gibi psikososyal gelişimini de içerir (Beyaz, 2024; Steinberg ve Morris, 2001; Steinberg, 2011). Tüm bunların yanı sıra, literatürde ergenlerde yaş aralığında bir netlik olmamasına rağmen adolesan yaş aralığının 10-19 şeklinde net olması çalışmamızda adolesan teriminin tercih edilmesinde önemli olmuştur.

Adolesan dönem bireyin hızlı fiziksel gelişim, psikososyal olgunlaşma ve cinsel gelişimin gerçekleşmesi sebebiyle kritik öneme sahip olması ile birlikte bireyin zayıf ve savunmasız bulunduğu tehlikeli bir dönemdir. Birey bu dönemde sosyal çevredeki yerini fark etmeye başlar, kendini bulmaya çalışır, gelecek yaşantısı ile ilgili düşünmeye başlar ve mevcut benliğini keşfetme süreçlerini yaşar (Yavuzer, 2020).

Yaşam sürecindeki en etkileyici biyolojik ve sosyal geçiş evrelerinden biri belki de en önemlisi olarak kabul edilen adolesan dönem büyüme ve gelişmenin kalıtsal ve çevresel faktörlerden etkilenecek değişimin gerçekleştiği bir dönemdir (Koca Özer ve Yavuz Meşe, 2019). Tüm bu sebeplerden dolayı bu dönemdeki tutum ve davranışlar bireyin yetişkinlik döneminde de belirleyici rol üstlenmektedir (Amudhan vd., 2022). Dönemin bu yordayıcı özelliği bireyin ve de dolayısıyla ileride toplumun sağlığına muhtemel etkisi sebebiyle imtiyazlı bir grup olarak değerlendirilme gerekliliğini doğurmaktadır (Turan vd., 2009).

2.1.1. Adolesan Dönemin Genel Özellikleri

Yaşamın ilk iki hariç, en yoğun büyüme ve olgunlaşma atağının yaşandığı pek çok fiziksel, duygusal ve bilişsel değişimi beraberinde getiren bu dönemde bireyde öncelikle fiziksel değişimler gözlenmekte, bu değişimler bireyin duygusal sosyal ve zihinsel olgunluğu için bir temel hazırlamaktadır (Yavuzer, 2020).

Fiziksel, bilişsel, duygusal ve sosyal açılardan birçok önemli değişiklikleri içeren ve kültürel olarak değişkenlik gösterebilen adolesan döneminin genel özellikleri şunlardır:

- **Fiziksel Değişimler:** Adolesan dönemi vücutta hızlı büyüme ve olgunlaşma sürecini işaret eder. Gençlerde cinsel özellikler belirginleşir ve ergenlik dönemi hormonları cinsel olgunlaşmaya yol açar. Bu süreç, bedenlerinde belirgin değişikliklerle birlikte gelir ve gençler kendi bedenleri hakkında yeni farkındalıklar geliştirirler.
- **Bilişsel Gelişim:** Ergenlik dönemi bireyin zihinsel yeteneklerinde hızlı bir gelişim dönemidir. Soyut düşünme yeteneği artar ve gençler, karmaşık problemleri çözmek için daha sofistike bir şekilde düşünme yeteneği kazanırlar. Örneğin, varsayımsal durumlar hakkında düşünme, farklı bakış açılarını anlama ve gelecek planlama gibi yetenekler gelişir.

- **Duygusal Değişimler:** Duygusal olarak, adolesan dönemi genellikle duygusal dalgalanmaların yoğun olduğu bir dönemdir. Kimlik arayışı ve özgüvenin artması gibi faktörlerle birlikte gençler, kendi duyguları ve kimlikleri hakkında derinlemesine düşünmeye başlarlar. Bu dönemdeki duygusal deneyimler, gençlerin kişisel ve sosyal ilişkilerini şekillendiren önemli bir rol oynar.

- **Sosyal Gelişim:** Sosyal olarak, ergenlik dönemi gençlerin sosyal çevrelerinde önemli değişiklikleri beraberinde getirir. Arkadaş grupları ve akran ilişkileri daha fazla önem kazanırken, gençler aileleri ve toplumlarındaki rol ve beklentiler hakkında düşünmeye başlarlar. Bu dönemdeki sosyal etkileşimler, gençlerin kendi kimliklerini bulmalarına ve toplum içindeki rollerini keşfetmelerine yardımcı olur (Arnett, 1999; Steinberg ve Morris, 2001).

2.2. Fiziksel Aktivite

Yaşam harekettir. Yaradılış itibariyle insan da hareket etmek üzerine koşullanmış bir canlıdır. Bu yönüyle yaşam, fiziksel olarak aktif olmak, hareketli olmak anlamındaki fiziksel aktivite kavramı ile yakın ilişki içerisindedir. İnsan için hareket yani fiziksel aktivite beden, zihnen ve ruhen sağlıklı büyümeyi, gelişmeyi ve sağlıklı yaşam sürmeyi ifade etmektedir.

Beden gücünün yaşamı sürdürebilmek için bir gereklilik olduğu eski toplumlarda, fiziksel aktivite bugünün dünyasından çok daha fazla günlük hayatın bir parçası olmak zorundaydı. Bu yönüyle insanın yaşamını devam ettirme süreçlerinin hepsi fiziksel aktiviteyi ifade etmekteydi. Hipokrat'ın "*Eğer biz her ferde ne çok az ne de çok fazla, doğru miktarda gıda ve hareket (spor) verebilseydik sağlık için en güvenli yolu bulurduk*" sözü ve İbn-i Sina'nın "*Sağlığı korumanın üç temel prensibi vardır; hareket, gıda ve uykudur*" sözü, kaliteli ve sağlıklı bir yaşam arayışında olan insanoğlu için, fiziksel aktivitenin önemini asırlar öncesinden dikkate alındığını göstermektedir.

İnsanlık tarihi süresince avcılık faaliyetleri, hayvan hareketlerine öykünülmesi, savaşa hazırlık idmanları, geleneksel oyunlar, dans veya uzak doğu sporlarına benzer hareketler içeren fiziksel aktivite farklı toplumlarda değişik anlayışlar ile

yorumlanarak uygulanmıştır. Daha az çaba ile daha çok iş yapabilme arayışı özellikle 18. yüzyılın sonlarına doğru sanayileşme süreci ile birlikte büyük hız kazanmış ve bu minvalde insanın beden gücüne olan gerekliliği en aza inerek zihinsel süreçler öne çıkmış ve akıllı fabrikalar ile yapay zekalar eş güdümlü bir şekilde üretimi çok daha hızlı gerçekleştirir hale gelmiştir. Tüm bu süreçlerin sonucunda geldiğimiz noktada insan bedeninin üretimdeki etkisinin giderek azalması, masa başında çalışan büyük bir kitlenin oluşması, makineleşme ve gelişen teknolojik aletlerin günlük hayatımızda yerini almasıyla da fiziksel aktivite düzeyi büyük düşüş göstermiş bu da sedanter bir yaşam tarzını ortaya çıkarmıştır. Çağımızda gittikçe yaygınlaşan bu yeni yaşam tarzından kaynaklı insan sağlığındaki bozulmalar, erken ölümlere yol açabileceği gibi birçok farklı hastalığa da davetiye çıkarmaktadır. Sedanter yaşamın insan sağlığı üzerindeki olumsuz etkilerinin belirginleşmesi ile fiziksel aktivite önem kazanmıştır (Paffenbarger vd., 2001).

Hayatımızda farklı şiddet ve yoğunlukta gerçekleşen düzenli veya düzensiz bütün aktiviteleri kapsayan fiziksel aktivite, genel olarak sağlıklı olmak için en etkili yol olarak kabul edilmektedir. Düzenli olarak yapılan fiziksel aktivitelerin, çeşitli hastalık risklerini ve erken ölümleri önlenmesine karşı önem arz ettiği, kaliteli ve sağlıklı bir hayat sunduğu belirtilmiştir (Bilici, 2019). İnsan bedeni üzerinde kan basıncının düzenlenmesinden, kilo kontrolüne, kardiyovasküler gelişimden kas dayanıklılığına, hastalıklara karşı bağışıklık kazanmaktan, yaşlılıkla birlikte oluşabilecek rahatsızlıkların önlenmesine kadar pek çok faydası bulunmaktadır. Ayrıca yaşlanma sürecine bağlı hastalıkların önlenmesinde de fiziksel aktivitenin etkili bir rol oynadığı kabul edilmektedir (Batoulia ve Saba, 2017).

Yalnızca spor aktivitesi ile sınırlı kalmayan, insanların çalıştıkları, yaşadıkları, eğitim aldıkları kısacası her yerde gerçekleştirebilecekleri bir aktivite hali olan fiziksel aktivite (Ayhan, 2014), her ne kadar günümüzde birçoğumuz için sporu ve egzersizi çağrıştırırsa da; sadece tekrarlı, planlı ve yapılandırılmış (salonda takip edilen fitness dersleri vb.) olmadığı, aynı zamanda boş zaman aktivitesi (bağ-bahçe işleri), spor odaklı egzersizler (basketbol, futbol vb.), işle ilişkili faaliyetler (eşyaları taşımak, işe bağlı hareketler) veya ulaşım ile ilişkili (işe yürüme vb.) olduğu belirtilmiştir (Abdin vd., 2018). Baltacı vd., (2008) ise “Yürüyüş, koşu, sıçrama, yüzme, bisiklet sürme, eğilme-kalkma, kol-bacak ve baş-gövde hareketleri” biçiminde yapılan aktivitelerin

tümü ya da bir kısmını kapsayan sporları ve sportif etkinlikleri, dansı, oyunları, egzersizleri ve günlük hayatta yapılan tüm aktiviteleri fiziksel aktivite olarak kabul etmişlerdir. Tüm bu bilgilerden hareketle genel bir tanım yapılacaktır; günlük yaşamımızı sürdürmek için, iskelet kaslarının kullanımı yoluyla kalp ve solunum hızını artırarak metabolizmanın dinlenme seviyesi üzerinde enerji harcamasına sebep olan temel vücut hareketleri ve bilinçli bedensel hareketlerin beraberinde, spor ve egzersiz de fiziksel aktivitedir.

2.2.1. Fiziksel Aktivite ile İlişkili Kavramlar

DSÖ (2021), fiziksel aktiviteyi “iskelet kaslarının kullanılması sonucu üretilen ve enerji harcamasını gerektiren herhangi bir bedensel hareket” şeklinde ifade eder; bu tanım spor, egzersiz, oyun, yürüme, ev işleri, dans gibi fiziksel olarak aktif olmayı gerektiren pek çok faaliyet biçimini kapsar (World Health Organization [WHO], 2021).

2.2.1.1. Spor

Kavram olarak, bulunulan zamana ve günün şartlarına göre farklılaşarak ele alınan sporun bir bilim olarak kendini kabul ettirmesiyle birlikte farklı disiplinler tarafından birçok tanımı da ortaya çıkmıştır. Her ne kadar İngilizce olarak dünyaya tanıtılmış olsa da Latince “dağıtmak, birbirinden ayırmak” anlamındaki “disportare” ya da “deportare” kelimesinden türetildiği bilinmektedir. 17.yüzyıldan sonra ilk hecesi değiştiği ve “sport” olarak kullanılmaya başlandığı genel olarak kabul görmektedir. Eski medeniyetlerde avcılık, hayatta kalma ve savaş pratiği olarak ifade edilen sportif faaliyetler, süreç içerisinde evrilerek eğlence, boş zamanları değerlendirme ve sağlıklı yaşam için bir araç olarak görülürken, geldiğimiz noktada ise çok boyutlu bir kavram olarak ele alınmaya başlanmıştır.

Spor, icra eden sporcu açısından kazanma hedefi teknik ve fiziksel bir stratejiyi oluşturan gayretin devam edeceği bir faaliyet olarak gerçekleştirilebilir. İzleyici açısından, rekabet temelli estetik bir süreç olarak algılanırken, toplumsal açıdan ise küresel çapta bazen o toplumun özelliklerini ve seçmelerini ayıran bir ayna, bazen de toplumları yönlendirme gücüne sahip bir araç niteliğinde olabilir (Fişek, 1998).

Günümüzde spor için yapılan birçok tanımdan hareketle spor, özel olarak belirlenmiş kurallar dahilinde, belirli teknik ve taktiklerle bireysel ya da takım halinde yapılabilen, rekabet ve eğlence unsurlarını barındıran yarışma ve kazanma amaçlı, fiziksel ve zihinsel çaba ve de beceri gerektiren, oyun ve yarışma türünde etkinlikler olarak ifade edilebilir.

2.2.1.2. Beden Eğitimi

Her ne kadar beden eğitimi ile spor kavramı birlikte anılsa da bireyin beden sağlığı ile birlikte ruh sağlığını da geliştirmeyi ve korumayı amaçlayarak yapılan eylemler olarak ifade edilmesi ile birlikte rekabet ve üstün gelme gibi amaçlarla yapılan yarışmayı ve kazanmayı içermemesi beden eğitimi kavramını spordan ayıran en belirgin özelliğdir. Aynı zamanda sporun doğasından kaynaklı olarak bedenın yıpranması ve sakatlıklar söz konusu olabilirken beden eğitimindeki temel amaç sağlığın iyileştirilmesi, korunması ve sürdürülmesidir. Başarıda süreklilik ve yarışmada üstünlük gelme amaçlarını taşıyan spordan farklı olarak beden eğitimi, bireyin büyüme, gelişme süreçleri ile davranışlarının değişimine hizmet eden bir eğitim materyalidir (Yetim, 2014).

2.2.1.3. Egzersiz

Bireyler sedanter yaşam ile karşılaşılan olumsuzluklardan kurtularak ve hayat kalitesini artırmak ve sağlık kazanmak için, aynı zamanda boş zamanları da faydalı şekilde değerlendirebilmek için, bir plan dahilinde belli bir zamanda ve mekânda egzersiz adı verilen bedensel hareketler sergilemektedirler (Civan vd., 2018). Özer (2001) egzersizi, belli bir plan ve programa göre düzenlenmiş, tekrar eden ve fiziksel uygunluğun bileşenlerinden bir ya da birden fazla öğesini geliştirmek maksadıyla yapılan düzenlilik içeren aktiviteler şeklinde tanımlamıştır.

2.2.1.4. Fiziksel Uygunluk

En temel anlamıyla “kişinin çalışma kapasitesi” fiziksel uygunluk (physical fitness) olarak tanımlanmaktadır. Bu kapasite kişinin kalp sonumum dayanıklılığı, kassal dayanıklılık, kas kuvveti, beden kompozisyonu, esneklik, biyokimyasal parametreler gibi sağlıkla ilişkili unsurlar ve sürat, çeviklik, dayanıklılık, denge

koordinasyon, reaksiyon zamanı, patlayıcı kuvvet gibi performansla ilişkili unsurların birlikte çalışmasına bağlıdır. Fiziksel uygunluk, hareketlerin doğru bir şekilde gerçekleştirilmesini ve vücudun mevcut dayanıklılık seviyesini yansıtır. Bu bağlamda, fiziksel olarak en iyi durumda olan birey, uzun süre yorulmadan hareket edebilen kişidir (Zorba, 1999). Bir başka tanımda, yaşamın gerektirdiği iş ve eylemlerin zorlanmadan ve yorulmadan başarılı bir şekilde yapabilme yeteneği olarak ifade edilmiştir (Bilim vd., 2016).

2.2.1.5. Sağlık

Bireyin fiziksel ve zihinsel durumunu ifade eden ve çok boyutlu bir yapı sunan sağlığı DSÖ; sadece hastalık veya sakatlığın olmayışı değil, 'tam bir fiziksel, zihinsel ve sosyal iyilik hali' olarak tanımlamaktadır (WHO, 1948).

2.2.1.6. Sedanter Davranış

Günlük yaşamda, durağan ve sürekli hareketsizliğin hâkim olduğu bir yaşam biçimi anlamına gelmekle birlikte, haftanın bazı günlerinde yeterli fiziksel aktivite yapmayan kişiler 'sedanter birey' olarak adlandırılır (Keskin vd., 2017a). Sedanter davranış, fiziksel aktivite düzeyinin düşüklüğünü, hareketsiz yaşamı ifade etmektedir.

2.2.2. Fiziksel Aktivite Katılımını Etkileyen Faktörler

Fiziksel aktiviteye katılımı etkileyen faktörler genellikle çok çeşitli ve karmaşık olmasının yanı sıra bireylerin davranışlarını şekillendiren çeşitli içsel ve dışsal etmenlerden kaynaklanmaktadır. Bu durumdan hareketle, fiziksel aktiviteyi etkileyen unsurlar çeşitli kategorilerde incelenebilir: demografik ve biyolojik faktörler, psikolojik faktörler, beceri ve davranış faktörleri, sosyokültürel faktörler ve fiziksel çevre faktörleri olarak ifade edilebilir (Nahas vd., 2003; Öztürk, 2005).

2.2.2.1. Demografik ve Biyolojik Faktörler

Fiziksel aktiviteye katılım üzerinde etkili olan demografik faktörlere bakıldığında yaş, cinsiyet, gelir düzeyi, eğitim seviyesi ve medeni durum önemli bir yer tutar. Yapılan çalışmalar, genç bireylerin ve erkeklerin genellikle daha yüksek

seviyede fiziksel aktiviteye katıldıklarını ortaya koymaktadır. Buna karşın, yaşın ilerlemesi, kadın olmak, düşük eğitim seviyesi, düşük gelir düzeyi ve evli olmak gibi faktörlerin fiziksel aktivite katılımını olumsuz yönde etkileyebileceği vurgulanmaktadır (Bauman vd., 2012; Troiano vd., 2008).

Biyolojik faktörler de fiziksel aktiviteye katılımı etkileyen önemli faktörler arasındadır. Örneğin, bir kişinin sağlık durumu, beden kitle indeksi (BKİ), kronik hastalıkların varlığı ve genetik yapısı, fiziksel aktivite seviyelerini belirleyebilir. Kronik hastalıklar veya fiziksel kısıtlamalar, bireylerin aktif olmalarını zorlaştırarak fiziksel aktivite katılımını olumsuz yönde etkileyebilir. Ayrıca, BKİ ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında ters bir ilişki mevcuttur; bu da kilolu bireylerin daha az aktif olma eğiliminde olduklarını göstermektedir (Trost vd., 2002).

2.2.2.2. Psikolojik Faktörler

Fiziksel aktiviteye katılım, çeşitli psikolojik faktörlerden etkilenmektedir. Motivasyon, öz yeterlilik inancı gibi unsurlar yanında, bireylerin fiziksel aktiviteye olan inanç ve beklentileri ile fiziksel aktivitenin bireylerde oluşturduğu zevk ve keyif (Rhodes ve Pfaeffli, 2010), stres yönetimi ve duygusal durum da fiziksel aktiviteye katılımı etkileyen psikolojik faktörler arasındadır (Hassmén vd., 2000). Özellikle, fiziksel aktivitenin stres azaltıcı ve ruh halini iyileştirici etkileri, bireylerin fiziksel aktiviteye katılımını olumlu yönde etkilemektedir (Hassmén vd., 2000).

2.2.2.3. Becerisel Davranış Faktörleri

Fiziksel aktiviteye katılım, bireylerin beceri ve deneyimlerine bağlı olarak değişebilir. Bu becerisel faktörler arasında spor yetenekleri, hareket becerileri, fiziksel form düzeyi ve aktivite deneyimi yer alır. Araştırmalar, iyi bir spor yeteneği ve hareket becerisinin, belirli aktiviteleri yapma olasılığını artırdığını göstermektedir (Smith vd., 2014). Ayrıca, aktiviteye katılımı kolaylaştıran yüksek fiziksel form düzeyi (Biddle ve Batterham, 2015) ve bireylerin fiziksel aktivitelerle daha fazla ilgilenmeleri ile bu aktiviteleri daha keyifli bulmalarını sağlayan aktivite deneyimi (Lai vd., 2013), kişilik yapısı (A tipi kişilik), alkol kullanımı, beslenme alışkanlıkları, okul sporlarına katılım,

engellerle başa çıkma becerileri ve sigara kullanımı gibi faktörler de fiziksel aktiviteye katılımı etkilemektedir (Branca vd., 2007; Vanhees vd., 2005).

2.2.2.4. Sosyokültürel Faktörler

Fiziksel aktiviteye katılımı etkileyen sosyokültürel faktörler, sosyal sınıfı, cinsiyet rollerinin toplumdaki yerini, bireylerin sosyal çevreleri ve bu çevreyle olan etkileşimleri, kültürel normlar ve toplumun bu tür etkinliklere yönelik genel görüşlerini kapsar. Özellikle masa başı işlerde çalışan bireyler için, işverenlerin fiziksel aktivite olanakları sunması, aktif ulaşım seçenekleri sağlaması, çalışanların spor ve fitness etkinliklerine katılımını teşvik edebilir (Branca vd., 2007). Bu faktörler, sosyal çevrenin etkisi, kültürel değerler ve toplumun fiziksel aktiviteye dair algılarıyla şekillenir. Gürsan (2021) tarafından, fiziksel aktiviteye katılımı etkileyen sosyokültürel faktörleri konu edinmiş bir çalışmada, adolesan bireylerin yaşadığı çevrenin yaşam tarzını ve fiziksel aktiviteye katılımı etkilediği sonucunu ortaya koymaktadır. Uluslararası literatürde, fiziksel aktivite katılımını etkileyen sosyokültürel faktörler üzerine pek çok araştırma bulunmaktadır. Örneğin, Amerika Birleşik Devletleri'nde yapılan bir çalışmada, sosyal destek ağlarının fiziksel aktivite katılımını artırdığını ve motivasyon kaynağı olduğunu ortaya koymaktadır (Sallis vd., 1996). Sosyokültürel faktörler, çocuklar ve adolesanların sosyal etkileşimlerinin fiziksel aktivite üzerindeki etkilerini önemli ölçüde yansıtabilir. Sosyal reddedilme veya izolasyon gibi durumlar, bireylerin psikolojilerini olumsuz etkilemelerinin yanı sıra, fiziksel aktiviteye katılımlarını da azaltabilir. Sosyal çevre ve kültürel normlar, fiziksel aktiviteyi teşvik eden ya da engelleyen önemli etmenlerdir (Bumin vd., 2019). Kültürel normlar ve toplumsal değerlerin fiziksel aktiviteye katılımını irdelediğimizde, bazı kültürlerde fiziksel aktivite daha fazla teşvik edilirken, bazı kültürlerde daha az teşvik edilebildiği durumu karşımıza çıkmaktadır. Bu bulgudan hareketle, toplumun fiziksel aktiviteye bakış açısı ve fiziksel aktiviteyi değerlendirme biçimi, fertlerin aktiviteye katılımını etkileyebilir (Bauman vd., 2012).

2.2.2.5. Fiziksel Çevre Faktörleri

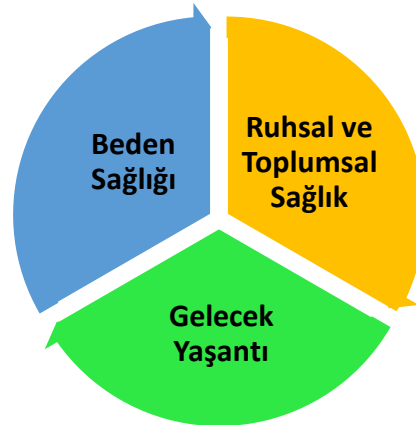
Fiziksel aktiviteye katılımı etkileyen fiziksel çevre faktörleri, bireylerin yaşadıkları yerin özellikleri ve erişim olanaklarını kapsar. Fiziksel çevre özelliklerinin

etkisi ile ilgili Türkiye'de yapılan bir çalışmada, parklar, yeşil alanlar ve rekreasyon tesisleri gibi kamusal alanların, fiziksel aktiviteler ve boş zaman etkinlikleri için olanaklar sunduğu, bunun da insanların sağlıklı bir yaşam tarzı benimsemelerine katkıda bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır (Akçam ve Karaçor, 2018; Özbek, 2019). Uluslararası literatüre bakıldığında da yeşil alan ve parkların bireyleri fiziksel aktivitede bulunmaya teşvik ettiği ve bu alanlara ulaşım kolaylığının önemli bir etken olduğu belirtilmektedir (Zhang vd., 2011). Bunların yanı sıra, fiziksel çevrenin konforu ve güvenliği, fiziksel aktivite katılımını etkileyen önemli faktörlerdendir. Yaya ve bisiklet yolları, tuvalet ve çeşmelerin bulunması, aydınlatmanın yeterliliği, çevrenin güvenliği ve temizliği de fiziksel aktiviteye katılım üzerinde olumlu bir etki yaratabilir (Gümüş vd., 2017).

2.2.3. Fiziksel Aktivitenin Sağlık Üzerine Etkileri

Sağlığı korumak ve geliştirmek için fiziksel aktivitenin planlı, tekrarlı ve düzenli yapılması gereklidir. Bu tür düzenli fiziksel aktiviteler, egzersiz olarak da adlandırılır. Sağlıklı bir yaşamın ilk adımı, günlük yaşamı olabildiğince aktif geçirmektir. Düzenli fiziksel aktivite, kronik hastalıklarla mücadele, ruh sağlığının desteklenmesinde ve genel yaşam kalitesinin artırılmasında kritik bir rol oynar. (Mackinnon vd., 2003).

Fiziksel aktivitenin sağlığa dair etkilerine baktığımızda, beden sağlığı, ruhsal ve toplumsal sağlık ile gelecek hayatımız üzerine etkileri şeklinde üç grupta ele alınabilir (Bek, 2012; Türkiye Sağlık Bakanlığı, 2015).



Şekil 2. 1. Fiziksel aktivitenin sağlığa etkileri

2.2.3.1. Beden Sağlığı Yönuinden Etkileri

Fiziksel aktivitenin beden sağlığına etkileri iki ana başlıkta incelenebilir.

A. Kas İskelet Sistemi Üzerine Etkileri

- Kas gücünü ve hacmini koruma ve artırma.
- Karşıt kas grupları arasındaki dengeyi sağlama.
- Kas-eklem kontrolünü geliştirerek dengenin sağlanması.
- Eklem hareketliliğini korunma ve artırma.
- Kas ve eklemlerin esnekliğinin korunması ve arttırılması.
- Dayanıklılığı artırma.
- Refleksleri ve tepki süresini iyileştirme.
- Vücut düzgünlüğü ve duruş şeklinin korunması.
- Vücut farkındalığını geliştirme.
- Denge ve düzeltme tepkilerini iyileştirme.
- Yorgunluğu azaltma.
- Kas kasılması ve aktivitenin etkisiyle kemik mineral yoğunluğunu arttırma, koruma ve kemik erimesini önleme.
- Olası yaralanma ve kaza durumlarına karşı bedeni güçlü tutma.

B. Diğer Vücut Sistemleri Üzerine Etkileri

- Kalp atış sayısı düşer.
- Kalp odacıkları genişler ve her atımda daha fazla kan pompalanır.
- Kalp ritmi düzenli hale gelir.
- Damarların kan akışına karşı direnci azalır ve kan basıncı düşer.
- Damar yapısının elastikiyeti artar.
- Yüksek kolesterol ve trigliserit seviyelerini etkileyerek damar hastalıkları riskini azaltır.
- Kalbi güçlendirir ve kalp krizi riskini azaltır.
- Akciğerlerin solunum kapasitesini geliştirir.
- Düzenli fiziksel aktivite, sigarayı bırakmada daha başarılı olmayı sağlar.

- Düzenli egzersiz, insülini dengeleyerek diyabet ve kan şekeri kontrolüne yardımcı olur.
- Vücudun su, tuz ve mineral dengesini korur.
- Metabolizmayı hızlandırarak yağ yakımını artırır ve kilo kontrolü sağlar.
- Kadınlarda menopoz başlangıcını geciktirerek ve menopozun olumsuz etkilerini hafifletir.
- Damar yapısına olan olumlu etkileri erken demans ve unutkanlık riskini azaltır.
- Beyin damar hastalıkları riskini düşürür.
- Yetişkinlerde sağlıklı cinsel aktiviteyi olumlu yönde etkiler (Bek, 2012; Sağlık Bakanlığı, Türkiye Halk Sağlığı Kurumu [SB-THSK], 2012).

2.2.3.2. Ruhsal ve Toplumsal Sağlık Yönünden Etkileri

- Yaşamın getirdiği zorluklara karşı dayanıklılığı artırır.
- Kişinin kendini iyi hissetmesini ve mutluluk duygusunu artırır.
- Fiziksel aktivitenin, vücut ağırlığını kontrol etme üzerindeki etkileri, bireylerin toplum içindeki statüsünü olumlu yönde etkiler.
 - Sağlıklı kas, kemik ve eklem yapısını destekleyerek, vücut farkındalığını ve düzgün duruşu geliştirir; bu da bedenleriyle barışık ve özgüvenli bireyler oluşturur.
 - Bireyler arası iletişim becerilerini artırır.
 - Olumlu düşünme ve stresle başa çıkma özelliklerini geliştirir.
 - Her yaş grubundan bireylerin sosyal uyumunu ve kabul görme oranını artırır (SB-THSK, 2012).

2.2.3.3. Gelecek Yaşantı Üzerine Etkileri

- Sağlıklı yaşlanmayı teşvik ederek, bağımsız ve aktif yaşlı bireyler yaratır.
- Ani ve sistemik hastalıklara bağlı ölüm riskini azaltır.
- Kanseri düşürür, kansere karşı koruma sağlar.
- Aktif bireylerde artan oksijen kullanım kapasitesi sayesinde, vücut direnci artar ve enfeksiyonlara karşı korunma sağlanır.
 - Kas-iskelet sistemini güçlendirerek, yaşlılıkta sık görülen düşme ve kırık riskini azaltır.

- Depresyon ve anksiyete ile başa çıkma yeteneğini artırarak, bireylerin yaşamdan keyif almasını sağlar.
- Yaşlılıkta işe yaramaz hissetme ve bu işe yaramama duygularının üstesinden gelmeye yardımcı olur (SB-THSK, 2012).

2.2.4. Fiziksel Aktivitenin Boyutları

Fiziksel aktivite, genellikle üç temel boyut üzerinden değerlendirilir: Süre (dakika veya saat cinsinden), sıklık/frekans (haftada veya ayda kaç kez yapıldığı) ve şiddet/yoğunluk (harcanan enerji miktarı). Serbest zaman fiziksel aktivitesi, iş dışında gerçekleştirilen tüm aktiviteleri kapsar. Bu da spor, oyun ve formda kalmak amacıyla yapılan egzersizler ile yürüyüş, bisiklet kullanma, merdiven çıkma gibi aktiviteler ve ayrıca ev işleri, bahçe işleri, araba yıkama gibi rekreasyonel faaliyetler olarak üç ana kategoriye ayrılır (WHO, 2010; WHO, 2024).



Şekil 2. 2. Fiziksel Aktivitenin Boyutları

2.2.4.1. Aktivitenin Frekansı (Sıklığı)

Genellikle periyod, süre, defa ya da kere gibi ifadelerle anlatılan aktivitenin sıklığı, yapılan hareketlerin düzenli olarak tekrarlanmasıdır. Bu genellikle haftada kaç gün fiziksel aktivite yapıldığı şeklinde ölçülür ve sağlık açısından önemli bir faktördür. Fiziksel aktivitenin haftanın farklı günlerine yayılması, en iyi sonuçların elde

edilmesine yardımcı olur. Sıklık, zamanla kademeli olarak artırılmalı ve süreklilik sağlanarak hareketin etkinliği artırılmalıdır (Alpözgen ve Özdiñler, 2016). Fiziksel aktivite frekansı, bireylerin sağlık durumunu etkileyen kritik bir parametredir ve sağlık otoriteleri tarafından sıkça vurgulanır (Shephard, 2003; WHO, 2018).

2.2.4.2. Aktivitenin Süresi

Aktivitenin süresi, genellikle dakika cinsinden ölçülür. Sağlığın korunması ve iyileştirilmesi için yetişkinlere haftada en az 150 dakika orta yoğunlukta fiziksel aktivite yapılması önerilmektedir (WHO, 2010). Ancak, egzersizin süresi, şiddeti ve sıklığı yaş gruplarına göre farklılık gösterebilir.

Düzenli fiziksel aktivitenin sağlık üzerindeki yararları, aktivitenin süresi arttıkça belirginleşir. Örneğin, daha uzun süreli fiziksel aktivite, kardiyovasküler sağlığın iyileşmesine, metabolizmanın hızlanmasına ve kronik hastalık riskinin azalmasına katkıda bulunur. Aktivitenin süresine bağlı olarak sağlanan bu faydalar, bireyin genel sağlık durumunu olumlu yönde etkiler ve sağlığın korunmasına yardımcı olur (Warburton vd., 2006). Ayrıca, çalışmamızla ilgili olarak, fiziksel aktivitenin süresi ile teknoloji temelli davranışsal bağımlılıklar arasında bir ilişki olduğunu gösteren bazı bulgular mevcuttur (Baranowski vd., 2012; Biddle vd., 2017; Turel vd., 2016).

2.2.4.3. Aktivitenin Şiddeti

Fiziksel aktivitenin zorluk seviyesi, genellikle "şiddet" olarak adlandırılır. Şiddet, "göreceli" ve "mutlak" olarak iki farklı şekilde tanımlanabilir. Göreceli şiddet, bireyin kişisel kapasitesi ve deneyimine dayalı olarak egzersiz sırasında hissettiği zorluk düzeyidir. Bu ölçüm, bireyin egzersizi ne kadar zorlayıcı bulduğunu yansıtır ve kişisel algılarına dayanır. Diğer yandan, mutlak şiddet, fiziksel aktivite sırasında harcanan enerjinin objektif olarak ml/kg/dk cinsinden oksijen tüketimi, metabolik eşdeğer (MET) veya kcal/dk gibi ölçütlerle belirlenmesidir. Bu tanım, egzersizin genel enerji harcamasını ölçer ve bireyden bağımsız olarak değerlendirilebilir (Norton ve Norton, 2020).

2.2.4.4. Metabolik Eşdeğer (MET)

Fiziksel aktivite, vücuda uyguladığı nispi yük veya neden olduğu enerji harcaması artışı temelinde hafif, orta veya yoğun olarak sınıflandırılabilir (Murphy vd., 2019). Bu sınıflandırma işlemi ise MET (Metabolic Equivalent of Task) değerleri yardımıyla yapılır. MET, kişinin kitap okuması, telefonda konuşması veya sakin bir şekilde oturması gibi düşük düzeydeki aktiviteler sırasında kişinin kullandığı enerji miktarını ölçen bir birimdir. MET değeri, belirli bir fiziksel aktivitenin vücut ağırlığı başına dakika başına tüketilen oksijen miktarını (mL/kg/dk) ifade eder. Örneğin, 1 MET, dakikada yaklaşık 3.5 mililitre oksijen tüketimini belirtir ve bu, vücut ağırlığının bir kilogramı başına istirahat sırasında harcanan oksijen miktarına eşittir. Farklı aktiviteler, yoğunluklarına bağlı olarak değişen MET değerlerine sahiptir; örneğin hafif tempolu bir yürüyüş yaklaşık 3 MET değerinde olabilirken, koşma gibi daha yoğun aktiviteler daha yüksek MET değerlerine sahiptir (Hills vd., 2014).

2.2.5. Fiziksel Aktivite Ölçüm Yöntemleri

Fiziksel aktivitenin ölçümünde kullanılan yöntemler arasında bir standart bulunmamasıyla birlikte, farklı teknikler aktivitenin çeşitli yönlerini ve niteliklerini ölçer. Bunlar; enerji tüketimini ölçümü, fiziksel aktivitenin miktarı (watt), aktivitenin periyot zamanı (saat, dakika), hareketin birimleri (hesaplamalar) ya da bir ankete verilen cevaplardan ulaşılan sayısal skorlar olarak ifade edilebilir (Zorba ve Saygın, 2013). Her bir yöntemin kendine has avantajları ve dezavantajları vardır. Bu nedenle, uygun bir ölçüm yöntemi seçerken güvenilirlik, geçerlilik, örneklem grubuna uygunluk, kullanıcılar tarafından kabul edilebilirlik, zaman ve maliyet gibi faktörler göz önünde bulundurulmalıdır (Karaca ve Turnagöl, 2007; Stel vd., 2004).

Fiziksel aktivite ölçümü için kullanılan yöntemler genellikle üç ana başlık altında sınıflandırılır: Kriter yöntemleri, objektif yöntemler ve subjektif yöntemler.

2.2.5.1. Kriter Yöntemler

Kriter yöntemler, belirli bir ölçümün altın standart olarak kabul edildiği ve diğer yöntemlerin bu standarda göre değerlendirildiği yöntemlerdir. Bu yöntem,

hareket aktivitelerinin uzmanlar tarafından doğrudan gözlemlenmesi ile toplanan verilere dayanır ve genellikle laboratuvar ortamında gerçekleştirilen testlerle desteklenir. Hızlı bir değerlendirme sağlar, ancak uygulaması yoğun çaba ve yüksek maliyet gerektirebilir. Ayrıca, genellikle yetişkinlerde kullanılır ve çocuklar üzerinde uygulanması daha sınırlı olabilir (Trost vd., 2005). Doğrudan gözlem, direkt kalorimetre, endirekt kalorimetre, elektromyografi (EMG), çift katmanlı su yöntemi gibi yöntemler bu kategoride kabul edilir.

2.2.5.2. Objektif Yöntemler

Objektif yöntemler, fiziksel aktiviteyi ölçmek için cihazlar ve sensörlerden elde edilen verileri kullanır. Bu yöntemler, adım sayısı, kalp atış hızı ve uyku süresi gibi fizyolojik ölçümleri kaydeden giyilebilir teknolojiler aracılığıyla gerçekleştirilir. Doğrudan ve hassas veri toplama imkânı sunduğundan, bu yöntemler daha doğru ve genellikle daha güvenilir sonuçlar elde edilmesini sağlar. Ancak, bu yöntemler bazen pahalı ve sofistike olabilir (Sallis vd., 1996). Kalp atış hızı monitörleri, hareket sensörleri, aktivite monitörleri, GPS cihazları, pedometre ve akselometre yaygın objektif yöntemlerdir.

2.2.5.3. Subjektif Yöntemler

Subjektif yöntemler, bireylerin kendilerinin beyan ettiği fiziksel aktivite ile ilgili verilerini günlük kayıtlar, anketler veya retrospektif değerlendirmeler yoluyla toplandığı yöntemlerdir. Bu yöntemlerin düşük maliyetli ve uygulanmasının kolay olması avantajının yanında, bireylerin aktivitelerini hatırlama ve doğru raporlama konusunda hata yapabilmeleri nedeniyle doğruluğu sınırlı olabilir. Aktivitelerin metabolik eşdeğere çevrilmesiyle enerji harcaması hesaplanabilir, ancak bu süreçte yanlışlar mümkündür (Prince vd., 2008). Evrensel (global) anketler, hatırlama anketleri (anımsama tabanlı), detaylı anketler, günlükler, kayıtlar, retrospektif geçmiş veriler yaygın subjektif yöntemler olarak kabul edilir.

Evrensel (Global) Anketler: 1-4 Soru içeren bu tür anketler, bireylerin fiziksel aktivite düzeylerini değerlendirmek için kullanılır. Spesifik aktivite türleri ve genel aktivite kalıpları hakkında sınırlı bilgi sunsalar da genellikle basit fiziksel

aktivite seviyelerini sınıflandırmak amacıyla kullanılırlar. Kolay uygulanabilir olmaları bu anketlerin avantajı olsa da yalnızca yoğun fiziksel aktivitelere katılımı ölçmede yetersiz kalabilirler (Lamonte ve Ainsworth, 2001).

Hatırlama Anketleri (Anımsama Tabanlı): Bu anketler, katılımcıların belirli bir süre içinde gerçekleştirdikleri aktiviteleri hatırlayarak, kendi fiziksel aktivite seviyelerini kendi tecrübeleriyle değerlendirmelerine olanak tanır. Subjektif fiziksel aktivite ölçümünde önemli bir araç olarak kullanılırlar. Bu tür anketler, genellikle katılımcılardan son bir gün, hafta ya da ay içinde gerçekleştirdikleri aktivitelerin türü, sıklığı ve süresi hakkında bilgi toplayan 10-20 soru içerir (Lamonte ve Ainsworth 2001).

Detaylı Anketler: Detaylı anketler, genel olarak 20 üzeri soruyla katılımcıların son bir yıl ya da yaşam boyu yaptıkları fiziksel aktiviteleri ayrıntılı bir şekilde değerlendirmesine fırsat verir. Bu anketler, bireylerin geçmişteki aktivitelerini hatırlama ve detaylandırma yeteneklerine dayanır. Anketler, bireylerin zaman yönetimi, mesleki aktiviteleri ve bu aktivitelerin sıklığı gibi faktörleri kapsar ve genellikle sürekli değişkenlerle (örneğin, harcanan kalori, haftalık MET/saat) değerlendirilir (Lamonte ve Ainsworth, 2001). Bu anketlerin genellikle uzun ve ayrıntılı olması, katılımcıların yanıt verirken dikkat etmesini gerektirebilir.

Günlükler: Genellikle 1-3 gün boyunca yapılan fiziksel aktiviteleri ayrıntılı olarak kaydetmek amacıyla kullanılır, ancak bu süre 7 güne kadar uzayabilir. Bu yöntem, faaliyet süresini ve miktarını izlemekte etkilidir, ancak yoğunluk tahmini yapılıır. Günlükler, belirli aktiviteleri kaydederken tüm fiziksel aktiviteleri tam olarak yansıtmayabilir ve uzun vadeli veya mevsimsel değişiklikleri izlemekte sınırlı kalabilir (Miles, 2007).

Kayıtlar: Bu yöntem, günlükler ile benzerlik gösterir; ancak bireyin belirli bir fiziksel aktivite türünü yapıp yapmadığını değerlendirir. Veriler, fiziksel aktivitenin sona ermesinden sonra, katılım tamamlandığında veya günün sonunda kaydedilir. Bu yaklaşım, özellikle egzersiz ve eğitim programlarına katılımın takibi açısından yararlıdır (Burmaoğlu, 2010).

Retrospektif Geçmiş Veriler: Fiziksel aktivite hatırlama anketlerinin en yaygın kullanılan formunu oluşturun bu yöntem, bireylerin geçmişteki belirli bir zaman aralığında gerçekleştirdikleri fiziksel aktiviteleri hatırlamalarına dayanır ve genellikle anketler veya görüşmeler yoluyla gerçekleştirilir. Anketler genellikle bir yıl gibi uzun bir zaman aralığını kapsar ve bireylerden bu dönemde yaptıkları aktiviteleri ayrıntılı olarak hatırlamalarını istemektedir. Bu yaklaşımın avantajı, geniş zaman dilimlerinde gerçekleştirilen aktivitelerin toplanabilmesidir; ancak, dezavantajı, hatırlama yanlılığı nedeniyle verilerin doğruluğunun etkilenebileceğidir (Hallal vd., 2012; Shephard, 2003).

2.3. Bağımlılık

Bu bölümde bağımlılık ile ilgili bilgilere yer verilmiştir.

2.3.1. Bağımlılığın Tanımı ve Kriterleri

Bağımlılık, bir kişinin belli bir maddeye veya davranışa karşı yoğun bir arzu veya ihtiyaç hissetmesi ve bu maddeyi veya davranışı kontrol edememesi durumunu ifade eder. Young ve Abreu (2010) bağımlılığı, bireyin fiziksel, zihinsel, sosyal ve finansal iyiliğini olumsuz etkileyen bir dizi sonuca rağmen, belirli bir eyleme veya madde kullanımına devam etme eğilimi olarak tanımlamaktadır.

Bağımlılık genellikle fiziksel, zihinsel ve duygusal düzeyde bir bağımlılığı içerebilir ve bireyin günlük işlevselliğini olumsuz yönde etkileyebilir. DSM-5 ve ICD-11 gibi tanısal kılavuzlar, bağımlılığı belirli kriterlerin karşılandığı durumlarda bir bozukluk olarak tanımlar. Bağımlılığın tanımı, resmi tanı kılavuzlarında, özellikle de Amerikan Psikiyatri Birliği'nin Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı (DSM-5) ve DSÖ'nün Uluslararası Hastalıkların ve İlgili Sağlık Sorunlarının Uluslararası Sınıflaması (ICD-11) gibi kaynaklarda detaylı olarak açıklanmaktadır. DSM-5'e göre, bağımlılık belirli bir madde veya davranışla ilişkilendirilen belirli kriterlerin karşılanması durumunda bir bozukluk olarak kabul edilir. Bu kriterler arasında, madde kullanımının kontrol edilememesi, bağımlı kişinin madde kullanımı veya davranışı için gereken süreyi artırma ihtiyacı ve madde kullanımı veya davranıştan vazgeçme veya azaltma

girişimlerinin başarısız olması gibi durumlar yer alır (American Psychiatric Association [APA], 2013; WHO, 2018).

Amerikan Psikiyatri Birliği (APA), “Mental Bozuklukların Tanısı ve İstatistik El Kitabı IV” te (DSM-IV-TR) bağımlılığın klinik teşhisini koymak için yedi kriterlik bir bağımlılık listesi oluşturmuştur. Bir kişinin bağımlılık tanısı alabilmesi için son 12 ay içinde bu yedi kriterden en az üçünü sergilemesi gerekmektedir. Bu kriterler şu şekildedir:

1. Tolerans gelişmesi.
2. Madde kesildiğinde veya azaltıldığında yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkması.
3. Madde kullanımını azaltma veya kontrol etme isteğinin olmasına rağmen başarısızlıkla sonuçlanan çabalar.
4. Madde edinme, kullanma veya bırakma sürecine aşırı zaman harcanması.
5. Madde kullanımının sosyal, mesleki ve kişisel etkinliklerde azalmaya veya terk etmeye neden olması.
6. Maddenin tasarlandığından daha uzun süre veya daha fazla miktarlarda kullanılması.
7. Madde kullanımının, var olan veya olabilecek kalıcı veya yinelenen fiziksel veya ruhsal sorunlara rağmen devam ettirilmesi (APA, 2013).



Şekil 2. 3. Bağımlılık Döngüsü (Alkol ve Madde Bağımlılığı Tedavi ve Eğitim Merkezi [AMATEM], 2016).

Şekil 2.3 de de görüldüğü üzere, belki kullanabilirim ile başlayan süreç, korku ve merak ile tetiklenir ve sonrasında içinden çıkılmaz bir paradoksa girilir.

2.3.2. Bağımlılık Aşamaları

Bağımlılık süreci genellikle beş aşamada incelenir:

1. Hazırlık Aşaması: Bu aşamada, kişi belirli bir maddeyi kullanmaya veya belirli bir davranışı sergilemeye yönelik düşünceler geliştirir.

2. Deneysel Aşama: Kişi, maddeyi veya davranışı ilk kez dener. Bu genellikle meraktan, çevresel etkilerden veya grup baskısından kaynaklanır.

3. Düzenli Kullanım Aşaması: İlk kullanımdan sonra, madde veya davranış düzenli hale gelir ve kişinin yaşamında önemli bir yer edinir. Kişi, kontrol edebileceğine dair yanlış inançlar taşıyabilir.

4. Riskli Kullanım Aşaması: Bu aşamada, kötüye kullanım başlar ve bağımlılık belirtileri artar. Kişi, diğer ihtiyaçlarını ihmal ederek madde veya davranışı temel bir ihtiyaç haline getirir.

5. Bağımlılık Aşaması: Bu aşamada, kullanım sıklığı artar ve bağımlılık temel hedef haline gelir. Kişi, maddeye veya davranışa ulaşamadığında yoksunluk belirtileri yaşar. Bağımlılığın sonuçları giderek artar, ancak kişi kendini durduramaz hale gelir (Ögel, t.y., para. 2).

2.3.3. Bağımlılığın Sınıflandırılması: DSM Kriterleri ve ICD Tanı Kodları

Ruhsal bozukluklar genel olarak klinik tanı ve araştırma süreçlerinde kullanılan iki ana sistem üzerinden sınıflandırılır: Amerikan Psikiyatri Birliği'nin (APA) Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı (DSM) ve DSÖ'nün Uluslararası Hastalıkların ve Benzeri Sağlık Sorunlarının Uluslararası İstatistiksel Sınıflandırması (ICD). Günümüzde DSM-5 tanı kriterleri ve ICD-11 tanı kodları, ruhsal sağlık analizlerinin

yapılması ve kategorilere ayrılması süreçleri ile birlikte hastalık tanı ve tedavi yöntemlerine rehberlik etmektedir. DSM-5 ve ICD-11 sınıflandırma sistemleri ruh sağlığı alanında ortak bir dil oluşturarak tanı ve tedavi süreçlerinin belirli ölçüt ve kullanım standardını sağlama konusunda sağlık uzmanlarına sistematik bir çerçeve sunmaktadır. Böylelikle sağlık hizmetlerinin daha etkili ve verimli olması amaçlanmaktadır (APA, 2013; WHO, 2018).

Bağımlılık bireyin herhangi bir madde, alkol, nesne ya da davranış üzerindeki kontrolünü yitirdiği bir durum olarak tanımlanırken (Öztürk vd., 2019), bu kontrol edememe durumunun sonucu olarak, birey giderek artan bir şekilde bu alışkanlığa bağımlı hale gelir ve bunu sürdürmek adına diğer hayat alanlarını ihmal edebilir. Bağımlılık süreci, bireyin gündelik işlevselliğini, ilişkilerini ve genel sağlığını olumsuz etkileyebilir (Ögel, t.y., para. 4) ve tedavi ya da destek gerektiren ciddi bir durum olarak değerlendirilir (Öztürk vd., 2019).

Bağımlılık kavramı basmakalıp olarak kimyasal maddelere olan bağımlılık ile ilişkilendirilmiş olsa da DSM-5'te bağımlılıkla ilgili tanı kriterleri daha geniş bir çerçevede irdelenmektedir. DSM-5'te, yalnızca madde kullanımına dayanmayan bağımlılıklar kategorisinde kumar oynama bozukluğuna yer verilmiştir. Bunun yanı sıra, ek bir bölümde internet oyunları bağımlılığına da dikkat çekilmekle birlikte, gelecekte diğer davranışsal bağımlılık türlerinin de tanımlanarak DSM' ye dahil edilmesi beklenmektedir (APA, 2013). Ayrıca, hızlı teknolojik ilerlemeyle birlikte, madde kullanımının dışında olan, yani davranışsal türde bağımlılık olarak isimlendirilen dijital oyun bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı ve teknoloji bağımlılığının da hızla arttığı gözlemlenmektedir. Çeşitli ülkeler, bu tür bağımlılıkların yaygınlığını ve etkilerini azaltmak için önlemler almaya başlamıştır (Anderson vd., 2017; Király vd., 2015; King ve Delfabbro, 2018; Kuss ve Griffiths, 2017). Dolayısıyla bağımlılık konusundaki araştırmalar, bu alandaki anlayışımızı ve müdahale yöntemlerimizi sürekli olarak geliştirmektedir.

2.3.4. Bağımlılık Türleri

Bağımlılık türleri, madde bağımlılığı (madde ile ilişkili olan bozukluklar) ve davranışsal bağımlılıklar (maddeyle ilişkili olmayan bozukluklar) şeklinde sınıflanmaktadır. (APA, 2013; WHO, 2018).

2.3.4.1. Madde Bağımlılığı (Madde ile İlişkili Bozukluklar)

Maddesel bağımlılıklar, çoğunlukla kimyasal maddelerin yoğun ve kontrolsüz kullanımıyla ilişkilendirilir. Bu tür bağımlılıklarda, birey belirli bir maddeye olan gereksinimini giderek artan bir şekilde sürdürür ve bu ihtiyaç, bedensel, ruhsal ve sosyal alanlarda ciddi olumsuz etkiler yaratmasına rağmen devam eder (Arıkan, 2012). Maddesel bağımlılıklar, kişinin belirli bir maddeyi alma isteğinin kontrol edilemez bir boyuta ulaşmasıyla kendini gösterir. Bu bağımlılık çeşidinde, kişinin maddeye karşı tolerans geliştirmesi, maddenin alınmaması durumunda yoksunluk belirtileri yaşaması, madde kullanımını sınırlamakta zorluk çekmesi, maddeyi temin etmek için büyük çaba harcaması ve bu süreçte sosyal, mesleki ya da kişisel yaşamında ciddi sorunlar yaşaması gibi belirtiler kendini gösterir. Bu durumda, kullanılan madde kişinin hayatında merkezî bir konuma gelir ve fiziksel ile ruhsal açıdan vazgeçilmez bir ihtiyaç haline gelir. Alkol bağımlılığı, uyuşturucu bağımlılığı, sigara bağımlılığı, opioid türü bağımlılıklar (morfin vb), kokain bağımlılığı, amfetamin bağımlılığı ve benzodiazepin bağımlılığı, maddesel bağımlılıklara örnek olarak gösterilebilir (APA, 2013; Goudriaan ve Robbins, 2013; Griffiths, 2005; Hasin vd., 2013).

2.3.4.2. Davranışsal Bağımlılıklar (Maddeyle İlişkili Olmayan Bozukluklar)

Bireyin belirli bir etkinliğe ya da davranışa aşırı derecede bağımlı hale gelmesi durumunu ifade eden bu tür bağımlılıklar, kişinin belirli bir aktiviteye olan aşırı ihtiyacının, günlük yaşam, sosyal ilişkiler ve kişisel sorumluluklar gibi önemli alanlarda olumsuz etkilere yol açmasıyla karakterize edilir. Belirli bir davranış örüntüsünün, normal sınırların dışında bir yoğunlukta ve düzensiz olarak sergilenmesi neticesinde bireyin özel hayatında dengeyi kaybetmesi ile bedenen, zihnen, psikolojik

ve sosyolojik açıdan zarara uğraması ile uyumsuz davranışlara sebep olan bağımlılık çeşididir (American Addiction Centers [AAC], 2024).

Davranışsal bağımlılıklar, fiziksel bir maddeye bağlı olmadan gelişen bağımlılıklar ile insan-makine etkileşimi üzerine kurulu teknolojik bağımlılıkları kapsar. Bireyin günlük yaşamını olumsuz etkileyen alışkanlıklar şeklinde kendini gösteren bu tür bağımlılıklar davranış tabanlı bağımlılıklar olarak ifade edilebilir (Bağımlılıkla Mücadele Yüksek Kurulu [BMYK], 2024).

DSM-5 ve ICD-11 gibi tanı kılavuzları, davranışsal bağımlılıkları da tanımlayarak bu bağımlılıkları, madde bağımlılığıyla benzer kriterler temelinde değerlendirir. Örneğin, kumar, televizyon, dijital oyunlar, internet kullanımı, alışveriş, yeme bozuklukları, cinsel davranışlar, işkoliklik ve egzersiz gibi aktiviteler üzerine gelişen bağımlılıklar bu kategoride değerlendirilir. Bu tür bağımlılıklar, genellikle kişinin yaşam kalitesini olumsuz etkiler ve müdahale gerektirebilir (APA, 2013; Griffiths, 2005; Hasin vd., 2013).

Davranış bağımlılıklarını tanımlamak için Griffiths (2005), madde bağımlılığına benzer altı tanı ölçütü öne sürmüştür. Bu ölçütler şunlardır:

- 1. Belirginlik (Salience):** Bağımlılık, kişinin yaşamında merkezine yerleşerek diğer etkinlikleri gölgeler. Bağımlı birey, bağımlılıkla ilgili düşüncelere ve faaliyetlere yoğun derecede odaklanır.
- 2. Durum Değişimi (Mood Modification):** Kişi, bağımlılığı duygusal durumunu değiştirmek veya düzenlemek amacıyla kullanır. Bu durum bağımlılığın bir başa çıkma mekanizması olarak görülmesine yol açar.
- 3. Tolerans Gelişimi (Tolerance):** Bağımlılık ilerledikçe, bağımlı kişi aynı etkiyi elde edebilmek için daha fazla miktar veya daha sık bağımlılık nesnesine yönelme ihtiyacı belirir.

4. **Yoksunluk (Withdrawal):** Bağımlılık kaynağına erişim azaldığında veya kesildiğinde rahatsızlık verebilecek derecede fiziksel veya psikolojik belirtiler ortaya çıkabilir.
5. **Çatışma (Conflict):** Bağımlılık, kişinin diğer yaşam alanlarıyla (iş, aile, sosyal ilişkiler, okul) çatışmasına ve dengeyi kuramamasına neden olabilir.
6. **Nüksetme (Relapse):** Bağımlılıkla mücadele sürecinde nüksetme riski yüksektir. Kişi yeniden bağımlılık maddesine ya da davranışına yönelebilir.

2.3.5. Adolesan Dönemi ve Davranışsal Bağımlılık

Adolesan dönem, genellikle 10 ila 19 yaş arasındaki bireyleri kapsayan bedensel, duygusal, sosyal ve zihinsel olarak önemli değişiklikler yaşadığı kritik bir dönemdir ve sağlıklı yaşamın temellerinin atıldığı önemli bir zaman dilimini temsil eder (WHO, 2023). Bu dönem büyük fırsatlar ve riskleri barındırmaktadır. Kimliklerini bulma, hayallerini ve dünyayı keşfetmenin yanında dış dünya ile etkileşim konularında kritik süreçleri içermesi olası bağımlılık risklerini de beraberinde getirmektedir. Bu dönemde bireylerin henüz yeterli zihinsel olgunluğa erişememeleri ve teknolojik ortamların sunduğu özgürlük, keşfetme isteği, arkadaş çevresi, akran baskısı ve çeşitlilik onları potansiyel birer bağımlı adayı yapabilir. Ayrıca internetin erişilebilirliğinin artması ve adolesanların günlük rutinlerinin plansız bir şekilde ilerlemesi, bağımlılık riskini artıran etmenler arasında bulunmaktadır (Reiner vd., 2017).

Birçok bağımlılık örüntüsü temelinin kritik dönem olarak kabul edilen adolesan dönemde başladığı, daha sonraki dönemlerde de devam ettiği kabul edilmektedir (Tsai ve Lin, 2003).

Yapılan araştırmalar bu yaş grubunun dijital oyun bağımlılığı ve sosyal medya bağımlılığı gibi davranışsal bağımlılıkların, adolesan bireylerde önemli kritik etkilerinin olabileceğini göstermektedir. Ayrıca, Ekonomik İş Birliği ve Kalkınma Örgütü tarafından yapılan bir araştırma, dijital teknolojilerin kullanımının artmasının, gençlerde internet ve video oyunlarına bağımlılığı artırdığını göstermektedir. Özellikle

adolesanlar, zihinsel ve ruhsal olgunluklarını tamamlamadıklarından kendilerini kontrol edebilme mekanizmalarının gelişmemiş olmasından dolayı dijital ortamlarda harcadıkları süreyi kontrol altına almakta zorlanmakta, bu da yaşantılarında olumsuz etkiler meydana getirebilmektedir. Çalışma, bu tarz bağımlılıkların gençlerin psikososyal gelişimi üzerinde önemli etkiler bıraktığını ve bu durumun daha ayrıntılı stratejik müdahalelerin gerekliliğini vurgulamaktadır (Ekonomik İş birliği ve Kalkınma Örgütü [OECD], 2011).

Tüm bu bulgular, adolesan döneminin davranışsal bağımlılıkların başlangıcı için kritik öneme sahip bir dönem olduğunu varsayımını doğrulamaktadır. Bu dönemde gençlere sağlanacak eğitim ve destek önemlidir ve özellikle ailelerin ve beraberinde tüm toplumun, gençlerin sağlıklı dijital alışkanlıklar geliştirmelerine yardımcı olmak için çaba göstermesi gerekmektedir. Sağlıklı bir adolesanlık dönemi gençlerin gelecekle için sağlam bir temel oluştururken çeşitli bağımlılıklara karşı da koruma ve mücadele yeteneği sağlamaktadır. Bilinçli ebeveynler, sağlıklı arkadaşlık ilişkileri, spor-egzersiz gibi etkinlikler, gelecek planları, proaktif girişimler ve erken müdahale gibi faktörler gençlerin bağımlılık risklerine karşı daha dirençli yapabilir.

2.3.6. Davranışsal Bağımlılıklara Yönelik Müdahale Yaklaşımları

Davranışsal bağımlılığın karmaşık yapısı ve çok boyutlu doğası göz önüne alındığında, müdahale sürecinde daha bütüncül bir perspektifi gerektirmesi ve tek bir modele bağlı kalmanın dezavantajları, "çoklu model" yaklaşımlarının gerekliliğini ortaya koymaktadır. Bunun yanı sıra, davranışsal bağımlılıklarla mücadelede psikososyal ve terapötik müdahaleler kapsamında öyküsel (narrative) yaklaşım, pozitif psikoloji ve terapi, sanat terapisi ve aile terapileri gibi yöntemler de kullanılmakla birlikte psikoterapi alanındaki en yaygın ve en başarılı olarak "bilişsel davranışçı yaklaşım" öne çıkmaktadır (Türkçapar ve Sargın, 2012).

2.4. Sosyal Medya Bağımlılığı

Sosyal medya, bireylerin sanal kimliklerini oluşturdukları ve bu sanal kimlikler üzerinden mevcut ilişkilerini sürdürdükleri veya yeni bağlantılar kurdukları dijital platformlardır (Büyük, 2021). Bu platformlar üzerinde, Özellikle farklı türleriyle

sosyal medya, insanların iletişim kurmasını, bilgi edinmesini, kişisel deneyimlerini paylaşmasını, video veya fotoğraf paylaşmasını, küçük veya büyük gruplarla sohbet etmesini ve sosyal medyayı takip etmesini sağlayan araçlar olarak hizmet vermektedir (Dikeç vd., 2017). Ayrıca, düşüncelerini, anılarını veya deneyimlerini paylaşabilirler. Bu açıdan sosyal medya, kullanıcılara kendi deneyimlerini paylaşma, diğer insanların hayatları hakkında bilgi edinme ve ortak ilgi alanları ya da ortak amaçlar etrafında bir araya gelme fırsatı sunan interaktif bir platformdur (Büyük, 2021). İnternetin ve mobil teknolojinin yaygınlaşmasıyla sürekli erişim fırsatı imkânı sosyal medyanın popülerliğinin artmasına ve özellikle genç bireylerin sosyal medyada daha fazla bulunmalarına ve bu ortamları terk etmekte zorlanmalarına neden olmaktadır (Büyük, 2021). Özellikle adolesanlar arasında, sosyal medya üzerindeki etkileşim ve onay beklentisiyle bağımlılık riski daha da artmaktadır. Tüm bunlar kullanıcıların kontrolsüz ve düzensiz bir şekilde platformları kullanmalarına neden olabilir ve devamında sosyal medya bağımlılığının gelişmesine zemin hazırlayabilir (Xu vd., 2023).

Türkiye İstatistik Kurumu [TÜİK] (2024) yılı verilerine göre, Türkiye'de çocukların %66,1'i sosyal medya kullanıyor. Bu oran erkek çocuklarda %68,1, kız çocuklarda ise %64,0 olarak ölçüldü. Yaş gruplarına bakıldığında, 6-10 yaş grubundaki çocukların %53,5'i, 11-15 yaş grubundakilerin ise %79,0'ı sosyal medyada yer alıyor. Sosyal medya kullanan çocukların %97,9'u düzenli olarak sosyal medyayı kullanıyor. Düzenli kullanıcıların hafta içi sosyal medyada günde iki saat veya daha fazla zaman geçirme oranı %37,1 iken, bu oran hafta sonu %49,5'e çıkıyor. Özellikle 11-15 yaş grubundaki çocukların, 6-10 yaş grubundakilere göre bu platformlarda daha uzun süre vakit geçirdiği ve arada yaklaşık 20 puanlık bir fark olduğu gözlemleniyor.

Bireylerin sosyal medya platformlarında uzun süreler bulunması ve bunun sonucunda günlük yaşamlarının olumsuz etkilenmesi durumu şeklinde tanımlayabileceğimiz sosyal medya bağımlılığı günümüzde giderek artan önemli bir sorun haline gelmiştir (Andreassen vd., 2017). Genel olarak sosyal medyayı sürekli kontrol etme, paylaşımında bulunma, beğeni ve takipçi sayısını artırma gibi davranışlarla belirginleşmektedir (Oberst vd., 2017). Bu durum bireylerin sosyal medyada daha fazla zaman harcayarak günlük yaşam faaliyetlerinin sekteye

uğramasına sebep olabilir. Bağımlılık durumu gelişen bireyler sosyal medyada istedikleri kadar bulunamadıklarında duygusal sorunlar yaşayabilirler. Bağımlılık düzeyindeki sosyal medya kullanımı, günlük yaşamlarında aksamalara yol açarak psikolojik ve sosyal açıdan rahatsızlık verici sonuçların ortaya çıkmasına neden olabilir (Ercan, 2021). Sosyal medya bağımlısı birey sosyal medyaya ulaşamadığında anksiyete, gerçek dünyada kendini eksik ve yetersiz hissetme, içe kapanıklık, sinirlilik haline bürünme, sorumluluklarını yerine getirmeme, odaklanma güçlüğü gibi semptomlar gösterebilmektedir. Ayrıca sosyal medyayı aşırı kullanarak sosyalleşme ihtiyacını giderdiğini zanneden birey, bu süreçte farkında olmadan gerçek sosyal yaşamını olumsuz yönde etkileyebilecek bir çıkmaza sürüklenebilmektedir. Sosyal medyanın kullanıldığı sanal dünyada yüz yüze iletişimin temel unsurlarından biri olan beden dilinin bulunmaması, iletişimin niteliğini sınırlayabilmektedir. Bunun yanı sıra, bireylerin gerçek kimliklerini gizleyerek kendilerini olmak istedikleri bir kimlik üzerinden sunmaları, dolandırıcılık ve istismar gibi çeşitli olumsuz durumların ortaya çıkmasına zemin hazırlayabilmektedir (Dilci, 2021). Bunların yanı sıra, sosyal medya bağımlılığı kaynaklı olarak telefon tablet gibi dijital cihazları sürekli yanında taşımak, cihazların radyasyonuna maruz kalmaya sebep olmaktadır. Vücuda yayılan radyasyon kronik yorgunluk ve seratonin (neşeli, enerjik olmayı sağlar), dopamin (kendine güven ve hayat enerjisi verir), endorfin (pozitif bakış açısı ve rahatlık verir) gibi hormonlarda dengesizleşmelere sebep olmaktadır (Özer, 2018; akt. Dilci, 2021).

2.5. Dijital Oyun Bağımlılığı

Dijital oyun bağımlılığının toplumun hemen her kesimini ilgilendiren bir sorun olduğunun bilinmesiyle birlikte özellikle de çocukluk ve yetişkinliğin bir kısmını da kapsayan adolesan bireyleri psikolojik-sosyal ve bedensel olarak etkilemektedir (Ferguson vd., 2011). Bu kritik dönemin karakteristik özelliği olan kimlik oluşumu, toplumda yer edinme, kabul görme vb. gelişimle ilgili ihtiyaçları adolesan bireyleri dijital oyun bağımlılıklarına karşı daha hassas olmalarına sebep olabilmektedir (Kırış, 2022). Bireylerin bilgisayarlar, oyun konsolları veya mobil cihazlar gibi dijital platformlarda oyun oynamaya aşırı düşkün hale gelmesi durumu olarak ifade edilen bu bağımlılık türünde genellikle oyun oynamaya harcanan sürenin artması, oyun oynamak için normal yaşam aktivitelerinden vazgeçme, oyun oynamayı kontrol etmekte güçlük çekme ve oyun oynamadıklarında duygusal olumsuzluklar yaşama

gibi belirtilerle kendini gösterir (King vd., 2013). Çevrim içi oyunlar, tasarımlarının temelinde kullanıcıları bağımlı hale getirmeye yöneliktir. Oyun oynama eylemi, kişinin haz aldığı bir aktivite olması sebebiyle, beyin ödüllendirme sistemini etkileyerek ve bilişsel yapıyı değiştirerek önemli bir rol oynamaktadır (Yardım vd., 2022).

Dijital oyun bağımlılığı, geleneksel sokak oyunlarının yerini günümüzde evde veya internet üzerinde oynanan sanal oyunların almasıyla ortaya çıkan bir kavramdır. Bu değişen kültür ve teknolojinin etkisiyle birlikte, bireyler arasında dijital oyunların aşırı ve kontrolsüz bir şekilde kullanılması sorunu da giderek artmaktadır (Irmak ve Erdogan, 2016). TÜİK (2024) verilerine göre, Türkiye'de dijital oyun oynayan çocukların oranı 2021 yılında %36 iken 2024 yılında bu oran %74 olarak belirtilmiştir.

Dijital oyun bağımlılığında, kumar bağımlılığında olduğu gibi davranışsal bağımlılıklar kategorisinde bulunan ve başka bağımlılıklarda olduğu gibi nöropatik süreçlerin etkisi altında bulunduğu düşünülmektedir. Bu bağımlılık, özellikle bir oyuna veya oyun türüne yönelik yoğun ilgi ve kontrol edilemeyen oynama dürtüsüyle tanımlanır. Bu durum, kişinin günlük yaşam aktivitelerini ve sosyal ilişkilerini sekteye uğratabilir, akademik veya iş hayatında olumsuz durumlarla karşı karşıya bırakabilir. Ayrıca, bağımlılık durumunun sonucunda, oyunu bırakma girişimlerinde yoğun yoksunluk belirtileri ortaya çıkabilir (Woog, 2016). Bağımlılık düzeyinde oynanan dijital oyunlar, agresif davranışlar ve şiddetin normalleştirilmesi (Aydoğdu, 2015; Yavuzer, 1998), göz sağlığı ile ilgili problemler, bilek ve boyun ağrıları, ışığa duyarlı epilepsi gibi tıbbi sorunlar (Griffiths, 2002), şiddet eğilimi (Fischer vd., 2010) yetersiz uyku, kilo alma, kas-iskelet sisteminde bozukluk (Mustafaoğlu ve Yasacı, 2018; Yiğit ve Günüç, 2020) ve olumlu sosyal davranışlarda azalma (Greitemeyer ve Müge, 2014), akademik başarı, aile hayatı ve sosyal ilişkilerle ilgili olumsuz etkiler (Aziz vd., 2021; Rosendo-Rios vd., 2022) gibi bir çok olumsuzluğa neden olabilmektedir.

Uluslararası Hastalık Sınıflandırması-11'de (ICD-11) ve Mental Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı'nda (DSM-5), oyun oynama davranışının bir problem olarak kendini göstermesi durumunda "Maddeyle İlişkili Olmayan Bozukluklar" başlığı altında "Oyun Oynama Bozukluğu" ifadesi tanımlanmıştır. Bu, oyun oynama arzusunun kontrol edilemez bir hale gelmesiyle

beliren, çok ciddi problem ve önemli işlev kaybına karşı aşırı bir tutkuyla karakterize edilen ve ciddi sıkıntılara ve işlevsellik kaybına neden olan bir rahatsızlık olarak ifade edilebilir (Kurt, 2022).

DSM-5, ileri düzey araştırmaların yapılmasını tavsiye ettiği bu bozukluğu tanımlamak için rehber niteliğinde 9 kriter önermiştir:

- Dijital oyunların zihni sürekli meşgul etmesi.
- Dijital oyunlardan uzak kalındığında ortaya çıkan yoksunluk belirtileri.
- Dijital oyun için artan şekilde daha fazla zaman ihtiyacı hissedilmesi.
- Dijital oyun dürtüsünü kontrol çabasında çaresizlik.
- Yakın çevreye dijital oyun süresi konusunda yalan söyleme.
- Başka uğraşlara olan ilginin kaybolması.
- Psikolojik ve sosyal sorunlara rağmen aşırı dijital oyun oynamaya devam edilmesi.
- Olumsuz durumlara karşı bir sığınak olarak dijital oyunun görülmesi.
- Dijital Oyunlar sebebiyle önemli ilişkiler, iş, eğitim veya kariyer fırsatlarının göz ardı edilmesi gibi kriterler bulunmaktadır (Keskin, 2022).

DSM-5'te Dijital Oyun Bağımlılığı; son 12 ay boyunca önerilen dokuz kriterden en az beşinin sağlanmasıyla, internetin tekrar tekrar diğer oyuncularla oyun oynamak için sürekli ve yoğun bir şekilde kullanımının, bireyin hayatında bozulmaya ve olumsuz durumlara neden olacak düzeyde ve tekrar etmesi olarak tanımlanmıştır (Keskin, 2022).

ICD-11 taslağında Haziran 2018'de "Oyun Bağımlılığı" olarak adlandırılan ve ICD-11'in önerdiği üç kriter ise şunlardır:

- Oyun oynamada kontrolün kaybedilmesi.
- Oyunun yaşamdaki en öncelikli ve önemli etkinlik durumuna gelmesi.
- Olumsuz sonuçlara rağmen oyun oynamaya devam etme (Keskin, 2022).

ICD-11 taslağına göre, oyun oynama bozukluğu teşhisinin konulabilmesi için bireyde psikososyal olarak belirgin bir fonksiyon kaybının görüldüğü davranışların ortaya çıkması gerekmektedir. Bu fonksiyon kaybının 12 ayı kapsayan bir sürede

kendini göstermesi ve şiddetinin yeterli düzeyde olması icap etmektedir (Keskin, 2022).

Etkileri açısından bakıldığında dijital oyun bağımlılığı bireylerin, ailelerinin ve yakın çevrelerinin yaşamını; daha genel bakıldığında da toplumsal yaşamı olumsuz etkilemektedir. Tüm bu sebeplerden dolayı dijital oyun bağımlılığını ile etkili bir şekilde mücadele edilebilmesi için öncelikle bu bağımlılığı tetikleyen risk faktörlerinin ayrıntılı biçimde belirlenmesi ve bu unsurların ortadan kaldırılmasına yönelik kapsamlı çalışmaların yürütülmesi büyük önem taşımaktadır. Bu kapsamda; bireyin psikososyal durumu, ailesel ve çevresel etkenler, akademik başarı durumu, boş zaman aktivitelerinin yetersizliği gibi çeşitli faktörler dikkate alınarak çocuk ve gençler ile özellikle de bu alanlarda risk taşıyan gruplara özel önleyici stratejiler geliştirilmelidir. Bununla birlikte, bireyleri dijital oyun bağımlılığına karşı koruyabilecek sağlıklı alışkanlıkların kazandırılması da en az risklerin ortadan kaldırılması kadar önemlidir. Bu doğrultuda; öz-kontrol becerilerinin geliştirilmesi, zaman yönetimi becerilerinin iyileştirilmesi, sosyal ilişkilerin güçlendirmeye yönelik etkinlikler, sanat ve özellikle de spor gibi alternatif uğraşlara yönlendirme, aile içi iletişimin güçlendirilmesi gibi koruyucu faktörlerin belirlenmesi ve yaygınlaştırılması gerekmektedir. Bu tür proaktif çalışmalar, sadece birey düzeyinde değil; aile, eğitim kurumları, medya ve kamu politikaları aracılığıyla toplum genelinde yaygınlaştırılması dijital oyun bağımlılığı ile mücadelede etkili ve kalıcı sonuçlar elde edilmesine katkı sağlayacaktır.

2.6. Bilişsel Davranışçı Yaklaşım

Bu yaklaşımda uyumsuz tepkilerin artmasının ve sürmesinin problemlili düşüncelerle birlikte gelen davranışlardan kaynaklandığını öne sürer. Ayrıca, anormal davranışların temel kaynağının bireyin bilişsel süreçleri (düşünceleri) olduğunu vurgulayarak diğer yaklaşımlardan farklılaşır (Davis, 2001).

Kanıtı dayalı bir yöntem olması, danışanlarda meydana gelen değişimlerin objektif olarak ölçeklerle değerlendirilebilmesi, kısa süreli ve ekonomik olması, kolay anlaşılabilirliği ve tedaviye ek olarak önleyici amaçla da kullanılabilmesi gibi özellikleriyle günümüzde en çok tercih edilen yaklaşımlardan biri olarak kabul edilen

bu yaklaşımın, ilişkiye odaklanması ve geniş bir teknik uygulama yelpazesi sunması da tercih sebeplerindedir (Türkçapar ve Sargın, 2012).

Bireyin zihinsel süreçlerini ele alan “bilişsel” kısmı ile, uyumsuz davranışları değiştirerek bireye daha uyumlu davranışlar kazandırmayı amaçlayan “davranışçı” kısmının birleşiminden oluşan bilişsel davranışçı modelde, düşünce ve davranış değişikliği ile, kişinin olumsuz duygularında ve psikolojik sorunlarında azalma sağlar.

İnsanların düşünce, his ve davranışlarının birbirleriyle bağlantılı ve karşılıklı etkileşim içinde olduğunu savunan bu model, bireylerin tetikleyicileri tanımları ve bağımlılık oluşturmalarına sebep olan duygusal ve çevresel tetikleyicilere karşı sağlıklı başa çıkma yolları geliştirmelerine odaklanır (Davis vd., 2002). Bu model, bağımlılığın oluşumunda işlevsel olmayan otomatik düşünceler, ara inançlar ve temel inançların önemine dikkat çeker. Otomatik düşünceler, zihnin doğal akışı içerisinde ortaya çıkan ve genellikle duygusal rahatsızlık anlarında belirginleşen, duruma ve ortama özgü bilişlerdir. Bu düşünceler kendiliğinden ortaya çıkar ve bilinçli olarak yönlendirilmez veya güdülenmezler. Normal durumlarda belirgin olmadıkları için genellikle fark edilmezler; sadece eşlik eden duygular fark edilir ve bu düşünceler, içerikleri ve anlamları doğrultusunda belirli duygularla bağlantılı olarak ortaya çıkarlar (Bağatarhan, 2020; Türkçapar, 2018). Young (2007) davranışsal bağımlılıklara karşı bilişsel davranışsal modelin etkin olduğunu ve bağımlılık tedavisinde başarılı bir role sahip olduğunu belirtmiştir.

Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı müdahalelerle amaçlananları Davis (2001) açıklamıştır. Bu hedefler:

- Problemleri teknoloji kullanımına ilişkin bireyin sahip olduğu yanlış veya yanıltıcı düşünceleri ortaya çıkarmak.
- Bireyin en kötü olasılık senaryolarını düşünmesini teşvik etmek.
- Bilişsel yeniden yapılandırma yöntemleriyle bu düşünceleri daha sağlıklı hale getirmek.
- Bireyin teknoloji kullanım süresini (sosyal medya, dijital oyun) düzenli olarak kaydetmek, bu sürelerle ilgili düşüncelerini listelemek.

- Maruz bırakma çalışmaları yapmak. Bu çalışmalar, bireyin teknoloji kullanmadığı zamanlarda endişe verici bir durum olmadığını fark etmesini ve bu doğrultuda bilişsel tepkilerini gözlemlemesini sağlar. Böylelikle birey, teknolojiden uzak kalabilmeyi öğrenir ve bu süreçte kendini kontrol edebilir hale gelir.

2.7. Öz-Kontrol

Bilim dünyasında öz denetim ve öz düzenleme olarak da isimlendirilen ve birçok disiplinde çalışılan öz-kontrol ile ilgili olarak çeşitli tanımlara ulaşmak mümkündür. Alan yazında bu kavramların birbirlerinin yerine kullanılabileceğini belirten çalışmalar bulunmakla birlikte (Nguyen, 2022; Tangney vd., 2004), kavram karmaşasının önüne geçmek için mevcut çalışmamızda “öz-kontrol” kavramı kullanılmıştır.

Her birey, kendi davranışlarını düzenleme ve yönlendirme kapasitesine sahip bir içsel mekanizmaya sahiptir. Bu mekanizma, kişinin kendi davranış, düşünce ve duygularını kontrol etmesine ve gerektiğinde değiştirmesine fırsat sağlar. Bireyler, bu içsel kontrol sistemi sayesinde hedeflerine ulaşabilir, kendilerini geliştirebilir ve çevresel etkilere karşı uygun tepkilerde bulunabilirler. Bu işleyiş, kişisel disiplin ve öz düzenleme becerilerini kapsar, böylece bireyler hem kısa vadeli hem de uzun vadeli hedeflerine ulaşmada etkili bir şekilde hareket edebilirler (Widiana vd., 2004). Sela vd., (2017) öz-kontrolü, insan yaşamını düzenleyen toplumsal olgulara, ahlaki normlara uygun olarak davranış sergileme çabası olarak tanımlamıştır. Bir başka tanımda ise öz-kontrol, bireyin kendini kontrol etmesi yoluyla amaçlarına ulaşmasını, karşılaştığı güçlüklerle baş edebilmesini, uzun vadeli amaçlarla ters düşen kısa vadedeki zevklerini öteleyerek bu durumlarla mücadele edebilmesini mümkün kılan görev yönelimli beceriler olarak ifade edilmektedir (Peker ve Yıldız, 2021). Örnek olarak, matematik sınavına çalışmakla sosyal medyada gezinmek arasında kalan bir öğrenci öz-kontrol çatışması yaşamayı gösterilebilir. Sosyal medyada gezinmek anlık olarak daha zevkli olmasına rağmen uzun vadede bir değeri bulunmamaktadır. Matematik sınavına çalışmak ise eğlenceli olmamakla birlikte uzun vadeli amaçlara ulaşabilmek açısından değerlidir. Bu iki durumdan birinin seçilmesi gerektiğinden, tercih yapılırken öz-kontrol süreçleri belirleyici olacaktır (Duckworth vd., 2019). Bunun gibi Milyavskaya ve Inzlicht (2017) de öz-kontrolü anlık tatmin oluşturan bir

durumun bir içsel bir mücadele sonucu kontrol altına alınması şeklinde ifade etmektedir. Öz-kontrol, spor yapmak ile film izlemek, çikolata ile meyve yemek, pahalı elbiseler almakla para biriktirmek vb. durumlar arasında seçim yaparken ortaya çıkabilir (Werner ve Milyavskaya, 2019).

Öz-kontrol, temelinde negatif duyguların kontrolü ve beraberinde bu duyguların değiştirilmesi (Wenzel vd., 2004) sürecinin yanında istenmeyen davranışlardan kaçınılmasını da içermektedir (Tangney vd., 2004). Bu yönüyle öz-kontrol bireyin hayatını olumlu etkileyebilmektedir (Fujita, 2008; Tangney vd., 2004).

En genel anlamıyla öz-kontrol bireyin kendisi ve çevresiyle uyum sağlayabilmek amacıyla duygu, düşünce ve davranışlarını denetim altına alabilme ve yönetebilme kabiliyeti (Ekşi vd., 2019; Nebioğlu vd., 2012; Tangney vd., 2004) olmasının yansısı, aynı zamanda bireyin dürtü, duygu ve arzularını denetim altına alarak istenmeyen davranışı engellemesi (Leeman vd., 2014; Milyavskaya ve Inzlicht, 2017) şeklinde ifade edilmiştir. Öz-kontrolün bozukluğu durumu ise davranışta kontrol kaybına yol açması sebebiyle bağımlılığın belirleyici özelliklerinden biri olarak kabul edilmektedir (Levy, 2012).

Alan yazın incelendiğinde bireylerin öz-kontrollerinin birçok değişkenle etkileşim halinde bulunduğu ve bu etkileşimin boyutunun bireysel farklılıklarla ilişkili olduğu görülmektedir (Tangney vd., 2004). Bu durum bazı bireylerin düşük, bazı bireylerinse yüksek seviyede öz-kontrolüyle ilişkilendirilebilir. Düşük öz-kontrol düzeyi bireylerde olumsuz davranışlar daha çok kendini gösterirken, öz-kontrolü yüksek olanların daha çok proaktif kişilik özellikleri sergilediği sonucu ortaya çıkabilmektedir. Demirel (2017) öz-kontrolü yüksek olanların daha olumlu ve yapıcı bir psikolojik yapıya sahip olduğunu, bazı durumlarda sonucu kestirerek davranabildiğini, sınırlarına hâkim olmakta daha kontrollü olabildiğini, akademik başarı seviyesinin daha iyi olduğunu belirtmiştir. Baumeister ve Heatherton (1996) ise öz-kontrolün bireylerin arzularını, zevklerini ve alışıldık davranışlarını değiştirebilmek amacıyla hareket edebilmesine imkân veren beceriler olduğuna ve öz-kontrolün bireylerde sorunları çözme çabasının yanı sıra bu sorunlarla ilgili daha çok önlem almaya, olaylar veya sorunlar ortaya çıkmadan önce gerekli tedbir ve önlemleri alma becerilerine, kısacası benlik algısının farkında olarak kontrolü elinde tutma

yeteneğine imkân verdiğini ifade etmiştir. Düşük düzeyde öz-kontrole sahip bireyler, kısa süreli hedefler ve anlık doyumlarla olumsuz davranış örüntülerini daha çok sergilerken öz-kontrolü yüksek bireylerde bu durum tam tersi olabilmektedir (Hirschi ve Gottfredson, 1983). Öz-kontrolün hayatımızdaki yerine değinen en önemli araştırmalardan biri Mischel vd., (1972) tarafından gerçekleştirilen marshmallow deneyidir. Katılımcı çocuklara marshmallow isimli bir şekerleme sunulur ve eğer bu şekerlemenin tadına bakmadan 15 dakika bekleyebilirlerse daha büyük bir ödülün sahibi olacakları söylenir. Deneyde istek ve arzularını engelleyerek kendini kontrol edebilen çocuklar 13 yıl sonra ergenlikte takip edildiğinde diğer gruba göre akademik başarıları yüksek, daha sosyal, daha aktif ve planlı hareket becerilerine sahip bireyler haline geldikleri gözlenmiştir.

2.7.1. Öz-Kontrol Teorileri

Literatürde öz-kontrol ile ilgili farklı yaklaşımlar bulunmakta ve de bunun sonucunda farklı teoriler bulunmaktadır. Her bir teori öz-kontrole farklı yönlerden değinerek bireyin davranışlarına etkisi üzerinde durmaktadır. Bu bölümde alan yazındaki farklı öz-kontrol teorilerine değinilecektir.

2.7.1.1. Gottfredson ve Hirschi'nin Genel Suç Teorisi

Gottfredson ve Hirschi'nin Genel Suç Teorisinde öz-kontrol ile suç, sapma ve suça benzer davranışlar arasındaki bağlantı ele alınmıştır. Bu kurama göre öz-kontrolü yüksek bireyler davranışlarının sonuçlarını düşünerek hareket etmekte, öz-kontrolü düşük bireyler ise silik, sönük kişilik özellikleri sergilemekte ve suç işlemeye ya da saptmaya daha yatkın durumda bulunmaktadırlar. Öz-kontrolü yüksek kişiler suçu kazançtan elde etmek olarak görmemekte, acı çekmek olarak kabul etmektedirler ve bunun neticesinde suç işlemeye yaklaşmamaktadırlar. Bu teoride bireyler, öz-kontrolden yoksun olarak yaşama başlarlar ve sonrasında ebeveynlerin tutumu çocuklarda öz-kontrolün belirleyicisi durumundadır. Yaşamın 10. yılına kadar öz-kontrol şekillenmektedir (Gottfredson ve Hirschi, 1990). Kısaca öz-kontrol suç teorisi, öz-kontrolün erken çocukluk döneminde ebeveynler tarafından kazandırıldığını ve sonrasında değişime dirençli olduğunu savunur.

2.7.1.2. Geçici İndirim Teorisi

Geçici indirim teorisinde bireyin zahmetsizce kazandığı ödüle sahip olması için bir süre beklemesi gerekebilir. Bu süre birey için olumsuz bir durum olarak algılanabilir. Kolayca ve kısa zamanda elde edilen ödül, daha uzun zamanda ve daha büyük olan bir ödülün kazanılması sürecinde engel olarak kabul edilmektedir (Green vd., 1994). Örnek olarak; çikolata yemeyerek zayıflayan birey bu davranışın ödülünü zayıfladığında elde etmektedir. Benzeri durumlarda birey kendi kontrol mekanizmasıyla süreci yönetmektedir (Fujita, 2008). Gereksinim olarak kabul edilen küçük bir ödül daha ileriki bir zamanda kazanılacak olan daha büyük bir ödülün yerine geçebilir (Frederick vd., 2002).

2.7.1.3. Öz-Kontrol Süreç Modeli (Otomatik Çaba/Süreç Teorisi)

Öz-kontrol süreç modeli ise (Duckworth vd., 2014), dürtülerin oluşum sürecini açıklayarak ve dürtülerin düzenlenebileceğini ifade eder. Tepkilerle birlikte dürtüler zamanla ve çabayla gelişir. Olumsuz davranışların arzulanmasının zamanla azalabileceğini öne süren (Şimşir Gökalp ve Haktanır, 2023) bu modelde öz-kontrol; hedeflere ulaşmaya yardımcı dürtüleri güçlendirerek ve hedef davranışı engelleyebilecek dürtüleri azaltarak, davranışlar arasında rekabeti düzenleme görevini üstlenmektedir (Duckworth vd., 2014).

Otomatik süreç teorisinde davranışlar herhangi bir çaba harcamadan otomatik olarak gerçekleşir. İlgi çekici ödüller istemsiz olarak zihinsel ve davranışlar süreçleri harekete geçirir. Örnek olarak, ilgi çekici ama yüksek kalorili bir besin kişide bilinçsizce tüketilme arzusu uyandırabilir (Baumeister ve Heatherton, 1996; Papies vd., 2007). Buna karşın birey dikkatini değiştirmesi gerektiğinin farkında olmasına rağmen bu isteğe karşı koyamayabilir (Vohs ve Baumeister, 2016). Bunun sonucunda birey çeşitli bağımlılık durumlarıyla karşılaşabilir (Park vd., 2014; Tangney vd., 2004). Bu teoriye göre öz-kontrolü düşük bireylerin başarısızlıkla karşılaştıkları, öz-kontrolü yüksel olanların ise başarıya ulaştıkları kabul edilebilir.

2.7.1.4. İkili Sistem Yaklaşımları

Literatürde birden fazla ikili sistem yaklaşımı görülebilmektedir. Metcalfe ve Mischel (1999)'ın "Sıcak Sistem Soğuk Modeli" ve Kahneman'ın (2015) "Sistem 1 Sistem 2 Modeli" daha yaygın olarak tercih edilmektedir. Metcalfe ve Mischel'in (1999) ikili sistem yaklaşımında seçim yapmak durumunda olan bireyin duygu kaynaklı düşünceleri sıcak, biliş kaynaklı zihinsel düşünceleri ise soğuk sistemin mahsulüdür. Bu sistemde öz-kontrollü olmanın yolu sıcak ve soğuk sistemlerin işleyişinde dengenin kurulabilmesine bağlıdır (Metcalfe ve Mischel, 1999). Kahneman (2015)'ın "sistem 1 sistem 2" modelinde ise; "sistem 1" bireyin duygusal sürecini ifade ederken "sistem 2" bilinçli kontrolü ve uzun süreli değerlendirme durumlarını içermektedir (Kahneman, 2015).

Sistem yaklaşımlarında birey bir eylemde bulunma aşamasında iki zıt durum arasında seçim yapma temeline dayanmaktadır. İki zıt durum arasında kalan birey kendini ya biliş ile ya da duygu ile kontrol etme seçimini yapmak zorunda kalmaktadır (Hofmann vd., 2009). Ancak birey bu seçim sürecinde kendini kontrol mekanizmalarını yani öz-kontrolü kullanmaması söz konusu olabilir. Bu yaklaşımda öz-kontrolün kullanılması duygu düşünce davranış ve isteklerin bastırılarak engellenmesi ya da istenilen davranışın gerçekleştirilmesinin kolaylaştırılması şeklinde iki döngü olarak kabul edilmektedir.

2.7.1.5. Öz-kontrol Yapısal Yaklaşım Modeli

Öz-kontrol yapısal yaklaşım modelinde olay ya da durumların değerlendirilmesi her kişiye göre farklılaşmaktadır. Çünkü bireyler olayları kendi tecrübeleriyle ve değer algılarıyla oluşan bakış açılarına göre değerlendirirler (Kara ve Ceyhan, 2017; Liberman vd., 2007).

2.7.1.6. Öz-kontrol Güç Modeli

Bu kuramda öz-kontrol artabilen ve azalabilen bir güç olarak görülmektedir. Uğraş verildiğinde azalıp, ara verildiğinde artırılabilen ve farklı egzersizlerle geliştirilmesi mümkün olan bir yönelimdir (Baumeister ve Exline, 2000).

Muraven'in, 2010 yılında yaptığı ampirik araştırma da güç modelini destekler niteliklere sahiptir. Bu araştırmada, katılımcıları cezbeden yiyeceklere yaklaşmamaları ve fiziksel anlamda rahatsızlık uyandıran bir harekette bulunmak gibi benliklerini zorlayıcı görevlerde bulunmaları istenmiştir. Kontrol grubuna ise zorlanmayacakları görevler verilmiştir. İlerleyen aşamada deney grubunun öz-kontrol seviyelerinin arttığı gözlenmiştir. Yorgun bir kas misali öz-kontrolün de yenilenmeye ihtiyacı olduğu bulgusuna ulaşan çalışmacılar öz-kontrolün bilinçli bir eylemden sonraki ikinci eylemde azaldığını iddia etmişlerdir. Tıpkı egzersiz ve sporla kas gücünün arttırılmasına benzer olarak, tecrübe yoluyla öz-kontrolün güçlendirmeye yönelik çalışmaların yapılmasının bireyin öz-kontrolünü artırdığı bilgisini sunmuşlardır (Baumeister vd., 2006; Baumeister ve Vohs, 2007).

Güç modeli bireyin ikinci tecrübesinde daha dikkatli ve bilinçli hareket edeceğini iddia eder. İkinci eylemdeki bu kontrol durumunu ise ilk deneyimin kazandırdığı zihinsel tecrübe olarak açıklamaktadır (Baumeister vd., 2007). Birey o eyleme ilgili olarak ilk durumda edindiği ön bilgisi ile yeni duruma daha hızlı ve kolay uyum sağlayabilmektedir (Forgas vd., 2009). Bunun yanı sıra süreçte bireyin ikinci eylemde daha çok gayret içinde olması gerekliliğinden, aksi durumda bireyde öz-kontrol seviyesinde bir düşüklük görülebileceği durumu da ortaya çıkabilir. Öz-kontrol seviyesindeki bu durum bireyde motivasyon düşüklüğüne sebep olabilir ve planlanan eylemi sekteye uğratabilir. Bu durum Muraven vd., (1998) tarafından ego tükenmesi olarak ifade edilir. Bu durum bazı kaynaklarda ayrı bir model olarak ele alındığı gibi, çalışmamızda öz-kontrol güç teorisinin içerisinde ego tükenmesi kavramı ile açıklanmıştır (Forgas vd., 2009). Bu modelde kişi stres altındayken, daha duygusal durumdayken ya da sinirliyen madde kullanım davranışları gösterebilir, diyetini bozabilir. Öz-kontrolün bazı durumlarda giderek azalması söz konusu olduğu gibi bazı etkinlikler yoluyla da artırılması mümkündür. Sigarayı, içkiyi ya da uyuşturucuyu bırakmak, diyeteye başlamak kişinin kendisini başarmış ve iyi hissetmiş olmasını sağlayacaktır (Baumaister ve Heatherton, 1996). Güç modeline göre öz-kontrolün güçlendirilebilme özelliği, bireylerde bağımlılık oluşturan durumlara karşı gereken tedbirlerin alınarak bağımlılığın önlenmesi ve daha ileriki süreç olan bağımlılık aşamasında da bağımlılıkla mücadele noktasında önem arz etmektedir.

Öz-kontrolün artırılması aşamasında Baumeister ve Vohs (2007) dört tamamlayıcının gerekliliği üzerinde durmuşlardır. Bunlar; standartlar, kendini izleme, irade gücü ve motivasyondur. Görevin açık-net ve tanımlanabilirliği, standardı karşılamaktadır. Standartlar ile kişisel yetkinliğin kıyaslanması kendini izleme bileşenidir. Bireyin kendini değiştirmesinin zor ve kısıtlı olma durumu irade gücünü ifade etmektedir. Motivasyon ise bireyin belli bir amaca, yöne doğru harekete geçmek için genel bir çaba halinde olması durumunu ifade etmektedir.

2.7.2. Öz-Kontrol ve Davranışsal Bağımlılıklar

Öz-kontrol becerisinin düşüklüğü, bireylerin dürtüsel davranışlara yönelmesinin ve bağımlılık açısından risk grupta yer almasının zemin hazırlayabilmektedir (Kalecik, 2016). Bununla birlikte öz-kontrolün birçok bağımlılık örüntüsüyle ilişkisinin olduğunu gösteren araştırmalar bulunmaktadır. Maddesel ve davranışsal birçok bağımlılık türüyle öz-kontrolün ters ilişkili olduğu bulgusuna erişen çalışmalar bulunmaktadır (Akçakaya ve Arslan, 2020; Başol ve Duran, 2019; Baumeister, 2003; Gottfredson ve Hirschi, 1990; Yanık ve Özçiçek, 2021). Ayrıca araştırmalar öz-kontrolün olumsuz deneyimlerle başa çıkma noktasında hem içsel hem dışsal çeşitli risk faktörlerini tamponlayan koruyucu bir mekanizma görevi görerek bireyin duygu ve davranışlarında istenmeyen sonuçlar üzerinde etkisini göstermektedir (Hamama ve Ronen-Shenhav, 2012; Ronen vd., 2016; Siegmann vd., 2017; Wills vd., 2008).

2.7.2.1. Öz-Kontrol ve Bilişsel Davranışçı Yaklaşım

Öz-kontrol, bireyin dürtülerini, duygularını ve davranışlarını yönetme yeteneğini ifade eder ve bireylerin duygusal ve psikolojik sağlıklarını korumalarına yardımcı olur (Tangney vd., 2004). Bu beceri, bireyin yaşamındaki zorlayıcı durumlarda daha sağlıklı kararlar alarak olumsuzluklarla daha etkili olarak başa çıkabilmesini sağlar. Bu mekanizma, kişinin hayatını daha bilinçli ve planlı bir şekilde yöneterek uzun vadeli hedeflerinde başarılı olmasına olanak tanır (Widiana vd., 2004). Bilişsel davranışçı yaklaşım, bireylerin irrasyonel ve olumsuz düşünce ve davranış kalıplarını fark etmelerine ve bu işlevsiz davranışları daha yapıcı olanlarla değiştirerek öz-kontrolünü geliştirmeyi hedefler. Güçlü bir öz-kontrol mekanizması, bireylerin

dışarıdan gelen olumsuzlukları yönetmelerine olanak tanır (Harahap, 2017). Ayrıca, bilişsel davranışçı yaklaşımla, sosyal medya bağımlılığı ve dijital oyun bağımlılığı gibi davranışsal bağımlılıklarla mücadele amaçlanmaktadır (Zeidi vd., 2020).

3. GEREÇ VE YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde araştırmada benimsenen desen ve araştırma modeli, evren, örneklem, veri toplama süreci, araştırmada kullanılan ölçüm araçları ve ölçüm araçlarının geçerlik, güvenirlik çalışmaları ile araştırma kapsamında toplanan verilerin hangi istatistik yöntemi ile analiz edileceğine yönelik bilgiler yer almaktadır.

3.1. Araştırmanın Deseni

Kesitsel tipte betimsel bir nitelik taşıyan ve nicel araştırma desenlerinden tarama modelinin kullanıldığı bu araştırma genel tarama ve ilişkisel tarama yöntemlerine dayalı olarak tasarlanmıştır. Araştırmanın temel amacı, büyük bir evrendeki genel bir yargıya ulaşmaktır. Bu amaç doğrultusunda, evrendeki belirli bir grup üzerinde yapılan genel tarama yöntemlerinden ilişkisel tarama yöntemi kullanılmıştır. Çok sayıda elemandan meydana gelen bir evrende, evren hakkında genel bir yargıya ulaşmak amacıyla evrenin tamamı ya da ondan alınacak bir örneklem üzerinde araştırma yapılması durumunda genel tarama modeli kullanılır. İki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkiyi, birlikte değişimin (korelasyonun) varlığını, yönünü ve derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırmalarda ilişkisel tarama modeli kullanılır (İslamoğlu ve Alnıaçık, 2019). Bu modelde, değişkenlerin birlikte değişip değişmeme durumunu ve değişme varsa bunun nasıl olduğunu saptamak amaçlanır (Karasar, 2011).

3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Bu araştırmanın evrenini 2023-2024 eğitim öğretim yılında Balıkesir merkez ve ilçelerinde bulunan, Millî Eğitim Bakanlığına bağlı resmi ortaokul 7-8. sınıf ve resmi lise 9-10-11-12. sınıflarda öğrenim gören yaklaşık 125.000 birey oluşturmaktadır (T.C. Millî Eğitim Bakanlığı [MEB], 2024).

Araştırmanın örneklemini ise, amaçlı örnekleme yöntemi ile seçilmiş, Balıkesir merkez ve ilçelerinde bulunan, Milli Eğitim Bakanlığına bağlı resmi ortaokul (Bandırma-Edincik Ortaokulu, Bandırma-Fatih Ortaokulu, Bandırma-Ticaret Borsası Ortaokulu, Bandırma-Ali Öztaylan İmam Hatip Anadolu Lisesi Ortaokulu) 7-8. sınıf ve resmi lise (Bandırma Anadolu Lisesi , Edremit Anadolu Lisesi , Manyas-Salur Meslekî ve Teknik Anadolu Lisesi , Susurluk Meslekî ve Teknik Anadolu Lisesi , Bandırma-Ali Öztaylan İmam-Hatip Anadolu Lisesi , Bandırma-Enerjisa Fen Lisesi ve Karesi-Kurtdereli Mehmet Pehlivan Spor Lisesi) 9-10-11-12. sınıflarda eğitim-öğretim gören 585 kadın (%47.1), 657 erkek (%52.9) olmak üzere toplam 1242 gönüllü öğrenci oluşturmaktadır. Bu durumda evreni temsil ederek çalışmadaki parametreleri yordamak için gerekli olan minimum katılımcı sayısı 384 olarak hesaplanmıştır (Sekaran, 2003: 294'ten akt: Coşkun vd., 2019). Comrey ve Lee (1992) 300 kişiden oluşan örnekleme "iyi", 500 kişiden oluşan örnekleme "çok iyi" ve 1000 kişilik örnekleme büyüklüğünü "mükemmel" olarak kabul etmektedir. Dolayısıyla bu çalışmadaki örnekleme 1242 katılımcı ile "mükemmel" derecede değerlendirilmektedir. Ayrıca çalışma 10-19 yaş ile sınırlandırılmıştır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada katılımcıların demografik bilgilerini içeren "Kişisel Bilgi Formu", fiziksel aktivite katılım düzeylerini ölçmek için "Adolesanlarda Fiziksel Aktivite Anketi (AFAA)" (Polat vd., 2021), sosyal medya bağımlılığını ölçmek için "Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (ESMBÖ)" (Özgenel vd., 2019), dijital oyun bağımlılığını ölçmek için "Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği Kısa Formu (DOBÖ-7)" (Irmak ve Erdoğan, 2015) ve öz-kontrol düzeylerini ölçmek için "Kısa Öz-Kontrol Ölçeği (KÖKÖ)" (Nebioğlu ve ark., 2012) olmak üzere 4 (dört) adet ölçek formu veri toplama aracı olarak kullanılmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmada katılımcılara araştırmacı tarafından hazırlanmış olan; cinsiyet, sınıf, okul türü, spor yapma-yapmama durumu, aile tipi, anne-baba çalışma durumunu belirlemek için kişisel bilgi formundan yararlanılmıştır.

3.3.2. Adölesanlarda Fiziksel Aktivite Anketi-AFAA (PAQ-A)

Adölesanlarda Fiziksel Aktivite Anketi (FAÖ) Kowalski vd., (1997) tarafından geliştirilmiştir. Çocuklar için tasarlanmış olan fiziksel aktivite anketinin (PAQC), lise öğrencileri için değiştirilmiş bir sürümüdür. 9 ile 12. Sınıflarda eğitim gören ve yaklaşık olarak 14-19 yaş aralığındaki lise öğrencilerinin rutin aktivite durumlarını değerlendirmek için geliştirilmiş olup 7 günü sorgulayan bir hatırlama ölçeğidir. Ölçek 1 ile 5 arasında puanlanan 8 soru ve geçen hafta boyunca fiziksel aktivite yapmaya engel bir durum varlığını sorgulayan 9. sorudan oluşur. Ankette yer alan 9. soru hariç her madde için "5 puan" üstünden değerlendirme yapılmakta ve aktivite puanı "1-5 puan" arasında bir puan olarak bulunmaktadır "1" puan düşük fiziksel aktiviteyi, "5" puan ise yüksek fiziksel aktiviteyi belirtmektedir. Ölçeğin Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Polat vd., (2021) tarafından yapılmıştır. Anketin tamamı için Cronbach alfa değeri 0.86 olarak bulunmuştur. Bu değer, anketin yüksek iç tutarlılığa sahip olduğunu göstermektedir. Sınıf İçi Korelasyon Katsayısı (Intraclass Correlation Coefficient, ICC) sonuçları 0.71 ila 0.99 arasında değişmekte olup, test-tekrar test sonuçlarının yüksek derecede korele olduğunu ifade etmektedir. Anketten alınan toplam puan ile pedometre kullanılarak yapılan bir haftalık toplam adım sayısı ölçümü arasında pozitif yönde, orta düzeyde ($r=0.527$) ve istatistiksel olarak anlamlı ($p<0.001$) korelasyon bulunmuştur. Bu bulgular AFAA'nın Türkçe versiyonunun geçerli ve güvenilir olarak göstermektedir. Bu nedenle, adölesanların okul dönemleri süresince fiziksel aktivite seviyelerini ölçmek için AFAA'nın kullanımı tavsiye edilebilir.

Ölçeğin madde korelasyon matris değerleri ile madde silindiğinde oluşacak güvenilirlik değerleri (Cronbach's Alpha if Item Deleted) incelendiğinde ölçeğin 3. Maddesinin diğer maddelerle 0.30'un altında düşük korelasyon göstermesinden ve silinmesi halinde Cronbach's Alpha değerinin $\alpha=0.79$ 'dan $\alpha=0.81$ ' e çıkacağı görüldüğünden, ayrıca doğrulamalı faktör analizi (DFA) madde regresyon yüklerinin değerleri dikkate alınarak ölçekten çıkarılmasına karar verilmiştir. Madde çıkarılmadan önce ölçeğin güvenilirliği $\alpha= 0.79$ bulunmuş, madde çıkarıldıktan sonra ise analiz tekrarlanmış ve ölçeğin güvenilirliği $\alpha= 0.81$ olarak bulunmuştur.

Tablo 3. 1. FAÖ'nin Cronbach's Alpha değerleri.

Ölçek	Madde Sayısı	Cronbach Alpha
AFAA	7	0.81
n= 1242		

Güvenilirlik analizinde, 0-1 arasında değişen Cronbach's Alpha (α) katsayısı değeri; 0.00-0.40 arasında ise ölçeğin güvenilir olmadığı; 0.40-0.60 arasında ise düşük güvenilirlikte, 0.60-0.80 arasında ise oldukça güvenilir ve 0.80-1.00 arasında ise yüksek derecede güvenilir bir ölçek olduğu şeklinde değerlendirilmektedir (Tavşancıl, 2005). Tablo 3.1'e göre adolesanlarda fiziksel aktivite anketinin Cronbach's Alpha güvenilirliği incelendiğinde 0.80<1.80 aralığında değer olarak yüksek güvenilir olduğu tespit edilmiştir.

3.3.3. Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (ESMBÖ)

Dokuz maddeden oluşan ölçek ve APA DSM-5 kriterleri baz alınarak Özgenel, Canpolat ve Ekşi tarafından geliştirilmiştir. Ölçek formu 5'li Likert olarak derecelendirilmiştir (Hiçbir zaman-1, Nadiren-2, Bazen-3, Çoğunlukla-4, Her zaman-5). Tek boyuttan oluşan ölçekte ters puanlanan madde bulunmamaktadır. Ölçek 9 maddeden oluştuğundan, bir katılımcı ölçekten en az 9 puan, en yüksek 45 puan alınabilmektedir. Toplam puanı elde etmek için, tüm maddelere verilen yanıtlar toplanır. Ayrıca bu toplam puan, maddelerin bölünmesiyle aritmetik ortalama hesaplanır. Hesap edilen toplam puanın ya da aritmetik ortalamanın yüksekliği bireyin yüksek sosyal medya bağımlılığını, düşüklüğü ise bireyin düşük sosyal medyaya bağımlılığını göstermektedir. Ölçek için yapılan güvenilirlik analizlerine bakıldığında, ölçek iç tutarlık katsayısının (Cronbach alfa) 0.904 olarak hesaplandığı görülmektedir (Özgenel vd., 2019).

Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinin (ESMBÖ) güvenilirliğini tespit etmek amacıyla yapılan Cronbach's Alpha güvenilirlik analizinde ölçeğin güvenilirliği $\alpha= 0.83$ olarak bulunmuştur. (Tavşancıl, 2005). Bu araştırmada yapılan güvenilirlik analizi sonuçları Tablo 3.2 'de yer almaktadır.

Tablo 3. 2. ESMBÖ'nin Cronbach's Alpha değerleri.

Ölçek	Madde Sayısı	Cronbach Alpha
ESMBÖ	9	0.83
n= 1242		

Tablo 3.2'ye göre Cronbach's Alpha için $0.80 < 1.80$ aralığında değer alan ESMBÖ'nin yüksek güvenilirlikte bir ölçme aracı olduğu kabul edilmiştir

3.3.4. Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği Kısa Formu (DOBÖ-7)

Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği (DOBÖ-7) Lemmens ve arkadaşları (2009) tarafından 12-18 yaşları arasındaki bireylerin problemlili dijital oyun oynama davranışlarını saptamak amacıyla geliştirilmiştir. Toplam 21 madde, yedi alt boyuttan oluşan DOBÖ-21'in yedi maddelik kısa formudur. Özgün DOBÖ-7'nin geçerlilik ve güvenilirlik değerleri Cronbach alfa için 0.92, CFI=0.904, RMSEA=0.053 (90% CI=0.049 ve 0.056) bulunmuş ve ergenlerde kullanılabileceği ifade edilmiştir. Ölçek beşli Likert tipinde, tek faktörlü bir yapıya sahiptir ve 1-5 aralığında (1=hiçbir zaman, 5=her zaman) puan (aralık: 7- 35) almaktadır (Irmak ve Erdoğan, 2015). Monotetik formata göre; 7 maddenin yedisine de 3 (bazen) ve üzerinde puan veren katılımcıların yüksek riskli, politetik formata göre ise; 7 maddenin en az 4'üne 3 (bazen) ve üzerinde puan veren katılımcıların riskli oyun bağımlısı olarak tanımlanabileceği belirtilmiştir.

Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği (DOBÖ-7) güvenilirliğini tespit etmek amacıyla yapılan Cronbach's Alpha güvenilirlik analizinde ölçeğin güvenilirliği $\alpha = 0.84$ olarak bulunmuştur. Bu nedenle AFAA'nın güvenilir bir ölçme aracı olduğu kabul edilmiştir. Bu araştırmada yapılan güvenilirlik analizi sonuçları Tablo 3.3'te yer almaktadır.

Tablo 3. 3. DOBÖ' nin Cronbach's Alpha değerleri.

Ölçek	Madde Sayısı	Cronbach Alpha
DOBÖ	7	0.84
n= 1242		

Tablo 3.3 incelendiğinde adolesanlarda fiziksel aktivite anketinin Cronbach's Alpha güvenilirliği incelendiğinde 0.80<1.80 aralığında değer olarak yüksek güvenilirlikte olduğu tespit edilmiştir.

3.3.5. Kısa Öz-Kontrol Ölçeği

Öz-Kontrolü ölçmek maksadıyla Tangney vd., (2004) tarafından geliştirilen “Kısa Öz-Kontrol Ölçeği” Nebioğlu vd., (2012) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Orijinal ölçek 13 maddeli ve tek boyutlu olmasının yanı sıra Maloney vd., (2011) çalışmalarında ölçeğin öz disiplin ve dürtüsellik olmak üzere 2 alt boyunun olduğunu ifade etmişlerdir. Ölçeğin Türkçe uyarlamasında da bu bulgu ile paralel olarak 2 boyutlu (öz disiplin ve dürtüsellik) 13 maddeden oluşan, 5’li likert tipinde (1= Tamamen aykırı, 2=Oldukça aykırı, 3= Kararsızım, 4= Oldukça uygun, 5= Tamamen uygun) ölçek raporlanmıştır. Ölçekte bazı maddeler ters kodlanmaktadır. Ölçek puanlaması sonucu hesaplanan yüksek puan yüksek öz-kontrolü ifade etmektedir. Uyarlanan ölçeğin tamamı için güvenilirlik .83, öz disiplin .81 ve dürtüsellik .87 olarak ifade edilmiştir (Nebioğlu vd., 2012).

Ölçeğin Türkçe formunda 13 maddenin bazılarının puanlanmaması yönünde ifadeler bulunması ile birlikte, hem ölçeğin madde sayısı ile ilgili hem de ölçeğin alt boyutları ile ilgili olarak ölçeğin kullanıldığı bazı çalışmalarda farklı bulgular görülmektedir (Bayrakcı, 2022; Büyük, 2022; Durar, 2022; Güme, 2018; Yavuz, 2022).

Kısa öz-kontrol ölçeğinin uyarlanmış haline uygun doğrulayıcı faktör analiz sonuçları test edildiğinde iyi uyum değerleri göstermediği ve ilgili kriterleri sağlamadığı tespit edilmiştir. Öneriler doğrultusunda (Gürbüz, 2019; Kline, 2016) DFA sonucu iyi uyum değerleri karşılanmadığında yeniden AFA yapılarak boyutların nasıl oluştuğu gözlenmiştir. Elde edilen yeni yapı doğrultusunda tekrardan DFA yapılarak tablo 4.39’ da sonuçları raporlanmıştır.

Yapılan AFA için faktör sınırlaması uyarlanmış ölçekte önerildiği gibi 2 olarak belirlenmiştir. Faktörlerin belirlenmesi için Principal metodu ile Varimax (yatay) döndürme yöntemi kullanılmıştır. Kesme değeri .32 olarak alınmıştır. Rotated

Compenent Matrix^a de 1. Boyut altında dizilen 4-2 ve 13. Maddeler hem düşük yük olması hem de Negatif yüklenmeleri nedeniyle çıkartılarak yeniden döndürülmüştür. 2. boyuttaki 1. ve 7. maddelerde aynı gerekçelerle çıkartılmıştır. Ayrıca 3. madde çalışmamızda dürtüsellik alt boyutunda yer almasına rağmen, hem ölçeği uyarlayanın bu maddeyi analiz dışında tutmuş olması, hem de ölçeği kullanan diğer çalışmalarda öz disiplin alt boyutu altında değerlendirilmiş olması dolayısıyla analizden çıkartılarak 3. kez döndürme işlemi kalan maddelerle gerçekleştirilmiştir. Bu işlen sonucunda KMO değeri .708; Barlet's Test of sphericity Chi-Square 1258.769 df: 21, sig: .001, Eigenvalues öz değeri 1'den büyük 2 boyut oluştuğu ve toplam varyansın %52,125 ini açıkladığı tespit edilmiştir. AFA sonucu ölçeğin iki alt boyuttan 1. Boyut "öz disiplin" (6.-8. ve 11. Maddeler), 2. Boyut "dürtüsellik" (5-9-10-12. Maddeler) oluştuğu tespit edilmiştir.

Tablo 3. 4. Rotated Component Matrix^a.

Maddeler	Faktör 1	Faktör 2
KÖKÖ 12	0.756	
KÖKÖ 9	0.737	
KÖKÖ 5	0.688	
KÖKÖ 10	0.652	
KÖKÖ 8		0.752
KÖKÖ 11		0.712
KÖKÖ 6		0.688

Extraction Method: Principal Component Analysis.

Rotation Method: Varimax with Kaiser Normalizasyon.

AFA'daki boyutlar tespit edildikten sonra tekrardan doğrulayıcı faktör analizi yapılmış ve 2 alt boyutlu yapının doğrulandığı tespit edilmiştir.

Tablo 3. 5. İşlem sonrası ölçek maddeleri ve Cronbach's Alpha değerleri.

Ölçek	Madde Sayısı	Cronbach Alpha
Öz disiplin	3	0.55
Dürtüsellik	4	0.68

n= 1242

Çalışmada kullanılan ölçeklerin Cronbach's Alpha katsayılarının değerlendirilmesinde aşağıdaki değerler dikkate alınmıştır:

0.00-0.40 arasında ise ölçeğin güvenilir olmadığı, 0.40-0.60 arasında ise düşük güvenilirlikte, 0.60-0.80 arasında ise oldukça güvenilir ve 0.80-1.00 arasında ise yüksek derecede güvenilir bir ölçek olduğu şeklinde değerlendirilmektedir (Tavşancıl, 2005). Tablo 3.5 'e göre kısa öz-kontrol alt boyutu öz disiplin Cronbach's Alpha güvenilirliği incelendiğinde 0.40<1.60 aralığında değer olarak düşük güvenilirlik aralığında kabul edilebilir olduğu, diğer alt boyut dürtüsellik Cronbach's Alpha güvenilirliğinin 0,60<0.80 aralığında değer olarak oldukça güvenilir olduğu tespit edilmiştir.

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırma için gerekli veriler, Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu'ndan 09/01/2024 Tarih ve 2024/5 Karar No ile etik onay (EK-4) alındıktan sonra, Balıkesir Valilik Makamının 11/03/2024 tarih ve 98564799 sayılı onayı ile izni doğrultusunda 11/03/2024 ile 24/05/2024 tarihleri arasında Balıkesir merkez ve ilçelerinde resmi ortaokul ve resmi ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören öğrencilere, veli onam formu imzalatıldıktan sonra, katılımcıların gönüllülük esasına dayalı olarak yüz yüze görüşme tekniği ile anket uygulaması yoluyla toplanmıştır. Katılımcıların anket formunu tamamlama süresi 10 ile 15 dakika arasındadır. Toplam olarak alınan 1360 verinin 118'i analiz yapılmaya uygun görülmeyip geri kalan 1242 veri ile analizler gerçekleştirilmiştir.

3.5. Verilerin İstatistiksel Analizi

Verilerin analizi genel, ilişkisel ve nedensel taramaya yönelik analizler olarak üç ana başlık altında yürütülmüştür. Genel taramaya yönelik demografik değişkenler ve ölçek maddelerine ilişkin betimsel istatistikler yapılmıştır. İlişkisel taramaya yönelik demografik değişkenler ve ölçek maddelerine yönelik, T testi, Korelasyon, Tek Yönlü ANOVA, MANOVA testleri yapılmıştır. Nedensel taramaya yönelik analizler kısmında, araştırma hipotezleri Yapısal Eşitlik Modeli (YEM) ile test edilmiştir. YEM test edilmeden önce ölçeklerin veri ile uyumunu test etmek için doğrulayıcı faktör analizi (DFA) yapılmıştır. Verilerin analizlerinde Statistical Package for the Social Sciences (SPSS 26.0) paket programı, Yapısal eşitlik modelinin testinde IBM AMOS 22 programı kullanılmıştır. Büyük örneklem gruplarıyla ve daha

karmaşık veri yapılarıyla çalışmak için uygun olması, uyum indeksleri (CFI, RMSEA, GFI, NFI gibi) sağlaması, modelin veriyle ne kadar uyumlu olduğunu test edebilmesi gibi sebepler AMOS' un tercih edilmesinde etkin olmuştur. İstatistiki anlamlılık düzeyi $p<0.05$ olarak kabul edilmiştir. Verilerin toplanması, SPSS' e aktarılması, normallik ve homojenlik ile ilgili işlemler aşağıda sunulmuştur.

Ölçme araçları yüz yüze olarak katılımcılara uygulanmıştır. Uygulama sonucu 1360 veri toplanmıştır. Elde edilen veriler analize tabi tutulmadan önce çeşitli yönlerden incelenerek hatalı, boş ve örneklem dışı olan veriler analiz programına aktarılmadan veri setinden çıkarılmak suretiyle veri ayıklama sürecine tabi tutulmuştur. Bu doğrultuda boş, eksik, hatalı dolduranlar ile olumlu ve olumsuz tüm soruları 5 olarak veya 1 olarak işaretlediği tespit edilen katılımcılara ait 91 veri, veri setinden çıkartılmıştır. Kayıp statüsünde bulunan 20 veri analiz dışında tutulmuştur. Kalan 1249 veri SPSS 26 analiz programına aktarılmıştır. Aşırı uçlu maddeler tek değişkenli normallik analizi ile test edilmiş ve 7 veri, veri setinden çıkartılmıştır (Gürbüz ve Şahin, 2018). Bu işlemler sonucunda kalan 1242 veri normal dağılım parametrelerini sağladığından, verilerin analizinde parametrik test teknikleri kullanılmıştır.

Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek için çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleri kontrol edilmiştir. DÖBO, ESMBÖ, FAÖ, KÖKÖ ve alt boyut puanlarının basıklık ve çarpıklık değerlerinin +1,5 ve -1,5 arasında olduğu belirlenmiştir. Analizde kullanılan AFAA, DOBÖ, ESMBÖ, KÖKÖ, KÖKÖ değişkenlerin toplam ve alt boyut puan dağılımı ve basıklık çarpıklık durumları Tablo 3.6' da sunulmuştur. Elde edilen bu değerlerin ilgili literatürde kabul gören referans aralıkları içerisinde yer alması, puanların normal dağılımdan aşırı sapma göstermediğine işaret etmektedir. Bu durum, örneklem büyüklüğünün ($n=1242$) sağladığı merkezi limit teoremi desteğiyle birleştiğinde, değişkenler arasındaki ilişkilerin incelenmesinde parametrik testlerin kullanılmasının uygun olduğunu doğrulamaktadır. Dolayısıyla, verilerin evren parametrelerini temsil etme yeteneğinin yüksek olduğu ve analiz sonuçlarının istatistiksel açıdan güvenilir bir zemin üzerine inşa edildiği söylenebilir.

Tablo 3. 6. FAÖ, DOBÖ, ESMBÖ, KÖKÖ Toplam, dürtüsellik ve öz disiplin puanlarının dağılımı.

Ölçek	n	En Düşük	En Fazla	Ort.	Ss	Çar.	Bas.
FAÖ	1242	1.00	4.61	2.52	0.82	0.29	-0.55
DOBÖ	1242	1.00	5.00	2.04	0.84	0.79	0.12
ESMBÖ	1242	1.00	5.00	2.18	0.76	0.66	0.08
KÖKÖ Toplam	1242	1.14	5.00	3.28	0.74	-0.06	-0.32
KÖKÖ Dürtüsellik	1242	1.00	5.00	3.18	0.95	-0.13	-0.59
KÖKÖ Öz disiplin	1242	1.00	5.00	3.41	0.89	-0.27	-0.46

Adolesanlarda Fiziksel Aktivite Anketi (AFAA), Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği (DOBÖ), Ergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (ESMBÖ) Kısa Öz-Kontrol Ölçeği (KÖKÖ)

Araştırma kapsamında verilere uygulanacak analizleri belirlemek amacıyla normal dağılım testi uygulanmıştır. Normal dağılımı belirlemek için yaygın olarak ölçüt alınan parametreler, çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleridir. Tablo 3.6'dan da görüleceği üzere FAÖ'nin genel toplamda çarpıklık katsayısı 0.29, basıklık katsayısı ise -0.55; DOBÖ'nün çarpıklık katsayısı 0.79, basıklık katsayısı 0.12; ESMBÖ'nün genel toplamda çarpıklık katsayısı 0.66, basıklık ise 0.08 olarak belirlenirken; KÖKÖ'nün genel toplamda çarpıklık katsayısı -0.06, basıklık -0.32; KÖKÖ Dürtüsellik'in çarpıklık katsayısı -0.13, basıklık ise -0.59; KÖKÖ Öz-disiplin'in çarpıklık katsayısı -0.27, basıklık ise -0.46 olarak tespit edilmiştir. Bu değerlerin +1.5 ve -1.5 arasında olduğu belirlenmiş olup verilerin normal dağılım sergilediği tespit edilmiştir (Tabachnick ve Fidell, 2013).

Araştırmada iki farklı grubun tek bağımsız değişkene ait ortalamalarının karşılaştırılmasında Bağımsız Örneklem T testi (Independent Samples T test), birbirinden farklı ikiden fazla grubun tek bağımsız değişkene ait ortalamalarının karşılaştırılmasında One Way ANOVA testi, birbirinden farklı iki ve ikiden fazla grubun iki ve daha fazla bağımlı değişkene göre ortalamalarının karşılaştırılmasında MANOVA testi kullanılmıştır. Bu testlerin kullanımı, gruplar arasındaki farkları istatistiksel olarak değerlendirmeyi sağlamaktadır. Verilerin grup varyanslarının homojenliği Levene testi ile test edilerek çoklu karşılaştırmalarda hangi post hoc testinin seçileceğine karar verilmiştir. Değişkenler arası ilişkileri test etmek için Pearson Korelasyon Analizi yapılmıştır. Ayrıca araştırmanın ana problemi doğrultusunda oluşturulan model Yapısal Eşitlik Model analizi (YEM) ile test edilmiştir. Araştırmada elde edilen değerlerin yorumlanmasında 5'li derecelendirme

puan aralıkları dikkate alınmıştır. Buna göre derecelendirme puan aralıkları ve değerleri aşağıdaki Tablo 3.7’ de sunulmuştur.

Tablo 3. 7. Ölçek Ortalamalarının Değerlendirme Aralıkları.

Aralık	FAÖ	DOBÖ	ESMBÖ	KÖKÖ
1.00-1.80	Hiç (1)	Hiçbir (1)	Hiçbir zaman (1)	Tamamen Aykırı (1)
1.81-2.60	Çok az (2)	Nadiren (2)	Nadiren (2)	Oldukça Aykırı (2)
2.61-3.40	Orta (3)	Bazen (3)	Bazen (3)	Karasızım (3)
3.41-4.20	Sık (4)	Sık sık (4)	Çoğunlukla (4)	Oldukça Uygun (4)
4.21-5.00	Çok Sık (5)	Her zaman (5)	Her zaman (5)	Tamamen Uygun (5)

Katılımcılardan elde edilen cevapların değerlendirilmesinde Tablo 3.7’de bulunan aralıklar kullanılmıştır. Bu bölünmüş ölçekleme ortalamalarının değerlendirilmesi için eşit aralıklı olduğu varsayılmıştır, puan aralığı 0.80 olarak hesaplanmıştır. Değerlendirme şu şekilde yapılmıştır: “En Düşük Düzey (1.00-1.80), Düşük (1.81-2.60), Orta (2.61-3.40), Yüksek (3.41-4.20), Çok Yüksek (4.21-5.00)” aralıklarında değerlendirilmiştir.

4. BULGULAR

Bu bölüm, araştırma grubunun demografik özelliklerini, değişkenlere ilişkin betimleyici istatistikleri, araştırma sorularını ve hipotezlere ilişkin istatistiki bulguları içermektedir.

4.1. Betimleyici İstatistikler

Adolesanların “Cinsiyet, sınıf, okul türü, spor yapma durumu, anne-baba çalışma durumu ve aile yapısı” değişkenlerine ait frekans ve yüzde dağılımları Tablo 4.1’ de sunulmuştur.

Tablo 4. 1. Katılımcıların demografik özellikleri.

Değişkenler		n=1242	Yüzde (%)
1. Cinsiyet	Kadın	585	47.1
	Erkek	657	52.9
2. Sınıf	7-8. Sınıf	329	26.4
	9. Sınıf	257	20.7
	10. Sınıf	272	21.9
	11. Sınıf	301	24.2
	12. Sınıf	83	6.7
	Ortaokul	232	18.7
3. Okul Türü	İH Ortaokulu	93	7.5
	Anadolu Lisesi	383	30.8
	AİH Lisesi	107	8.6
	Fen Lisesi	94	7.6
	MTA Lisesi	235	18.9
	Spor Lisesi	98	7.9
4. Spor Yapma Durumu	Yapmıyor	910	73.3
	Yapıyor	332	26.7
5. Anne-Baba Çalışma Durumu	İkisi de Çalışıyor	499	40.2
	İkisi de Çalışmıyor	69	5.6
	Sadece Anne Çalışıyor	54	4.3
	Sadece Baba Çalışıyor	620	49.9
6. Aile Yapısı	Anne Baba Birlikte	1057	85.1
	Anne Baba Ayrı	150	12.1
	Anne Baba Vefat Etti	35	2.8

Tablo 4.1’de sunulan bulgular, araştırmaya katılan öğrencilerin demografik özelliklerine ilişkin ayrıntılı bilgiler sunmaktadır. Buna göre, toplam 1242 öğrenciden oluşan örneklem grubunun cinsiyet dağılımı incelendiğinde, öğrencilerin 657’sinin erkek (%52,9), 585’inin ise kadın (%47,1) olduğu görülmektedir. Bu bulgu, araştırma grubunda cinsiyet açısından dengeliye yakın bir dağılımın bulunduğunu göstermektedir. Katılımcıların sınıf düzeylerine göre dağılımı incelendiğinde, öğrencilerin farklı eğitim kademelerinde yer aldığı anlaşılmaktadır. Buna göre, 7–8. sınıf düzeyinde öğrenim gören öğrenciler 329 kişi ile %26,4’lük bir oran oluştururken, 9. sınıf öğrencilerinin sayısı 257 (%20,7), 10. sınıf öğrencilerinin sayısı 272 (%21,9), 11. sınıf öğrencilerinin sayısı 301 (%24,2) ve 12. sınıf öğrencilerinin sayısı ise 83 (%6,7) olarak belirlenmiştir. Bu dağılım, örneklemin ağırlıklı olarak ortaöğretim düzeyindeki öğrencilerden oluştuğunu ortaya koymaktadır. Okul türü değişkenine ilişkin bulgular değerlendirildiğinde, araştırmaya farklı okul türlerinden öğrencilerin dâhil edildiği görülmektedir. Ortaokul öğrencileri 232 kişi (%18,7), İmam Hatip Ortaokulu öğrencileri 93 kişi (%7,5), Anadolu Lisesi öğrencileri 383 kişi, Anadolu İmam Hatip Lisesi öğrencileri 107 kişi (%8,6), Fen Lisesi öğrencileri 94 kişi (%7,6), Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi öğrencileri 235 kişi (%18,9) ve Spor Lisesi öğrencileri 98 kişi (%7,9) olarak tespit edilmiştir. Bu durum, örneklemin farklı eğitim kurumlarını temsil edecek şekilde çeşitlilik gösterdiğini ortaya koymaktadır. Öğrencilerin düzenli olarak spor yapma durumlarına ilişkin bulgular incelendiğinde, katılımcıların büyük bir bölümünün düzenli spor yapmadığı görülmektedir. Buna göre, spor yapmayan öğrencilerin sayısı 910 (%73,3) iken, düzenli olarak spor yaptığını belirten öğrencilerin sayısı 332 (%26,7) olarak belirlenmiştir. Anne-baba çalışma durumuna ilişkin veriler değerlendirildiğinde, öğrencilerin ailelerinin sosyoekonomik yapısına dair önemli ipuçları elde edilmektedir. Her iki ebeveyni de çalışan öğrencilerin sayısı 499 (%40,2) iken, yalnızca babası çalışan öğrencilerin sayısı 620 (%49,9) ile en yüksek oranı oluşturmaktadır. Sadece annesi çalışan öğrencilerin sayısı 54 (%4,3), her iki ebeveyni de çalışmayan öğrencilerin sayısı ise 69 (%5,6) olarak belirlenmiştir. Aile yapısı değişkenine göre elde edilen bulgular incelendiğinde, öğrencilerin büyük çoğunluğunun anne ve babasının birlikte yaşadığı görülmektedir. Buna göre, anne ve babası birlikte olan öğrencilerin sayısı 1057 (%85,1) iken, anne ve babası ayrı olan öğrencilerin sayısı 150 (%12,1) olarak tespit edilmiştir. Anne, baba ya da her iki ebeveyni vefat etmiş olan öğrencilerin sayısı ise 35 (%2,8) olarak

belirlenmiştir. Bu bulgular, örneklem grubunun büyük ölçüde çekirdek aile yapısına sahip bireylerden oluştuğunu göstermektedir.

Çalışmada kullanılan FAÖ, DOBÖ, ESMBÖ ve KÖKÖ değişkenlerinin toplam ve alt boyut puan dağılımı ve basıklık çarpıklık durumları Tablo 3.6’da sunulmuştur.

Tablo 4. 2. Demografik özelliklere göre ölçeklerin ortalamaları.

Demografik Değişkenler		FAÖ ORT	DOBÖ ORT	ESMBÖ ORT	KÖKÖ ORT	Dürtüsellik	Öz disiplin
Cinsiyet	Kadın	2.41	1.87	2.28	3.23	3.04	3.47
	Erkek	2.61	2.19	2.09	3.33	3.31	3.36
Spor Yapma Durumu	Yapmıyor	2.34	2.05	2.24	3.24	3.13	3.37
	Yapıyor	2.98	2.00	2.03	3.41	3.33	3.52
Sınıf	7-8. Sınıf	2.70	2.09	2.17	3.47	3.39	3.58
	9. Sınıf	2.55	2.10	2.15	3.27	3.20	3.35
	10. Sınıf	2.38	2.06	2.18	3.20	3.11	3.31
	11. Sınıf	2.49	1.96	2.23	3.18	2.99	3.42
	12. Sınıf	2.20	1.87	2.13	3.23	3.23	3.24
Okul Türü	Ortaokul	2.77	2.21	2.26	3.47	3.40	3.57
	İHO	2.53	1.88	2.03	3.48	3.37	3.62
	AL	2.49	1.93	2.21	3.17	2.99	3.41
	AİHL	2.34	2.08	2.36	3.05	2.85	3.31
	FL	2.32	2.45	2.39	3.10	2.85	3.42
	MTAL	2.24	1.94	2.03	3.34	3.41	3.24
	Spor Lisesi	3.03	2.01	2.02	3.37	3.39	3.34
Anne-Baba Çalışma Durumu	İkisi de Çalışıyor	2.60	2.03	2.19	3.24	3.14	3.39
	İkisi de Çalışmıyor	2.59	2.12	2.11	3.16	2.97	3.40
	Sad.Anne Çalışıyor	2.47	2.12	2.13	3.28	3.24	3.34
	Sad.Baba Çalışıyor	2.44	2.03	2.19	3.33	3.24	3.44
Aile Yapınız	Anne Baba Birlikte	2.52	2.02	2.16	3.30	3.21	3.43
	Anne Baba Ayrı	2.49	2.17	2.35	3.12	3.02	3.25
	Anne Baba Vefat	2.34	2.06	2.27	3.37	3.33	3.43

Tablo 4.2’de örnekleme yer alan katılımcıların cinsiyete göre FAÖ ortalaması kadınlarda “2.41” ve erkeklerde “2.61” düşük düzeyde ve erkekler lehine, DOBÖ ortalaması kadınlarda “1.87” ve erkeklerde “2.19” düşük düzeyde ve kadınlar lehine, ESMBÖ ortalaması kadınlarda “2.28” ve erkeklerde “2.09” düşük düzeyde ve erkekler lehine, KÖKÖ toplam puanı kadınlarda “3.23” ve erkeklerde “3.33” orta düzeyde ve

erkekler lehine, KÖKÖ Dürtüsellik alt boyutu kadınlarda “3.04” ve erkeklerde “3.31” orta düzeyde ve kadınlar lehine, KÖKÖ Öz disiplin alt boyutu kadınlarda “3.47” ve erkeklerde “3.36” yüksek düzeyde ve kadınlar lehine olduğu görülmektedir. DOBÖ değişkeni hariç diğer değişkenlerde ortalamaların erkeklerin lehine olduğu tespit edilmiştir.

Spor yapma durumu değişkenine göre FAÖ ortalaması spor yapmayanlarda “2.34” ve spor yapanlarda “2.98” düşük düzeyde ve spor yapanlar lehine, DOBÖ ortalaması spor yapmayanlarda “2.05”, spor yapanlarda “2.00” düşük düzeyde ve spor yapanlar lehine, ESMBÖ ortalaması spor yapmayanlarda “2.24” ve spor yapanlarda “2.03” düşük düzeyde ve spor yapanlar lehine, KÖKÖ toplam puan spor yapmayanlarda “3.24” ve spor yapanlarda “3.41” yüksek düzeyde ve spor yapanlar lehine, KÖKÖ Dürtüsellik alt boyutu spor yapmayanlarda “3.13” ve spor yapanlarda “3.33” orta düzeyde ve spor yapmayanlar lehine, KÖKÖ Öz disiplin alt boyutu spor yapmayanlarda “3.37” ve spor yapanlarda “3.52” yüksek düzeyde ve spor yapanlar lehine olduğu görülmektedir. DOBÖ ve ESMBÖ değişkenleri hariç diğer değişkenlerde ortalamaların spor yapanların lehine olduğu tespit edilmiştir. Tüm değişkenlerde ortalamalarının “spor yapanlar” grubu lehine olduğu tespit edilmiştir.

Sınıf değişkenine göre FAÖ grup ortalamaları “2.20” ile “2.70” aralığında, orta düzeyde ve 7-8. sınıflar lehine, DOBÖ grup ortalamaları “1.87” ile “2.10” aralığında, düşük düzeyde ve 12. sınıflar lehine, ESMBÖ grup ortalamaları “2.13” ile “2.23” aralığında, düşük düzeyde ve 12. sınıflar lehine, KÖKÖ grup ortalamaları “3.18” ile “3.47” aralığında, yüksek düzeyde ve 7-8. sınıflar lehine, KÖKÖ Dürtüsellik grup ortalamalarının “2.99” ile “3.39” aralığında, orta düzeyde ve 11. sınıflar lehine, KÖKÖ Öz disiplin alt boyutu “3.24” ile “3.58” aralığında, yüksek düzeyde ve 7-8. sınıflar lehine olduğu görülmektedir. DOBÖ ve ESMBÖ değişkenleri hariç diğer değişkenlerde ortalamaların 7-8. sınıf lehine olduğu tespit edilmiştir.

Okul türü değişkenine göre FAÖ grup ortalamaları “2.24” ile “3.03” aralığında orta düzeyde ve Spor Lisesi lehine, DOBÖ grup ortalamaları “1.88” ile “2.45” aralığında düşük düzeyde ve İmam Hatip Ortaokulu lehine, ESMBÖ grup ortalamaları “2.02” ile “2.39” aralığında düşük düzeyde ve Spor Lisesi lehine, KÖKÖ grup ortalamaları “3.05” ile “3.48” aralığında yüksek düzeyde ve İmam Hatip Ortaokulu

lehine, KÖKÖ Dürtüsellik alt boyutu “2.85” ile “3.41” aralığında ve yüksek düzeyde Anadolu İmam Hatip Lisesi ve Fen Lisesi lehine, KÖKÖ Öz disiplin alt boyutu “3.24” ile “3.62” aralığında ve yüksek düzeyde İmam Hatip Ortaokulu lehine olduğu görülmektedir.

Anne-baba çalışma durumu değişkenine göre baba eğitim durumu değişkenine göre FAÖ grup ortalamaları “2.44” ile “2.60” aralığında, düşük düzeyde ve “ikisi de çalışıyor” lehine, DOBÖ grup ortalamaları “2.03” ile “2.12” aralığında, düşük düzeyde ve ikisi de çalışıyor lehine, ESMBÖ grup ortalamaları “2.11” ile “2.19” aralığında, düşük düzeyde ve “ikisi de çalışmıyor” lehine, KÖKÖ grup ortalamaları “3.16” ile “3.33” aralığında, orta düzeyde ve “sadece baba çalışıyor” lehine, KÖKÖ Dürtüsellik alt boyutu “2.97” ile “3.24” aralığında, orta düzeyde ve “ikisi de çalışmıyor” lehine, KÖKÖ Öz disiplin alt boyutu “3.34” ile “3.44” aralığında, yüksek düzeyde ve “sadece baba çalışıyor” lehine olduğu görülmektedir.

Aile yapısı değişkenine göre FAÖ grup ortalamaları “2.34” ile “2.52” aralığında, düşük düzeyde ve annesi, babası ya da her ikisi de vefat edenler lehine, DOBÖ grup ortalamaları “2.02” ile “2.17” aralığında, düşük düzeyde ve anne-babası birlikte olanlar lehine, ESMBÖ grup ortalamaları “2.16” ile “2.35” aralığında, düşük düzeyde ve anne-babası birlikte olanlar lehine, KÖKÖ grup ortalamaları “3.12” ile “3.37” aralığında, orta düzeyde ve annesi, babası ya da her ikisi de vefat edenler lehine, KÖKÖ Dürtüsellik alt boyutu “3.02” ile “3.33” aralığında, orta düzeyde ve annesi babası ayrı olanlar lehine, KÖKÖ Öz disiplin alt boyutu “3.25” ile “3.43” aralığında, yüksek düzeyde ve annesi, babası ya da her ikisi vefat edenler ve anne-babası birlikte olanlar lehine olduğu görülmektedir.

4.2. Ölçek Ortalamalarına İlişkin Bulgular

Araştırmanın bu kısmında ilişki ve farklılık analizlerine ilişkin bulgular yer almaktadır.

Araştırma sorusu 1: “Adolesanların fiziksel aktivite düzeyleri, sosyal medya bağımlılık düzeyleri, dijital oyun bağımlılık düzeyleri, öz-kontrol düzeyleri nedir?” olarak ifade edilmiştir.

Tablo 4. 3. Ölçek ortalamalarına ilişkin betimleyici istatistik sonuçları.

Ölçekler	<i>n</i>	\bar{x}	<i>Ss</i>
ESMBÖ	1242	2.18	0.76
DOBÖ	1242	2.04	0.84
KÖKÖ	1242	3.28	0.74
Dürtüsellik	1242	3.18	0.95
Öz-Disiplin	1242	3.41	0.89
FAÖ	1242	2.51	0.82

Not: \bar{x} = Aritmetik ortalama, *Ss* = Standart sapma.

Tablo 4.3 incelendiğinde ESMBÖ toplam puan ortalamasının “2.18” olduğu; DOBÖ toplam puan ortalamasının “2.04” olduğu; FAÖ toplam puan ortalamasının “2.51” olduğu görülmektedir. KÖKÖ toplam puanı ve alt boyutlarına bakıldığında, KÖKÖ toplam puan ortalamasının “3.28”, dürtüsellik alt boyutunun “3.18”, öz disiplin alt boyutunun “3.41” olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgu adolesanlarda öz disiplinin ortalamasının altında bulunduğunu göstermektedir.

4.3. Fiziksel Aktivite Katılımına İlişkin Bulgular

Araştırmanın ikinci sorusu: Adolesanların, “Cinsiyet, spor yapma durumu, sınıf, okul türü, anne baba çalışma durumu ve aile yapısı değişkenlerine göre fiziksel aktivite düzeylerinde anlamlı bir farklılık var mıdır?” olarak belirtilmiştir.

Adolesanların cinsiyet değişkenine göre fiziksel aktivite durumlarına ilişkin görüşleri anlamlı bir şekilde farklılaşma durumu analiz edilerek Tablo 4.4’ te sunulmuştur.

Tablo 4. 4. Adolesanların FA düzeylerinin cinsiyet durumuna göre T testi sonuçları.

Anket	Değişken	<i>n</i>	Ort.	<i>Ss</i>	<i>Sd</i>	<i>t</i>	<i>p</i>	η^2	Anlamlı Farklılık
FAÖ	1.Kadın	585	2.41	0.78	1240	-4.33	0.000*	0.025	2>1
	2.Erkek	657	2.61	0.84					

**p* < .05 İki Örneklem T testi

Tablo 4.4’ te adolesanların fiziksel aktivite düzeylerinin cinsiyetlerine göre karşılaştırılmasına ilişkin iki örneklem t testi sonuçları yer almıştır. Analiz sonuçlarına bakıldığında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($t_{(1240)} = -4.33$; *p* < .05). Erkeklerin kadınlara göre fiziksel aktivite düzeylerinin yüksek olduğu analiz edilmiştir. Eta kare (η^2) =0.025 farkın küçük bir etki gücü olduğunu ve toplam varyansın yaklaşık

%6'sının bağımsız değişken "cinsiyet" tarafından açıklandığını göstermektedir. Cohen (1992) tarafından önerilen referans aralıklarına göre küçük etki 0.01; orta etki 0.06; büyük etki 0.14 değerine sahiptir.

Adolesanların sınıf değişkenine göre fiziksel aktivite durumlarına ilişkin görüşlerinin anlamlı farklılaşma durumu Tablo 4.5'te sunulmuştur.

Tablo 4. 5. FAÖ sınıf durumu ANOVA sonuçları.

Boyut	Sınıf	n	Ort.	Ss	Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	P	η^2	Anlamlı Fark
FAÖ	7.-8.	329	2.70	0.76	G. Arası	24.56	4	6.14	9.44	0.000*	0.030	7.8.>10 7.8.>11 7.8.>12 9>12 11>12
	9	257	2.55	0.87	G. İçi	804.75	1237	0.65				
	10	272	2.38	0.76	Toplam	829.31	1241					
	11	301	2.49	0.82								
	12	83	2.20	0.88								

* $p < .05$ Tek Yönlü Varyans Analizi

Tablo 4.5'te adolesanların fiziksel aktivite düzeylerinin sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılığın olduğu görülmektedir ($F=9.44$; $p < .05$). Eta kare (η^2) =0.030 farkın küçük bir etki gücü olduğunu ve toplam varyansın yaklaşık %3'ününün bağımsız değişken "sınıf" tarafından açıklandığını göstermektedir. Anova testi için eta karenin alacağı değer 0.01 değeri küçük; 0.06 değeri orta ve 0.14 değeri geniş etki büyüklüğü olarak yorumlanır (Green ve Salkind, 2005).

Adolesanların fiziksel aktivite düzeylerinin hangi sınıflar arasında farklılık gösterdiğini belirlemek amacıyla yapılan "Benferroni" testi sonuçlarına göre 7-8. Sınıfların fiziksel aktivite düzeylerinin ($\bar{x}_{orta} =2.70$) 10. Sınıfların fiziksel aktivite düzeylerinden ($\bar{x}_{düşük} =2.38$), 11. Sınıfların fiziksel aktivite düzeylerinden ($\bar{x}_{düşük} =2.49$) ve 12. Sınıfların fiziksel aktivite düzeylerinden ($\bar{x}_{düşük} =2.20$); 9. Sınıfların fiziksel aktivite düzeylerinin ($\bar{x}_{düşük} =2.55$) 12. Sınıfların fiziksel aktivite düzeylerinden ($\bar{x}_{düşük} =2.20$); 11. Sınıfların fiziksel aktivite düzeylerinin ($\bar{x}_{düşük} =2.49$) 12. Sınıfların fiziksel aktivite düzeylerinden ($\bar{x}_{düşük} =2.20$) daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Adolesanların okul türü değişkenine göre fiziksel aktivite katılım durumları anlamlı bir şekilde farklılaşma durumu analiz edilerek Tablo 4.6' da sunulmuştur.

Tablo 4. 6. FAÖ Okul Türü durumu ANOVA sonuçları.

Boyut	Okul Türü	n	Ort.	Ss	Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	P	η^2	Anlamlı Fark
FAÖ	1.O	232	2.77	0.76	G. Arası	66.61	6	11.10	17.98	0.000	0.080	1>3
	2.İHO	93	2.53	0.71	G. İçi	762.70	1235	0.62				1>4
	3.AL	383	2.49	0.84	Toplam	829.31	1241					1>5
	4.AİHL	107	2.34	0.78								1>6
	5.FL	94	2.32	0.80								3>6
	6.MTAL	235	2.24	0.77								7>2
	7.SL	98	3.03	0.72								7>3
										7>5		
											7>6	

* $p < .05$ Tek Yönlü Varyans Analizi, O: Ortaokul, İHO: İmam Hatip Ortaokulu, AL: Anadolu Lisesi, AİHL: Anadolu İmam Hatip Lisesi, FL: Fen Lisesi, MTAL: Mesleki Teknik Anadolu Lisesi, SL: Spor Lisesi

Tablo 4.6’da adolesanların fiziksel aktivite düzeylerinin okul türüne göre anlamlı bir farklılığın olduğu görülmektedir ($F=17.98$; $p < .05$). Eta kare (η^2) =0.080 farkın orta bir etki gücü olduğunu (Green ve Salkind, 2005) ve toplam varyansın yaklaşık %8’inin bağımsız değişken “okul türü” tarafından açıklandığını göstermektedir.

Adolesanların fiziksel aktivite düzeylerinin hangi okul türü arasında farklılık gösterdiğini belirlemek amacıyla yapılan “Benferroni” testi sonuçlarına göre; ortaokul fiziksel aktivite düzeylerinin ($\bar{x}_{orta} =2.77$) Anadolu Lisesi öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinden ($\bar{x}_{düşük} =2.49$), Anadolu İmam Hatip Lisesi öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinden ($\bar{x}_{düşük} =2.34$), Fen Lisesi öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinden ($\bar{x}_{düşük} =2.32$), Mesleki Teknik Anadolu Lisesi öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinden ($\bar{x}_{düşük} =2.24$); Anadolu Lisesi öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin ($\bar{x}_{düşük} =2.49$), Mesleki Teknik Anadolu Lisesi öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinden ($\bar{x}_{düşük} =2.24$); Spor Lisesi öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin ($\bar{x}_{düşük} =3.03$), İmam Hatip Ortaokulu öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinden ($\bar{x}_{düşük} =2.53$), Anadolu Lisesi öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinden ($\bar{x}_{düşük} =2.49$), Anadolu İmam Hatip Lisesi öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinden ($\bar{x}_{düşük} =2.34$), Fen Lisesi öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinden ($\bar{x}_{düşük} =2.32$), ve Mesleki Teknik Anadolu Lisesi öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinden ($\bar{x}_{düşük} =2.24$) daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Adolesanların spor yapma durumu değişkenine göre fiziksel aktivite durumlarına ilişkin görüşleri anlamlı bir şekilde farklılaşma durumu analiz edilerek Tablo 4.7’ de sunulmuştur.

Tablo 4. 7. Adolesanların FAÖ düzeylerinin spor yapma durumuna göre T testi sonuçları.

Anket	Değişken	n	Ort.	Ss	Sd	t	p	η^2	Anlamlı Farklık
FAÖ	Yapmıyor	910	2.34	0.76	1240	-12.995	0.000*	0.84	2>1
	Yapıyor	332	2.98	0.80					

* $p < .05$ İki Örneklem T testi

Tablo 4.7’de te adolesanların fiziksel aktivite düzeylerinin spor yapma-yapmama durumuna göre karşılaştırılmasına ilişkin iki örneklem t testi sonuçları yer almıştır. Analiz sonuçlarına bakıldığında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($t_{(1240)} = -12.995$; $p < .05$). Spor yapan adolesanların spor yapmayan adolesanlara göre fiziksel aktivite düzeylerinin yüksek olduğu görülmüştür. Eta kare (η^2) =0.84 değeri, Cohen (1992) tarafından önerilen referans aralıklarına göre farkın büyük bir etki gücü olduğunu ve toplam varyansın yaklaşık %84’ünün bağımsız değişken “spor yapma-yapmama durumu” tarafından açıklandığını göstermektedir.

Adolesanların anne-baba çalışma durumu değişkenine göre fiziksel aktivite durumlarına ilişkin görüşleri anlamlı bir şekilde farklılaşma durumu analiz edilerek Tablo 4.8’ de sunulmuştur.

Tablo 4. 8. FAÖ Anne-Baba Çalışma durumu ANOVA sonuçları.

Boyut	Anne-Baba Çalışma Durumu	n	Ort.	Ss	Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	P	η^2	Anlamlı Fark
FAÖ	1.İkisinde Çalışıyor	499	2.60	0.85	G. Arası	7.96	3	2.65	4.001	0.008*	0.010	1>4
	2.İkisinde Çalışmıyor	69	2.59	0.82	G. İçi	821.35	1238	0.66				
	3.Sadece Anne Çalışıyor	54	2.47	0.81	Toplam	829.31	1241					
	4.Sadece Baba Çalışıyor	620	2.44	0.78								

* $p < .05$ Tek Yönlü Varyans Analizi

Tablo 4.8 incelendiğinde adolesanların fiziksel aktivite düzeylerinin anne baba çalışma durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılığın olduğu görülmektedir ($F=3.63$; $p < .05$). Eta kare (η^2) =0.010 farkın küçük bir etki gücü olduğunu (Green ve Salkind, 2005) ve toplam varyansın yaklaşık %1'inin bağımsız değişken “anne baba çalışma durumu” tarafından açıklandığını göstermektedir.

Adolesanların fiziksel aktivite düzeylerinin hangi anne baba çalışma durumu grupları arasında farklılık gösterdiğini belirlemek amacıyla yapılan “Benferroni” testi sonuçlarına göre; anne ve babasının ikisi de çalışanların fiziksel aktivite düzeylerinin ($\bar{x}_{\text{düşük}} =2.60$), sadece babası çalışanların fiziksel aktivite düzeylerinden ($\bar{x}_{\text{düşük}} =2.44$) daha yüksek olduğu görülmüştür.

Adolesanların aile yapısı değişkenine göre fiziksel aktivite durumlarına ilişkin görüşleri anlamlı bir şekilde farklılaşma durumu analiz edilerek Tablo 4.9’ de sunulmuştur.

Tablo 4. 9. FAÖ aile yapısı durumu ANOVA sonuçları.

Boyut	Aile Yapısı	n	Ort.	Ss	Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	P	η^2	Anlamlı Fark
FAÖ	1.Anne Baba Birlikte	1057	2.52	0.82	G.Arası	1.72	3	0.58	0.86	0.460	-	-
	2.Anne Baba Aynı	150	2.49	0.77	G. İçi	827.58	1238	0.67				
	3.Anne Baba Vefat	35	2.34	0.94	Toplam	829.31	1241					

* $p < .05$ Tek Yönlü Varyans Analizi

Tablo 4.9 adolesanların fiziksel aktivite düzeylerinin aile yapısı değişkenine göre anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($F=0.86$; $p > .05$).

4.4. Sosyal Medya Bağımlılığına İlişkin Bulgular

Araştırmanın dördüncü sorusu: Adolesanların, “Cinsiyet, sınıf, okul türü, spor yapma durumu, anne baba çalışma durumu ve aile yapısı değişkenlerine göre sosyal medya bağımlılığı düzeylerinde anlamlı bir farklılık var mıdır?” olarak belirtilmiştir.

Adolesanların cinsiyet değişkenine göre sosyal medya bağımlılık düzeylerinin anlamlı bir şekilde farklılaşma durumu analiz edilerek Tablo 4.10' da sunulmuştur.

Tablo 4. 10. ESMBÖ düzeylerinin cinsiyet durumuna göre T testi sonuçları.

Ölçek	Değişken	n	Ort.	Ss	Sd	t	p	η^2	Anlamlı Farklık
ESMBÖ	Kadın	585	2.28	0.75	1240	4.41	0.000*	0.250	1-2
	Erkek	657	2.09	0.75					

* $p < .05$ İki Örneklem T testi

Tablo 4.10'da adolesanların sosyal medya bağımlılık düzeylerinin cinsiyetlerine göre karşılaştırılmasına ilişkin bağımsız iki örneklem t testi sonuçları yer almıştır. Analiz sonuçlarına bakıldığında sosyal medya bağımlılık düzeylerinin bireylerin cinsiyetlerine göre farklılaştığı analiz edilmiştir ($t_{(1240)} = 4.41$; $p < .05$). Kadın adolesanların erkek adolesanlara göre sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin yüksek olduğu görülmüştür. Eta kare (η^2) = 0.250 farkın büyük bir etki gücü olduğunu (Cohen, 1992) ve toplam varyansın yaklaşık %25'inin bağımsız değişken "cinsiyet" tarafından açıklandığını göstermektedir.

Adolesanların sınıf değişkenine göre sosyal medya bağımlılık düzeylerinin anlamlı bir şekilde farklılaşma durumu analiz edilerek Tablo 4.11' de sunulmuştur.

Tablo 4. 11. ESMBÖ sınıf durumu ANOVA sonuçları.

Boyut	Aile Yapısı	n	Ort.	Ss	Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	P	η^2	Anlamlı Fark
FAÖ	7.-8.	329	2.17	0.78	G. Arası	1.225	4	0.306	0.53	0.71	-	-
	9	257	2.15	0.76	G. İçi	709.827	1237	0.574				
	10	272	2.18	0.76	Toplam	711.052	1241					
	11	301	2.23	0.73								
	12	83	2.13	0.77								

* $p < .05$ Tek Yönlü Varyans Analizi

Tablo 4.11'de adolesanların fiziksel aktivite düzeylerinin sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmektedir ($F = 0.53$; $p > .05$).

Adolesanların okul türü değişkenine göre sosyal medya bağımlılık düzeylerinin anlamlı bir şekilde farklılaşma durumu analiz edilerek Tablo 4.12'de sunulmuştur.

Tablo 4. 12. ESMBÖ Okul türü durumu sonuçları.

Boyut	Okul Türü	n	Ort.	Ss	Varyansı n Kaynağı	KT	Sd	KO	F	P	n ²	Anlamlı Fark
ESMBÖ	1.O	232	2.26	0.82	G. Arası	19.34	6	3.22	5.76	0.000*	0.03	1>6
	2.İHO	93	2.03	0.67	G. İçi	691.71	1235	0.56				4>2
	3.AL	383	2.21	0.75	Toplam	711.05	1241					4>6
	4.AİHL	107	2.36	0.74								4>7
	5.FL	94	2.39	0.80								5>2
	6.MTAL	235	2.03	0.75								5>6
	7.SL	98	2.02	0.60								5>7

*p< .05 Tek Yönlü Varyans Analizi, O: Ortaokul, İHO: İmam Hatip Ortaokulu, AL: Anadolu Lisesi, AİHL: Anadolu İmam Hatip Lisesi, FL: Fen Lisesi, MTAL: Mesleki Teknik Anadolu Lisesi, SL: Spor Lisesi

Tablo 4.12’de adolesanların sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin okul türüne göre anlamlı bir farklılığın olduğu görülmektedir. Levene testi varyans homojenliğinin bozulduğunu gösterdi ($p < .05$). Bu nedenle Brown-Forsythe testi kullanıldı. Sonuçlar grupları arasında anlamlı bir fark olduğunu gösteriyor, Brown-Forsythe's $F_{(6; 890.75)} = 5.76, p < .05$. Tamhane'nin T2 testi için Post-hoc analizler yapıldı. Eta kare (η^2) = 0.03 farkın düşük bir etki gücü olduğunu (Green ve Salkind, 2005) ve toplam varyansın yaklaşık %3’ünün bağımsız değişken “okul türü” tarafından açıklandığını göstermektedir.

Adolesanların sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin hangi okul türü arasında farklılık gösterdiğini belirlemek amacıyla yapılan “Tamhane'nin T2” testi sonuçlarına göre; ortaokulda öğrencisi adolesanlarının sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin ($\bar{x}_{\text{düşük}} = 2.36$) Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi adolesanlarının sosyal medya bağımlılığı düzeyinden ($\bar{x}_{\text{düşük}} = 2.03$); Anadolu İmam Hatip Lisesi öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin ($\bar{x}_{\text{düşük}} = 2.36$), İmam Hatip Ortaokulu adolesanlarının sosyal medya bağımlılığı düzeyinden ($\bar{x}_{\text{düşük}} = 2.03$), Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi adolesanlarının sosyal medya bağımlılığı düzeyinden ($\bar{x}_{\text{düşük}} = 2.03$), Spor Lisesi öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı düzeyinden ($\bar{x}_{\text{düşük}} = 2.02$); Fen Lisesi öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin ($\bar{x}_{\text{düşük}} = 2.39$) İmam Hatip Ortaokulu öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı düzeylerinden ($\bar{x}_{\text{düşük}} = 2.03$), Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığından ($\bar{x}_{\text{düşük}} = 2.03$) ve Spor Lisesi öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığından ($\bar{x}_{\text{düşük}} = 2.02$) daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Adolesanların spor yapma durumu değişkenine göre sosyal medya bağımlılık düzeylerinin anlamlı bir şekilde farklılaşma durumu analiz edilerek Tablo 4.13’ da sunulmuştur.

Tablo 4. 13. ESMBÖ düzeylerinin spor yapma durumuna göre T testi sonuçları.

Ölçek	Değişken	n	Ort.	Ss	Sd	t	p	η^2	Anlamlı Farklık
ESMBÖ	Yapmıyor	910	2.24	0.78	675.08	4.75	0.000*	0.29	1-2
	Yapıyor	332	2.03	0.67					

*p< .05 İki Örneklem testi

Tablo 4.13’da adolesanların sosyal medya bağımlılık düzeylerinin düzeylerinin spor yapma-yapmama durumuna göre karşılaştırılmasına ilişkin iki örneklem t testi sonuçları yer almıştır. Analiz sonuçlarına bakıldığında anlamlı bir farklılık görülmektedir ($t_{(675.08)} = 4.75$; $p < .05$). Spor yapmayan adolesanların spor yapan adolesanlara göre sosyal medya bağımlılık düzeylerinin yüksek olduğu görülmüştür. Eta kare (η^2) = 0.29 farkın büyük bir etki gücü olduğunu (Cohen, 1992) ve toplam varyansın yaklaşık %30’ünün bağımsız değişken “spor yapma-yapmama durumu” tarafından açıklandığını göstermektedir.

Adolesanların anne-baba çalışma durumu değişkenine göre sosyal medya bağımlılık düzeylerinin anlamlı bir şekilde farklılaşma durumu analiz edilerek Tablo 4.14’ de sunulmuştur.

Tablo 4. 14. ESMBÖ Anne-Baba Çalışma durumu ANOVA sonuçları.

Boyut	Anne-Baba Çalışma Durumu	n	Ort.	Ss	Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	P	η^2	Anlamlı Fark
ESMBÖ	1.İkisinde Çalışıyor	499	2.19	0.75	G. Arası	0.60	3	0.20	0.35	0.79	-	-
	2.İkisinde Çalışmıyor	69	2.11	0.79	G. İçi	710.45	1238	0.57				
	3.Sadece Anne Çalışıyor	54	2.13	0.75	Toplam	711.05	1241					
	4.Sadece Baba Çalışıyor	620	2.19	0.76								

*p< .05 Tek Yönlü Varyans Analizi

Tablo 4.14’de adolesanların sosyal medya bağımlılık düzeylerinin anne-baba çalışma durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmektedir ($F=0.35; p>.05$).

Adolesanların aile yapısı değişkenine göre sosyal medya bağımlılık düzeylerinin anlamlı bir şekilde farklılaşma durumu analiz edilerek Tablo 4. 15’ de sunulmuştur.

Tablo 4. 15. ESMBÖ Aile yapısı durumu ANOVA sonuçları

Boyut	Aile Yapısı	n	Ort.	Ss	Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	P	η^2	Anlamlı Fark
ESMBÖ	1.Anne Baba Birlikte	1057	2.16	0.74	G. Arası	4.86	3	1.62	2.84	0.04*	0.01	2-1
	2.Anne Baba Ayrı	150	2.35	0.85	G. İçi	706.19	1238	0.57				
	3.Anne Baba Vefat	35	2.27	0.62	Toplam	711.05	1241					

* $p<.05$ Tek Yönlü Varyans Analizi

Tablo 4.15’de adolesanların sosyal medya bağımlılık düzeylerinin aile yapısı durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılığın olduğu görülmektedir ($F=2.84; p<.05$). Eta kare (η^2) =0.01 farkın küçük bir etki gücü olduğunu (Green ve Salkind, 2005) ve toplam varyansın yaklaşık %1’inin bağımsız değişken “aile yapısı” tarafından açıklandığını göstermektedir.

Adolesanların sosyal medya bağımlılık düzeylerinin hangi aile yapısı durumu grupları arasında farklılık gösterdiğini belirlemek amacıyla yapılan “LSD” testi sonuçlarına göre; anne ve babası ayrı olanların sosyal medya bağımlılık düzeylerinin ($\bar{x}_{\text{düşük}} =2.35$), anne babası birlikte olanların sosyal medya bağımlılık düzeylerinden ($\bar{x}_{\text{düşük}} =2.16$) ve daha yüksek olduğu görülmüştür.

4.5. Dijital Oyun Bağımlılığına İlişkin Bulgular

Araştırmanın üçüncü sorusu: Adolesanların, “Cinsiyet, sınıf, okul türü, spor yapma durumu, anne baba çalışma durumu ve aile yapısı değişkenlerine göre dijital oyun bağımlılığı düzeylerinde anlamlı bir farklılık var mıdır?” olarak belirtilmiştir.

Adolesanların cinsiyet değişkenine göre dijital oyun bağımlılık düzeyleri anlamlı bir şekilde farklılaşma durumu analiz edilerek Tablo 4.16’ da sunulmuştur.

Tablo 4. 16. DOBÖ düzeylerinin cinsiyet durumuna göre T testi sonuçları.

Ölçek	Değişken	n	Ort.	Ss	Sd	t	p	η^2	Anlamlı Farklık
DOBÖ	Kadın	585	1.87	0.84	1240	-6.74	0.000*	0.038	2>1
	Erkek	657	2.19	0.82					

* $p < .05$ İki Örneklem T testi

Tablo 4.16’da adolesanların dijital oyun bağımlılık düzeylerinin cinsiyetlerine göre karşılaştırılmasına ilişkin bağımsız iki örneklem *t* testi sonuçları yer almıştır. Analiz sonuçlarına bakıldığında dijital oyun bağımlılık düzeylerinin bireylerin cinsiyetlerine göre farklılaştığı analiz edilmiştir. ($t_{(1240)} = -6.74$; $p < .05$) Erkek bireylerin kadın bireylere göre dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin yüksek olduğu görülmüştür. Eta kare (η^2) = 0.038 farkın küçük bir etki gücü (Cohen, 1992) olduğunu ve toplam varyansın yaklaşık %4’ünün bağımsız değişken “cinsiyet” tarafından açıklandığını göstermektedir.

Adolesanların sınıf değişkenine göre dijital oyun bağımlılığı düzeyleri anlamlı bir şekilde farklılaşma durumu analiz edilerek Tablo 4.17’ de sunulmuştur.

Tablo 4. 17. DOBÖ sınıf durumu ANOVA sonuçları.

Boyut	Sınıf durumu	n	Ort.	Ss	Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	P	η^2	Anlamlı Fark
DOBÖ	7.-8.	329	2.09	0.82	G. Arası	6.12	4	1.53	2.17	0.070	-	-
	9	257	2.10	0.85	G. İçi	873.08	1222	0.71				
	10	272	2.06	0.87	Toplam	879.20	1226					
	11	301	1.96	0.83								
	12	83	1.87	0.84								

* $p < .05$ Tek Yönlü Varyans Analizi

Tablo 4.17’de adolesanların dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılaşmadığı görülmektedir ($F=2.17$; $p > 0.05$).

Adolesanların okul türü değişkenine göre dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin anlamlı bir şekilde farklılaşma durumu analiz edilerek Tablo 4.18’ de sunulmuştur.

Tablo 4. 18. DOBÖ Okul türü durumu ANOVA sonuçları.

Boyut	Okul Türü	n	Ort.	Ss	Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	P	η^2	Anlamlı Fark
DOBÖ	1.O	232	2.21	0.85	G. Arası	32.32	6	4,72	7.85	0.000*	0.037	1>2
	2.İHO	93	1.88	0.70	G. İçi	846.89	1235	0.63				1>3
	3.AL	383	1.93	0.81	Toplam	879.20	1241					1>6
	4.AİHL	107	2.08	0.87								5>2
	5.FL	94	2.45	0.99								5>3
	6.MTAL	235	1.94	0.77								5>4
	7.SL	98	2.01	0.85								5>6
												5>7

* $p < .05$ Tek Yönlü Varyans Analizi, O: Ortaokul, İHO: İmam Hatip Ortaokulu, AL: Anadolu Lisesi, AİHL: Anadolu İmam Hatip Lisesi, FL: Fen Lisesi, MTAL: Mesleki Teknik Anadolu Lisesi, SL: Spor Lisesi

Tablo 4.18’ye bakıldığında adolesanların dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin okul türüne göre anlamlı bir farklılığın olduğu görülmektedir ($F=7.85$; $p < .05$). Eta kare (η^2) =0.037 farkın düşük bir etki gücü olduğunu (Green ve Salkind, 2005) ve toplam varyansın yaklaşık %4’ünün bağımsız değişken “okul türü” tarafından açıklandığını göstermektedir.

Adolesanların dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin hangi okul türü arasında farklılık gösterdiğini belirlemek amacıyla yapılan “Benferroni” testi sonuçlarına göre; ortaokul öğrencisi adolesanlarının dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin ($\bar{x}_{\text{düşük}} = 2.21$) İmam Hatip Ortaokulu öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı düzeylerinden ($\bar{x}_{\text{düşük}} = 1.88$) ve Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi adolesanlarının sosyal medya bağımlılığı düzeylerinden ($\bar{x}_{\text{düşük}} = 1.94$); Fen Lisesi öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin ($\bar{x}_{\text{düşük}} = 2.45$) İmam Hatip Ortaokulu öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı düzeylerinden ($\bar{x}_{\text{düşük}} = 1.88$), Anadolu Lisesi öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı düzeylerinden ($\bar{x}_{\text{düşük}} = 1.93$), Anadolu İmam Hatip Lisesi öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı düzeylerinden ($\bar{x}_{\text{düşük}} = 2.08$), Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi adolesanlarının dijital oyun bağımlılığı düzeylerinden ($\bar{x}_{\text{düşük}} = 1.94$), Spor Lisesi öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı düzeylerinden ($\bar{x}_{\text{düşük}} = 2.01$) daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Adolesanların spor yapma durumu değişkenine göre dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin anlamlı bir şekilde farklılaşma durumu analiz edilerek Tablo 4.19’ de sunulmuştur.

Tablo 4. 19. DOBÖ düzeylerinin spor yapma durumuna göre T testi sonuçları.

Ölçek	Değişken	n	Ort.	Ss	Sd	t	p	η^2	Anlamlı Farklık
DOBÖ	Yapmıyor	910	2.05	0.85	1240	0.90	0.37	-	-
	Yapıyor	332	2.00	0.82					

* $p < .05$ İki Örneklem T testi

Tablo 4.19’te adolesanların dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin spor yapma-yapmama durumuna göre karşılaştırılmasına ilişkin iki örneklem T testi sonuçları yer almıştır. Analiz sonuçlarına bakıldığında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($t_{(1240)} = 0.90$; $p > 0.05$).

Adolesanların anne-baba çalışma durumu değişkenine göre dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin anlamlı bir şekilde farklılaşma durumu analiz edilerek Tablo 4.20’ te sunulmuştur.

Tablo 4. 20. DOBÖ Anne-baba çalışma durumu ANOVA sonuçları.

Boyut	Anne-Baba Çalışma Durumu	n	Ort.	Ss	Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	P	η^2	Anlamlı Fark
DOBÖ	1.İkisinde Çalışıyor	499	2.03	0.80	G. Arası	0.92	3	0.31	0.43	0.73	-	-
	2.İkisinde Çalışmıyor	69	2.12	0.97	G. İçi	878.29	1238	0.714				
	3.Sadece Anne Çalışıyor	54	2.12	0.96	Toplam	879.20	1241					
	4.Sadece Baba Çalışıyor	620	2.03	0.85								

* $p < .05$ Tek Yönlü Varyans Analizi

Tablo 4.20’te adolesanların dijital oyun bağımlılık düzeylerinin anne-baba çalışma durumu değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı analiz edilmiştir ($F=0.43$; $p > 0.05$).

Adolesanların aile yapısı değişkenine göre dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin anlamlı bir şekilde farklılaşma durumu analiz edilerek Tablo 4.21’ te sunulmuştur.

Tablo 4. 21. DOBÖ Aile yapısı durumu ANOVA sonuçları.

Boyut	Aile Yapısı	n	Ort.	Ss	Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	P	η^2	Anlamlı Fark
DOBÖ	1.Anne Baba Birlikte	1057	2.02	0.82	G. Arası	3.29	2	1.10				
	2.Anne Baba Ayrı	150	2.17	0.96	G. İçi	875.92	1238	.71	1.55	0.20	-	-
	3.Anne Baba Vefat	35	2.06	0.90	Toplam	879.20	1241					

* $p < .05$ Tek Yönlü Varyans Analizi

Tablo 4.21’te adolesanların dijital oyun bağımlılık düzeylerinin aile yapısı durumu değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmüştür ($F=1.55$; $p > 0.05$).

4.6. Öz-Kontrol Düzeyine İlişkin Bulgular

Araştırmanın beşinci sorusu: Adolesanların, “Cinsiyet, sınıf, okul türü, spor yapma durumu, anne baba çalışma durumu ve aile yapısı değişkenlerine göre öz-kontrol düzeylerinde anlamlı bir farklılık var mıdır?” olarak belirtilmiştir.

Adolesanların öz-kontrol durumlarına ilişkin görüşleri, “cinsiyet” değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşma durumları analiz edilerek Tablo 4.22’ de sunulmuştur.

Tablo 4. 22. KÖKÖ puanlarının cinsiyete göre MANOVA sonuçları.

Bağımlı Değişken	Cinsiyet	n	Ort.	Ss	Sd	F	p	η^2	Anlamlı Farklık
Dürtüsellik	1.Kadın	585	3.04	0.95	1-1240	24.33	0.000*	0.02	2>1
	2.Erkek	657	3.31	0.94					
Öz disiplin	1.Kadın	585	3.47	0.86	1-1240	4.40	0.036*	0.01	1>2
	2.Erkek	657	3.36	0.91					

Box's Test of Equality of Covariance Matrices =0.04, * $p < 0.05$

Tablo 4.22’de adolesanların cinsiyete göre KÖKÖ alt boyutlarından aldıkları puanların karşılaştırmasına ilişkin MANOVA testi sonuçları yer almıştır. Analiz sonuçlarına bakıldığında alt boyutlara ilişkin cinsiyet ana etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür (Wilks Lambda (Λ)=0.97, $F_{(18,66)} = .000$, $p < .05$, $\eta^2 = .029$). Bağımlı değişkenler için gruplar ortalaması incelendiğinde “dürtüsellik” alt boyutunda [$F_{(1-1240)} = 24.33$; $p < 0.05$] erkeklerin puanlarının ($\bar{x}_{orta} = 3.31$), kadınlara ($\bar{x}_{orta} = 3.04$)

göre istatistiksel olarak anlamlı biçimde yüksek bulunduğu; “öz disiplin” [$F_{(1-1240)} = 4.04; p < 0.05$] alt boyutunda ise erkekler ($\bar{x}_{orta} = 3.36$), kadınlar ($\bar{x}_{yüksek} = 3.47$) olduğu ve anlamlı farklılığın kadınlar lehine olduğu tespit edilmiştir ($p < .05$). Yapılan analizler sonucunda hem dürtüsellik hem de öz disiplin düzeylerinin kadın adolesanların lehine olduğu görülmüştür. Tespit edilen etki büyüklüğü dürtüsellik için Eta kare (η^2) = 0.02 olduğu ve öz disiplin için Eta kare (η^2) = 0.01 farkın düşük düzeyde bir etki gücü olduğunu ve dürtüsellik için toplam varyansın yaklaşık %2’sinin, öz disiplin için ise toplam varyansın yaklaşık %1’inin bağımsız değişken “cinsiyet” tarafından açıklandığını göstermektedir.

Adolesanların öz-kontrol durumlarına ilişkin görüşleri, “sınıf düzeyi” değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşma durumu analiz edilerek Tablo 4.23’ de sunulmuştur.

Tablo 4. 23. KÖKÖ puanlarının sınıfa göre MANOVA sonuçları.

Bağımlı Değişken	Sınıf	n	Ort.	Ss	Sd	F	p	η^2	Anlamlı Farklık
Dürtüsellik	7-8	329	3.39	0.91	4-1237	7.63	0.000*	0.02	7-8>10 7-8>11
	9	257	3.20	0.99					
	10	272	3.11	0.89					
	11	301	2.99	0.97					
	12	83	3.23	0.99					
Öz disiplin	7-8	329	3.58	0.87	4-1237	5.14	0.000*	0.02	7-8>9 7-8>10 7-8>12
	9	257	3.35	0.90					
	10	272	3.31	0.92					
	11	301	3.42	0.84					
	12	83	3.24	0.90					

Box's Test of Equality of Covariance Matrices = 0.31, * $p > 0.05$

Tablo 4.23’ de adolesanların sınıf düzeyine göre KÖKÖ alt boyutlarından aldıkları puanların karşılaştırmasına ilişkin MANOVA testi sonuçları yer almıştır. Analiz sonuçlarına bakıldığında alt boyutlara ilişkin “sınıf” ana etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür (Wilks Lambda (Λ) = 0.963, $F_{(5.83)} = .000$, $p < 0.05$, $\eta^2 = .02$). Bağımlı değişkenler için gruplar ortalaması incelendiğinde “dürtüsellik” alt boyutunda [$F_{(4-1237)} = 7.63$; $p < 0.05$] 7-8. sınıfların ($\bar{x}_{yüksek} = 3.39$), 10. sınıflara ($\bar{x}_{orta} = 3.11$) ve 11. Sınıflara ($\bar{x}_{orta} = 2.99$) göre istatistiksel olarak anlamlı biçimde yüksek bulunduğu; “öz disiplin” [$F_{(4-1237)} = 5.14$; $p < 0.05$] alt boyutunda ise 7-8. Sınıfların öz

disiplin puan ortalamalarının ($\bar{x}_{yüksek}= 3.58$), 9. sınıflar ($\bar{x}_{orta}= 3.35$); 10. sınıflara ($\bar{x}_{orta}= 3.31$) ve 12. sınıflar ($\bar{x}_{orta}= 3.24$) göre anlamlı olarak yüksek bulunduğu test edilmiştir ($p < .05$).

Yapılan analizler sonucunda 7-8. Sınıf adolesanların hem dürtüsellik hem de öz disiplin düzeylerinin diğer sınıflara göre yüksek olduğu görülmüştür. Tespit edilen etki büyüklüğü hem dürtüsellik hem de öz disiplin için Eta kare (η^2) =0.02, farkın düşük düzeyde bir etki gücü olduğunu ve toplam varyansın yaklaşık %2'sinin bağımsız değişken “sınıf” tarafından açıklandığını göstermektedir.

Adolesanların öz-kontrol durumlarına ilişkin görüşleri, “okul türü” değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşma durumu analiz edilerek Tablo 4.24’ de sunulmuştur.

Tablo 4. 24. KÖKÖ puanlarının okul türüne göre MANOVA sonuçları.

Bağımlı Değişken	Okul Türü	n	Ort.	Ss	Sd	F	p	η^2	Anlamlı Farklık
Dürtüsellik	1.O	232	3.40	0.95	6-1235	12.97	0.000*	0.06	1>3; 1>4 1>5; 2>3 2>4; 2>5 6>3; 6>4 6>5; 7>3 7>4; 7>5
	2.İHO	93	3.37	0.85					
	3.AL	383	2.99	0.94					
	4.AİHL	107	2.85	0.89					
	5.FL	94	2.85	0.93					
	6.MTAL	235	3.41	0.97					
	7.SL	98	3,39	0.85					
Öz disiplin	1.O	232	3.57	0.89	6-1235	4.00	0.001*	.02	1>6 2>6
	2.İHO	93	3.62	0.80					
	3.AL	383	3.41	0.82					
	4.AİHL	107	3.31	0.86					
	5.FL	94	3.42	0.86					
	6.MTAL	235	3.24	0.93					
	7.SL	98	3.34	1.05					

Box's Test of Equality of Covariance Matrices =0.00, * $p > 0.05$

O: Ortaokul, İHO: İmam Hatip Ortaokulu, AL: Anadolu Lisesi, AİHL: Anadolu İmam Hatip Lisesi, FL: Fen Lisesi, MTAL: Mesleki Teknik Anadolu Lisesi, SL: Spor Lisesi

Tablo 4.24’ de adolesanların okul türüne göre KÖKÖ alt boyutlarından aldıkları puanların karşılaştırmasına ilişkin MANOVA testi sonuçları yer almıştır. Analiz sonuçlarına bakıldığında alt boyutlara ilişkin “okul türü” ana etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür (Pillai’s Trace= 0.08, $F_{(8,79)}= 0.000$,

$p < 0.05$, $\eta^2 = 0.04$), Varyans-kovaryans matrislerinin eşitliği koşulunun sağlanamaması ve örneklem mevcutlarının farklı olması sebebiyle Wilks Lambda (Λ) yerine Pillai's Trace kullanılmıştır (Can, 2024). Bağımlı değişkenler için gruplar ortalaması incelendiğinde “dürtüsellik” alt boyutunda [$F_{(6-1235)} = 12.97$; $p < 0.05$], Ortaokul öğrencilerinin puanlarının ($\bar{x}_{yüksek} = 3.40$), Anadolu Lisesi öğrencilerine ($\bar{x}_{orta} = 2.99$), Anadolu İmam Hatip Lisesi öğrencilerine ($\bar{x}_{orta} = 2.85$) ve Fen Lisesi öğrencilerine ($\bar{x}_{orta} = 2.85$) göre; İmam Hatip Ortaokulu öğrencilerinin ($\bar{x}_{yüksek} = 3.37$), Anadolu Lisesi öğrencilerine ($\bar{x}_{orta} = 2.99$), Anadolu İmam Hatip Lisesi öğrencilerine ($\bar{x}_{orta} = 2.85$) ve Fen Lisesi öğrencilerine ($\bar{x}_{orta} = 2.85$) göre; Mesleki Teknik Anadolu Lisesi öğrencilerinin ($\bar{x}_{yüksek} = 3.41$), Anadolu Lisesi öğrencilerine ($\bar{x}_{orta} = 2.99$), Anadolu İmam Hatip Lisesi öğrencilerine ($\bar{x}_{orta} = 2.85$) ve Fen Lisesi öğrencilerine ($\bar{x}_{orta} = 2.85$) göre; Spor Lisesi öğrencilerinin ($\bar{x}_{yüksek} = 3.39$), Anadolu Lisesi öğrencilerine ($\bar{x}_{orta} = 2.99$), Anadolu İmam Hatip Lisesi öğrencilerine ($\bar{x}_{orta} = 2.85$) ve Fen Lisesi öğrencilerine ($\bar{x}_{orta} = 2.85$) göre istatistiksel olarak anlamlı biçimde yüksek bulunduğu görülmüştür. “Öz disiplin” alt boyutunda ise [$F_{(6-1235)} = 4.00$; $p < 0.05$], Ortaokul öğrencilerinin puanlarının ($\bar{x}_{yüksek} = 3.57$) Mesleki Teknik Anadolu Lisesi öğrencilerine ($\bar{x}_{orta} = 3.24$) göre; İmam Hatip Ortaokulu öğrencilerinin puanlarının ($\bar{x}_{yüksek} = 3.62$), Mesleki Teknik Anadolu Lisesi öğrencilerine ($\bar{x}_{orta} = 3.24$) göre istatistiksel olarak anlamlı biçimde yüksek bulunduğu test edilmiştir ($p < 0.05$).

Yapılan analizler sonucunda dürtüsellik alt boyutunda puanların Anadolu İmam Hatip Lisesi, Fen Lisesi ve Anadolu Lisesi lehine olduğu; öz disiplin alt boyutunda ise Anadolu İmam Hatip Lisesi, Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi ve Spor Lisesi öğrencilerinde puan ortalamalarının orta düzeyde olduğu, Ortaokul, İmam Hatip Ortaokulu, Anadolu Lisesi ve Fen Lisesi'nde ise yüksek düzeyde olduğu görülmektedir. Tespit edilen etki büyüklüğü Eta kare (η^2) = 0.04, farkın orta etki düzeyinde bir gücü olduğunu ve toplam varyansın yaklaşık %4'ünün bağımsız değişken “okul türü” tarafından açıklandığını göstermektedir. Dürtüsellik için etki büyüklüğü Eta kare (η^2) = 0.06, farkın orta etki düzeyinde bir gücü olduğu ve toplam varyansın yaklaşık %6'sının bağımsız değişken “okul türü” tarafından açıklandığı, öz disiplin için etki büyüklüğü Eta kare (η^2) = 0.02, farkın küçük etki düzeyinde bir gücü olduğu ve toplam varyansın yaklaşık %2'sinin bağımsız değişken “okul türü” tarafından açıklandığı görülmektedir.

Adolesanların öz-kontrol durumları, “spor yapma durumu” değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşma durumu analiz edilerek Tablo 4.25’ de sunulmuştur.

Tablo 4. 25. KÖKÖ puanlarının spor yapma durumuna göre MANOVA sonuçları.

Bağımlı Değişken	Spor	n	Ort.	Ss	Sd	F	p	η^2	Anlamlı Farlılık
Dürtüsellik	1.Yapmıyorum	910	3.13	0.97	1-1240	10.15	0.001*	0.01	2>1
	2.Yapıyorum	332	3.33	0.91					
Öz disiplin	1.Yapmıyorum	910	3.37	0.85	1-1240	6.96	0.008*	0.01	2>1
	2.Yapıyorum	332	3.52	0.97					

Box's Test of Equality of Covariance Matrices =0.00, * $p<0.05$

Tablo 4.25’ de adolesanların spor yapma-yapmama göre KÖKÖ alt boyutlarından aldıkları puanların karşılaştırmasına ilişkin MANOVA testi sonuçları yer almıştır. Analiz sonuçlarına bakıldığında alt boyutlara ilişkin spor yapma-yapmama ana etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür (Pillai’s Trace= 0.011, $F_{(6.82)} = .001$, $p<0.05$, $\eta^2 = 0.01$), Varyans-kovaryans matrislerinin eşitliği koşulunun sağlanamaması ve örneklem mevcutlarının farklı olması sebebiyle Wilks Lambda (Λ) yerine Pillai’s Trace kullanılmıştır (Can, 2024). Bağımlı değişkenler için gruplar ortalaması incelendiğinde “dürtüsellik” alt boyutunda [$F_{(1-1240)} = 10.15$; $p<0.05$] spor yapanların puanlarının ($\bar{x}_{orta} = 3.33$), spor yapmayanlara ($\bar{x}_{orta} = 3.13$) göre istatistiksel olarak anlamlı biçimde yüksek bulunduğu; “öz disiplin” [$F_{(1-1240)} = 6.96$; $p<0.05$] alt boyutunda ise spor yapanların ($\bar{x}_{yüksek} = 3.52$), spor yapmayanlara ($\bar{x}_{orta} = 3.37$) göre yüksek olduğu ve anlamlı farklılığın spor yapanlar lehine olduğu tespit edilmiştir ($p< 0.05$).

Yapılan analizler sonucunda dürtüsellik alt boyutu için puanların orta düzeyde olduğu ve yapmayanların lehine olduğu; öz disiplin alt boyutu için ise spor yapanların lehine bir durum olduğu görülmüştür.

Tespit edilen etki büyüklüğü hem dürtüsellik hem de öz disiplin için Eta kare (η^2) =0.01, farkın düşük düzeyde bir etki gücü olduğunu ve toplam varyansın yaklaşık %1’inin bağımsız değişken “spor yapma-yapmama” tarafından açıklandığını göstermektedir.

Adolesanların öz-kontrol durumlarına ilişkin görüşleri, “anne-baba çalışma durumu” değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşma durumu analiz edilerek Tablo 4.26’ da sunulmuştur.

Tablo 4. 26. KÖKÖ puanlarının anne-baba çalışma durumuna göre MANOVA sonuçları.

Bağımlı Değişken	Anne-baba çalışma	n	Ort.	Ss	Sd	F	p	η^2	Anlamlı Farklılık
Dürtüsellik	1.İkisi de çalışıyor	499	3.14	0.95	3-1238	2.39	0.07	-	-
	2.İkisi de çalışmıyor	69	2.97	1.03					
	3.Sadece anne çalışıyor	54	3.24	1.04					
	4.Sadece baba çalışıyor	620	3.24	0.93					
Öz disiplin	1.İkisi de çalışıyor	499	3.39	0.88	3-1238	0.46	0.71	-	-
	2.İkisi de çalışmıyor	69	3.40	0.93					
	3.Sadece anne çalışıyor	54	3.34	0.86					
	4.Sadece baba çalışıyor	620	3.44	0.89					

Box's Test of Equality of Covariance Matrices =0.217, * $p>0.05$

Tablo 4.26 incelendiğinde anne-baba çalışma durumu kategorisinin KÖKÖ düzeyindeki etki değerinin $p<0.05$ anlamlılık düzeyinde farklılaşmadığı tespit edilmiştir. (Wilks Lambda (Λ)=0.99, $F_{(1,36)} = .23$, $p>0.05$).

Anne-baba çalışma durumu değişkenine göre puan ortalamaları incelendiğinde “Dürtüsellik” boyutunda ikisi de çalışıyor ($\bar{x}_{orta} = 3.14$), ikisi de çalışmıyor ($\bar{x}_{orta} = 2.97$), sadece anne çalışıyor ($\bar{x}_{orta} = 3.24$), sadece baba çalışıyor ($\bar{x}_{orta} = 3.24$); “Öz disiplin” boyutunda ikisi de çalışıyor ($\bar{x}_{yüksek} = 3.39$), ikisi de çalışmıyor ($\bar{x}_{yüksek} = 3.40$), sadece anne çalışıyor ($\bar{x}_{orta} = 3.34$), sadece baba çalışıyor ($\bar{x}_{orta} = 3.44$) düzeyinde olduğu görülmektedir. Ortalamalara göre dürtüsellik orta düzeydedir. Grup ortalamalarına göre sadece anneleri çalışanların ve sadece babaları çalışanların dürtüsellikleri gruba göre daha yüksek, anne babaları çalışmayanların ise daha düşüktür. Öz disiplin ele alındığında ise sadece annesi çalışanların öz disiplini daha düşük, diğer gruplarda ise ortalamaların daha yüksek düzeyde olduğu, sadece babası

çalışanların öz disiplin ortalamalarının diğer gruplardan daha yüksek olduğu görülmektedir.

Adolesanların öz-kontrol durumlarına ilişkin görüşleri, “aile yapısı” değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşma durumu analiz edilerek Tablo 4.27’de sunulmuştur.

Tablo 4. 27. KÖKÖ puanlarının aile yapısı göre MANOVA sonuçları.

Bağımlı Değişken	Aile yapısı	n	Ort.	Ss	Sd	F	p	η^2	Anlamlı Farlılık
Dürtüsellik	1.Ane baba birlikte	1057	3.21	0.94	3-1238	2.24	0.08	-	-
	2.Ane baba ayrı	150	3.02	0.99					
	3.Ane, baba ya da her ikisi vefat	35	3.33	1.04					
Öz disiplin	1.Ane baba birlikte	1057	3.43	0.90	3-1238	3.31	0.02*	0.01	1>2
	2.Ane baba ayrı	150	3.25	0.787					
	3.Ane, baba ya da her ikisi vefat	35	3.43	0.96					

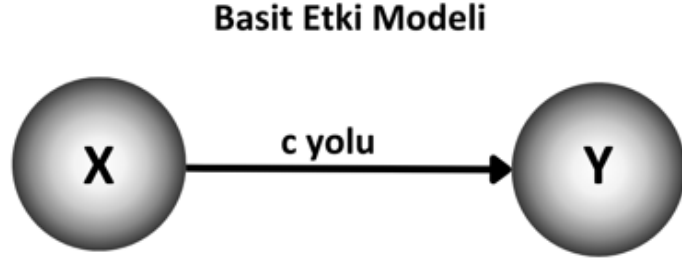
Box's Test of Equality of Covariance Matrices =0.404, * $p>0.05$

Tablo 4.27’de adolesanların sınıf düzeyine göre KÖKÖ alt boyutlarından aldıkları puanların karşılaştırmasına ilişkin MANOVA testi sonuçları yer almıştır. Analiz sonuçlarına bakıldığında alt boyutlara ilişkin “dürtüsellik” boyutunda etki değerinin $p<0.05$ anlamlılık düzeyinde farklılaşmadığının yanı sıra “öz disiplin” ana etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür (Wilks Lambda (Λ)=0.99, $F_{(2,672)}= 0.014$, $p<0.05$, $\eta^2 =.01$). Bağımlı değişkenler için gruplar ortalaması incelendiğinde “öz disiplin” alt boyutunda [$F_{(3-1238)} = 3.31$; $p<0.05$] anne babası birlikte olanların ($\bar{x}_{yüksek} = 3.43$), anne babası ayrı olanlara ($\bar{x}_{orta} = 3.25$) göre istatistiksel olarak anlamlı biçimde yüksek bulunduğu görülmektedir.

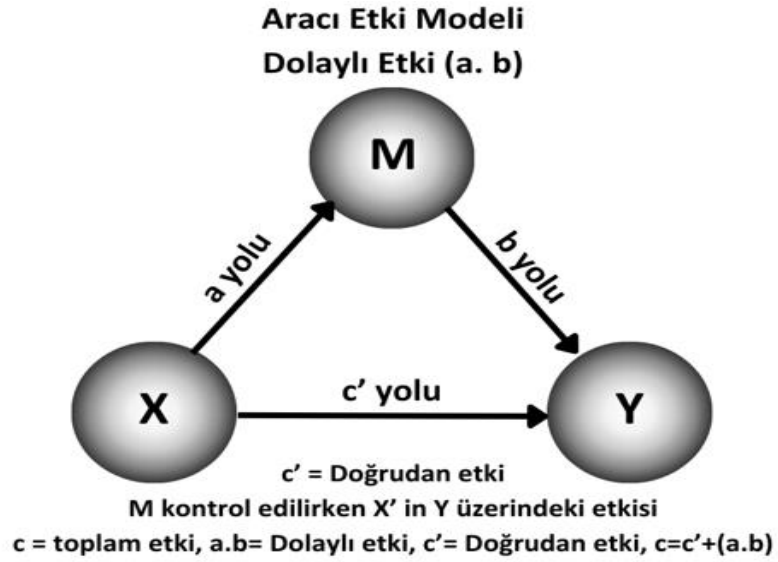
Tespit edilen etki büyüklüğü öz disiplin için Eta kare (η^2) =0.01, farkın düşük düzeyde bir etki gücü olduğunu ve toplam varyansın yaklaşık %1’inin bağımsız değişken “aile yapısı” tarafından açıklandığını göstermektedir.

4.7. Araştırma Hipotezleri ve Modele İlişkin Bulgular

Araştırma hipotezlerinin YEM ile test edilme sürecinde izlenen yol Şekil 4.1 ve 4.2' de sunulmuştur.



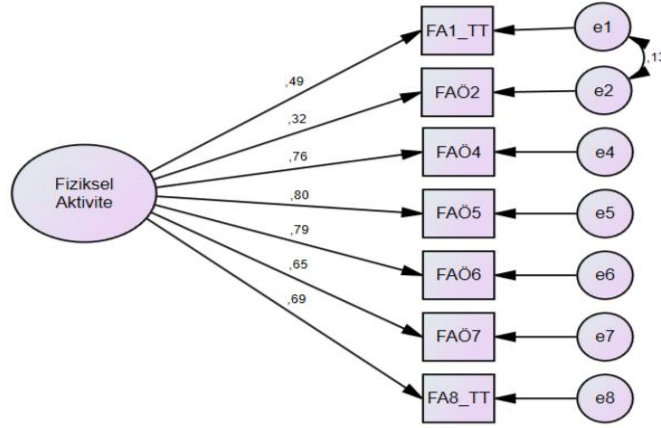
Şekil 4. 1. Basit ve Aracı etki modeli



Şekil 4. 2. Basit ve aracı etki modeli (Gürbüz, 2019).

Araştırmada öncelikle ölçme araçlarının veri ile uyumunun sınanması amacıyla doğrulayıcı faktör analizi gerçekleştirilmiştir. Bu amaçla Sosyal Medya Bağımlılığı, Dijital Oyun Bağımlılığı, Kısa Öz-kontrol ve Fiziksel Aktivite ölçeklerine yönelik doğrulayıcı faktör analizleri yapılarak sonuçları Tablo 4.3; 4.4; 4.5; 4,6 ve 4.7' de sunulmuştur.

4.7.1. Adölesan Fiziksel Aktivite Ölçeği'ne İlişkin 1° DFA



Şekil 4. 3. Fiziksel Aktivite boyutlarına ilişkin 1° DFA modeli.

Şekilde yer alan DOBÖ1– DOBÖ7 kodları, Fiziksel Aktivite Ölçeği'ne ait gözlenen değişkenleri temsil eden ifade kodlarını, e1 – e8 kodları ise gözlenen değişkene ait hata kodlarını ifade etmektedir. Ölçekte yer alan FAÖ 3. Madde düşük regresyon yükü aldığından çıkartılarak tekrar model test edilmiştir. Birinci düzey DFA sonrası Fiziksel Aktivite Ölçeği'ni oluşturan maddelere ilişkin standartlaştırılmış regresyon katsayıları ve hata varyansları Tablo 4.28'de, uyum iyiliği indeksleri değerleri ise Tablo 4.29'da sunulmuştur.

Tablo 4.28. Fiziksel Aktivite Ölçeği 1° DFA standartlaştırılmış regresyon ve hata katsayıları.

Boyutlar	İfadeler	Standartlaştırılmış Regresyon katsayıları (λ)	Hata Katsayıları ($1-\lambda^2$)
Fiziksel Aktivite Ölçeği	1. Son 7 günde aşağıdaki aktivitelerden herhangi birini yaptınız mı? Eğer evetse, kaç kere yaptınız?	0.49	0.76
	2. Son 7 günde beden eğitimi dersleri boyunca ne sıklıkla çok aktiftiniz (çok yorucu oyun, koşma, sıçrama, tırmanma)?	0.32	0.90
	4. Son 7 gün içinde kaç gün <i>okuldan hemen sonra</i> çok aktif bir şekilde oyun oynadınız, dans ettiniz veya spor yaptınız?	0.76	0.42
	5. Son 7 günde <i>kaç akşam</i> çok aktif bir şekilde spor yaptınız, dans ettiniz veya oyun oynadınız?	0.80	0.36
	6. <i>Geçen hafta sonu</i> , kaç kez çok aktif bir şekilde spor yaptınız, dans ettiniz veya oyun oynadınız?	0.79	0.37
	7. Aşağıdakilerden hangisi son 7 gündeki sizi en iyi tanımlar?	0.65	0.58
	8. Geçen haftanın her gününde ne sıklıkla fiziksel aktivite (spor yapmak, oyun oynamak, dans etmek, ya da herhangi başka fiziksel aktivite) yaptığınızı işaretleyin.	0.69	0.53

*Hata katsayıları (e): $1-\lambda^2$ ile hesaplanmıştır.

Tablo 4.29. Fiziksel Aktivite Ölçeği'ne ait 1°DFA modeli uyum indeksleri.

Uyum indeksleri	Elde Edilen	Tavsiye edilen
χ^2 / df	2.433	≤ 5
GFI	0.993	≥ 0.8
AGFI	0.984	≥ 0.8
CFI	0.994	≥ 0.9
RMSEA	0.034	≤ 0.08
SRMR	0.0180	≤ 0.08

Tavsiye edilen uyum indeksleri (Doll vd., 1994; Mishra ve Datta, 2011).

Tablo 4.28 ve Tablo 4.29' de görülen bulgular birlikte değerlendirildiğinde, Fiziksel Aktivite Ölçeği'nin regresyon yükleri ve uyum değerlerinin kabul sınırları içerisinde olduğu görülmektedir. Bu sonuç ölçek maddelerinin ilgili boyutları iyi bir şekilde temsil ettiğini göstermektedir. Standartlaştırılmış regresyon katsayıları ve iyi uyum değerleri kabul edilebilir sınırlarda olduğu görüldüğünden, boyutlara ilişkin güvenilirlik analizleri hesaplanarak aşağıda sunulmuştur.

Benzeşim geçerliliği, ifadelerin aynı boyutla olan ilişkisini vermektedir. Benzeşim geçerliliğini hesaplamak için, çıkarılan ortalama varyans (average variance extracted – AVE), bileşik güvenilirlik (compose reliability) (Fornell ve Larcker, 1981: 45) ve Cronbach Alpha (Hair vd., 1998) istatistikleri ile değerlendirilmiştir.

Tablo 4.30'da Fiziksel Aktivite Ölçeği'nin 1° DFA modelinin benzeşim geçerliliği ve güvenilirlik değerleri sunulmuştur.

Tablo 4. 30. Fiziksel Aktivite Ölçeği'nin FAÖ 1° DFA benzeşim geçerliliği ve güvenilirlik analiz sonuçları.

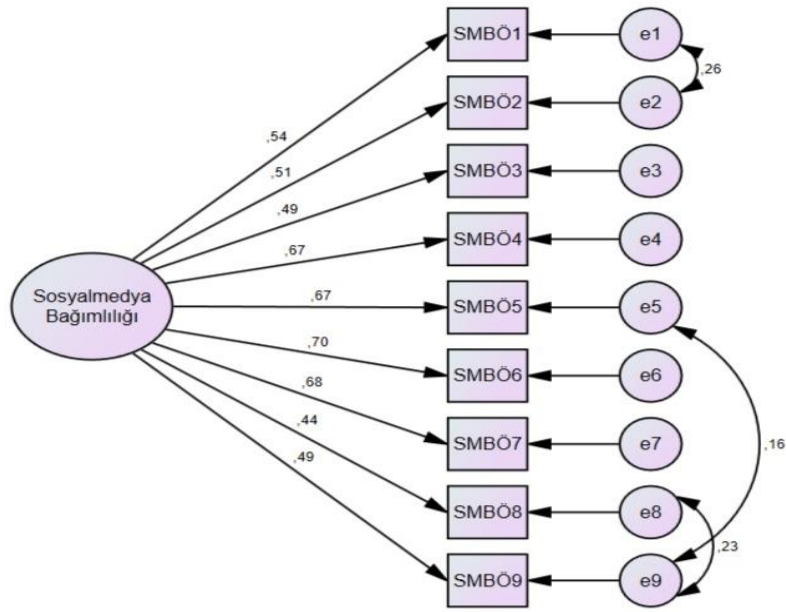
Ölçek	Cronbach Alpha	C.R.	A.V.E.
Dijital Oyun Bağımlılığı	0.81	0.84	0.44

***Bileşik güvenilirlik** (C.R.) değerlerinin hesaplanmasında $(\sum \text{faktör yükleri})^2 / [(\sum \text{faktör yükleri})^2 + \sum \text{hata katsayıları}]$. *Çıkarılan ortalama varyans (AVE) değerlerinin hesaplanmasında $\sum (\text{faktör yükleri})^2 / [\sum (\text{faktör yükleri})^2 + \sum \text{hata katsayıları}]$ formülleri kullanılmıştır. Hata katsayıları=1- (faktör yükü)² ile hesaplanmıştır.

Tablo 4.30'daki bulgular değerlendirildiğinde boyutların Cronbach Alpha ve C.R. kritik değerinin 0.70'ten büyük olduğu görülmektedir. Çıkarılan ortalama

varyans AVE değerleri incelendiğinde 0.50 değerinin altında olduğu görülmektedir. Literatürde Fornell ve Larcker (1981) Cronbach Alpha ve C.R. kritik değerinin 0.70'ten büyük olduğu durumlarda AVE değerinin 0.50'nin altında da kabul edilebileceği belirtilmektedir (Yılmaz, 2013). Bu bulgulardan yola çıkarak Fiziksel Aktivite Ölçeği'nin geçerlilik ve güvenilirlik analiz sonuçlarının tatminkâr sonuç vererek, FAÖ' nün benzeşim ve güvenilirlik kriterlerini sağladığını söyleyebiliriz. Ölçek tek boyutlu olduğu için ayırım geçerliliği test edilmemiştir.

4.7.2. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği'ne İlişkin 1° DFA



Şekil 4. 4. Sosyal medya bağımlılığı boyutlarına ilişkin 1° DFA modeli.

Şekil 4.4' de yer alan SMBÖ1– SMBÖ9 kodları, sosyal medya bağımlılığına ait gözlenen değişkenleri temsil eden ifade kodlarını, e1 – e9 kodları ise gözlenen değişkene ait hata kodlarını ifade etmektedir. Birinci düzey DFA sonrası sosyal medya bağımlılığı boyutlarını oluşturan maddelere ilişkin standartlaştırılmış regresyon katsayıları ve hata varyansları Tablo 4.31'de, uyum iyiliği indeksleri değerleri ise Tablo 4.32'da sunulmuştur.

Tablo 4. 31. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği 1° DFA standartlaştırılmış regresyon ve hata katsayıları.

Boyutlar	İfadeler	Standartlaştırılmış Regresyon katsayıları	Hata Katsayıları
		(λ)	($1-\lambda.2$)
Sosyal Medya Bağımlılığı	1. Sosyal Medyayı kullanmadığımda sınırlı, endişeli veya üzgün olurum.	0.545	0.703
	2. Aklımda sürekli sosyal medyada yaptığım veya yapacağım etkinlikler vardır.	0.513	0.737
	3. Sosyal medyayı çok kullandığım için, sinema, tiyatro, müzik, spor gibi diğer etkinliklere ve hobilerime zamanım kalmıyor.	0.493	0.757
	4. Sosyal medyada gezinirken “biraz daha” diyerek süreyi uzatırım.	0.667	0.555
	5. Sosyal medya iş, okul veya aile hayatımı olumsuz etkilemesine rağmen sosyal medyayı kullanmaya devam ediyorum.	0.675	0.544
	6. Sosyal medya kullanımımı kontrol etmeye, azaltmaya veya durdurmaya çalışırken zorlanıyorum.	0.699	0.511
	7. Kendimi mutlu hissetmek için sosyal medyayı daha fazla kullanırım.	0.679	0.539
	8. Sosyal medyada harcadığım zaman miktarını ailemden veya çevremdeki insanlardan gizlerim.	0.435	0.811
	9. Sosyal medyada harcadığım süre yüzünden insanlarla (aile, arkadaş ve sosyal çevre) ilişkilerimde ciddi çatışmalar yaşarım.	0.487	0.763

*Hata katsayıları (e): $1-\lambda.2$ ile hesaplanmıştır.

Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği doğrulayıcı faktör analizi modeline ait elde edilen uyum indeksleri Tablo 4.29’da sunulmuştur.

Tablo 4.32. Düzeltme sonrası ESMBÖ ye ait DFA modeli uyum indeksleri.

Uyum indeksleri	Elde Edilen	Tavsiye edilen
χ^2 / df	4.146	≤ 5
GFI	0.982	≥ 0.8
AGFI	0.966	≥ 0.8
CFI	0.974	≥ 0.9
RMSEA	0.05	≤ 0.08
SRMR	0.0293	≤ 0.08

Tavsiye edilen uyum indeksleri (Doll vd., 1994; Mishra ve Datta, 2011).

Tablo 4.31 ve Tablo 4.32’deki bulgular birlikte değerlendirildiğinde, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği’nin regresyon yükleri ve uyum değerlerinin kabul sınırları içerisinde olduğu görülmektedir. Bu sonuç ölçek maddelerinin ilgili boyutları iyi bir şekilde temsil ettiğini göstermektedir. Standartlaştırılmış regresyon katsayıları ve iyi

uyum değerleri kabul edilebilir sınırlarda olduğu grldğinden, boyutlara ilişkin güvenilirlik analizleri hesaplanarak aşağıda sunulmuştur.

Benzeşim geğerliliği, ifadelerin aynı boyutla olan ilişkisini vermektedir. Benzeşim geğerliliğini hesaplamak için, çıkarılan ortalama varyans (average variance extracted – AVE), bileşik güvenilirlik (compose reliability) (Fornell ve Larcker, 1981: 45) ve Cronbach Alpha (Hair vd., 1998) istatistikleri ile değerlendirilmiştir.

Tablo 4.33’de Sosyal Medya Bağımlılığı leği’nin 1° DFA modelinin benzeşim geğerliliği ve güvenirlilik değerleri sunulmuştur.

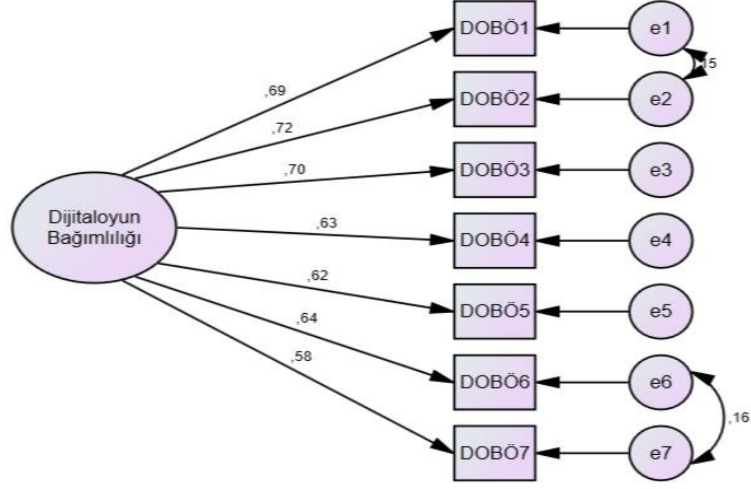
Tablo 4. 33. Düzenleme sonrası SMBÖ 1° DFA benzeşim geğerliliği ve güvenirlilik analiz sonuçları.

Ölçek	Cronbach Alpha	C.R.	A.V.E.
Sosyal Medya Bağımlılığı	0.83	0.82	0.34

*Bileşik güvenilirlik (C.R.) değerlerinin hesaplanmasında $(\sum \text{faktör yükleri})^2 / [(\sum \text{faktör yükleri})^2 + \sum \text{hata katsayıları}]$. *ıkarılan ortalama varyans (AVE) değerlerinin hesaplanmasında $\sum (\text{faktör yükleri})^2 / [\sum (\text{faktör yükleri})^2 + \sum \text{hata katsayıları}]$ formülleri kullanılmıştır. Hata katsayıları=1- (faktör yükü)2 ile hesaplanmıştır.

Tablo 4.33’ da görülen bulgular değerlendirildiğinde boyutların Cronbach Alpha ve C.R. kritik değerinin 0.70’ten büyük olduğu görülmektedir. Çıkarılan ortalama varyans AVE değerleri incelendiğinde 0.50 değerinin altında olduğu görülmektedir. Literatürde Fornell ve Larcker (1981) Cronbach Alpha ve C.R. kritik değerinin 0.70’ten büyük olduğu durumlarda AVE değerinin 0.50’nin altında da kabul edilebileceği belirtilmektedir (Yılmaz, 2013). Bu bulgulardan yola çıkarak Sosyal Medya Bağımlılığı leği’nin geçerlilik ve güvenilirlik analiz sonuçlarının tatminkâr sonuç vererek, SMBÖ’ nn benzeşim ve güvenirlilik kriterlerini sağladığını söyleyebiliriz. Ölçek tek boyutlu olduğu için ayırım geğerliliği test edilmemiştir.

4.7.3. Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği'ne İlişkin 1° DFA



Şekil 4. 5. Dijital oyun bağımlılığı boyutlarına ilişkin 1° DFA modeli.

Şekilde yer alan DOBÖ1– DOBÖ7 kodları, Dijital Oyun Bağımlılığına ait gözlenen değişkenleri temsil eden ifade kodlarını, e1 – e9 kodları ise gözlenen değişkene ait hata kodlarını ifade etmektedir. Birinci düzey DFA sonrası dijital oyun bağımlılığı boyutlarını oluşturan maddelere ilişkin standartlaştırılmış regresyon katsayıları ve hata varyansları Tablo 4.34’de, uyum iyiliği indeksleri değerleri ise tablo 4.35’ de sunulmuştur.

Tablo 4. 34. Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği 1° DFA standartlaştırılmış regresyon ve hata katsayıları.

Boyutlar	İfadeler	Standartlaştırılmış Regresyon Katsayıları (λ)	Hata Katsayıları ($1-\lambda^2$)
Dijital Oyun Bağımlılığı	1. Bir bilgisayar oyununu tüm gün boyunca oynamayı düşündün mü?	0.69	0.52
	2. Oyun için harcadığın zamanı giderek arttırdın mı?	0.72	0.49
	3. Günlük yaşamdan uzaklaşmak için oyun oynadığın oldu mu?	0.70	0.51
	4. Yakınındaki kişiler (aile bireyleri, arkadaşlar gibi) oyun süreni azaltmada başarısız oldu mu?	0.63	0.60
	5. Oyun oynamadığın zaman kendini kötü hissettin mi?	0.62	0.62
	6. Oyunda harcadığın zaman konusunda yakınındaki kişiler ile (aile bireyleri, arkadaşlar gibi) kavga ettin mi?	0.64	0.60
	7. Oyun oynamak için diğer önemli faaliyetleri (okul, iş, spor gibi) ihmal ettin mi?	0.55	0.67

*Hata katsayıları (e): $1-\lambda^2$ ile hesaplanmıştır.

Tablo 4. 35. Dijital Oyun Bağımlılığı'na ait 1°DFA modeli uyum indeksleri.

Uyum indeksleri	Elde Edilen	Tavsiye edilen
χ^2 /df	3.71	≤ 5
GFI	0.99	≥ 0.8
AGFI	0.98	≥ 0.8
CFI	0.99	≥ 0.9
RMSEA	0.05	≤ 0.08
SRMR	0.02	≤ 0.08

Tavsiye edilen uyum indeksleri (Doll vd., 1994; Mishra ve Datta, 2011).

Tablo 4.34 ve Tablo 4.35'deki bulgular birlikte değerlendirildiğinde, Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği'nin regresyon yükleri ve uyum değerlerinin kabul sınırları içerisinde olduğu görülmektedir. Bu sonuç ölçek maddelerinin ilgili boyutları iyi bir şekilde temsil ettiğini göstermektedir. Standartlaştırılmış regresyon katsayıları ve iyi uyum değerleri kabul edilebilir sınırlarda olduğu görüldüğünden, boyutlara ilişkin güvenilirlik analizleri hesaplanarak aşağıda sunulmuştur.

Benzeşim geçerliliği, ifadelerin aynı boyutla olan ilişkisini vermektedir. Benzeşim geçerliliğini hesaplamak için, çıkarılan ortalama varyans (average variance extracted – AVE), bileşik güvenilirlik (compose reliability) (Fornell ve Larcker, 1981: 45) ve Cronbach Alpha (Hair vd., 1998) istatistikleri ile değerlendirilmiştir.

Tablo 3.36'da Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeğinin 1° DFA modelinin benzeşim geçerliliği ve güvenilirlik değerleri sunulmuştur.

Tablo 4. 36. Dijital Oyun Bağımlılığı 1° DFA benzeşim geçerliliği ve güvenilirlik analiz sonuçları.

Ölçek	Cronbach Alpha	C.R.	A.V.E.
Dijital Oyun Bağımlılığı	0.84	0.84	0.43

*Bileşik güvenilirlik (C.R.) değerlerinin hesaplanmasında $(\sum \text{faktör yükleri})^2 / [(\sum \text{faktör yükleri})^2 + \sum \text{hata katsayıları}]$. *Çıkarılan ortalama varyans (AVE) değerlerinin hesaplanmasında $\sum (\text{faktör yükleri})^2 / [\sum (\text{faktör yükleri})^2 + \sum \text{hata katsayıları}]$ formülleri kullanılmıştır. Hata katsayıları=1- (faktör yükü)² ile hesaplanmıştır.

Tablo 4. 36' deki bulgular değerlendirildiğinde boyutların Cronbach Alpha ve C.R. kritik değerinin 0.70'ten büyük olduğu görülmektedir. Çıkarılan ortalama varyans AVE değerleri incelendiğinde 0.50 değerinin altında olduğu görülmektedir.

Literatürde Fornell ve Larcker (1981) Cronbach Alpha ve C.R. kritik değerinin 0.70'ten büyük olduğu durumlarda AVE değerinin 0.50'nin altında da kabul edilebileceği belirtilmektedir (Yılmaz, 2013). Bu bulgulardan yola çıkarak Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği'nin geçerlilik ve güvenilirlik analiz sonuçlarının tatminkâr sonuç vererek, SMBÖ'nün benzeşim ve güvenilirlik kriterlerini sağladığını söyleyebiliriz. Ölçek tek boyutlu olduğu için ayırım geçerliliği test edilmemiştir.

4.7.4. Kısa Öz-Kontrol Ölçeği'ne İlişkin 1° DFA

Kısa Öz-kontrol Ölçeği'nin uyarlanmış haline uygun doğrulayıcı faktör analiz sonuçları test edildiğinde iyi uyum değerleri göstermediği ve ilgili kriterleri sağlamadığı tespit edilmiştir. Öneriler doğrultusunda DFA sonucu iyi uyum değerleri karşılanmadığında yeniden AFA yapılarak boyutların nasıl oluştuğu gözlenmiştir. Elde edilen yeni yapı doğrultusunda tekrardan DFA yapılarak Tablo 4.39' da sonuçları raporlanmıştır.

AFA için faktör sınırlaması uyarlanmış ölçekte önerildiği gibi 2 olarak belirlenmiştir. Principal metodu ile Varimax (yatay) döndürme yöntemi kullanılmıştır. Kesme değer .32 olarak alınmıştır. Rotated Component Matrix^a de 1. Boyut altında dizilen 4-2 ve 13. Maddeler hem düşük yük olması hem de Negatif yüklenmeleri nedeniyle çıkartılarak yeniden döndürülmüştür. 2. boyuttaki 1. ve 7. maddelerde aynı gerekçelerle çıkartılmıştır. Ayrıca 3. madde çalışmamızda dürtüsellik alt boyutunda yer almasına rağmen, hem ölçeği uyarlayanın bu maddeyi analiz dışında tutmuş olması, hem de ölçeği kullanan diğer çalışmalarda öz disiplin alt boyutu altında değerlendirilmiş olması dolayısıyla analizden çıkartılarak 3. kez döndürme işlemi kalan maddelerle gerçekleştirilmiştir. Bu işlen sonucunda KMO değeri .708; Barlet's Test of sphericity Chi-Square 1258.769 df: 21, sig: 0.001, Eigenvalues öz değeri 1'den büyük 2 boyut oluştuğu ve toplam varyansın %52.125 ini açıkladığı tespit edilmiştir. AFA sonucu ölçeğin iki alt boyuttan 1. Boyut öz disiplin (6.-8. ve 11. Maddeler), 2. Boyut dürtüsellik (5-9-10-12. Maddeler) oluştuğu tespit edilmiştir.

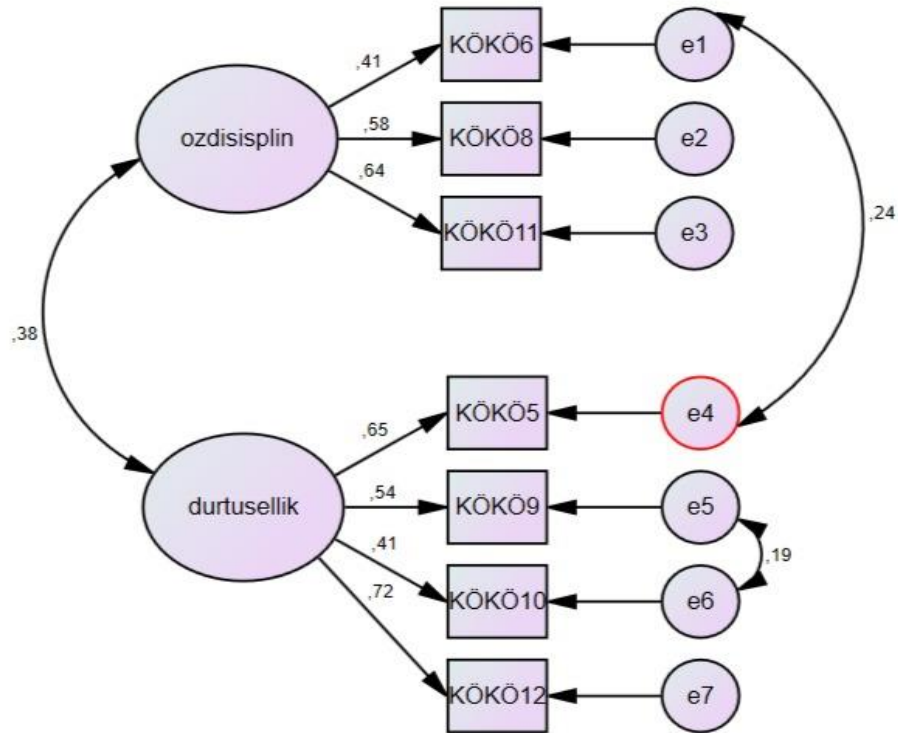
Tablo 4. 37. Rotated Component Matrix^a.

Maddeler	Faktör 1	Faktör 2
KÖKÖ 12	0.756	
KÖKÖ 9	0.737	
KÖKÖ 5	0.688	
KÖKÖ 10	0.652	
KÖKÖ 8		0.752
KÖKÖ 11		0.712
KÖKÖ 6		0.688

Extraction Method: Principal Component Analysis.

Rotation Method: Varimax with Kaiser Normalizasyon.

AFA'daki boyutlar tespit edildikten sonra tekrardan doğrulayıcı faktör analizi yapılmış ve 2 alt boyutlu yapının doğrulandığı tespit edilmiştir.



Şekil 4. 6. Kısa Öz-kontrol boyutlarına ilişkin 1° DFA modeli.

Tablo 4. 38. Düzeltme sonrası KÖKÖ 1° DFA standartlaştırılmış regresyon ve hata katsayıları.

Boyutlar	İfadeler	Standartlaştırılmış	Hata
		Regresyon katsayıları (λ)	Katsayıları ($1-\lambda$)
Öz disiplin	6.Benim için kötü olan şeyleri redderim	0.41	0.83
	8. İnsanlar güçlü bir öz disipline sahip olduğumu ifade eder.	0.58	0.66
	11.Uzun vadeli amaçlarıma ulaşmak için verimli biçimde çalışabilirim.	0.64	0.59
Dürtüsellik	5.Eğlenceli olmaları durumunda benim için kötü olan bazı şeyleri yaparım	0.65	0.58
	9.Zevkli ve eğlenceli şeyler yapacağım işten beni alıkoyar.	0.54	0.71
	10.Konsantrasyon sorunun var.	0.41	0.83
	12.Bazern yanlış olduğunu bilsem de bazı şeyleri yapmaktan kendimi alamam.	0.72	0.48

*Hata katsayıları (e): $1-\lambda$ 2 ile hesaplanmıştır.

Tablo 4. 39. KÖKÖ ne ait 1° DFA modeli uyum indeksleri.

Uyum İndeksleri	Elde Edilen	Tavsiye edilen
χ^2 /df	2.931	≤ 5
GFI	0.993	≥ 0.8
AGFI	0.981	≥ 0.8
CFI	0.983	≥ 0.9
RMSEA	0.039	≤ 0.08
SRMR	0.0272	≤ 0.08

Tavsiye edilen uyum indeksleri (Doll vd., 1994; Mishra ve Datta, 2011).

Tablo 4.38 ve Tablo 4.39 birlikte değerlendirildiğinde, regresyon yükleri ve uyum iyiliği değerlerinin kabul edilebilir sınırlar içerisinde olduğu görülmektedir. Bu bulgu ölçek maddelerinin ilgili boyutları iyi bir şekilde temsil ettiğini göstermektedir.

Normalde 2 farklı boyutun hata değerlerine kovaryans atanması önerilmez iken, bu çalışmada madde 6 ve madde 5 modifikasyon önerisi yüksek olduğundan ve bu ölçeğin orijinalinde de tek boyutlu olarak kullanılmış olmasından dolayı toplam puan üzerinden işlem görmesi gerekçesiyle hata terimleri üzerindeki bu kovaryans uygun bulunmuştur.

Tablo 4. 40. Kısa Öz-kontrol Ölçeği'nin 1° DFA benzeşim geçerliği ve güvenilirlik analiz sonuçları.

Boyutlar	Cronbach Alpha	C.R.	A.V.E.
Öz disiplin	0.55	0.46	0.31
Dürtüsellik	0.68	0.67	0.35

*Bileşik güvenilirlik (C.R.) değerlerinin hesaplanmasında $(\Sigma \text{ faktör yükleri})^2 / [(\Sigma \text{ faktör yükleri})^2 + \Sigma \text{ hata katsayıları}]$. *Çıkarılan ortalama varyans (AVE) değerlerinin hesaplanmasında $\Sigma (\text{faktör yükleri})^2 / [\Sigma (\text{faktör yükleri})^2 + \Sigma \text{ hata katsayıları}]$ formülleri kullanılmıştır. Hata katsayıları=1- (faktör yükü)² ile hesaplanmıştır.

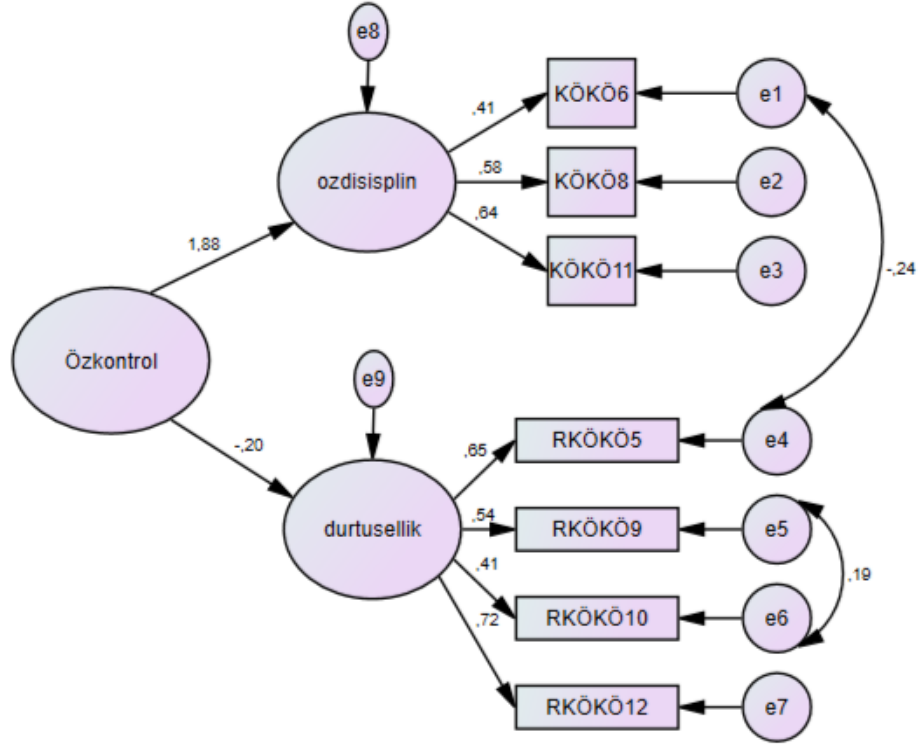
Tablo 4.40'a göre elde edilen bulgular değerlendirildiğinde boyutların Cronbach Alpha ve C.R. kritik değerinin 0.70'ten, çıkarılan ortalama varyans AVE değerlerinin de 0,50'den küçük olduğu görülmektedir. Cronbach Alpha değerlerinin kritik değer olan 0.70'ten büyük olması (Hair ve diğ., 1998: 612) ve C.R.'nin 0.70'ten A.V.E.'nin de 0.50'den büyük olması (Fornell ve Larcker, 1981) arzu edilmektedir. Cronbach Alpha değerlerinin 0.55 ve 0.68 aralığında olması ve C.R. kritik değerinin 0.70'e yakın olması dolayısıyla AVE değerinin diğer güvenilirlik değerlerinin tatmin edici olması durumunda 0.50'nin altındaki değerlerin de kabul edilebileceği belirtildiğinden Fornell ve Larcker (1981), 1°DFA' da ölçek maddelerinin geçerlilik ve güvenilirlik analiz sonuçları tatminkâr sonuç verdiğinden KÖKÖ' nün benzeşim ve güvenilirlik kriterlerini sağladığını söyleyebiliriz.

Tablo 4. 41. KÖKÖ için ayırım geçerliliğinin değerlendirilmesi.

	χ^2	df
Kısıtlandırılmış Model	509.392	12
Kısıtlandırılmamış Model	32.237	11
$\Delta\chi^2$	477.155	
Δdf		1

Tablo 4.41'deki bulgular değerlendirildiğinde 1 serbestlik derecesinde ve 0.05 anlamlılık düzeyinde χ^2 kritik değeri 3,841 olduğundan ve $\Delta\chi^2 = 477.155 > 3.841$ kritik değerinden büyük olduğundan, Kısa Öz-kontrol Ölçeği'ni oluşturan alt boyutların her birinin diğerinden ayrı yapıları temsil ettiğini ve ayırım geçerliliğinin sağlandığını söyleyebiliriz.

4.7.5. Kısa Öz-Kontrol Ölçeği'ne İlişkin 2° DFA



Şekil 4. 7. KÖKÖ 2° DFA sonuçları.

Kısa Öz-kontrol Ölçeği ikinci düzey doğrulayıcı faktör analizi modeline ait elde edilen uyum indeksleri Tablo 4.42’de sunulmuştur.

Tablo 4. 42. Düzeltme sonrası KÖKÖ 2° DFA standartlaştırılmış regresyon ve hata katsayıları.

Boyutlar	İfadeler	Standartlaştırılmış	Hata
		Regresyon Katsayıları	Katsayıları
		(λ)	($1-\lambda$ 2)
Öz disiplin	6.Benim için kötü olan şeyleri redderim	0.41	0.83
	8. İnsanlar güçlü bir öz disipline sahip olduğumu ifade eder.	0.58	0.66
	11.Uzun vadeli amaçlarıma ulaşmak için verimli biçimde çalışabilirim.	0.64	0.59
Dürtüsellik	5.Eğlenceli olmaları durumunda benim için kötü olan bazı şeyleri yaparım	0.65	0.58
	9.Zevkli ve eğlenceli şeyler yapacağım işten beni alıkoyar.	0.54	0.71
	10.Konsantrasyon sorunun var.	0.41	0.83
	12.Bazern yanlış olduğunu bilsem de bazı şeyleri yapmaktan kendimi alamam.	0.72	0.48

*Hata katsayıları (e): $1-\lambda$ 2 ile hesaplanmıştır.

Tablo 4. 43. KÖKÖ 2° DFA modeli uyum indeksleri.

Uyum indeksleri	Elde Edilen	Tavsiye edilen
χ^2 /df	2.931	≤ 5
GFI	0.993	≥ 0.8
AGFI	0.981	≥ 0.8
CFI	0.983	≥ 0.9
RMSEA	0.039	≤ 0.08
SRMR	0.0273	≤ 0.08

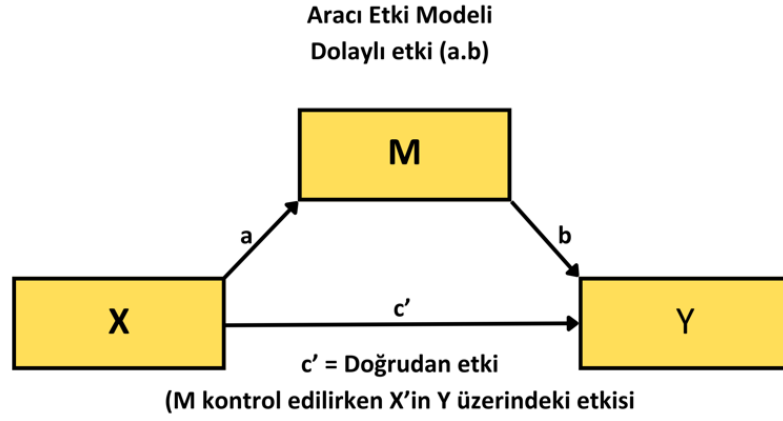
Tavsiye edilen uyum indeksleri (Doll vd., 1994; Mishra ve Datta, 2011).

Tablo 4.42 ve Tablo 4.43 incelendiğinde regresyon yükleri ve uyum iyiliği değerlerinin kabul edilebilir sınırlar içinde olduğu görülmektedir. Bu bulgu ölçek maddelerinin ilgili boyutları iyi bir şekilde temsil ettiğini göstermektedir.

4.8. YEM ile Aracı Model Hipotezlerine İlişkin Bulgular

Araştırmanın bu kısmında, geçerlilik ve güvenilirlik testlerinden geçmiş ölçme araçları kullanılarak yapılan aracılı yapısal model analizine ait bulgulara yer verilmiştir. Sosyal medya bağımlılığı ve dijital oyun bağımlılığı bağımsız değişken, fiziksel aktivite bağımlı değişken, dürtüsellik ve öz disiplin aracı değişken olarak modeller oluşturulmuş ve analizler gerçekleştirilmiştir.

Aracı etki analizinde, Baron ve Kenny'nin nedensellik yaklaşımı modeline göre bir aracılı etkiden bahsedebilmek için, X'in Y üzerinde (c yolu) ve X'in M üzerinde (a yolu) anlamlı bir etkisinin olması gerekir. Ayrıca, X ve M birlikte analiz edildiğinde, M'in Y üzerinde (b yolu) anlamlı bir etki göstermesi beklenir (Baron, Kenny, 1986; akt., Gürbüz, 2019). Bu süreçte, X ile Y arasındaki anlamlılık durumuna göre aracılık etkisi tam veya kısmi olarak yorumlanabilir. Eğer X ve Y arasındaki ilişki anlamlı değilse tam aracılık etkisi, anlamlı bir azalma gözlemlenirse kısmi aracılık etkisi olduğu değerlendirilir. Bu çalışmanın yürütülmesinde esas alınan çağdaş yaklaşımlara göre ise, bu etkileşimlerin aracılık etkisi testinin ön koşulu olarak kabul edilmesine eleştiriler getirilmiştir. Bu yaklaşımlar, aracılık etkisinin değerlendirilmesinde dolaylı etkilerin dikkate alınmasını savunur (Hayes, 2018).

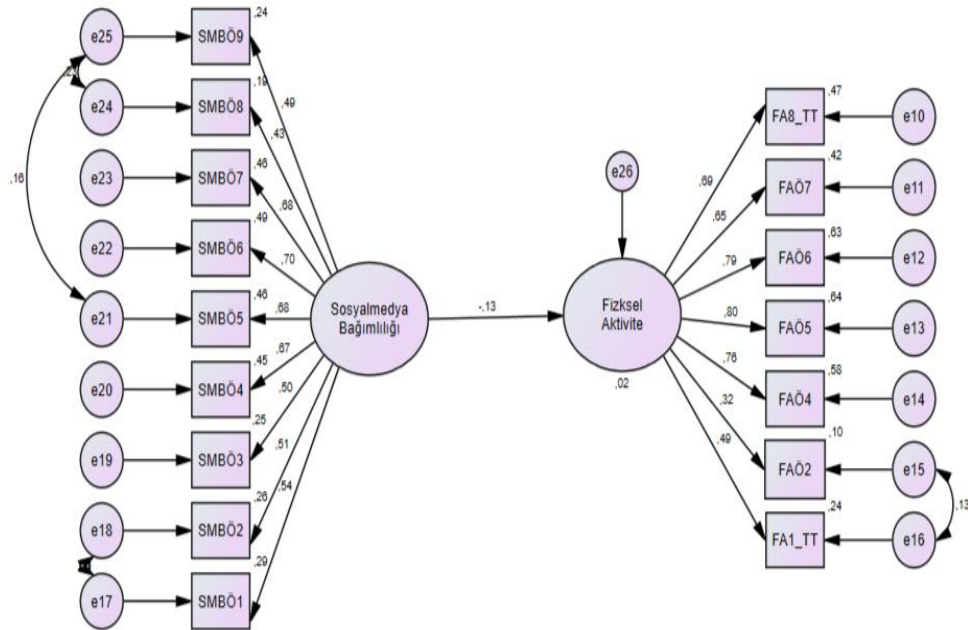


Şekil 4.8. Aracı model gösterimi.

Bu araştırmada aracı model analizlerinde çağdaş yaklaşım temel alınarak kısmi veya tam aracılık durumları sınanmıştır.

4.8.1. Araştırma Hipotezi (H_{1a}) ile İlgili Bulgular

Araştırma hipotezi H_{1a} : “Adolesanlarda sosyal medya bağımlılığının fiziksel aktivite üzerinde negatif yönlü bir etkisi vardır.” olarak belirtilmiştir. Sosyal medya bağımlılığının fiziksel aktivite üzerindeki etkisi şekil 4.9’ da verilmiştir.



Şekil 4. 9. Sosyal medya ve fiziksel aktivite arasındaki ilişki (Hipotez: H_{1a})

Şekil 4.9' da standardize edilmiş regresyon yükleri incelendiğinde sosyal medyadan fiziksel aktiviteye giden yolun anlamlı ($\beta = -0.13$; $p < 0.00$) olduğu ve fiziksel aktivitedeki değişimin %2' sini açıkladığı görülmektedir. Bu bulgu sosyal medyanın fiziksel aktivite üzerinde negatif yönlü doğrudan bir etkiye sahip olduğu hipotezini doğrulamaktadır. Modele ait uyum iyiliği değerleri Modele ait uyum iyiliği değerleri ($\chi^2 / df = 2.532$; SRMR= 0.0363; GFI= 0.975; AGFI= 0.966; CFI= 0.975; RMSEA= 0.035) ölçüm modelinin, kabul edilebilen değerler arasında olduğunu göstermektedir.

4.8.2. Araştırma Hipotezi (H_{2a}, H_{2b}, H_{2c}) ile İlgili Bulgular

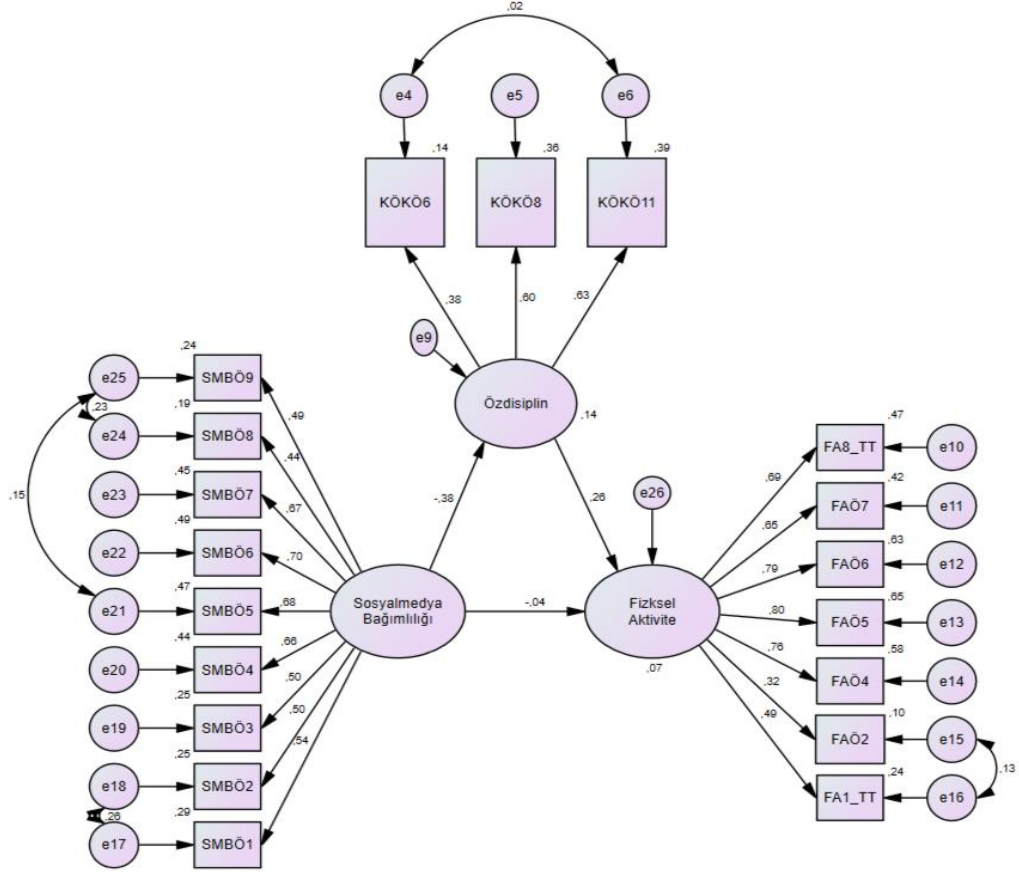
Araştırma hipotezleri:

H_{2a}: Adolesanlarda sosyal medya bağımlılığının öz disiplin üzerinde negatif yönlü bir etkisi vardır.

H_{2b}: Adolesanlarda öz disiplinin fiziksel aktivite üzerinde pozitif yönlü bir etkisi vardır.

H_{2c}: Adolesanlarda sosyal medya bağımlılığının fiziksel aktivite üzerindeki etkisinde öz disiplinin aracı rolü vardır.

Araştırma hipotezlerine ilişkin model şekil 4.10'da verilmiştir.



Şekil 4. 10. Sosyal medya, öz disiplin ve fiziksel aktivite arasındaki ilişki (H_{2a} , H_{2b} , H_{2c})

Tablo 4. 44. Yapısal model analiz sonuçları (H_{2a} , H_{2b} , H_{2c}).

Tahmin Değişkenleri	Sonuç Değişkenleri			
	Öz Disiplin		Fiziksel Aktivite	
	β	SH	β	SH
Sosyal medya (c yolu)			-0.13***	0.037
R^2			0.02	
Sosyal medya (a yolu)	-0.38***	0.049		
R^2	0.14			
Sosyal medya (c' yolu)			-0.04	0.041
Öz disiplin (b yolu)			0.26***	0.072
R^2			0.07***	
Dolaylı etki		-0.097, (-0.145,-0.057)		

* $p < 0.05$; ** $p < 0.01$; *** $p < 0.001$. SH=Standart hata; parantez içindeki değerlere alt ve üst güven aralığı değerleridir. Bootstrap yeniden örnekleme =5000

Tablo 4.44' de değişkenler arası etkileşimlerin hesaplandığı YEM analizi bulgularına göre, sosyal medya bağımlılığının öz disiplini negatif yordadığı ($\beta = -0.38$; $p < 0.001$) saptanmıştır. Bu bulgu **H_{2a}** hipotezini doğrulamaktadır. Sosyal medya bağımlılığı, öz disiplindeki değişimin %14'ünü açıklamaktadır.

Ayrıca, aracı değişken olan öz disiplinin fiziksel aktivite üzerindeki ($\beta = 0.26$; $p < 0.001$) etkisinin de anlamlı olduğu görölmektedir. Bu bulgu **H_{2b}** hipotezini doğrulamaktadır.

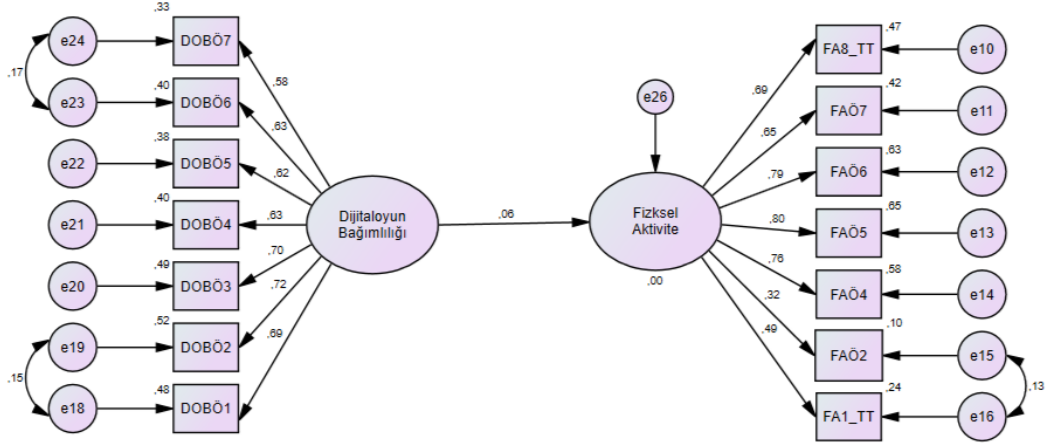
H_{1a} hipotez sonucuna göre sosyal medya bağımlılığının fiziksel aktivite üzerindeki basit etkisi anlamlı olarak bulunmuştur (c yolu: $\beta = -0.13$; $p < 0.001$). Aracı değişken modele dahil edildiğinde ise sosyal medya bağımlılığının fiziksel aktivite üzerindeki basit etkisi ortadan kalkmaktadır. Sosyal medya bağımlılığının fiziksel aktivite üzerindeki basit etkinin (c yolu) aracı öz disiplin değişkeninin modele dahil edilmesiyle birlikte (c' yolu; $\beta = -0.04$; $p > 0.01$) anlamlı olmaması çağdaş yaklaşıma göre tam aracı etki olarak yorumlanmaktadır (Hayes, 2018). Aracı etki kararı verebilmek için çağdaş yaklaşıma göre Standardize dolaylı etkilerin anlamlı olması yani Bootstrap tekniğinde alt ve üst güven aralığı (GA) değerlerinin, 0 (sıfır) değerini kapsamaması gerekmektedir (Gürbüz, 2019).

Standardize dolaylı etkiler çıktısı incelendiğinde sosyal medya bağımlılığı ile öz disiplinin fiziksel aktivite üzerindeki dolaylı etkilerinin $\beta = -0.097$ olduğu bulunmuştur. Bu etkinin anlamlı olup olmadığı Bootstrap tekniğiyle yapılan analizin güven aralıkları değerlerine bakılarak yorumlanmıştır. Bootstrap tekniğinde alt ve üst güven aralığı (GA) değerleri, 0 (sıfır) değerini kapsamadığı görölmüştür ($\beta = -0.097$ %95 GA [-0.145,-0.057]). Buna göre sosyal medya bağımlılığının öz disiplin vasıtasıyla fiziksel aktiviteye katılım üzerindeki dolaylı etkisi anlamlı bulunmuştur. Öz disiplin, sosyal medya bağımlılığı ile fiziksel aktivite katılımındaki değişimin (varyansın) %7' sini açıklamaktadır. Model uyum iyiliği değerlendirildiğinde ($\chi^2/df = 2.404$; SRMR= 0.0363; GFI= 0.971; AGFI= 0.961; CFI= 0.969; RMSEA= 0.034) ölçüm modelinin kabul edilebilen değerler aralığında olduğu görölmektedir.

Bu bulgular sosyal medya bağımlılığı ile fiziksel aktiviteye katılım etkileşiminde öz disiplinin tam aracılık etkisine dair **H_{2c}** hipotezini doğrulamaktadır.

4.8.3. Araştırma Hipotezi (H_{3a}) ile İlgili Bulgular

Araştırma hipotezi (H_{3a}): “Adolesanlarda dijital oyun bağımlılığının fiziksel aktivite üzerinde negatif yönlü bir etkisi vardır.” olarak belirtilmiştir. Dijital oyun bağımlılığının fiziksel aktivite üzerindeki etkisi şekil 4.11’de verilmiştir.



Şekil 4. 11. Dijital oyun bağımlılığı ve Fiziksel aktivite arasındaki ilişki (Hipotez: H_{3a})

Şekil 4.11’de standardize edilmiş regresyon yükleri incelendiğinde dijital oyun bağımlılığının fiziksel aktiviteye giden yolun anlamlı ($\beta = 0.056$; $p > 0.00$) olmadığı ve fiziksel aktivitedeki değişimin açıklamadığı görülmektedir. Bu bulgu dijital oyun bağımlılığının fiziksel aktivite üzerinde negatif yönlü doğrudan bir etkiye sahip olduğu hipotezinin doğrulanmadığını göstermektedir. Modele ait uyum iyiliği değerleri ($\chi^2 / df = 2,606$; SRMR= 0.0340; GFI= 0.978; AGFI= 0.968; CFI= 0.980; RMSEA= 0.035) ölçüm modelinin, kabul edilebilir değerler arasında olduğunu göstermektedir. Bu sonuçlar, dijital oyun bağımlılığı ile fiziksel aktivite arasındaki ilişkinin sanıldığı kadar doğrudan ve belirleyici olmayabileceğine işaret etmektedir. Fiziksel aktivite düzeyinin yalnızca dijital oyun bağımlılığı ile açıklanamaması, bu değişkenin farklı faktörlerden etkilenebileceğini düşündürmektedir. Ayrıca modelin genel uyum iyiliği değerlerinin kabul edilebilir sınırlar içerisinde yer alması, kurulan yapısal modelin istatistiksel açıdan geçerli olduğunu ve sonuçların güvenilir bir çerçevede değerlendirilmesi gerektiğini ortaya koymaktadır. Bu bağlamda, dijital oyun bağımlılığının fiziksel aktivite üzerindeki etkisinin dolaylı değişkenler aracılığıyla ya

da farklı alt gruplar üzerinden incelenmesinin, konunun daha kapsamlı anlaşılmasına katkı sağlayabileceği değerlendirilmektedir.

4.8.4. Araştırma Hipotezi (H_{4a} , H_{4b} , H_{4c}) ile İlgili Bulgular

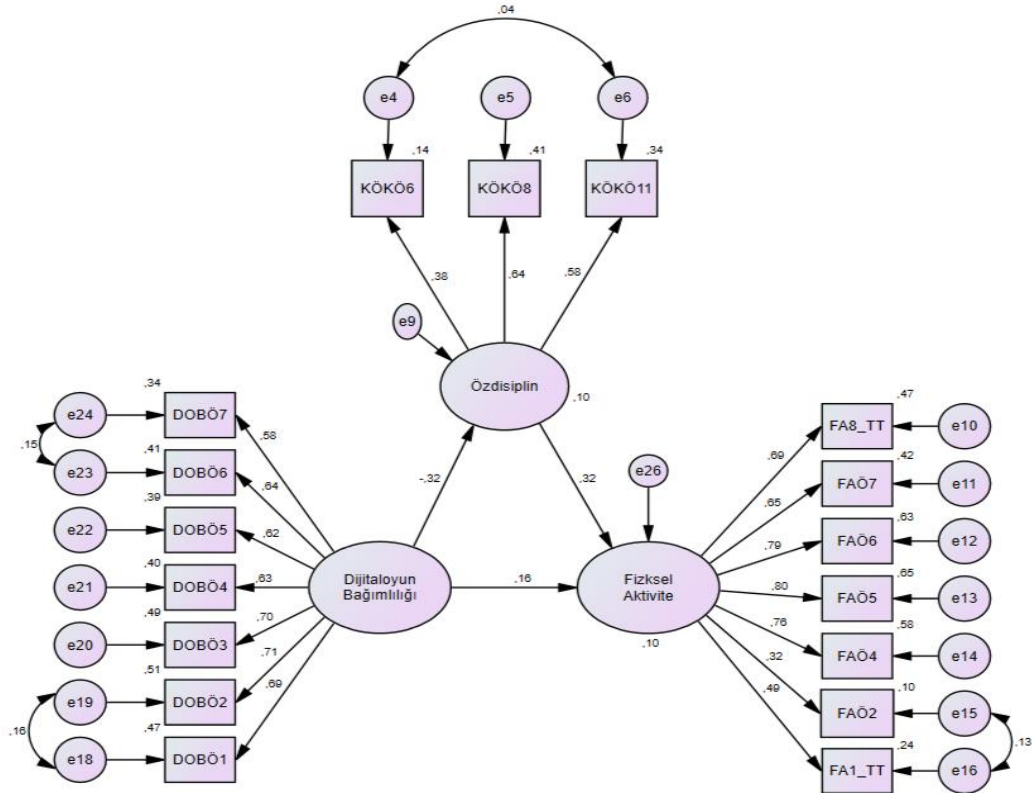
Araştırma hipotezleri:

H_{4a} : Adolesanlarda dijital oyun bağımlılığının öz disiplin üzerinde negatif yönlü bir etkisi vardır.

H_{4b} : Adolesanlarda öz disiplinin fiziksel aktivite üzerinde pozitif yönlü bir etkisi vardır.

H_{4c} : Adolesanlarda dijital oyun bağımlılığının fiziksel aktivite üzerindeki negatif yönlü etkisinde öz disiplinin aracı rolü vardır.

Öz disiplinin fiziksel aktivite üzerindeki etkisinde öz disiplinin aracı rolü şekil 4.12’de verilmiştir.



Şekil 4. 12. Dijital oyun bağımlılığının ve öz disiplin arasındaki ilişki (H_{4a} , H_{4b} , H_{4c})

Tablo 4. 45. Yapısal model analiz sonuçları (H_{4a}, H_{4b}, H_{4c}).

Tahmin Değişkenleri	Sonuç Değişkenleri			
	Öz Disiplin		Fiziksel Aktivite	
	β	SH	β	SH
Dijital Oyun Bağımlılığı (c yolu) R^2			0.056 0.003	0.024
Dijital Oyun Bağımlılığı (a yolu) R^2	-0.32***	0.030		
Dijital Oyun Bağımlılığı (c' yolu) Öz disiplin (b yolu) R^2			0.16*** 0.32*** 0.10***	0.027 0.076
Dolaylı etki		-0.105, (-0.150,-0.066)		

* $p<0.05$; ** $p<0.01$; *** $p<0.001$. SH=Standart hata; parantez içindeki değerlere alt ve üst güven aralığı değerleridir. Bootstrap yeniden örnekleme =5000

Tablo 4.45’de değişkenler arası etkileşimlerin hesaplandığı YEM analizi bulgularına göre, dijital oyun bağımlılığının öz disiplini negatif yordadığı ($\beta = -0.32$; $p<0.001$) saptanmıştır. Bu bulgu **H_{4a}** hipotezini doğrulamaktadır. Dijital Oyun bağımlılığı, öz disiplindeki değişimin %10’unu açıklamaktadır. Ayrıca, aracı değişken olan öz disiplinin fiziksel aktivite üzerindeki ($\beta = 0.32$; $p<0.001$) etkisinin de anlamlı olduğu görülmektedir. Bu bulgu **H_{4b}** hipotezini doğrulamaktadır. **H_{3a}** hipotez sonucuna göre Dijital Oyun bağımlılığının fiziksel aktivite üzerindeki basit etkisi anlamlı olarak bulunmamıştır (c yolu: $\beta = 0.56$; $p>0.05$). Dijital oyun bağımlılığının fiziksel aktivite üzerindeki etkisi (c’ yolunun), aracı öz disiplin değişkeninin modele dahil edilmesiyle birlikte ($\beta = 0.16$; $p<0.001$) anlamlı olduğu görülmektedir.

Bu çalışmada, Dijital oyun bağımlılığının fiziksel aktivite üzerindeki doğrudan etkisinin başlangıçta anlamsız olduğu, ancak aracı değişken öz disiplin modele dahil edilmesiyle birlikte anlamlı hale geldiği tespit edilmiştir. Aracılık etkisini değerlendirmek amacıyla Bootstrap yöntemi kullanılmış ve %95 güven aralığı (CI) sıfırı içermeyen anlamlı bir dolaylı etki bulunmuştur ($\beta = -0.105$ %95 GA [-0.150,-0.066]). Bu etki, çağdaş yaklaşıma göre Standardize dolaylı etkilerin anlamlı olması

yani Bootstrap tekniğinde alt ve üst güven aralığı (GA) değerlerinin, 0 (sıfır) değerini kapsamamasını gerektirmektedir (Gürbüz, 2019).

Standardize dolaylı etkiler çıktısı incelendiğinde dijital oyun bağımlılığı ile öz disiplinin fiziksel aktivite üzerindeki dolaylı etkilerinin $\beta = -0.105$ olduğu bulunmuştur. Bu etkinin anlamlı olup olmadığı Bootstrap tekniğiyle yapılan analizin güven aralıkları değerlerine bakılarak yorumlanmıştır. Bootstrap tekniğinde alt ve üst güven aralığı (GA) değerleri, 0 (sıfır) değerini kapsamadığı görülmüştür ($\beta = -0,105$ %95 GA [-0.150,-0.066]). Bootstrap yöntemiyle elde edilen bulgular, Dijital oyun bağımlılığının fiziksel aktivite üzerindeki etkisinin öz disiplin üzerinden dolaylı olarak gerçekleştiğini ve bu ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğunu göstermektedir. Öz disiplin, dijital oyun bağımlılığı ile fiziksel aktivite katılımındaki değişimin (varyansın) %10' unu açıklamaktadır.

Bu sonuçlar, dijital oyun bağımlılığının fiziksel aktivite üzerindeki etkisinin doğrudan değil, tamamen öz disiplin aracılığıyla dolaylı olarak gerçekleştiğini göstermektedir. Bu bağlamda, klasik tam veya kısmi aracılık tanımlamalarının yetersiz kalabileceği, bunun yerine "indirect-only mediation" (yalnızca dolaylı aracılık) veya "suppressor effect" (bastırıcı etki) olarak adlandırılacak bir durumun söz konusu olduğu söylenebilir (Hayes, 2018).

Model uyum iyiliği değerlendirildiğinde ($\chi^2/df = 2.388$; SRMR= 0.0341; GFI= 0.975; AGFI= 0.966; CFI= 0.975; RMSEA= 0.033) ölçüm modelinin kabul edilebilir değerler aralığında olduğu görülmektedir. Bu bulgular dijital oyun bağımlılığı ile fiziksel aktiviteye katılım arasındaki etkileşimde öz disiplinin dolaylı etkisinin olduğunu göstermektedir. **H4c** hipotezinin doğrulandığı tespit edilmiştir. Elde edilen sonuçlar, bireylerin öz disiplin düzeylerinin, dijital oyun davranışlarının fiziksel aktivite üzerindeki olası olumsuz etkilerini dengeleyici bir rol üstlenebileceğine işaret etmektedir. Bu durum, öz disiplinin koruyucu bir faktör olarak değerlendirilmesi gerektiğini ve müdahale programlarında dikkate alınmasının önemli olduğunu ortaya koymaktadır. Ayrıca modelin iyi uyum göstermesi, elde edilen bulguların yapısal açıdan güvenilir olduğunu desteklemektedir.

4.8.5. Araştırma Hipotezi (H_{5a} , H_{5b} , H_{5c})'e İlişkin Bulgular

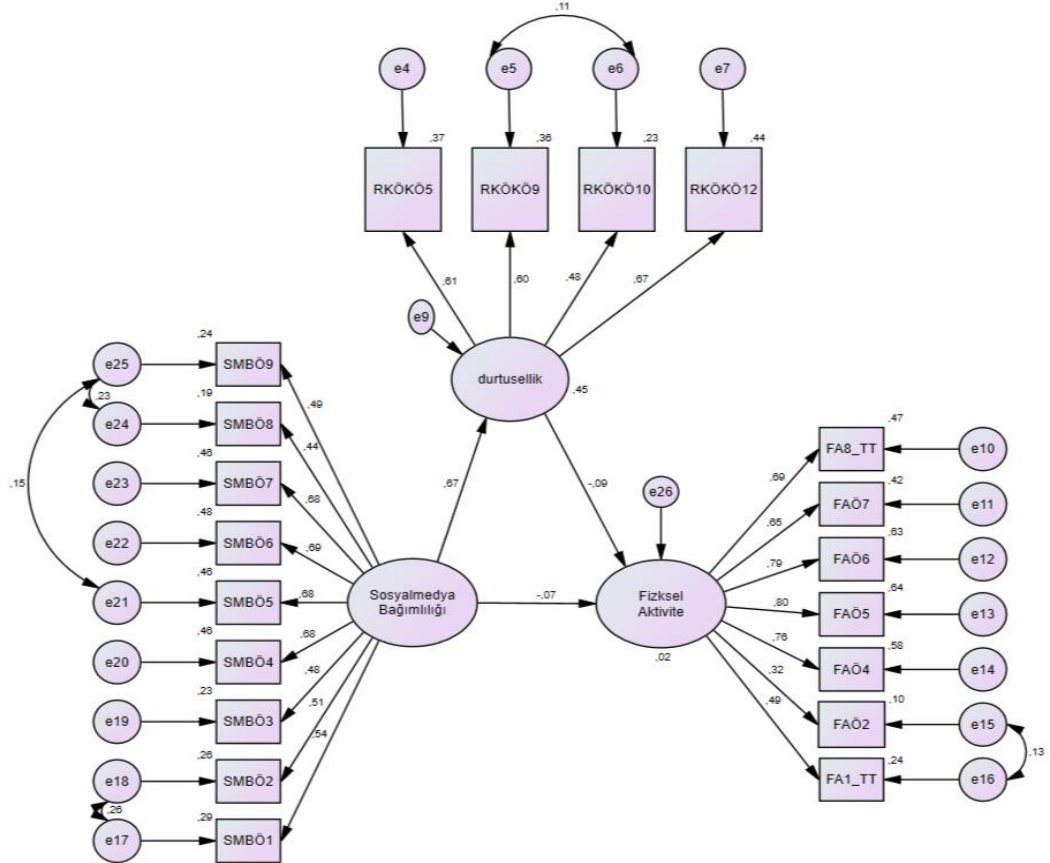
Araştırma hipotezleri:

H_{5a} : Adölesanlarda sosyal medya bağımlılığının dürtüsellik üzerinde pozitif yönlü bir etkisi vardır.

H_{5b} : Adölesanlarda dürtüsellüğün fiziksel aktivite üzerinde negatif yönlü bir etkisi vardır.

H_{5c} : Adölesanlarda sosyal medya bağımlılığının fiziksel aktivite üzerindeki etkisinde dürtüsellüğün aracı rolü vardır.

Hipotezlere ilişkin model şekil 4.13' de verilmiştir.



Şekil 4. 13. Sosyal medya bağımlılığının fiziksel aktivite üzerindeki etkisinde dürtüsellüğün rolü (H_{5a} , H_{5b} , H_{5c})

Tablo 4. 46. Yapısal model analiz sonuçları (H_{5a}, H_{5b}, H_{5c}).

Tahmin Değişkenleri	Sonuç Değişkenleri			
	Dürtüsellik		Fiziksel Aktivite	
	β	SH	β	SH
Sosyal medya (c yolu)			-0.13***	0.037
R^2			0.02	
Sosyal medya (a yolu)	0.67***	0.072		
R^2	0.45			
Sosyal medya (c' yolu)			-0.073	0.058
Dürtüsellik (b yolu)			-0.09	0.046
R^2			0.02***	
Dolaylı etki		-0.061, (-0.145,0.023)		

* $p<0.05$; ** $p<0.01$; *** $p<0.001$. SH=Standart hata; parantez içindeki değerlere alt ve üst güven aralığı değerleridir. Bootstrap yeniden örnekleme =5000

Tablo 4.46' da değişkenler arası etkileşimlerin hesaplandığı YEM analizi bulgularına göre, Sosyal medya bağımlılığının dürtüsellik pozitif yordadığı ($\beta =0.67$; $p<0.001$) saptanmıştır. Sosyal medya bağımlılığı, dürtüsellikteki değişimin %45' ini açıklamaktadır. **H_{5a}** hipotezi doğrulanmıştır. Aracı değişken olan dürtüsellik fiziksel aktivite üzerindeki etkisi incelendiğinde ise ($\beta = -0.12$; $p>0.01$) bu etkinin anlamlı olmadığı görülmektedir. **H_{5b}** hipotezi doğrulanmamıştır. Çağdaş yaklaşıma göre bu etkinin anlamlı olmaması aracı etki olmadığı anlamına gelmez.

H_{1a} hipotez sonucuna göre sosyal medya bağımlılığının fiziksel aktivite üzerindeki basit etkisi anlamlı olarak bulunmuştur (c yolu: $\beta =-0.13$; $p<0.001$). Aracı değişken dürtüsellik modele dahil edildiğinde ise sosyal medya bağımlılığının fiziksel aktivite üzerindeki basit etkisi ortadan kalkmaktadır. Sosyal medya bağımlılığının fiziksel aktivite üzerindeki basit etkisinin (c yolu) aracı dürtüsellik değişkeninin modele dahil edilmesiyle birlikte (c' yolu; $\beta = -0.073$; $p>0.001$) anlamlı olmaması çağdaş yaklaşıma göre tam aracı etki olarak yorumlanmaktadır (Hayes, 2018). Aracı etki kararı verebilmek için çağdaş yaklaşıma göre Standardize dolaylı etkilerin anlamlı olması yani Bootstrap tekniğinde alt ve üst güven aralığı (GA) değerlerinin, 0 (sıfır) değerini kapsamaması gerekmektedir (Gürbüz, 2019). Standardize dolaylı etkiler

çıktısı incelendiğinde dürtüsellik üzerinden sosyal medya bağımlılığının fiziksel aktiviteye dolaylı etkisinin $\beta = -0.061$ olduğu bulunmuştur.

Bu etkinin anlamlı olup olmadığı Bootstrap tekniğiyle yapılan analizin güven aralıkları değerlerine bakılarak yorumlanmaktadır. Bootstrap tekniğinde alt ve üst güven aralığı (GA) değerleri, 0 (sıfır) değerini kapsamaması gerektiği belirtilmiştir (Gürbüz, 2019). Elde edilen çıktılara göre (GA) değerleri 0 (sıfır) değerlerini kapsamamaktadır. Buna göre sosyal medya bağımlılığının dürtüsellik vasıtasıyla fiziksel aktiviteye katılım üzerindeki dolaylı etkisinin anlamlı olduğu söylenebilir ($\beta = -0,061$ %95 GA [-0.145,-0.023]). Dürtüsellik, sosyal medya bağımlılığı ile fiziksel aktivite katılımındaki değişimin (varyansın) %2' sini açıklamaktadır. Model uyum iyiliği değerlendirildiğinde ($\chi^2/df= 2.649$; SRMR= 0.0392; GFI= 0.966; AGFI= 0.956; CFI= 0.963; RMSEA= 0.036) ölçüm modelinin kabul edilebilen değerler aralığında olduğu görülmektedir.

Bu bulgular sosyal medya bağımlılığı ile fiziksel aktiviteye katılım arasındaki etkileşimde dürtüsellik tam aracılık etkisinin olduğunu göstermektedir. **H_{5c}** hipotezinin doğrulandığı tespit edilmiştir.

4.8.6. Araştırma Hipotezi (H_{6a}, H_{6b}, H_{6c})'e İlişkin Bulgular

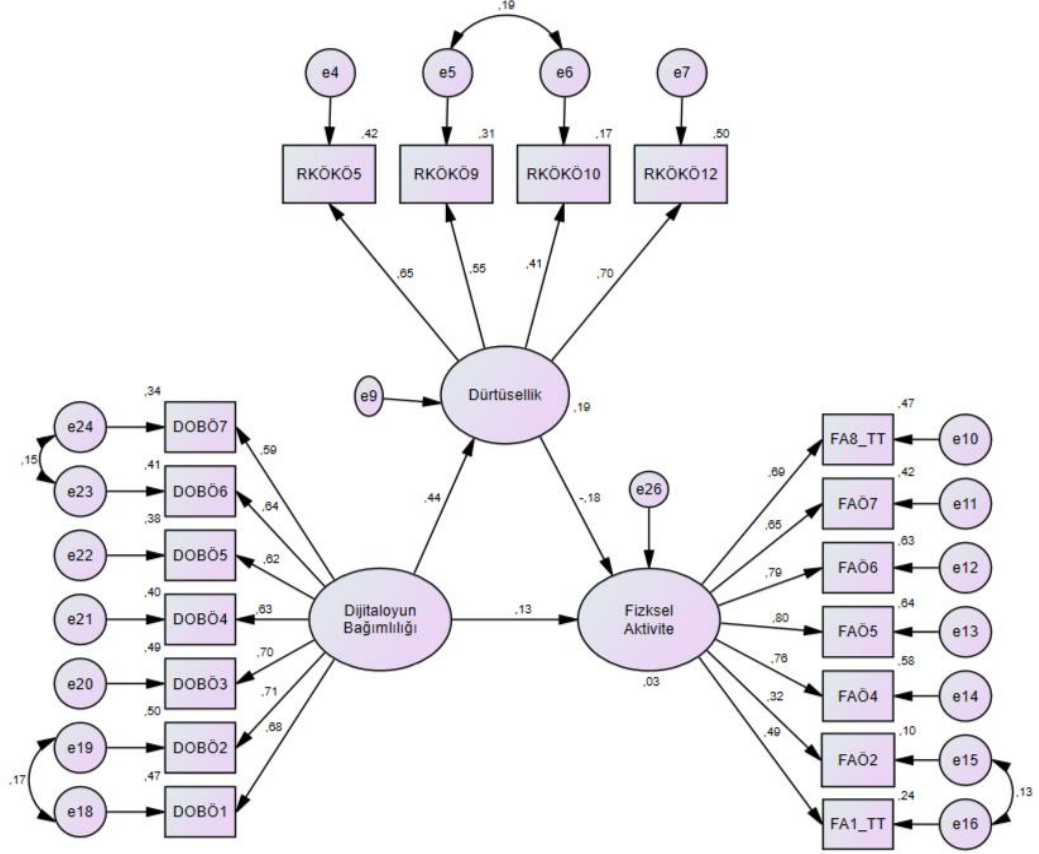
Araştırma hipotezi

H_{6a}: Adölesanlarda dijital oyun bağımlılığının dürtüsellik üzerinde pozitif yönlü bir etkisi vardır.

H_{6b}: Adölesanlarda dürtüsellik fiziksel aktivite üzerinde negatif yönlü bir etkisi vardır.

H_{6c}: Adölesanlarda dijital oyun bağımlılığının fiziksel aktivite üzerindeki negatif yönlü etkisinde dürtüsellik aracılığı rolü vardır.

Dijital oyun bağımlılığının fiziksel aktivite üzerindeki etkisinde öz disiplinin etkisi şekil 4.14' de verilmiştir.



Şekil 4. 14. Dijital oyun bağımlılığının fiziksel aktivite üzerindeki etkisinde dürtüsellik rolü (H_{6a}, H_{6b}, H_{6c}).

Tablo 4. 47. Yapısal model analiz sonuçları (H_{6a}, H_{6b}, H_{6c}).

Tahmin Değişkenleri	Sonuç Değişkenleri			
	Dürtüsellik		Fiziksel Aktivite	
	β	SH	β	SH
Dijital Oyun (c yolu)			0.056	0.024
R^2			0.003	
Dijital Oyun (a yolu)	0.44***	0.041		
R^2	0.19***			
Dijital Oyun (c' yolu)			0.013	0.029
Dürtüsellik (b yolu)			-0.18***	0.032
R^2			0.03***	
Dolaylı etki		-0.079, (-0.124,-0.039)		

* $p < 0.05$; ** $p < 0.01$; *** $p < 0.001$. SH=Standart hata; parantez içindeki değerlere alt ve üst güven aralığı değerleridir. Bootstrap yeniden örnekleme =5000

Tablo 4.47' de değişkenler arası etkileşimlerin hesaplandığı YEM analizi bulgularına göre, Dijital oyun bağımlılığının dürtüsellik pozitif yordadığı ($\beta = 0.44$; $p < 0.01$) saptanmıştır. Dijital oyun bağımlılığı, dürtüsellikteki değişimin %19' unu açıklamaktadır. **H_{6a}** hipotezinin doğrulandığı tespit edilmiştir. Aracı değişken olan dürtüsellik fiziksel aktivite üzerindeki ($\beta = -0.18$; $p < 0.01$) etkisinin anlamlı olduğu görülmektedir. **H_{6b}** hipotezinin doğrulandığı tespit edilmiştir.

Araştırmada dijital oyun bağımlılığının fiziksel aktiviteyi yordamadığı ($\beta = 0.056$; $p > 0.01$) saptanmıştır. Dijital oyun bağımlılığının fiziksel aktivite üzerindeki anlamsız olan basit etkisi (c yolu), aracı değişken dürtüsellik değişkeninin modele dahil edilmesiyle birlikte (c' yolu: $\beta = -0.13$; $p < 0.01$) anlamlı olduğu görülmektedir. Bu sonuçlar, Dijital oyun bağımlılığının fiziksel aktivite üzerindeki etkisinin doğrudan değil, tamamen Dürtüsellik aracılığıyla dolaylı olarak gerçekteştiğini göstermektedir. Bu bağlamda, klasik tam veya kısmi aracılık tanımlamalarının yetersiz kalabileceği, bunun yerine "indirect-only mediation" (yalnızca dolaylı aracılık) veya "suppressor effect" (bastırıcı etki) olarak adlandırılacak bir durumun söz konusu olduğu söylenebilir (Hayes, 2018; MacKinnon, vd., 2007). Aracılık etkisini değerlendirmek amacıyla Bootstrap yöntemi kullanılmış ve %95 güven aralığı (CI) sıfırı içermeyen anlamlı bir dolaylı etki bulunmuştur ($\beta = -0.079$ %95 GA [-0.124,-0.039]).

Sonuç olarak, bootstrap yöntemiyle elde edilen bulgular, Dijital oyun bağımlılığının fiziksel aktivite üzerindeki etkisinin Dürtüsellik üzerinden dolaylı olarak gerçekteştiğini ve bu ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğunu göstermektedir. Bu sonuçlar **H_{6c}** hipotezinin doğrulandığını göstermektedir. Dürtüsellik, dijital oyun bağımlılığı ile fiziksel aktivite katılımındaki değişimin (varyansın) %3' sini açıklamaktadır.

Model uyum iyiliği değerlendirildiğinde ($\chi^2/df = 2.630$; SRMR= 0.0389; GFI= 0.970; AGFI= 0.960; CFI= 0.970; RMSEA= 0.036) ölçüm modelinin kabul edilebilir değerler aralığında olduğu görülmektedir.

5. TARTIŞMA

Bu bölümde çalışmamızın bulgularından hareketle yapılan değerlendirmeler ve literatürde benzer konularda yapılmış çalışmaların sonuçları karşılaştırılacaktır.

5.1. Fiziksel Aktivite Katılımına İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi

Araştırmanın ikinci sorusunda: “Cinsiyet, sınıf, okul türü, spor yapma durumu, anne baba çalışma durumu ve aile yapısı değişkenlerine göre adolesanların fiziksel aktivite puanlarının anlamlı olarak farklılaşma durumları sorgulanmıştır. Her bir değişkene ilişkin elde edilen bulgular bu kısımda ayrı ayrı tartışılmaktadır.

Cinsiyete göre fiziksel aktiviteye katılma ilişkin bulguların değerlendirilmesi:

Araştırmada elde edilen bulgular, erkek ve kadın adolesanların fiziksel aktivite düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı biçimde farklılaştığını ve bu farkın erkekler lehine olduğunu göstermektedir. Bu durum, erkek öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım düzeylerinin kadın öğrencilere göre daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır. Literatür bulgularımızı destekler niteliktedir. Örneğin, Gülbetekin vd., (2021), adolesan bireyler üzerinde yaptıkları araştırmada erkek öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin anlamlı biçimde daha yüksek olduğunu bildirmiştir. Zalewska vd., (2023) ise Polonya ve Portekiz’de 17–26 yaş aralığındaki bireylerle gerçekleştirdikleri çalışmada, erkek öğrencilerin kadınlara kıyasla daha aktif olduklarını ortaya koymuştur. Karavelioğlu vd., (2024)’nin ortaöğretim öğrencileriyle yaptıkları çalışmada benzer bulgular elde edilmiş, erkek öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin kız öğrencilere göre daha yüksek olduğu vurgulanmıştır. Bann vd., (2019) 52 ülkede 347.935 adolesan öğrenciyi kapsayan çalışmalarında, uygulanan uluslararası PISA temelli analizde erkeklerin hem okul içi hem de dışı fiziksel aktivite düzeyleri kızlara göre anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Özellikle yüksek yoğunluklu fiziksel aktivitelerde, erkekler ortalama 3,4 gün/hafta iken kızlar 2,3 gün/hafta düzeyindedir. Cinsiyet farklılıkları ülkeler ve bölgeler arasında değişkenlik

gösterse de erkek lehine genel trend açıkça gözlemlenmiştir. Brazo-Sayavera vd., (2021)'nin 219.803 Latin-Amerikalı çocuk ve adolesan üzerinde yaptıkları araştırmada, erkeklerin fiziksel aktivite rehberlerini karşılama oranı kızlara kıyasla daha yüksek olduğu ve ayrıca kızlar arasında sedanter davranışın daha yaygın olduğu bulgularına ulaşmışlardır. Ricardo vd., (2022) 2010 ile 2020 yılları arasında, 13 ile 17 yaş arası adolesanlarla ilgili olarak, gelişmekte olan 64 ülkeyi kapsayan çalışmalarında, adolesan kızların fiziksel aktivite düzeylerinin erkeklere göre daha düşük olduğu tespit etmişlerdir. İnsan Gelişmişlik Endeksi (HDI) düşük ülkelerde bu cinsiyet farkı daha da belirgin hale gelmektedir. Kretschmer vd., (2023) 9 ülkeden 15.461 adolesanı kapsayan çalışmalarında erkeklerin kadınlara göre fiziksel olarak daha aktif oldukları gözlenmiştir. Bulgular, kadınların fiziksel aktivite düzeylerinin daha homojen ancak daha düşük ortalamaya sahip olduğunu, erkeklerin yüksek düzeyli isteğe bağlı aktivitelere yöneldiğini göstermektedir. İtalya'da lise öğrencileri arasında yapılan kesitsel çalışmada kız öğrenciler, fiziksel aktivite düzeyini düşüren daha fazla engel algılamıştır. Enerji eksikliği ve irade gücü yetersizliği gibi engeller kızlar arasında erkeklere göre iki kat daha sık bildirilmiştir (Rosselli vd., 2020). Doğruer (2021) tarafından Aydın'da yapılan çalışmada, 948 ortaöğretim öğrencisinin katılımıyla elde edilen veriler, erkek öğrencilerin fiziksel aktivite katılım düzeylerinin kadınlara oranla daha fazla olduğunu göstermiştir. Ishii ve arkadaşları tarafından Japonya'da yapılan kesitsel bir çalışmada, erkekler öğrencilerin daha fazla fiziksel aktivite gerçekleştirdiği ifade edilmiştir (Ishii vd., 2015). Genç vd., (2011) ise 710 genç yetişkin ile yürüttükleri çalışmada, erkek bireylerin fiziksel aktiviteye katılım oranlarının kadınlara göre anlamlı derecede daha fazla olduğunu belirtmiştir. Coşkun ve Özer (2018) Çanakkale'de 10-17 yaş aralığındaki 843 ortaokul ve lise öğrencisinin fiziksel aktivite düzeylerini karşılaştırmıştır. Çalışma bulgularında hem ortaokul hem de liselerde kız öğrencilerin fiziksel aktivite puanlarının erkeklere göre düşük olduğu raporlanmıştır.

Erkek çocukların fiziksel olarak daha aktif olduklarını ortaya koyan araştırmalar (Ay, 2019; Beets vd., 2010; Bozkurt ve Tamer, 2020; Cengiz vd., 2009; Demirci, 2024; Gül, 2025; Hazar vd., 2017; Işıkgöz vd., 2018; Keskin vd., 2017b; Loucaides ve Jago, 2008; Sallis vd., 1996; Sarıkaya, 2016; Uğur ve Örsal, 2024), erkek çocukların daha aktif oyunları tercih etmelerinin ve daha hareketli spor türlerine yönelme eğilimlerinin bu farklılığın temelinde olabileceğini göstermektedir. Ayrıca,

Al-Zandee ve Ünlü (2019), Birgün vd., (2020), Şimşek ve Polat (2023) ile Yılmaz ve Kocataş (2019) gibi araştırmacılar da erkek öğrencilerin fiziksel olarak daha aktif olduklarını ve fiziksel aktiviteye yönelik tutumlarının daha olumlu olduğunu ifade etmişlerdir. Bu bulgular, erkek öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin daha yüksek olmasının sadece bireysel tercihlerle değil, toplumsal ve kültürel faktörlerle de ilişkili olduğunu göstermektedir. Toplumsal cinsiyet rolleri, sporun gelenekselci toplumlarda “erkeksi” bir etkinlik olarak algılanması, erkek öğrencilerin sporla sosyal statü kazanmaları, kız öğrencilerin ise daha çok kurallara uyum ve sosyal onay gibi değerlere yönelmeleri, fiziksel aktivite düzeylerinde cinsiyet temelli farklılıkların ortaya çıkmasına yol açmaktadır (Genç vd., 2011). Bu bağlamda, sporun cinsiyetle ilişkili sosyal anlamlarının, bireylerin spora katılım biçimlerini belirleyici bir etken olduğu söylenebilir.

Sonuç olarak, araştırmada elde edilen bulgu, literatürdeki mevcut çalışmalarla uyumludur. Erkek öğrencilerin fiziksel olarak daha aktif olmaları ve spor etkinliklerine daha fazla katılmaları, bu farklılığın oluşmasında temel rol oynamaktadır. Toplumsal normlar ve kültürel beklentiler de bu durumu pekiştiren önemli faktörlerdir.

Sınıf değişkenine göre fiziksel aktiviteye katılıma ilişkin bulguların değerlendirilmesi:

Bu çalışmada elde edilen bulgular, adolesanların fiziksel aktivite düzeylerinin sınıf düzeyine göre anlamlı farklılıklar gösterdiğini ortaya koymuştur. Bulgulara göre, genel olarak adolesanlarda sınıf düzeyi arttıkça fiziksel aktivite düzeylerinde azalma görülmektedir. Bu durum, ergenlik dönemiyle birlikte gelen fiziksel, psikolojik ve sosyal değişimlerin bireylerin fiziksel aktiviteye katılımını olumsuz etkileyebileceğini düşündürmektedir. Literatürde yer alan birçok çalışma da çalışmamızın bulgularıyla paralel olarak yaş ve sınıf düzeyi arttıkça fiziksel aktiviteye katılımın azaldığı sonucunu ortaya koymaktadır (Araújo ve Dosil, 2015; Güllü vd., 2016; Marufoğlu ve Kutlutürk, 2021; Okazaki vd., 2022; Ünlü, 2010). Literatür taramalarına göre çocuk yaşta başlayan fiziksel aktivitedeki düşüş, ergenlik dönemine doğru devam etmekte ve yıldan yıla bir azalma göstermektedir. Bilgin ve arkadaşları yaptıkları araştırmada da 6. ve 7. sınıf öğrencilerin toplam fiziksel aktivite puanlarının 8. sınıf öğrencilere göre yüksek bulduklarını bildirmişlerdir. Bu farklılık 8. sınıf öğrencilerinin boş zamanlarını liselere yerleşme sınavları gibi çeşitli sınavlara hazırlanma ile geçirmelerinden dolayı

fiziksel aktivite için daha az zamanlarının kalmasından kaynaklanıyor olabildiği düşünülmektedir (Bilgin vd., 2020). Dumith ve arkadaşları ergenlik boyunca fiziksel aktivite değişimini tanımladıkları 26 farklı çalışmayı içeren bir meta-analiz çalışmasında ve fiziksel aktivitedeki düşüşün tutarlı olarak devam ettiğini ve ergenlik döneminde fiziksel aktivitede yılda ortalama %7'lik bir düşüş gerçekleştiğini ifade etmişlerdir (Dumith vd., 2011). Ishii ve arkadaşları tarafından Japonya'da yapılan kesitsel çalışmada, daha düşük sınıf düzeyindeki öğrencilerin daha fazla fiziksel aktivite gerçekleştirdiği rapor edilmiştir (Ishii vd., 2015). Farooq ve arkadaşlarının yaptığı 2019 yılında yayımlanan sistematik bir incelemede, çocuk ve ergenlerde yaşla birlikte orta-yüksek yoğunluklu fiziksel aktivitenin yılda yaklaşık %3.4-5.3 oranında azaldığını göstermektedir. Özellikle 9 yaş ve sonrası bu düşüş oldukça belirgindir (Farooq vd., 2020). Telford ve arkadaşlarının 29 Avustralya ilkokulunda, 8 ile 12 yaş aralığını kapsayan, 853 katılımcıyla yaptıkları çalışmada, yaşla birlikte fiziksel aktivitenin düştüğü raporlanmıştır (Telford vd., 2013). Ortega ve arkadaşları tarafından gerçekleştirilen, 9 ve 15 yaş arası, ilk testte 2312, son testte 1800 Estonyalı ve İsveçli katılımcı ile yapılan çalışmada, orta düzeyde fiziksel aktivitenin çocukluktan ergenliğe ve ergenlikten genç yetişkinliğe geçerken azaldığı tespit edilmiştir (Ortega vd., 2013).

Bununla birlikte, az sayıda olsa da elde edilen bulgularla çelişen sonuçlara da ulaşılmıştır. Örneğin, belirli müdahale programlarının uygulandığı veya okul politikalarının fiziksel aktiviteyi teşvik ettiği ortamlarda, yaşla birlikte fiziksel aktivite düzeylerinde düşüş gözlemlenmeyebilmektedir. Bu tür farklar, çalışmanın yapıldığı bölgenin sosyoekonomik durumu, okul ortamı, öğretmen ve veli tutumları gibi çevresel faktörlere bağlı olarak değişiklik gösterebilir. Broke ve arkadaşlarının 319 İngiliz ergen üzerinde yaptıkları çalışmada, çocukluktan ergenliğe özgü aktivite katılımındaki değişiklikler incelenmiştir. Çalışma sonuçlarında yaşla birlikte fiziksel aktivite katılımının büyük ölçüde değişmekle birlikte, bazı sportif aktivitelerde artış bazılarında ise azalış gözlemlendiği, duraklamaların ve yeniden başlamaların gerçekleştiği rapor edilmiştir. Bu çalışmadaki farklılığın İngiltere'de gelişmişliğe bağlı olarak sporun ve fiziksel aktivitenin daha çok desteklenmesinden ve mevcut yaş gurubunda sportif imkanlarının daha yoğun sunulmasından kaynaklandığı düşünülebilir (Brooke vd., 2014). Demirci (2024), çalışmasında 17 yaşındaki bireylerin fiziksel

aktivitelerinin 14 yaşındakilere kıyasla anlamlı derecede daha yüksek olduğunu raporlamıştır.

Sonuç olarak, bu çalışma bulguları literatürdeki genel eğilimle uyumlu olduğu gözlemlenmiştir. Literatürde benzer şekilde okul geçiş döneminin kritik bir kırılma noktasına işaret ettiği; ergenlik öncesi dönemde başlayan düşüşün ortaokul çağı itibarıyla hızlandığı kabul edilmektedir. Bununla birlikte, bazı bölgesel farklar, okul politikaları ve çevresel yapıların etkisiyle bu düşüş daha az belirgin olabilir veya farklılaşabilir. Sınıf ve yaşla birlikte azalan fiziksel aktivite düzeyine yönelik olarak, fiziksel aktivitenin sürekliliğini sağlamaya yönelik stratejilerin geliştirilmesi önem arz etmektedir. Ergenlik dönemindeki öğrencilerin fiziksel aktivite alışkanlıklarını sürdürmelerine yönelik okul temelli uygulamalar ve farkındalık çalışmaları önerilmektedir.

Okul türü değişkenine göre fiziksel aktiviteye katılıma ilişkin bulguların değerlendirilmesi:

Elde edilen bulgulara göre adolesanların fiziksel aktivite düzeylerinin okul türü açısından anlamlı olarak farklılaştığı görülmektedir. Ortaokul öğrencilerinin fiziksel katılımları, Spor Lisesi hariç diğer okul türlerinde bulunan öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinden yüksek olduğu görülmektedir. Ortaokul öğrencilerinin daha hareketli bir dönemde olmaları ve daha fazla serbest oyun, beden eğitimi süresi ve daha az akademik baskı altında olmaları, fiziksel aktivitenin daha yoğun olmasını destekleyen bir etkidir. Spor Lisesi öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri, diğer okul türlerinde bulunan öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinden daha yüksektir. Spor Lisesinde öğrenci kabulündeki sportif yatkınlık ve belli spor branşlarda aktif sporcu olmaları da temel kriterler arasında yer almaktadır. Spor liselerinde derslerin teorikten daha çok uygulamalı spor pratiği içermesi, antrenman ve fiziksel performansa odaklı olması bu bulguyu yordayabilir.

Literatürde okul adolesanlarda okul türlerinin fiziksel aktivite düzeylerini kapsayan fazla çalışma bulunmaması rağmen mevcut çalışmalar bulgularımızı destekler niteliktedir. Kin-İşler ve arkadaşlarının yaptığı çalışmada 11-14 yaş arası Türk ergenlerinde fiziksel aktivite düzeyinde yaşa bağlı bir azalma, düşük aktivitelere

katılımda bir artış ve orta ve şiddetli aktivitelere katılımda bir azalma olduğunu göstermiştir (Kin-İsler vd., 2009).

Coşkun ve Özer (2018) tarafından Çanakkale’de 10-17 yaş aralığındaki 843 ortaokul ve lise öğrencisinin fiziksel aktivite düzeylerini karşılaştırmak amaçlı yapılan bir çalışmada ortaokul öğrencilerinde her iki cinsiyette de fiziksel aktivite puanlarının lise öğrencilerine göre yüksek olduğu bulunmuş ve lise döneminde aktivitenin azalmasına dikkat çekilmiştir. Ortaokul öğrencilerinin yaşam tarzı gereği daha fazla serbest oyun, beden eğitimi süresi ve daha az akademik baskı altında olması, fiziksel aktivitenin daha yoğun olmasını destekleyen bir etkidir. Lise düzeyinde özellikle üniversiteye hazırlık çalışmaları, artan elektronik cihaz kullanımı, sedanter zamanın çoğalması gibi faktörler nedeniyle aktivite azalmaktadır.

Çalışma bulgularımızdan farklı olarak Çavdar vd., (2016) tarafından İzmir’de 22 lisede 2.296 öğrenci ile yapılan çalışmada gençlerde yalnızca %10 civarı yeterli fiziksel aktivite bildirilmiş, öğrencilerin fiziksel olarak yeterince aktif olmaması en dikkat çekici bulgu olarak ifade edilmiştir. Bunun yanı sıra fiziksel aktivite katılımının hem kızlarda hem de erkeklerde sınıf büyüdükçe değişmediği raporlanmıştır. Bu durumun birçok sebebi olabilir. Sosyoekonomik düzey ve çevresel imkanlar da fiziksel aktiviteye etki etmektedir. Özel okul öğrencilerinin (daha yüksek sosyoekonomik imkanlar) fiziksel aktiviteye daha fazla katılım gösterebilirler. Şehir içi ve kırsal alan farklılığı gibi faktörler de aktiviteyi etkileyebilir; şehir içindeki öğrenciler daha fazla sedanter yaşarken örneğin kırsal bölgede yaşayanlar daha aktif olabilmektedir (Özdirenç vd., 2005).

Spor yapma durumu değişkenine göre fiziksel aktiviteye katılıma ilişkin bulguların değerlendirilmesi:

Elde edilen bulgulara göre adolesanların fiziksel aktivite düzeylerinin spor yapma-yapmama durumuna göre anlamlı olarak büyük bir etki gücüyle farklılaştığı bulunmuştur. Spor yapan adolesanların fiziksel aktivite düzeyleri spor yapmayan adolesanlardan yüksek bulunmuştur. Bir ya da birden fazla spor dalı ile ilgilenmek, düzenli ve sürekli spor yapmak fiziksel aktivite katılım düzeyini arttırarak sedanter yaşam tarzının getirdiği tehlikelerden uzak tutmaktadır.

Literatür incelendiğinde, bu bulgularımızı destekleyen çeşitli çalışmalara rastlanmaktadır. Hazar ve Koç (2020) engelli bireyler üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmada, düzenli spor yapan ve lisanslı sporcu olan bireylerin fiziksel aktivite düzeyleri oldukça yüksek çıkmıştır. Gülbetekin vd., (2021) Iğdır'da 583 adolesan ile yaptıkları çalışmada çalışmaya katılan çocukların ilgilendikleri bir spor dalı olma durumlarına göre fiziksel aktivite düzeylerinde bir spor dalıyla ilgilenenlerin lehine anlamlı bir farklılığın olduğu görülmüştür. Aslan (2023) tarafından 407 lise öğrencisi ile yapılan çalışmada bir spor kulübünde lisanslı spor yapanların fiziksel aktivite katılım motivasyonları tüm alt boyut ve toplam puanlarında bir spor kulübünde spor faaliyeti gösteren grup lehine anlamlı şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir.

Ayrıca çalışma sonuçlarımız literatürde düzenli spor yapan bireylerin yalnızca fiziksel aktivite katılımı açısından değil, aynı zamanda fiziksel uygunluk düzeyleri ve vücut kompozisyonu bakımından da avantajlı konumda olduklarını gösteren çalışmalarla örtüşmektedir. Nitekim 12–17 yaş arası gençler üzerinde yapılan bir çalışmada, düzenli spor yapan kız ve erkek ergenlerin kardiyovasküler dayanıklılık, kassal dayanıklılık, kassal kuvvet, esneklik ve denge gibi sağlıkla ilişkili fiziksel uygunluk testlerinde spor yapmayan yaşlılarına göre daha yüksek performans sergiledikleri bildirilmiştir. Aynı çalışmada, spor yapan grupların beden kütle indeksi (BKİ), vücut yağ oranı ve vücut yağ ağırlığı gibi vücut kompozisyonu göstergelerinin de spor yapmayanlara göre anlamlı düzeyde daha düşük olduğu saptanmıştır (Bilim vd., 2016). Bu veriler, düzenli sportif etkinliklerin adolesanların genel sağlık durumu ve fiziksel gelişimi üzerinde önemli bir etkisi olduğunu göstermekte; bulgularımızı destekler niteliktedir. Bu sonuçlar, düzenli sportif etkinliklerin yalnızca fiziksel uygunluk açısından değil, davranışsal olarak da gençlerde aktif yaşam tarzını pekiştirdiğini göstermektedir. Bunun yanı sıra aynı zamanda psikolojik ve bilişsel alanlarda da olumlu sonuçlar doğurabilmektedir. Nitekim üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada, aktif olarak spor yapan bireylerin beden memnuniyetleri, öz güven düzeyleri ve mental iyi oluş skorlarının, spor yapmayan akranlarına göre istatistiksel olarak anlamlı biçimde daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Yılmaz ve Ağgön, 2023). Bu sonuç, fiziksel aktivite ve sporun bireylerde yalnızca bedensel değil, ruhsal iyilik hâli üzerinde de etkili olduğunu göstermektedir. Dolayısıyla adolesan dönemde kazanılan spor alışkanlıklarının yalnızca anlık fiziksel kazanımlarla sınırlı kalmayıp, genç yetişkinlik döneminde de pozitif psikolojik etkiler

yarattığı düşünülebilir. Bu bulgular, spor yapma davranışının adolesanlarda aktif yaşam tarzının temel belirleyicilerinden biri olduğunu göstermektedir.

Bununla birlikte, araştırma bulgularımızla uyuşmayan çalışmalar da mevcuttur. Bu çalışmalarda fiziksel aktivite düzeylerinin yalnızca spor yapma durumundan değil, aynı zamanda cinsiyet, yaş, sosyoekonomik düzey, aile tercihleri, akademik gelecek kaygısı ve okul ortamı gibi çok boyutlu faktörlerden de etkilendiğini vurgulamaktadır. Ay (2019) çalışmasında spor yapan ve spor yapmayan kız ve erkek adolesanların fiziksel aktivite düzeyinde anlamlı fark bulunmadığını raporlamıştır. Benzer bulgulara yer veren Öztürk ve Koca (2017) çalışmalarında lisanslı sporcu adolesan kızların akademik kaygılar ve sınavlar sebebiyle antrenmanlarına katılmadıklarını ve spor yapamadıklarını ifade etmiştir. Kayıkçı (2006) da benzer şekilde spor yapan adolesanlarla spor yapmayan adolesanların fiziksel aktivite düzeylerinde bir farklılık olmadığını raporlamış ve ebeveynlerin çocuklarının istemediği spor branşlarını seçmeye zorlanmalarını bu durumun sebebi olarak açıklamıştır.

Anne-baba çalışma durumu değişkenine göre fiziksel aktiviteye katılıma ilişkin bulguların değerlendirilmesi:

Bu çalışmada elde edilen bulgulara göre adolesanların fiziksel aktivite düzeyleri anne baba çalışma durumu değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşmaktadır. Anne ve babasının ikisi de çalışanların fiziksel aktivite düzeyleri, sadece babası çalışanların fiziksel aktivite düzeylerinden daha yüksektir. Her ikisi de çalışan ebeveynlerin ekonomik olanakları daha iyi olabileceğinden çocukların spor kurslarına, spor kulüplerine ve çeşitli fiziksel aktivitelere erişimi kolaylaşabilmektedir.

Literatürde ebeveynlerin özellikle eğitim düzeyleri ve çalışma durumlarının çocukların fiziksel aktivite alışkanlıkları üzerindeki etkisine odaklanan çalışmalar bulunmaktadır. Bununla birlikte, ebeveynin istihdam durumu doğası gereği karmaşık etkilere sahip olması sebebiyle söz konusu etkinin her zaman güçlü ve istikrarlı bir ilişki ortaya koymadığı da dikkat çekmektedir. Bu durum, fiziksel aktivite davranışının yalnızca bireysel ve ailesel etkenlerle değil, toplumsal yapı, kültürel normlar, gelir düzeyi ve yaşam tarzı gibi geniş çaplı sosyokültürel faktörlerle birlikte şekillendiğini göstermektedir. Başka bir deyişle, ebeveynin çalışıp çalışmaması fiziksel aktivite

davranışı üzerinde belirleyici olabilir; ancak bu etki, içinde bulunulan toplumsal bağlama ve aile dinamiklerine göre farklılık gösterebilir.

Fiziksel aktiviteye katılım sonuçları anne-baba çalışma durumu açısından incelendiğinde literatürde farklı bulgulara ulaşıldığı görülmektedir. Ortaokul öğrencileri ile yapılan bir çalışmada Katılımcıların gelir durumu ile fiziksel aktivite düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu (Gül, 2025) görülmüştür. Anne-babanın her ikisinin de çalışmasının gelir düzeyini artıracacağı düşünüldüğünden bu çalışmanın sonucu ile araştırma bulgularımız örtüşmektedir. Ergün (2013) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, anne eğitim düzeyinin artması ile birlikte öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin de yükseldiği raporlanmıştır. Eğitim düzeyi ile istihdam arasında ilişki olabileceği düşünülmektedir.

Uluslararası literatürde, ebeveynlerin çocuklarına aktif olmaları konusunda verdiği destek ve örnek olma davranışları fiziksel aktiviteyi pozitif yönde etkileyen önemli faktörlerdir. Project EAT-II adlı 1130 erkek, 1386 kadının katıldığı ortaokul veya lisedeyken ve beş yıl sonrasında tekrar anket doldurularak gerçekleştirilen çalışmada hem anne hem de babanın çocuklarını fiziksel aktiviteye teşvik ettiği durumlarda gençlerde orta-yoğun fiziksel aktivite süresinin anlamlı şekilde arttığı tespit edilmiştir (Bauer vd., 2008).

Yao ve Rhodes (2015) tarafından gerçekleştirilen meta-analiz çalışmasında ebeveyn desteğinin çocuk ve gençlerin fiziksel aktivite düzeyleriyle orta düzeyde pozitif korelasyon içinde olduğu görülmektedir. Ancak etki büyüklüğü heterojen olup, özellikle babaların oğulları üzerindeki etkisinin daha güçlü olduğu bildirilmiştir.

Ayrıca bazı çalışmalarda, annenin çalışma saatlerinin artması gibi durumların bile çocuğun fiziksel aktivite düzeyini olumlu yönde etkileyebileceği (örneğin ekonomik olarak spor kulüpleri olanaklarına erişimin artması) ifade edilmiştir. Amerika'da yapılan bir çalışmada annenin istihdam düzeyi ile ergenin aktivite düzeyleri arasında pozitif ilişki bulunmuştur (Martin vd., 2018).

Aile yapısı değişkenine göre fiziksel aktiviteye katılıma ilişkin bulguların değerlendirilmesi:

Bu çalışmada elde edilen bulgulara göre, adolesanların fiziksel aktivite düzeyleri ile aile yapısı (anne-baba birlikte, anne-baba ayrı, ebeveynlerden birinin veya her ikisinin vefatı gibi) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Bu sonuç, alan yazında sıkça karşılaşılan ve aile yapısının adolesanların fiziksel aktivite davranışları üzerinde etkili olduğunu savunan birçok çalışmadan farklılık göstermektedir. Örneğin, Bauer vd., (2008), ebeveyn desteğinin ve birlikte geçirilen zamanın fiziksel aktivite üzerinde belirleyici olabileceğini vurgularken; Yao ve Rhodes (2015), ebeveyn tutumları ve model olma durumunun çocukların fiziksel aktiviteye katılımında önemli bir rol oynadığını ortaya koymuştur. Benzer şekilde, Martin vd., (2018) de özellikle annelerin çalışma durumunun, çocukların aktivite düzeyleri üzerinde dolaylı etkileri olabileceğini belirtmektedir. Langøy vd., (2019) Norveç'te 11-16 yaş aralığı için 4500 kişiyle gerçekleştirdikleri çalışmada tek ebeveyn veya yeniden yapılandırılmış ailelerde yaşayan gençlerin haftalık fiziksel aktivite katılımının daha düşük ve ekran sürelerinin daha yüksek olduğunu göstermiştir. Haug vd., (2024) incelemesine göre, tek ebeveynli ailelerde adolesanların fiziksel aktivite katılımının daha düşüktür. Söz konusu ilişki sosyoekonomik durum ve kardeş varlığına göre değişebilmektedir. Gorely vd., (2009) İngiltere'de gerçekleştirdikleri bir çalışmada, tek ebeveynli ailelerde erkek ergenlerin daha fazla sedanter davranışta bulunduğunu; düşük sosyo-ekonomik düzey gruplarında ise kızlarda haftalık sedanter sürenin daha yüksek olduğunu bildirmişlerdir. Erkek çocuklar için, tek ebeveynli ailelerin durumu, çift ebeveynli ailelere kıyasla daha yüksek toplam hareketsiz yaşam tarzıyla ilişkilendirilmiştir. Düşük sosyoekonomik statüye sahip mahallelerden gelen kız ve erkek çocuklar, yüksek sosyoekonomik statüye sahip mahallelerde yaşayanlara kıyasla spor/egzersiz programlarına daha az katılım bildirmiştir.

Bu çalışmada aile yapısına ilişkin kategorik sınıflamanın, bireyin aile ortamındaki etkileşimin derinliğini ve niteliğini yansıtmakta yetersiz kalabileceği düşünülmektedir. Literatür ile, özellikle de yabancı literatür ile çalışma bulgularımız arasındaki farklılıkları sorguladığımızda, bölgeler arasında bile farklılaşan Türkiye'ye özgü aile dinamikleri ya da sosyoekonomik örüntüleri ifade eden kültürel ve coğrafi farklılıklar göze çarpmaktadır. Ayrıca, literatürde sıkça kullanılan geleneksel aile, çekirdek aile, ya da tek ebeveynli aile gibi modellemeler ile bu çalışmada kullanılan aile yapısı sınıflamasının örtüşmediği de dikkate alınmalıdır. Bu farklı kavramsallaştırmalar, araştırma bulgularındaki çeşitliliğin temel nedenlerinden biri

olabilir. Mylona vd., (2022) tarafından yapılan sistematik derleme bulguları da fiziksel aktivite katılımına ilişkin bölgesel farklar ve sosyoekonomik durumun etkisi vurgulanmaktadır.

Sonuç olarak, bu çalışmanın bulguları aile yapısının tek başına adolesanların fiziksel aktivite düzeylerinde belirleyici bir etmen olmayabileceğini göstermektedir. Bu durum, fiziksel aktivite davranışlarının çok boyutlu yapısına ve çevresel, psikolojik ve kültürel faktörlerin etkisine dikkat çekmektedir. Gelecekte yapılacak çalışmalarda, aile yapısı değişkeninin yanı sıra ebeveyn tutumları, sosyal destek düzeyi, sosyoekonomik durum ve kültürel farklılıkların da dikkate alınması, daha bütüncül bir değerlendirme sağlayacaktır.

5.2. Dijital Oyun Bağımlılığına İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi

Araştırmanın üçüncü sorusu: “Adolesanların, cinsiyet, sınıf, okul türü, spor yapma durumu, anne baba çalışma durumu ve aile yapısı değişkenlerine göre dijital oyun bağımlılığı düzeylerinde anlamlı bir farklılık var mıdır?” olarak belirtilmiştir.

Adolesanların cinsiyet değişkenine göre dijital oyun bağımlılık düzeylerine ilişkin bulguların değerlendirilmesi:

Elde edilen bulgulara göre adolesanların dijital oyun bağımlılık düzeyleri cinsiyet değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşmaktadır. Erkeklerin kadınlara göre dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin yüksek olduğu görülmüştür. TÜİK (2024) verilerinde de erkek çocukların dijital oyun oynama oranı %82,8 iken kız çocukların oranı dijital oyun oynama oranı %64,8 olarak belirtilmiştir. Çalışma bulgularımız, literatürdeki mevcut çalışmalarla da paralellik göstermektedir (André vd., 2022; Chang ve Kim, 2020; Demir ve Cicioğlu, 2019; Demirci, 2024; Deniz vd., 2022; Hazar vd., 2020; Hazar vd., 2017; Kaya ve Pazarcıkcı, 2023; Kocaay vd., 2022; Liao vd., 2025; Mamak ve Bölükbaş, 2023; Merde, 2023; Yayman, 2019; Zhao vd., 2020).

Bu cinsiyet farkının olası nedenleri çok çeşitli ve birden fazla olabilir. Bununla birlikte erkeklerin tüm yaş gruplarında kadınlardan daha fazla dijital oyun bağımlısı olmaya yatkın olduğu bilinmektedir (Chóliz ve Marco, 2011; Stavropoulos vd., 2019).

Hem fizyolojik açıdan hem de sosyokültürel bir bakış açısıyla erkeklerin daha saldırgan olması da kabul edilebilir olarak düşünülebilir ve bu durum oyun tasarımcılarının erkekleri şiddet içeren ve macera dolu dijital oyunlar için hedef yapabilir (Barua ve Barua, 2012; Bryce ve Rutter, 2003). Oyunların rekabetçi yapısı, başarı ve kazanım duyguları elde edilmesi erkeklerin dijital oyunlara olan ilgilerini artırabilir (Hamlen, 2010). Ayrıca toplumsal normlar erkekleri teknolojik alanlara ve oyunlara yönlendirirken, kız çocuklarına daha farklı roller biçebilir. Bu durum, erkek adolesanların oyunlara daha fazla ilgi göstermesine ve dolayısıyla bağımlılık düzeylerinin artmasına neden olabilir. Oyun içeriklerinin erkek bireylerin ilgi alanlarına daha uygun olması, bu farkın temel nedenlerinden biri olarak değerlendirilebilir. 2020 de yayınlanan bir meta-analiz çalışmasında erkeklerin internet oyununa daha fazla yöneldikleri, bu yatkınlığın rekabetçi oyun yapılarının çekiciliği, nörobiyolojik farklılıklar (ödül sistemlerinde cinsiyete göre farklı tepki) ve toplumsal normlar olduğu belirtilmiştir (Su vd., 2020).

Adolesanların sınıf değişkenine göre dijital oyun bağımlılık düzeylerine ilişkin bulguların değerlendirilmesi:

Bu çalışmada elde edilen bulgular, adolesanların dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin sınıf düzeyine göre anlamlı farklılık göstermediğini ortaya koymaktadır. Bu sonuç, adolesanların yaşı arttıkça dijital oyunlara olan ilgilerinin artacağı ya da azalacağına dair genel varsayımların her zaman geçerli olmadığını göstermektedir. Literatür taranırken ülkemizde zorunlu eğitim dikkate alınarak ortaokul ve lise öğrencilerinde sınıf ve yaş birlikte değerlendirilmiştir. Literatürde çalışma bulgularımızla örtüşen sonuçlara ulaşan araştırmalar mevcuttur (Arıca vd., 2018; Çalışgan, 2013; Demirbozan, 2019; Hazar vd., 2017; Merde, 2023; Yayman, 2019). Boz ve Dinç (2023) tarafından gerçekleştirilen, 2019-2022 yılları arasında açık erişimli nicel çalışmaların dâhil edildiği, 69 çalışmanın incelendiği, toplam örneklem büyüklüğü 26.415 olan sistematik bir incelemede çoğu çalışmada sınıf düzeyinin bağımlılıkla anlamlı ilişki göstermediği ifade edilmiştir. Bazı araştırmalar adolesanların dijital oyun kullanım alışkanlıklarının bireysel tercihlerden, aile ortamından, sahip olunan dijital cihaz sayısından, dijital okuryazarlık gibi faktörlerden daha fazla etkilendiğini, sınıf düzeyinin ise belirleyici bir değişken olmadığını savunmaktadır. Bu durum, dijital oyun bağımlılığının gerçekleşmesinde yaşa bağlı

sınıfsal ilerlemeden çok bireysel ve çevresel etkenlerin etkili olabileceğine işaret etmektedir.

Öte yandan, sınıf düzeyine göre anlamlı farklılıklar bulan çalışmalar da literatürde yer almaktadır (Aras, 2021; Blinka ve Mikuška, 2014; Demirci, 2024; Dikmen vd., 2024; Dinçer ve Kolan, 2020; Eyyüpoğlu, 2017; Şahin, 2011). Bu çalışmalarda, sınıf düzeyi arttıkça dijital oyun bağımlılığının azaldığını belirtilmiştir. Bunun yanı sıra yaş arttıkça dijital oyun bağımlılığının da arttığı bulgusunu raporlayan çalışmalar mevcuttur (Hazar vd., 2017). Bu çalışmalar genel olarak yaş ilerledikçe sorumluluk bilincinin artarak oyun süresinin azaldığı ve dijital oyun bağımlılık düzeyinin düştüğü yönündedir. Bulgulardaki farklılıklar, araştırmalarda kullanılan örneklem yapısı, ölçüm araçları, sosyokültürel özellikler ve bölgesel farklılıklardan kaynaklanmış olabilir.

Sonuç olarak bu çalışma bulgularında dijital oyun bağımlılığı ile sınıf düzeyi arasında doğrudan bir ilişki kurmanın her zaman mümkün olmadığını ve daha çok bireysel, ailesel ve çevresel faktörler bağlamında değerlendirilmesi gerektiğini göstermektedir.

Adolesanların okul türü değişkenine göre dijital oyun bağımlılık düzeylerine ilişkin bulguların değerlendirilmesi:

Elde edilen bulgulara göre adolesanların dijital oyun bağımlılık düzeyleri okul türü değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşmaktadır. Dijital oyun bağımlılığı puanları incelendiğinde, yüksek puandan düşük puana doğru “Fen Lisesi, Ortaokul, Anadolu İmam Hatip Lisesi, Spor Lisesi, Mesleki Teknik Anadolu Lisesi, Anadolu Lisesi, İmam Hatip Ortaokulu” şeklinde sıralanmaktadır. Fen Lisesi 12. sınıflarının çalışma anketimize katılımları çok az olmuştur. 9-10 ve 11. Sınıf Fen Lisesi öğrencilerinin henüz sınav kaygısının olmamasının bu sonucu etkilediği düşünülmektedir. Bunun yanı sıra ortaokul ve lise öğrencilerini kapsayan okul türü değişkenine ilişkin bulgularımız, sınıf düzeyini kapsayan bulgularımızla da örtüşmektedir.

Tüm bunlarla birlikte, literatürde bulgularımızı destekleyen çalışmalara rastlandığı gibi (Taş vd., 2014), bu sonuçla çelişen araştırmalar da mevcuttur

(Eyyüpoğlu, 2017). Bu durum, konuyla ilgili ampirik bulgular arasında homojenliğin sağlanamadığını ve alan yazında bu konuya ilişkin metodolojik ve bağlamsal farklılıkların etkili olabileceğini ve dolayısıyla literatür bu konuya dair net bir görüş birliği bulunmadığını ortaya koymaktadır.

Yayman (2019) tarafından yapılan bir çalışmada İmam hatip lisesi öğrencilerinin oyun bağımlılıklarının Teknik lise öğrencilerine göre anlamlı olarak daha fazla olduğu ifade edilmiştir. Başka bir çalışmada ise Meslek Lisesi öğrencilerinin dijital oyun bağımlılık düzeylerinin diğer okul türlerindeki öğrencilere göre daha yüksek olduğu belirtilmiştir (Dikmen vd., 2024). Gürültü (2016) tarafından gerçekleştirilen bir başka çalışmada, Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi öğrencilerinin oyun bağımlılığı puanlarının Anadolu İmam Hatip Lisesi öğrencilerinden anlamlı olarak farklılaştığı ve daha yüksek olduğu raporlanmıştır. Boz ve Dinç (2023) tarafından sistematik incelemede okul türü değişkeninin dijital oyun bağımlılığıyla ilişkili olabileceği belirtilmiştir.

Uluslararası literatüre bakıldığında da okul türü ya da okul bağlamındaki yapısal farklılıkların dijital oyun bağımlılığı ile olan ilişkisine dair bulgulardaki tutarsızlık dikkat çekmektedir. Güney Kore’de adolesanları kapsayan çok düzeyli bir analizde, okul ikliminin dijital oyun bağımlılığı üzerinde dolaylı ama anlamlı etkisinin bulunduğu; kişisel değişkenlerin etkisinin ise okulun yapısal özelliklerine göre değişebildiği ifade edilmiştir (Chang ve Kim, 2020). Benzer olarak, Almanya’da gerçekleştirilen 4. sınıftan 9. sınıfa kadar olan 406 öğrenciyi kapsayan boylamsal bir çalışmada akademik başarı algısı ve okul temelli öz-yeterlik düzeyinin bağımlılık eğilimini etkilediği saptanmıştır (Rehbein ve Baier, 2013). Tayland’da yapılan başka bir araştırmada ise, okul ve aile temelli müdahale programlarının dijital oyun bağımlılığına olumlu etkiler yaparak ifade edilmiştir (Apisitwasana vd., 2018). Bu bağlamda, çalışmamızda okul türü ile dijital oyun bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki saptanmamış olması, uluslararası düzeyde benzer sonuçlarla paralellik göstermektedir. Öte yandan, okul türüne dair doğrudan karşılaştırmaların sınırlı olduğu literatürde, okullar arası yapısal ve sosyoekonomik farklılıkların dijital oyun kullanımına etkisinin dolaylı yollarla ortaya çıkabileceği göz önünde bulundurulmalıdır. Türkiye’de okul türlerinin bölgesel, sosyoekonomik ve kültürel

bağlamda önemli farklılıklar göstermesi, literatürdeki bu tutarsızlıkların muhtemel bir açıklaması olarak değerlendirilebilir.

Sonuç olarak, Türkiye’de okul türlerinin yapısal ve işlevsel çeşitliliği; bölgesel farklılıklar, sosyoekonomik durum, kültürel dinamikler ve okul politikalarındaki farklılaşmalar gibi birçok değişkenin etkisiyle şekillenmektedir. Türkiye bağlamında değerlendirildiğinde bu çok yönlü yapı, okul çeşitliliği ve bu okul türlerinin sosyal ve akademik ortam açısından farklılık göstermesi, bulgularınız ile literatür arasındaki tutarsızlığı açıklayabilir. Dolayısıyla, elde edilen bulguların yorumlanmasında bu değişkenlerin etkisinin göz önünde bulundurulması, literatüre katkı sunarken aynı zamanda mevcut çelişkilerin açıklanmasına da yardımcı olabilir.

Adolesanların spor yapma durumu değişkenine göre dijital oyun bağımlılık düzeylerine ilişkin bulguların değerlendirilmesi:

Elde edilen bulgulara göre adolesanların dijital oyun bağımlılık düzeyleri ile spor yapma-yapmama değişkeni arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Bununla birlikte spor yapmayan adolesanların dijital oyun bağımlılığı puanlarının, spor yapan adolesanlara kıyasla az da olsa daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu sonuç, spor yapmanın dijital oyunları doğrudan sınırlayıcı bir etkisi olmadığına işaret etmekle birlikte, sınırlı da olsa bir eğilim farkının varlığını göstermektedir.

Literatürde bu bulgularla örtüşen az sayıda çalışma bulunmakta (Merde, 2023); genel olarak ise spor yapma durumu ile dijital oyun bağımlılığı arasında ters yönlü ve anlamlı bir ilişki saptandığı görülmektedir (Demir ve Cicioğlu, 2019; Gülbetekin vd., 2021; Gülü vd., 2023; Güvendi vd., 2019; Hazar vd., 2017). Çeşitli ampirik müdahaleler de sporun etkisine dair olumlu bulgular sunmaktadır. Kore’de internet oyun bağımlısı tanısı almış adolesanlar üzerinde yapılan bir 8 günlük çalışma, egzersiz programlarının dijital oyun bağımlılığı semptomlarını hafiflettiğini göstermiştir (Jung ve Park, 2025).

Düzenli egzersiz ve sporun, bağımlılık eğilimlerini azaltıcı rol oynadığına dair bulgular yaygındır. Bu bağlamda, çalışmamızın literatürdeki baskın eğilimden farklı sonuçlar ortaya koyması, çalışmamızdaki "spor yapıp yapmama" değişkeninin yalnızca “evet/hayır” şeklinde ölçülmüş olması, ilişkinin güçlü şekilde görülememesini

açıklayabilir. Psiko-sosyal faktörler, boş zaman yönetimi ve dijital cihazlara erişilebilirlik gibi çok boyutlu etkenlerle birlikte sporun türü, sıklığı, süresi, motivasyonu gibi değişkenlerin ölçülmemiş olması da bu durumu açıklamaya yardımcı olabilir. Ayrıca bu ölçütlerin dikkate alınması, analizde daha net bir farklılık yakalamayı mümkün kılabilir.

Adolesanların anne-baba çalışma durumu değişkenine göre dijital oyun bağımlılık düzeylerine ilişkin bulguların değerlendirilmesi:

Elde edilen bulgulara göre adolesanların dijital oyun bağımlılık düzeyleri ile anne-baba çalışma durumu değişkeni arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Bu bulgu, dijital oyun bağımlılığı üzerinde ebeveynin çalışma durumunun belirleyici bir faktör olmadığını göstermektedir. Elde edilen bu sonuç, literatürde yer alan bazı çalışmalarla paralellik göstermektedir (Şimşek, 2021). Bununla birlikte, literatür incelendiğinde, bu konuda bulguların tutarlı olmadığı dikkat çekmektedir. Anne-baba çalışma durumu, gelir düzeyi ya da sosyoekonomik durum üzerinden yapılan benzer çalışmalarda çelişkili sonuçlar rapor edilmiştir. Örneğin, bazı araştırmalarda anne-babası çalışan ailelere sahip olan ergenlerin dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin daha yüksek olduğu rapor edilmiştir (Bonnaire ve Phan, 2017; Choi ve Yoo, 2015; Sul, 2015). Benzer şekilde Merde (2023), annesi çalışan ergenlerin annesi çalışmayanlara oranla daha yüksek bağımlılık düzeyine sahip olduğunu ortaya koymuştur. Bu durum, ebeveynlerin iş yaşamı nedeniyle çocuklarıyla daha sınırlı vakit geçirmelerinin ergenlerin dijital oyunlara yönelimini artırabileceği şeklinde değerlendirilebilir. Anne baba çalışma durumu her ne kadar tam olarak gelir düzeyine karşılık gelmese de hem annesi hem de babası çalışan adolesanların ekonomik açıdan daha iyi düzeyde olabileceğinden hareketle adolesanlarda gelir düzeyi değişkeni ile ilgili de literatür incelenmiştir. Dikmen vd., (2024), düşük gelir düzeyine sahip öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı puanlarının daha yüksek olduğunu belirtmiş ve sosyoekonomik dezavantajın bağımlılık riskini artırabileceğini öne sürmüştür. Buna karşın, Göldağ (2018) tarafından yapılan araştırmada, algılanan gelir düzeyi yüksek olan öğrencilerin bağımlılık düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgu, daha fazla dijital cihaza sahip olma, teknolojik erişim kolaylığı ve boş zamanın dijital içeriklerle geçirilme eğilimiyle ilişkilendirilmektedir. Öte yandan, Dinçer ve Kolan (2020), gelir düzeyi ile dijital oyun bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığını ifade ederek literatürdeki tutarsızlığa dikkat çekmiştir. Petrescu vd., (2025) tarafından 64

çalışmanın dahil edildiği sistematik çalışmada, aile içi sosyoekonomik dezavantaj ve aile stresinin dijital oyun bağımlılığını artırdığına dikkat çekerek hem gelir hem de aile dinamiklerinin birlikte değerlendirilmesi gerektiği ifade edilmiştir. Şili’de gerçekleştirilen, okul çocuklarında video oyunu bağımlılığıyla ilişkili sosyodemografik faktörleri konu edinen bir çalışmada bakım verenin istihdamının oyun bağımlılığı riskini artırdığı raporlanmıştır (Rodríguez-Fernández vd., 2024). 62 çalışmanın irdelendiği geniş kapsamlı bir derlemede, dijital oyun bağımlılığının sosyodemografik, ailevi, teknolojik, kişilik ve okul faktörleri gibi birçok değişkenin etkileşimiyle şekillendiği belirtilmiştir; bu da yalnızca gelir ya da ebeveyn çalışmasının değil, bu değişkenlerin psiko-sosyal ve dijital ortam parametreleriyle birlikte değerlendirilmesinin gereğini göstermektedir (Juthamane ve Gunawan, 2021). Bu çelişkili bulgular, dijital oyun bağımlılığının yalnızca ekonomik koşullarla açıklanamayacak kadar çok boyutlu bir yapıya sahip olduğunu göstermektedir. Ailede ebeveynlerin çalışıyor olması ya da olmaması, dijital ortama erişimi doğrudan etkileyebileceği gibi; ebeveyn gözetimi, dijital medya kullanım kuralları ve ev içi iletişim gibi faktörlerle de etkileşim hâlinde olabilir. Ayrıca bireylerin algıladıkları ekonomik durum ile fiili gelir düzeyleri arasında farklılıklar olması da araştırma bulgularındaki çeşitliliğin bir nedeni olabilir.

Genel olarak değerlendirildiğinde, dijital oyun bağımlılığı ile anne-baba çalışma durumu ve gelir düzeyi arasındaki ilişkiler konusunda literatürde çelişkili sonuçların bulunduğu görülmektedir. Bu farklılıkların, araştırmaların yürütüldüğü kültürel bağlam, örneklem özellikleri ve kullanılan yöntemlerden kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Dolayısıyla, gelecekte yapılacak araştırmalarda bu değişkenlerin daha bütüncül bir yaklaşımla, psiko-sosyal faktörler ve dijital medya kullanımı bağlamında incelenmesi önem arz etmektedir.

Adolesanların aile yapısı değişkenine göre dijital oyun bağımlılık düzeylerine ilişkin bulguların değerlendirilmesi:

Elde edilen bulgulara göre adolesanların dijital oyun bağımlılık düzeylerinin aile yapısı durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Bu bulgu, Wang vd., (2014) Hong Kong’da 503 ergen üzerinde gerçekleştirdikleri araştırma ile paralellik göstermektedir. Söz konusu çalışmada da ebeveynlerin medeni durumunun oyun oynama sorunları üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı rapor edilmiştir.

Literatür incelendiğinde, aile yapısının problemleri oyun oynama ve internet bağımlılığı üzerinde dolaylı bir etkisinin olabileceği görülmektedir. Birlikte, literatürde aile yapısının oyun bağımlılığı üzerindeki etkilerine ilişkin tutarsız sonuçlar da dikkat çekmektedir. Örneğin Schneider vd., (2017), tek ebeveynli veya karma ailelerden gelen ergenlerin iki ebeveynli ailelerden gelenlere göre daha yüksek risk altında olduğunu bildirmiştir. Petrescu vd., (2025) sistematik incelemesi, aile içi çatışma, yetersiz ebeveynlik ve düşük ebeveyn gözetiminin internet oyun bozukluğu için önemli risk faktörleri olduğunu göstermiştir. Ayrıca Deniz vd., (2022), dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin erkek öğrencilerde, anne-babası ayrı/boşanmış olanlarda ve ihmalkâr aile tutumlarına maruz kalanlarda daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Bu bulgular, aile yapısının bağımlılık davranışlarını doğrudan etkileyebileceğini göstermektedir. Öte yandan, Özçelik (2022) tarafından gerçekleştirilen çalışmada anne-babası ayrı olan adolesanların dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin, anne-babası birlikte olan adolesanlara göre daha düşük olduğu ifade edilmiştir. Bu sonuç, parçalanmış ailelerde bağımlılığın daha yüksek olabileceğini ileri süren çalışmalarla çelişmektedir. Literatürdeki bu farklılıkların, aile yapısının sadece tek başına değil, aile içi ilişkiler, ebeveyn tutumları, ebeveynin çocukla geçirdiği zamanın niteliği ve sosyoekonomik koşullar gibi çok sayıda değişkenle etkileşim hâlinde olmasıyla açıklanabileceği düşünülmektedir.

Sonuç olarak, dijital oyun bağımlılığı ile aile yapısı arasındaki ilişkiyi açıklamaya yönelik araştırmalar farklı ve hatta çelişkili bulgularla ortaya çıkmaktadır. Bu durum, dijital oyun bağımlılığının yalnızca aile yapısıyla açıklanamayacak kadar çok boyutlu bir olgu olduğunu göstermektedir. Gelecekte yapılacak çalışmalarda aile yapısı değişkeninin ebeveyn tutumları ve ebeveyn desteği, aile içi iletişim, sosyoekonomik durum, psiko-sosyal destek unsurları ve psiko-sosyal faktörlerle birlikte ele alınmasının, konunun daha bütüncül bir şekilde anlaşılmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

5.3. Sosyal Medya Bağımlılığına İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi

Araştırmanın dördüncü sorusu: “Adolesanların, cinsiyet, sınıf, okul türü, spor yapma durumu, anne baba çalışma durumu ve aile yapısı değişkenlerine göre

sosyal medya bağımlılığı düzeylerinde anlamlı bir farklılık var mıdır?” olarak belirtilmiştir.

Adolesanların cinsiyet değişkenine göre sosyal medya bağımlılık düzeylerine ilişkin bulguların değerlendirilmesi:

Elde edilen bulgulara göre, adolesanların sosyal medya bağımlılık düzeyleri cinsiyet değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşmaktadır. Kadın adolesanların erkeklere kıyasla daha yüksek düzeyde sosyal medya bağımlılığına sahip olduğunu görülmektedir. Bu sonuç literatürdeki pek çok çalışmayla paralellik göstermektedir (Andreassen vd., 2017; Chae vd., 2018; Daşlı ve Baloğlu, 2020; Deniz ve Gürültü, 2018; Doğrusever, 2021; Güney ve Taştepe, 2020; Gürültü, 2016; Hazar, 2011; İlğaz, 2018; Okumuş, 2018; Shaw ve Black, 2008; Tutgun-Ünal, 2015; Uğurlu vd., 2025; Yayman, 2019). Sosyal medya bağımlılığının kadınlarda daha yüksek bulunmasının çeşitli nedenleri bulunmaktadır. İlk olarak, işleyiş itibariyle sosyal medya kişilerarası iletişim, görsel paylaşım, öz-sunum ve sosyal onay mekanizmaları üzerinden kullanıcılara hitap etmektedir. Kadın adolesanların sosyal ilişkilerde daha fazla duygusal paylaşımına yöneldiği, yeni arkadaşlıklar edinme, arkadaşlık ilişkilerini devam ettirme ve sosyal bağlılık gereksinimlerini kendilerini daha güvende hissettikleri sosyal medya platformlarında yoğun bir şekilde karşıladıkları ifade edilmektedir (Bányai vd., 2017). Bu husus sosyal medya kullanımını daha çekici kılmakta ve bağımlılık riskini artırabilmektedir. İkinci neden olarak, sosyal medya platformlarının bilhassa görsellik ve beğeni merkezli yapısı, kadın adolesanlarda beden algısı, benlik sunumu ve kendilerini diğerleriyle karşılaştırma süreci süreçlerini harekete geçirmektedir. Bu sebeple kadın kullanıcıların, erkeklere kıyasla sosyal medya üzerinden daha fazla onay arayışı içinde olabilecekleri ve bu durumun bağımlılık davranışını pekiştirebileceği belirtilmektedir (Marino vd., 2018). Üçüncü neden ise, toplumsal cinsiyet rolleri de bu farklılıkta etkili olabilir. Kadın adolesanların toplumsal ilişkilerde daha fazla sosyallik, duygusal yakınlık ve aidiyet ihtiyacı taşıdıkları; erkeklerin ise daha çok dijital oyunlar veya çevrim içi rekabetçi etkinliklere yöneldikleri ifade edilmektedir (Kuss ve Griffiths, 2017). Bu tezahürde sosyal medya, kadın ergenler için hem sosyal destek kaynağı hem de kimlik inşa ve kazanımı sürecinde önemli bir stüdyo görevi görmektedir.

Sonuç olarak, erkeklere kıyasla kadın ergenlerde daha yüksek sosyal medya bağımlılığının görülmesi, sosyal ilişkilerdeki farklılıklar, öz-sunum ve onay arayışı, toplumsal cinsiyet rollerinin etkisi ve sosyal karşılaştırma eğilimleriyle açıklanabilir. Bu bulgular, sosyal medya bağımlılığına yönelik proaktif faaliyetlerin cinsiyet farklılıkları gözetilerek işlenmesi gerektiğini işaret etmektedir.

Adolesanların sınıf değişkenine göre sosyal medya bağımlılık düzeylerine ilişkin bulguların değerlendirilmesi:

Elde edilen bulgulara göre adolesanların sosyal medya bağımlılık düzeyleri sınıf değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Bu sonuç, ergenlerin yaşları ilerledikçe sosyal medya bağımlılığı açısından belirgin bir farklılık ortaya çıkmadığını göstermektedir. Literatür incelendiğinde araştırma bulgularımızla örtüşmeyen yaş veya sınıf düzeyi arttıkça sosyal medya bağımlılığında değişiklik olduğunu ileri süren az sayıda çalışma bulunsa da (Balcı ve Karaman, 2020; Üstündağ, 2022), genel olarak bulgularımızı destekleyen çalışmalar bulunmaktadır (Afacan ve Ozbek, 2019; Deniz, 2025; Doğrusever, 2021; Duymaz ve Önal, 2024; Güney ve Taştepe, 2020; Hazar, 2011; Kurt ve Bayrakçı, 2021; Yayman, 2019; Yazan vd., 2024). Bulgularımızın, sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık ortaya koymamasının çeşitli nedenleri olabilir. Katılımcıların benzer gelişimsel dönemde olmaları, sosyal medya kullanımı bakımından birbirine yakın özellikler göstermelerine yol açmış olabilir. Adolesan dönem, sosyal ilişkilerin önem kazandığı, kimlik inşasının yoğunlaştığı ve içinde bulunduğumuz dönem itibarıyla dijital etkileşimin günlük yaşamın merkezine yerleştiği bir periyottur. Bu nedenle, sınıf düzeyi farklılıklarının sosyal medya bağımlılığına yansımaması doğal bir sonuç olarak değerlendirilebilir. Bunun yanı sıra bulunduğumuz zaman diliminde internetin ve akıllı cihazlara erişimin yaygınlaşması, sınıf düzeyleri arasında sosyal medya kullanımını dengelemiş olabilir. Neredeyse her yaş grubundaki adolesanın sosyal medyaya kolaylıkla ulaşabilmesi, bağımlılık puanlarının sınıf düzeyine göre farklılaşmamasını açıklayan önemli bir etken olabilir.

Sonuç olarak, araştırma bulgularımız sosyal medya bağımlılığının ergenlikte daha çok gelişimsel dönemin nitelikleri ve sosyal medyanın gerektirdiği teknolojiye erişim imkanlarıyla ilişkili olduğunu, sınıf düzeyi ya da küçük yaş farklarının bu bağımlılık üzerinde belirleyici bir etki oluşturmadığını göstermektedir. Bu durum,

sosyal medya bağımlılığı ile ilgili önleyici çalışmaların belirli sınıf düzeylerine değil, genel olarak adolesan dönemine odaklanması gerekliliğini göstermektedir.

Adolesanların okul türü değişkenine göre sosyal medya bağımlılık düzeylerine ilişkin bulguların değerlendirilmesi:

Elde edilen bulgulara göre, adolesanların sosyal medya bağımlılık düzeyleri okul türü değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşmaktadır. Post-hoc analizler, ortaokul öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık puanlarının, Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı puanlarından; Anadolu İmam Hatip Lisesi öğrencilerinin bağımlılık puanlarının İmam Hatip Ortaokulu, Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi ve Spor Lisesi öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı puanlarından; Fen Lisesi öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık puanlarının ise İmam Hatip Ortaokulu , Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi ve Spor Lisesi öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık puanlarından yüksek olduğunu göstermektedir. Bu sonuçlar, özellikle akademik başarısı daha yüksek olan Fen Lisesi ve Anadolu İmam Hatip Lisesi öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığının, akademik başarısı görece düşük olan Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi veya Spor Lisesi öğrencilerinden daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır. Bu durum, sosyal medya kullanımının yalnızca akademik başarıyla değil, öğrencilerin okul türüne bağlı sosyokültürel faktörlerle de ilişkili olabileceğini düşündürmektedir. Bununla birlikte hesaplanan Eta kare değeri ($\eta^2=0,027$) söz konusu farklılıkların düşük düzeyde bir etki gücüne sahip olduğunu, yani bağımlılık puanlarındaki varyansın yalnızca küçük bir kısmının okul türü değişkeni ile açıklanabileceğini göstermektedir. Literatürde ise okul türü değişkenine göre sosyal medya bağımlılığı konusunda farklı bulgulara rastlamak mümkündür. Avcı ve Ünal (2024), seçmeli okullar ve ortaöğretim öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık seviyelerinin daha düşük olduğunu, açık kayıtlı liselerde ise daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Bu da okul türlerinin, öğrencilerin bağımlılık düzeylerini etkileyebilecek önemli yapısal değişkenler olduğuna işaret etmektedir. Ancak Montag vd., (2024) çalışmalarında, sosyal medya bağımlılığına etki eden daha derin dinamiklerin gelişimsel süreçler, kimlik inşası, aidiyet, sosyal ihtiyaçlar ve okul türü gibi yapısal farklılıkların önüne geçebileceğini vurgulamaktadır. Yayman (2019) imam hatip lisesi öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıklarının diğer lise türlerine göre daha yüksek olduğunu ifade etmiş, ancak bu farkın istatistiksel olarak anlamlı

olmadığını belirtmiştir. Benzer şekilde Gürültü (2016), Doğrusever (2021), Deniz ve Gürültü (2018), Pasek vd., (2009) de okul türüne göre bağımlılık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulmamıştır. Buna karşılık Güneş vd., (2018), meslek lisesi öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığının diğer lise türlerine kıyasla daha yüksek olduğunu saptamışlardır. Bu çelişkili bulgular, okul türü değişkeninin sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisinin tek başına açıklayıcı olmadığını göstermektedir. Öğrencilerin sosyoekonomik durumları, okul kültürü, öğretmen-öğrenci ilişkileri, arkadaş çevresi ve okulun teknolojiye erişim olanakları gibi faktörler bağımlılık düzeylerinde farklılıklara yol açabilmektedir.

Sonuç olarak, okul türü değişkenine göre sosyal medya bağımlılığında gözlemlenen farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı olsa da etki gücünün düşük oluşu, bu farklılıkların yalnızca okul türü gibi yapısal farklılıklara değil; bireysel ve ailesel faktörler ile psiko-sosyal ve sosyokültürel bağlam içinde bütüncül değerlendirilmesi gerektiğini göstermektedir.

Adolesanların spor yapma durumu değişkenine göre sosyal medya bağımlılık düzeylerine ilişkin bulguların değerlendirilmesi:

Elde edilen bulgulara göre adolesanların sosyal medya bağımlılık düzeyleri, spor yapma durumuna göre anlamlı olarak farklılaşmaktadır. Spor yapmayan adolesanların sosyal medya bağımlılıklarının, spor yapanlara göre daha yüksek olduğu raporlanmıştır. Bu bulgu, sosyal medya bağımlılığı ile spor yapma durumu arasındaki ters yönlü ilişkiyi ortaya koyan literatürle örtüşmektedir (Bütüner vd., 2022; Can vd., 2021; Yazan vd., 2024). Hollanda genelindeki liselerde okuyan 96.919 adolesanın verilerinin analiz edildiği kesitsel bir çalışmada, sosyal medya bağımlısı olanların spor ve fiziksel aktivite gibi sağlığı geliştirici davranış düzeylerinin önemli ölçüde daha düşük olduğu raporlanmıştır (Ardesch vd., 2023). Spor ile uğraşan adolesanların boş zamanlarını bu faaliyetler için harcadıkları ve bu nedenle sosyal medyadan uzak durdukları düşünülmektedir. Bu nedenle spor yapan adolesanların sosyal medya bağımlılık puanlarının spor yapmayanlara kıyasla daha düşük çıkması bu durum ile açıklanabilir. Sporun, daha genel bakış açısıyla fiziksel aktivitenin, sosyal medya ve benzeri dijital bağımlılık türlerini azaltmada önemli etkisinin bulunduğu ifade edilmektedir (Selcuk vd., 2021). Nitekim sporun sosyal medya kullanımının olumsuz

etkilerine karşı dengeleyici bir görev üstlendiği de belirtilmektedir (Karababa ve Canyurt, 2025). Benzer şekilde, spor yapmayan bireylerin dijital bağımlılık puan ortalamalarının daha yüksek olduğu (Fişekçioğlu ve Denктаş, 2024), spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin ise diğer fakülte öğrencilerine kıyasla daha düşük bağımlılık puanına sahip olduğu raporlanmıştır (Orak vd., 2021). İlâveten, spora ve sportif etkinliklere katılmayan öğrencilerin sosyal medya bağımlılığını da içeren dijital bağımlılıklarının daha yüksek olduğu (Arıkan ve Öztürk, 2020; Can vd., 2020) ve spor yapan öğrencilerin internet bağımlılığının da daha düşük olduğu belirtilmektedir (Aydın vd., 2025). Tekkurşun Demir ve Cicioğlu (2019) tarafından yapılan araştırma da fiziksel aktivite düzeyindeki azalmanın sosyal medya bağımlılığını artırdığını göstermektedir. Bu yönüyle, düzenli fiziksel aktivitenin adolesanların dijital bağımlılıklarını azaltmada önemli bir koruyucu unsur olduğu söylenebilir.

Bu bulgular, sosyal medya bağımlılığının yalnızca bireysel tercih ve alışkanlıklarla değil, aynı zamanda adolesanların spor alışkanlıklarıyla da ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Düzenli spor yapan adolesanların sosyal medya bağımlılık puanlarının daha düşük olması, sporun gençler için koruyucu bir değişken görevinde bulunduğunu göstermektedir. Dolayısıyla, gençlerin spor alışkanlıklarını teşvik edecek politikaların, sosyal medya bağımlılığı ile mücadelede ve kontrol altına alınmasında ciddi katkı sağlayabileceği söylenebilir.

Adolesanların anne-baba çalışma durumu değişkenine göre sosyal medya bağımlılık düzeylerine ilişkin bulguların değerlendirilmesi:

Elde edilen bulgulara göre adolesanların sosyal medya bağımlılık düzeyleri, anne-baba çalışma durumu göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Bu durum, ailede ebeveynlerin çalışıp çalışmamasının adolesanların sosyal medya bağımlılığı üzerinde belirleyici bir etmen olmadığını düşündürmektedir. Literatürde de benzer bulgulara rastlanmaktadır (Gürültü, 2016; Karagün ve Tapşın, 2024; Teyfur vd., 2017). Ebeveynin iş yaşamındaki varlığının, çocuğun sosyal medya kullanımına direkt bir etkisi olmadığı; daha çok ebeveynin denetimi, rehberliği ve iletişim tarzı gibi faktörlerin sosyal medya bağımlılık düzeyi üzerinde belirleyici olabileceği ifade edilmektedir.

Ebeveynlerin çalışma durumu gelir düzeyini doğrudan etkileyen belirleyen temel faktörlerden biridir. Ebeveynlerin çalışma durumu ile gelirin ilişkili olabileceğinden hareketle literatürde gelir durumu irdelendiğinde sosyal medya bağımlılığı ile gelir düzeyi arasında anlamlı ilişki bulamayan çalışmalar görülmektedir (Ayaz ve Barış, 2024; Deniz, 2025; Gürültü, 2016; Teyfur vd., 2017; Yüksel Şahin ve Öztoprak 2019). Bu açıdan değerlendirildiğinde, sosyal medya kullanımının gelirden bağımsız, daha çok bireysel ve psikososyal faktörlerle ilişkili olduğu söylenebilir. Bunun yanı sıra literatürde gelir düzeyinin artmasına bağlı olarak sosyal medya bağımlılığının da arttığını bildiren çalışmalar karşımıza çıkmaktadır (Çoşar ve Gedik, 2019; Hamidi vd., 2021). Bu bulgu, yüksek gelirli bireylerin teknolojik araçlara daha kolay ulaşması ve sosyal medya kullanımına yönelik imkanlarının daha geniş olmasıyla açıklanabilir.

Sonuç olarak, mevcut araştırma bulguları literatürdeki bazı çalışmalarla uyumlu olmakla birlikte, farklı yönlere işaret eden bulguların da varlığı göz önünde bulundurulmalıdır. Bu durum, sosyal medya bağımlılığının çok boyutlu bir olgu olduğunu ve sosyal medya bağımlılığını açıklamak için ebeveyn çalışma durumu ve gelir düzeyinin tek başına belirleyici olamayacağını, ebeveyn tutumları, aile içi iletişim, psikososyal destek ve bireysel kişilik özellikleri gibi çeşitli değişkenler ile ele alınmasının daha kapsamlı bir bakış açısı sunacağını göstermektedir.

Adolesanların aile yapısı değişkenine göre sosyal medya bağımlılık düzeylerine ilişkin bulguların değerlendirilmesi:

Araştırma bulgularına göre adolesanların sosyal medya bağımlılık düzeyleri, aile yapısı değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. Eta kare ($\eta^2 = 0,007$) değeri, bu farkın küçük bir etki büyüklüğüne sahip olduğunu ve toplam varyansın yaklaşık %1'inin aile yapısı tarafından açıklandığını ortaya koymaktadır. Bu durum, aile yapısının sosyal medya bağımlılığını etkileyen bir değişken olduğunu ancak tek başına güçlü bir belirleyici olmadığını göstermektedir. Yapılan LSD testi sonuçları, anne ve babası ayrı olan ergenlerin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin, anne ve babası birlikte olanlara göre daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Bu bulgu, sosyal medya kullanımının ergenler için yalnızca bir iletişim ve meşguliyet aracı değil, aynı zamanda duygusal boşluklarını doldurma ve aidiyet hislerini pekiştirme ve duygusal

destek bulma işlevini yerine getirdiğini düşündürmektedir. Altun'un (2022) ve Erişgen (2023) çalışmalarında anne-babası ayrı olan adolesanların sosyal medya bağımlılık düzeylerinin daha yüksek olduğunu raporlamıştır. Bu çalışmalar, mevcut araştırma bulgularıyla örtüşmektedir. Özellikle aile yapısında yaşanan değişimlerin (boşanma, ayrı yaşama, vefat) adolesanların sosyal medya platformlarını daha yoğun olarak kullanmalarına zemin hazırlayabileceği düşünülmektedir. Literatürde farklı bulgulara da ulaşılmaktadır. Cavga (2019) ve Tosun (2022) sosyal medya bağımlılığının anne-baba birlikteliğine göre farklılaşmadığını ifade etmiştir. Bu tarz bulgular, sosyal medya kullanımının yalnızca aile yapısı ile değil; adolesanın kişisel özellikleri, arkadaş ilişkileri ve sosyal çevresiyle de güçlü biçimde ilişkili olabileceğini göstermektedir. Ayrıca, bazı araştırmalarda (Çalışgan, 2013; Demirli ve Arslan, 2017) boşanmış ve boşanmamış ailelerden gelen adolesanlarda internet bağımlılığının da benzer düzeylerde olduğu raporlanmıştır. Çin'de 792 adolesan üzerinde yapılan bir çalışmada, aile içindeki duygusal ihmalin, ergenlerde sosyal medya bağımlılığını doğrudan artırdığı; bu etkileşimde temel psikolojik ihtiyaçların ve bireysel gelişim inisiyatifinin aracı rol oynadığı raporlanmıştır (Jia-Yuan vd., 2025). Başka bir çalışmada ise ailede duygusal ihmal yaşayan adolesanların sosyal medya bağımlılığı geliştirme riskinin yüksek olduğu belirtilmiştir (Al-Dhafri vd., 2025). Bu bulgular, aile yapısının tek başına sosyal medya bağımlılık düzeyinin izahında her zaman belirleyici olmayabileceğini desteklemektedir.

Sonuç olarak, bu araştırmada elde edilen bulgular, sosyal medya bağımlılığının aile yapısından etkilendiğini ancak etkinin sınırlı düzeyde kaldığını göstermektedir. Literatürde bulunan çelişkili sonuçlar dikkate alındığında, sosyal medya bağımlılığının sadece aile yapısına indirgenemeyeceği; psikososyal faktörler, iletişim becerileri, ebeveyn tutumları, arkadaş ilişkileri ve bireysel baş etme becerileri ile birlikte ele alınması gerektiği anlaşılmaktadır.

5.4. Öz-Kontrol Düzeyine İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi

Araştırmanın beşinci sorusu: “Adolesanların, cinsiyet, sınıf, okul türü, spor yapma durumu, anne baba çalışma durumu ve aile yapısı değişkenlerine göre öz-kontrol düzeylerinde anlamlı bir farklılık var mıdır?” olarak belirtilmiştir.

Adolesanların cinsiyet değişkenine göre öz-kontrol düzeylerine ilişkin bulgularının değerlendirilmesi:

Araştırma bulgularına göre adolesanların öz-kontrol düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği ve kadın katılımcıların erkeklere kıyasla daha yüksek öz-kontrol ve öz disiplin, daha düşük dürtüsellik düzeyine sahip oldukları belirlenmiştir. Bu bulgu, literatürdeki pek çok çalışmayla örtüşmektedir (Achtziger ve Bayer, 2020; Bingöl, 2023; Duckworth ve Seligman, 2006; Ercoşkun, 2016; Şubaş, 2018; Yıldırım, 2022; Yılmaz, 2017). Gottfredson ve Hirschi (1990), kız çocuklarının erkeklere göre daha yüksek öz-kontrole sahip olduklarını ve bu farklılığın çocukluk döneminden itibaren kalıcılık kazandığını ifade etmektedir. Benzer olarak Turner ve Piquero (2002) ile Engel'in (2012) meta-analiz bulguları da kadınların öz-kontrol düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Farklı kültürel bağlamlarda gerçekleştirilen çalışmalar da bu bulguları destekler niteliktedir (Cheung ve Cheung, 2010; DeLisi vd., 2010; Ribeaud ve Eisner, 2010). Bunun beraberinde literatürde çelişkili bulgular da görülmektedir. Örneğin, Jo ve Bouffard (2014) öz-kontrol düzeyindeki cinsiyet farkının kısa vadede kızlar lehine olduğunu, ancak uzun vadede bu farkın sürdürülebilir olmadığını öne sürerken; bazı araştırmalarda öz-kontrol düzeyinde anlamlı bir cinsiyet farkı bulunmadığı raporlanmıştır (Aktaş, 2021). Kadınların öz-kontrol düzeylerinin erkeklerden yüksek bulunmasının muhtemel sebepleri arasında, toplumsal cinsiyet rolleri ve kültürel beklentiler öne çıkmaktadır. Türk toplumunda kız çocuklarının daha kontrollü, ölçülü ve denetimli davranışlar sergilemelerinin beklenmesi, öz-kontrol gelişiminde sosyal bir pekiştirici işlevi görmüş olabilir (Yılmaz, 2017). Buna karşın erkeklerin dürtüsel davranışlarının toplum tarafından daha fazla tolere edilmesi, cinsiyetler arası farkı açıklayan bir diğer sosyal faktör olarak değerlendirilebilir.

Sonuç olarak, bu araştırmanın bulguları, literatürdeki çoğu çalışmayla tutarlı biçimde kadınların erkeklere kıyasla daha yüksek öz-kontrol düzeyine sahip olduklarını göstermektedir. Ancak, bu konudaki çelişkili bulgular, öz-kontrolün cinsiyet farkının biyolojik temellerin ötesinde, toplumsal, kültürel ve bireysel gelişim gibi karmaşık faktörler tarafından şekillenen karmaşık bir yapıya işaret etmektedir.

Adolesanların sınıf değişkenine göre öz-kontrol düzeylerine ilişkin bulgularının değerlendirilmesi:

Araştırma bulgularına göre, öz-kontrol ve alt boyutlarının sınıf düzeyine göre anlamlı olarak farklılaştığı görülmektedir. Analizlerin sonucunda özellikle 7-8. sınıf öğrencilerinin dürtüsellik ve öz disiplin puanlarının lise öğrencilerine kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu durum, ergenliğin erken dönemlerinde davranış kontrolü ve öz disiplinin görece daha yoğun yaşanabileceğini göstermektedir. Ancak, etki büyüklüğünün düşük düzeyde ($\eta^2=0,019$) bulunması, sınıf düzeyinin öz-kontrol üzerinde sınırlı bir açıklayıcı güce sahip olduğunu da ortaya koymaktadır. Bunun yanı sıra çalışmamızın bulguları, adolesanların öz-kontrol becerilerinin yaş ve sınıf düzeyiyle birlikte farklılık gösterebildiğini ortaya koymaktadır. Özellikle 7-8. sınıf öğrencilerinde dürtüsellik ve öz disiplin düzeylerinin görece yüksek bulunması, ergenliğin erken döneminde kontrol süreçlerinin henüz dalgalı bir seyir izlediğini düşündürmektedir. Bu durum, literatürde ergenlerin nötr bağlamlarda yetişkinlerle benzer düzeyde dürtü kontrolü gösterebilmesine karşın, duygusal bağlamlarda daha fazla zorlandıklarını ortaya koyan bulgularla paralellik göstermektedir (Casey ve Caudle, 2013). Adolesanların bu dönemde prefrontal korteksin gelişiminin devam etmesi, ödülle ilişkili sistemlerdeki abartılı tepkiler ve bağımsızlık arayışı, öz-kontrolün sınıf düzeyine göre tutarlı biçimde artmaması durumunu ortaya çıkarabilir. Dolayısıyla elde edilen bulgular, ergenlik döneminde öz-kontrolün tek yönlü ve doğrusal bir gelişim göstermediğini; aksine çevresel faktörlerin, duygusal bağlam ve gelişimsel süreçlerin etkileşimiyle şekillendiğini göstermektedir. Çalışmada ayrıca 10. sınıf öğrencilerinin, 9. sınıf öğrencilerine göre daha yüksek öz-kontrol ve öz disiplin düzeyine sahip oldukları belirlenmiştir. Bu bulgu, lise sürecine uyum ve yaşla birlikte gelen bilişsel olgunlaşma ile açıklanabilir. Öğrencilerin lise yaşamına alışmaları, zaman yönetimi ve sorumluluk bilincinin gelişmesi öz disiplinin artmasına katkı sağlamış olabilir. Bununla birlikte literatürde ise farklı sonuçlarla karşılaşmak mümkündür. Bazı araştırmalarda öz-kontrol düzeyinin sınıf seviyesine göre farklılaşmadığı rapor edilmiştir (Bucak, 2021; Han, 2023; Şubaş, 2018; Turgut, 2023; Tüzer, 2022). Bu bulgular, benzer yaş gruplarındaki öğrencilerin gelişim özelliklerinin yakın olmasıyla açıklanabilir. Ayrıca Gottfredson ve Hirschi'nin (1990) öz-kontrol teorisine göre, öz-kontrolün erken çocukluk döneminde ebeveynler tarafından şekillendirildiği ve yaşam boyu dirençli kaldığı öne sürülmektedir. Çalışmamızda sınıf düzeyine göre farklılıkların belirgin olmamasının bir nedeni de öğrencilerin benzer

çevresel koşullarda yetişmeleri ve herhangi bir öz-kontrol eğitimi almamış olmaları olabilir.

Literatürde öz-kontrolün yaşla birlikte gelişim gösterdiğine dair bulgular da bulunmaktadır. Örneğin, 23 yıllık uzun dönemli bir çalışmada (Allemand vd., 2019), 12–16 yaş aralığında öz-kontrolün yıllık ölçümleri sonucunda, yaş ilerledikçe öz-kontrol düzeylerinin arttığı ve bu artışın yetişkinlikte ilişki ve iş yaşamında olumlu çıktılarla ilişkili olduğu belirlenmiştir. Benzer şekilde, İspanya’da 12–34 yaş arası bireylerle yapılan araştırmada öz-kontrolün yaşla birlikte düzenli olarak yükseldiği; 15–19 yaş arası gençlerin en düşük, 30–34 yaş grubunun ise en yüksek öz-kontrol düzeyine sahip olduğu saptanmıştır (Oliva vd., 2019). Bu bulgular, ergenlik döneminde öz-kontrolün doğrusal olmayan, dalgalı bir gelişim izleyebileceğini ancak bu etkinin güçlü olmadığını ortaya koymaktadır. Çalışmamızda sınıf düzeyine göre elde edilen sınırlı farklılıklar da bu sonuçlarla paralellik göstermektedir. Özellikle erken ergenlik döneminde (7–8. sınıflar) öz disiplin ve dürtüsellik düzeylerinin görece yüksek çıkması, öz-kontrolün hem gelişimsel süreçlerden hem de çevresel faktörlerden etkilendiğini ve farklı bağlamlarda değişkenlik gösterebileceğini düşündürmektedir.

Adolesanların okul türü değişkenine göre öz-kontrol düzeylerine ilişkin bulgularının değerlendirilmesi:

Tablo 4.24’ de adolesanların okul türüne göre KÖKÖ alt boyutlarından aldıkları puanların karşılaştırmasına ilişkin MANOVA testi sonuçları yer almıştır. Analiz sonuçlarına bakıldığında alt boyutlara ilişkin “okul türü” ana etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür (Pillai’s Trace= 0.082, $F_{(8.786)} = .000$, $p < .05$, $\eta^2 = .041$), Varyans-kovaryans matrislerinin eşitliği koşulunun sağlanamaması ve örneklem mevcutlarının farklı olması sebebiyle Wilks Lambda (Λ) yerine Pillai’s Trace kullanılmıştır (Can, 2024). Bağımlı değişkenler için gruplar ortalaması incelendiğinde “dürtüsellik” alt boyutunda [$F_{(6-1235)} = 12.966$; $p < 0.05$], Ortaokul öğrencilerinin puanlarının ($\bar{x}_{yüksek} = 3.40$), Anadolu Lisesi öğrencilerine ($\bar{x}_{orta} = 2.99$), Anadolu İmam Hatip Lisesi öğrencilerine ($\bar{x}_{orta} = 2.85$) ve Fen Lisesi öğrencilerine ($\bar{x}_{orta} = 2.85$) göre; İmam Hatip Ortaokulu öğrencilerinin ($\bar{x}_{yüksek} = 3.37$), Anadolu Lisesi öğrencilerine ($\bar{x}_{orta} = 2.99$), Anadolu İmam Hatip Lisesi öğrencilerine ($\bar{x}_{orta} = 2.85$) ve Fen Lisesi öğrencilerine ($\bar{x}_{orta} = 2.85$) göre; Mesleki Teknik Anadolu Lisesi

öğrencilerinin ($\bar{x}_{yüksek}= 3.41$), Anadolu Lisesi öğrencilerine ($\bar{x}_{orta}= 2.99$), Anadolu İmam Hatip Lisesi öğrencilerine ($\bar{x}_{orta}= 2.85$) ve Fen Lisesi öğrencilerine ($\bar{x}_{orta}= 2.85$) göre; Spor Lisesi öğrencilerinin ($\bar{x}_{yüksek}= 3.39$), Anadolu Lisesi öğrencilerine ($\bar{x}_{orta}= 2.99$), Anadolu İmam Hatip Lisesi öğrencilerine ($\bar{x}_{orta}= 2.85$) ve Fen Lisesi öğrencilerine ($\bar{x}_{orta}= 2.85$) göre istatistiksel olarak anlamlı biçimde yüksek bulunduğu görülmüştür. “Öz disiplin” alt boyutunda ise [$F_{(6-1235)} = 4.003$; $p<0.05$], Ortaokul öğrencilerinin puanlarının ($\bar{x}_{yüksek}= 3.57$) Mesleki Teknik Anadolu Lisesi öğrencilerine ($\bar{x}_{orta}= 3.24$) göre; İmam Hatip Ortaokulu öğrencilerinin puanlarının ($\bar{x}_{yüksek}= 3.62$), Mesleki Teknik Anadolu Lisesi öğrencilerine ($\bar{x}_{orta}= 3.24$) göre istatistiksel olarak anlamlı biçimde yüksek bulunduğu test edilmiştir ($p< .05$).

Yapılan analizler sonucunda dürtüsellik alt boyutunda puanların ortaokul, İmam Hatip Ortaokulu, Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi ve Spor Lisesi lehine olduğu; öz disiplin alt boyutunda ise Anadolu İmam Hatip Lisesi, Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi ve Spor Lisesi öğrencilerinde puan ortalamalarının orta düzeyde olduğu, Ortaokul, İmam Hatip Ortaokulu, Anadolu Lisesi ve Fen Lisesi’nde ise yüksek düzeyde olduğu görülmektedir. Tespit edilen etki büyüklüğü Eta kare (η^2) =0. 041, farkın orta etki düzeyinde bir gücü olduğunu ve toplam varyansın yaklaşık %5’inin bağımsız değişken “okul türü” tarafından açıklandığını göstermektedir.

Bu araştırmada adolesanların okul türüne göre Kısa Öz-kontrol Ölçeği alt boyutlarından aldıkları puanlar incelenmiş ve “okul türü” değişkeninin öz-kontrol üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisi olduğu bulunmuştur. Özellikle dürtüsellik alt boyutunda ortaokul, İmam Hatip Ortaokulu, Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi ve Spor Lisesi öğrencilerinin puanlarının, Anadolu Lisesi, Anadolu İmam Hatip Lisesi ve Fen Lisesi öğrencilerine göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu durum, söz konusu okul türlerine devam eden öğrencilerin öz düzenleme becerilerinde farklılıklar bulunduğunu ve özellikle dürtüsel davranışlar açısından okul türünün belirleyici olabileceğini düşündürmektedir. Öz disiplin alt boyutunda ise ortaokul ve İmam Hatip Ortaokulu öğrencilerinin puanlarının, Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi öğrencilerinden daha yüksek olması dikkat çekicidir. Bu bulgu, erken ergenlik döneminde öğrencilerin öz disiplin düzeylerinin görece daha yüksek olduğunu, lise kademesinde ise bazı okul türlerinde bu düzeyin azaldığını göstermektedir. Elde edilen etki büyüklüğünün orta düzeyde olması ($\eta^2 = 0.041$), okul

türünün öz-kontrol üzerinde tek başına belirleyici olmadığını, ancak anlamlı bir katkı sağladığını ortaya koymaktadır. Literatür incelendiğinde, Türkiye’de okul türü ile öz-kontrol arasındaki ilişkiyi doğrudan ele alan çalışmaların oldukça sınırlı olduğu görülmektedir. Aktaş (2021)’in çalışmasında okul türüne göre öz-kontrol düzeyleri incelenmiş, Fen Lisesi öğrencilerinin öz disiplin alt boyutunda fen-sosyal bilimler proje imam hatip lisesi öğrencilerine göre daha yüksek puanlar aldığı bulunmuştur. Bununla birlikte, dürtüsellik alt boyutunda anlamlı bir fark bulunamamıştır. Mevcut araştırmanın bulguları, Aktaş (2021)’in çalışmasından kısmen farklılık göstermektedir. Bu farklılığın, örneklem özelliklerinden, ölçüm araçlarının uygulanma biçiminden veya öğrencilerin sınav hazırlık süreçlerinden kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Özellikle Fen Lisesi öğrencilerinin, oldukça seçici olan liselere giriş sınavı sürecinde geliştirdikleri öz disiplin becerilerinin, bu alt boyuttaki yüksek puanlarını açıklayabileceği söylenebilir. Dias ve Cadime (2017) gerçekleştirdikleri çalışmalarında, mesleki eğitim alan adolesan öğrencilerin öz-kontrol düzeylerinin, okullarda düzenli eğitime devam öğrencilerin öz-kontrol düzeylerine kıyasla daha düşük olduğu raporlamışlardır. Bu çalışma doğrudan okul türü farkını vurgulaması açısından çalışma bulgularımızla örtüşmektedir. Bununla birlikte adolesanlarda öz-kontrol için okul türünden ziyade okul ortamının doğrudan etkisini gösteren çalışmalar da bulunmaktadır. Hollanda’da 7. sınıf 566 öğrenci ile Opdenakker (2022), tarafından yürütülen çalışmada, erken ergenlik dönemindeki öğrencilerin öğretmenlerin destekleyici veya baskıcı davranışlarının, öğrencilerin öz düzenleyici öğrenme (self-regulation) becerilerini nasıl şekillendirdiğini analiz etmiştir. Destekleyici öğretmen davranışları kontrolü güçlendirirken, baskıcı davranışlar olumsuz etki yaptığı bildirilmiştir. Çin’de 789 adolesan ile yapılmış olan bir çalışmada, okul kaynaklarının (örneğin sosyal destek, imkânlar) ve öz-kontrolün bir arada, ergenlerin problemleri davranışlarını (örneğin bağımlılık, zorbalık) nasıl engellediği incelenmiştir. Bulgulara göre okul kaynaklarının, öz-kontrol üzerinden problemleri davranışları azaltmada koruyucu etkisi bulunduğu ifade edilmiştir (Xiang vd., 2022). Hollanda düşük, orta ve yüksek eğitim seviyelerindeki 15-20 yaş arası adolesanların, öz-kontrol düzeyine göre madde bağımlılığı ile ilişkili olduğu ve öz-kontrol bu davranışı azaltıcı bir faktör olarak öne çıktığı vurgulanmıştır (Davies vd., 2017).

Sonuç olarak, mevcut çalışmada elde edilen bulgular, okul türünün adolesanların öz-kontrol düzeylerinde belirli farklılıklar yarattığını ortaya

koymaktadır. Ancak, öz-kontrol gelişiminin çok faktörlü yapısı göz önüne alındığında, bu farklılıkların yalnızca okul türüne bağlanması sınırlı bir yaklaşım olacaktır. Bu çalışma, ulusal ve uluslararası literatürde okul türüne göre öz-kontrolü Türkiye bağlamında inceleyen nadir çalışmalardan biri olup, literatüre özgün katkılar sunmaktadır.

Adolesanların spor yapma durumu değişkenine göre öz-kontrol düzeylerine ilişkin bulgularının değerlendirilmesi:

Araştırma bulguları, adolesanların spor yapma durumuna göre öz-kontrol ve alt boyutlarından aldıkları puanlar incelenmiş ve spor yapma-yapmama değişkeninin öz-kontrol üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisinin olduğunu göstermektedir. Bulgulara göre, “dürtüsellik” alt boyutunda spor yapan öğrencilerin puanlarının spor yapmayanlara kıyasla daha yüksek olduğu anlaşılmaktadır. Bu bulgu, spor yapan öğrencilerin enerjilerini yönlendirme ve davranışlarını düzenleme süreçlerinde daha aktif olduklarını, ancak aynı zamanda yüksek sportif aktivite ve risk alma eğilimlerinin dürtüsellik düzeylerini artırabileceğini düşündürmektedir. “Öz disiplin” alt boyutunda ise spor yapan öğrencilerin spor yapmayanlara kıyasla daha yüksek puanlar aldığı görülmektedir. Bu sonuç, düzenli sporun bireylerde öz disiplin gelişimine katkı sağladığını göstermektedir. Spor, belirli bir program dahilinde katılım, sorumluluk alma, antrenman sürekliliği ve kurallara uyma gerekliliği gibi faktörlerle bireylerde öz-kontrolün önemli bir bileşeni olan öz disiplini geliştirmektedir. Araştırma bulguları, literatürde yer alan çalışmalarla da paralellik göstermektedir. Yılmaz (2017)’in çalışmasında, lisanslı şekilde spor yapan liseli adolesanların öz-kontrol düzeylerinin spor yapmayan adolesanlara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Benzer biçimde Doğan (2004), spor yapan bireylerin öz-kontrol seviyelerinin spor yapmayanlara göre daha yüksek olduğu bilgisini paylaşmıştır. Bu bulgular mevcut çalışmayı destekler özelliktedir. Ayrıca spora katılımın kişilik özellikleri üzerindeki etkilerini inceleyen Tazegül (2014)’ün araştırmasında, düzenli spor aktivitelerinin bireylerde nevroz düzeylerini azaltırken, dışa dönüklük ve sorumluluk gibi kişilik özelliklerini artırdığı belirlenmiştir. Bu sonuç, özellikle sorumluluk duygusunun öz-kontrol ile yakından ilişkili olması bakımından, spor yapan adolesanların öz disiplin düzeylerinin daha yüksek bulunmasını açıklayan önemli bir bulgudur. Yabancı literatür incelendiğinde, spor yapmanın adolesanlarda öz-kontrol becerilerini destekleyen güçlü bir etki yarattığı görülmektedir. İngiltere’de devlet okulunda 9. Sınıf

öğrencileri arasında yapılan çalışmada "iyi öz-kontrol" ile spor yapma eğilimi arasında pozitif ilişki; "zayıf öz-kontrol" ile de daha az egzersiz yapma ve daha fazla sedanter (hareketsiz) davranış belirlenmesine bağlantı olduğu bildirilmiştir (Wills vd., 2007). Öz-kontrol ve egzersiz ilişkisini inceleyen bir başka çalışmada ise, egzersizin hem akut hem de kronik etkilerinin öz-kontrolü artırdığı belirtilmiştir (Boat ve Cooper, 2019).

Sonuç olarak, elde edilen veriler sporun adolesanlarda öz-kontrolün gelişimi açısından önemli bir etken olduğunu ortaya koymaktadır. Spor yapan öğrencilerin hem dürtüsellik hem de öz disiplin boyutlarında spor yapmayanlardan farklılık göstermeleri, spora katılımın gençlerin davranışlarını düzenleme, kendini denetleme ve sorumluluk alma becerilerini geliştirdiğini göstermektedir. Bununla birlikte, dürtüsellik alt boyutunda spor yapan öğrencilerin daha yüksek puanlara sahip olması, sporun risk alma eğilimini artırabileceğini, ancak bu durumun uygun yönlendirmeler ve disiplinle olumlu bir biçimde yönetilebileceğini düşündürmektedir. Gelecek araştırmalarda spor türleri, düzenlilik düzeyi ve bireysel farkların öz-kontrol üzerindeki etkileri daha ayrıntılı biçimde incelenmelidir.

Adolesanların anne-baba çalışma durumu değişkenine göre öz-kontrol düzeylerine ilişkin bulgularının değerlendirilmesi:

Araştırma bulgularına göre, anne-baba çalışma durumu ile adolesanların öz-kontrol düzeyi arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Buna rağmen ortalamalar incelendiğinde bazı dikkat çekici eğilimler dikkat çekmektedir. “Dürtüsellik” boyutunda her iki ebeveynin çalıştığı adolesanlarda ortalama 3.14, her ikisinin çalışmadığı adolesanlarda 2.97, sadece annenin çalıştığı adolesanlarda 3.24 ve sadece babanın çalıştığı adolesanlarda yine 3.24 olarak tespit edilmiştir. Bu sonuçlara göre dürtüsellik düzeyi genel olarak orta seviyede olup, sadece annesi ya da babası çalışan öğrencilerin dürtüsellik düzeyleri diğer gruplara kıyasla daha yüksektir. “Öz disiplin” boyutunda ise ortalamalar; her iki ebeveynin çalıştığı adolesanlarda 3.39, her ikisinin çalışmadığı adolesanlarda 3.40, sadece annesi çalışan adolesanlarda 3.34 ve sadece babası çalışan öğrencilerde 3.44 olarak belirlenmiştir. Buna göre sadece annesi çalışan adolesanların öz disiplin düzeyleri görece daha düşük, sadece babası çalışan adolesanların ise en yüksek düzeyde olduğu anlaşılmaktadır. Literatür incelendiğinde, düşük öz-kontrol ve davranış sorunlarının çoğunlukla anne-baba tutumlarından kaynaklanabileceği, ayrıca problemleri davranışların çocukluk döneminde şekillenip

kalıcı hale geldiği ifade edilmektedir (Gottfredson ve Hirschi, 1990; Hope ve Chapple, 2004). Benzer şekilde Dix ve Lochman (1990), ebeveynin suç davranışı, madde bağımlılığı, işsizlik ve düşük gelir düzeyi gibi risk faktörlerinin çocuklarda problem davranışları artırdığını ortaya koymuştur. Yapılan bir çalışmada her iki ebeveynin de çalıştığı ailelerde, özellikle annenin ve babanın çocukla olumlu aktivitelere katılımı çocuğun davranışsal öz-kontrolünü olumlu etkilediğini vurgulanmıştır (Ferreira vd., 2018). Bu çalışma iş-aile dinamiklerini dikkate almanın gerekliliğini göstermektedir. Başka bir çalışmada babanın işsiz olması veya çalışmaması ile adolesanların sağlığı arasında negatif bir ilişki olduğunu, ancak annenin işsiz olmasının veya çalışmamasının bu ilişkiyle ilişkili olmadığı raporlanmıştır (Bacikova-Sleskova vd., 2015). Öz-kontrolün, yalnızca bireyin davranışlarını düzenlemesini sağlamayıp, aynı zamanda ruhsal, fiziksel ve sosyal sağlık üzerinde de derin etkiler oluşturması öz-kontrol ile genel sağlık durumu ilişkisinin önemini göstermektedir.

Sonuç olarak, anne-baba çalışma durumunun öz-kontrol üzerinde anlamlı bir farklılık göstermemesi ancak bazı alt boyutlarda farklılığa meyil gözlenmesi ile ilgili bulgular, ebeveynin çalışıp çalışmamasından çok, aile içi etkileşimler, ebeveyn tutumları ve iş-aile dengesi gibi faktörlerin adolesanların öz-kontrol gelişiminde daha belirleyici olduğunu göstermektedir.

Adolesanların aile yapısı değişkenine göre öz-kontrol düzeylerine ilişkin bulgularının değerlendirilmesi:

Araştırmada elde edilen bulgular, adolesanların aile yapısına göre öz-kontrol düzeylerinde genel olarak anlamlı bir farklılık olmadığını göstermektedir. Bu bulgu ile paralel çalışma sonuçlarına literatürde rastlanmaktadır (Çelik, 2021). Bununla birlikte “öz disiplin” boyutunda anne babası birlikte olan adolesanların puanlarının, anne babası ayrı olanlara kıyasla istatistiksel olarak daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu durum, aile bütünlüğünün adolesanların öz disiplin gelişimine katkı sağlayabileceğini düşündürmektedir. Ayrıca, literatürde aile yapısı ve ebeveyn faktörlerinin öz-kontrol üzerinde etkili olabileceği vurgulandığı görülmektedir. Kanada’da yapılan bir çalışmanın bulguları, öz-kontrolün aile yapısına göre değiştiğini, biyolojik anne-baba ile yaşayan çocukların, yeniden yapılandırılmış ve tek ebeveynli ailelerdeki çocuklara göre daha yüksek düzeyde öz denetime sahip olduklarını bildirmektedir (Phythian vd., 2008). Özellikle parçalanmış, ekonomik

olarak dezavantajlı veya stresli aile ortamlarında yetişen bireylerde öz-kontrol düzeylerinin daha düşük olduğu belirtilmektedir (Bennett vd., 2005; Brannigan vd., 2002; Chapple vd., 2005; Perrone vd., 2004; Vaughn vd., 2008). Bu durum, aile yapısının dolaylı olarak öz-kontrolü etkileyebileceğine işaret etmektedir. Bununla birlikte, öz-kontrol kuramına göre (Gottfredson ve Hirschi, 1990), bireylerin öz-kontrol düzeylerinin çocuklukta ebeveyn tutumlarıyla şekillendiği ve ilerleyen yaşlarda davranış örüntülerine yansıdığı ifade edilmektedir. Bunlara ek olarak literatürde öz-kontrol ile ebeveyn tutumlarının ilişkisini irdeleyen çalışmalar da bulunmaktadır. Kim vd., (2022)'nin çalışmalarında aile bağlarının zayıflığının, adolesanların öz-kontrol düşüklüğü ve ruh sağlığı sorunlarıyla birlikte eş zamanlı ve güçlü bir şekilde seyrettiği belirtilmiştir. Benzer olarak Farley ve Kim-Spoon, (2017) çalışmalarında ebeveynlik kalitesinin (izleme, sıcaklık, tutarlılık) ayrı ya da stresli aile bağlamlarında öz-kontrolün daha düşük seyretmesine etki ettiğini raporlamışlardır. Nitekim Hope ve Chapple (2004)'da düşük öz-kontrol ve davranış sorunlarının aile yapısından çok ebeveyn tutumlarıyla ilişkili olduğunu vurgulamaktadır.

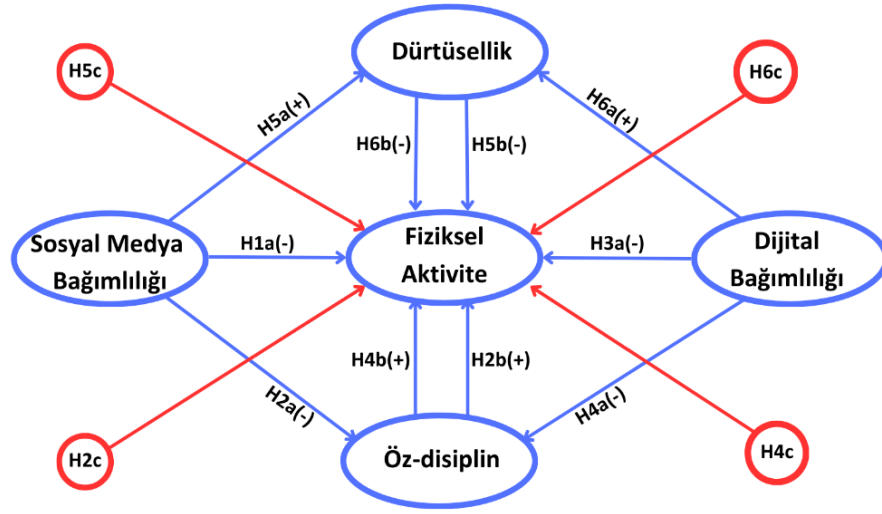
Sonuç olarak bu bulgular, aile tipinin öz-kontrol üzerinde tek başına belirleyici olmadığını; ebeveynlerin tutumları, aile içi etkileşimler ve aile içindeki stres düzeyi gibi unsurlarla birlikte ele alınmasının öz disiplin ve dürtüsellik üzerinde önemli rol oynayabileceğini göstermektedir. Gelecek araştırmalarda, öz-kontrol düzeyi üzerindeki etkileri daha detaylı incelemek için aile yapısı değişkeninin yanı sıra ebeveyn tutumları ve aile içi iletişim gibi faktörlerin de incelenmesi faydalı olacaktır.

5.5. Araştırma Hipotezlerine İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi

Adolesanlarda fiziksel aktivitenin, sosyal medya ve dijital oyun bağımlılığı arasındaki ilişkisinde öz-kontrolün incelendiği bu çalışmada sosyal medya bağımlılığı ve dijital oyun bağımlılığını açıklamak için bilişsel davranışçı yaklaşım (Davis, 2001) ve öz-kontrolün davranışsal bağımlılıklar üzerindeki rolünü açıklamak için ise öz-kontrol güç modeli (Baumeister vd., 1998) olmak üzere iki yaklaşım temel alınmıştır. Bilişsel davranışçı yaklaşım, davranışsal bağımlılıklarla mücadelede bireyin olumsuz düşünce kalıplarını değiştirerek sağlıklı davranışlar geliştirmesini hedefler (Davis, 2001). Bireyin dürtülerini, duygularını ve davranışlarını yönetme yeteneğini ifade eden (Tangney vd., 2004) öz-kontrolün, bir kas gibi çalışan güç modelinde

(Baumeister vd., 1998) kullanıldıkça geçici olarak zayıflar, dinlenmeyle güç kazanır ve çeşitli egzersizlerle geliştirilmesi mümkündür. Araştırma kapsamında adolesanlarda sosyal medya bağımlılığı ve dijital oyun bağımlılığı üzerinde etkili olduğu öngörülen değişkenler alan yazın temel alınarak irdelenmiştir. Araştırma kapsamında adolesanlarda fiziksel aktivite ile sosyal medya bağımlılığı ve dijital oyun bağımlılığı ilişkisinde öz-kontrolün rolü üzerinde etkili olduğu öngörülen değişkenler alan yazın temel alınarak incelenmiştir. Bu incelemeler sonucunda: sosyal medya bağımlılığının fiziksel aktivite, öz disiplin ve dürtüsellik üzerinde; dijital oyun bağımlılığının fiziksel aktivite, öz disiplin ve dürtüsellik üzerinde; öz disiplinin fiziksel aktivite üzerinde; dürtüsellüğün fiziksel aktivite üzerinde etkisi olduğu ayrıca, sosyal medya bağımlılığının fiziksel aktivite üzerindeki etkisinde öz disiplinin aracı rolü; sosyal medya bağımlılığının fiziksel aktivite üzerindeki etkisinde dürtüsellüğün aracı rolü; dijital oyun bağımlılığının fiziksel aktivite üzerindeki negatif yönlü etkisinde öz disiplinin aracı rolü ve dijital oyun bağımlılığının fiziksel aktivite üzerindeki negatif yönlü etkisinde dürtüsellüğün aracı rolü olduğu öngörülmüştür. Çalışma kapsamında öne sürülen teorik çerçeve doğrultusunda oluşturulan araştırma modeli ile bu modele dayalı olarak test edilen hipotezlere ilişkin bulguların değerlendirilmesi aşağıdaki bölümlerde sunulmuştur. Araştırma hipotezleri, oluşturulan modeller bağlamında gruplandırılmıştır. Araştırmanın çok değişkenli yapısı hipotezleri modeller bağlamında gruplamayı (H_{1a}), (H_{2a}, H_{2b}, H_{2c}), (H_{3a}), (H_{4a}, H_{4b}, H_{4c}), (H_{5a}, H_{5b}, H_{5c}), (H_{6a}, H_{6b}, H_{6c}) gerekli kılmıştır. Örnek olarak; H_{5b} ve H_{6b} hipotezleri aynı ilişkiye işaret etmesine rağmen farklı model bağlamında test edilmiş ve farklı sonuçlar elde edilmiştir. Bu durum ilişkinin modele dahil edilen değişkenlere ve bağlama göre değişiklik gösterebileceğini ortaya koymasından önemlidir.

Teorik modele göre yapılan alan araştırması sonucunda ortaya çıkan doğrulanmış araştırma modeli Şekil 5.1' de gösterilmiştir.



Şekil 5.1. Doğrulanmış araştırma modeli.

Adolesanlarda sosyal medya bağımlılığının fiziksel aktivite üzerinde negatif yönlü etkisi basit model ile test edilerek doğrulanmıştır (H_{1a}). Sosyal medya bağımlılığı fiziksel aktivitedeki değişimin %2' sini açıklamaktadır. Adolesanların sosyal medya bağımlılıkları fiziksel aktivite katılımını olumsuz olarak etkileyerek, fiziksel aktiviteye katılımlarından uzaklaşmalarında belirleyici rol olmaktadır. Sosyal medya bağımlılığı, fiziksel aktivite düzeyindeki değişimin küçük bir kısmını (%2) açıklasa da bu durum adolesan bireylerin hareketli yaşamdan uzaklaşmasında belirleyici bir faktör olarak dikkat çekmektedir. Bulgular, sosyal medya kullanımındaki artışın fiziksel aktiviteyi azaltıcı yönde etkilediğini ortaya koyan önceki araştırmalarla (Ekşi vd., 2019; Islam vd., 2020; Karademir, 2017; Lepp vd., 2013) örtüşmektedir. Araştırmamızda spor yapan ve fiziksel aktivite düzeyi daha yüksek olan adolesanların sosyal medya kullanımının daha düşük olması, fiziksel olarak aktif olmanın sedanter davranışları azaltıcı etkisini desteklemektedir (Canıklitemel ve Ermiş, 2024). Ayrıca literatürde yer alan meta-analiz bulguları (Hinojo-Lucena vd., 2019) ve internet bağımlılığına ilişkin çalışmalar (Eliaçık vd., 2016), aşırı ekran süresinin fiziksel aktiviteyi sınırlayarak sağlığı olumsuz etkileyebileceğini ortaya koymaktadır. 150.000'den fazla katılımcının yer aldığı bir meta analiz çalışmasında, fiziksel aktivite düzeyi arttıkça sosyal medya veya sosyal ağ kullanımının problematik boyutlarının azaldığını ortaya koymuştur (Rodríguez-Castaño vd., 2025). Başka bir çalışmada ise sosyal medya bağımlılığı ile bilişsel-

davranışsal fiziksel aktivite arasında anlamlı negatif korelasyon raporlanmıştır (Sönmez Sari vd., 2025). Fiziksel aktivite ile ilgili de çok sayıda araştırma yapılmış ve araştırmacılar bilişsel-davranışsal kuram dahilinde yapılan düzenlemeler ile bireylerin fiziksel aktivite davranışlarının arttırılabileceğini belirtmişlerdir (Lewis vd., 2002; Marcus vd., 2000).

Sonuç olarak, sosyal medya bağımlılığının ergenlerin fiziksel aktivite katılımını azaltan bir risk faktörü olduğu söylenebilir. Bu nedenle, gençlerin dengeli teknoloji kullanımı konusunda bilinçlendirilmesi ve aktif yaşam biçimlerinin teşvik edilmesi önem arz etmektedir

Adolesanlarda sosyal medya bağımlılığının öz disiplin üzerinde negatif yönlü etkisinin olduğu test edilerek doğrulanmıştır (H_{2a}). Sosyal medya bağımlılığı, öz disiplindeki değişimin %14'ünü açıklamaktadır. Sosyal medya bağımlılığı öz disiplini negatif olarak yordamaktadır. Çalışma bulgularımız, öz disiplinin bağımlılık davranışlarını anlamada önemli bir kişilik boyutu olduğunu göstermektedir. Bilişsel-davranışçı yaklaşım çerçevesinde bu ilişkiye bakıldığında, bildirimler ve çevrimiçi uyarılar, “kaçırma korkusu” gibi otomatik düşünceleri tetiklemekte; bu da huzursuzluk duygusuna ve sosyal medyayı kontrol etme davranışına yol açmaktadır. Kısa süreli rahatlama sağlayan bu döngü, bağımlılığı pekiştirmekte ve zamanla öz disiplini zayıflatmaktadır (Davis, 2001). Öz disiplini düşük ve dürtüsel eğilimli adolesanlar, olumsuz duygularla başa çıkmak veya yalnızlıklarını gidermek için sosyal medyaya daha fazla yönelmekte; bu da bağımlılık riskini artırmaktadır (Baumeister, 2002; Sağar, 2021). Literatür incelendiğinde ise çalışma bulgularımızla örtüştüğü görülmektedir (Andreassen, 2012; Davis, 2001; Ekşi vd., 2019; Gürültü, 2016; Kızılkaya-Cumaoğlu ve Diker-Coşkun, 2012). Ayrıca sosyal medyanın başlıca kullanım alanı olan akıllı telefonlar ele alındığında, akıllı telefon bağımlılığı ile öz disiplin kişilik boyutu arasında negatif bir ilişki olduğu (Blachnio vd., 2017; Kırcaburun ve Griffiths, 2018; Müller vd., 2018; Zhou vd., 2017) görülmektedir. Sosyal medya bağımlılığı sorumlulukların, günlük ve akademik işlerin aksaması gibi olumsuzluklara neden olmakta (Andreassen, 2012; Gürültü, 2016) ve öz disiplin düzeyiyle negatif ilişki göstermektedir. Buna karşın, öz disiplini yüksek bireyler bilişsel olarak daha esnek yapıları sebebiyle alternatifler oluşturabilmekte ve daha dengeli düşünebilmektedir (Dennis vd., 2010).

Bu sonuçlar, öz disiplinin sosyal medya bağımlılığına karşı koruyucu bir faktör olduğunu göstermektedir. Bilişsel-davranışçı müdahaleler ile otomatik düşüncelerin fark edilmesi, dürtü kontrolü stratejilerinin öğretilmesi ve planlı kullanım alışkanlıklarının geliştirilmesi, ergenlerde bağımlılık davranışını azaltabilir (Beck, 2011). Bireyin öz denetim, sorumluluk alma ve akademik alışkanlıklar gibi yaşam boyu sürecek becerileri kazandığı hassas bir gelişim evresi olan 10–19 yaş arası kritik bir dönemdir. Bu dönemde sosyal medya bağımlılığını önlemeye yönelik çalışmalar yapılması öz disiplini ve dolayısıyla akademik başarıyı, psikososyal uyumu ve sağlıklı kimlik gelişimini olumlu etkileyeceğinden öz disiplinle ilgili farkındalık ve önleyici müdahalelerin önemini ortaya koymaktadır.

Adolesanlarda öz disiplinin fiziksel aktivite üzerinde pozitif yönlü etkisinin olduğu test edilerek doğrulanmıştır (H_{2b}). Öz disiplinin arttıkça fiziksel aktivite katılımı da artmaktadır. Bu bulgu, öz disiplinin öz-kontrolün bir alt boyutu olması nedeniyle, olumlu kişilik özellikleri ile fiziksel aktivite arasındaki pozitif ilişkileri gösteren çalışmalarla örtüşmektedir (De Ridder vd., 2012; Rhodes ve Smith, 2006). Öz disiplini yüksek bireyler planlı davranma, hedefe odaklanma ve davranışlarını izleme becerileri sayesinde düzenli fiziksel aktiviteye daha kolay uyum sağlamaktadır.

Adolesanlarda sık rastlanan erteleme eğilimi, otomatik düşüncelerin yeniden yapılandırılması ve uygulama niyetlerinin geliştirilmesi yoluyla azaltılabilir. Öz disiplini yüksek bireyler, hedefleri doğrultusunda hareket kabiliyetlerine ve planlılık becerilerine sahip olmaları (Beck, 2011) fiziksel aktiviteyi daha istikrarlı biçimde sürdürebilmelerine imkân verecektir. Bununla birlikte, öz disiplini yüksek adolesanların düzenli fiziksel aktiviteye katılım düzeylerinin de yüksek olduğu yönündeki bulgumuz, adolesanlarda öz-kontrol ile fiziksel uygunluk ve beden kompozisyonu arasındaki ilişkileri rapor eden çalışmalarla da örtüşmektedir (Boat vd., 2022). Ayrıca düzenli fiziksel aktivite, öz disiplinin yalnızca bir çıktısı değil, aynı zamanda gelişimini destekleyen bir faktör olarak da kabul edilebilir.

Boat ve Cooper (2019), öz-kontrol ile egzersizin ilişkisini ele aldığı çalışmada, öz-kontrol ile egzersiz arasındaki ilişkinin iki yönlü olduğunu belirtmektedir. Buna göre yüksek öz disiplin egzersiz performansı ve sürekliliğini artırırken, düzenli egzersiz de öz disiplini geliştiren bir faktör olarak işlev görmektedir.

Bu bulgu, araştırmamızda elde edilen sonuçların uzun vadeli kazanımlara dönüşebileceğini düşündürmektedir. Çalışmanın yaş grubu olan 10-19 yaş için bakıldığında öz disiplin düzeyinin artmasıyla fiziksel aktiviteye katılımın artması, sağlıklı yaşam davranışlarının kazanılmasında öz disiplin becerilerinin belirleyici rolünü göstermektedir. Öz disiplin düzenli fiziksel aktivite için zaman planlamasını yapabilmeyi, kısa vadeli hazlardan (ekran süresi, oyun vb.) vazgeçebilmeyi sağlar. Bu da bireye obezite riskinin azaltılması, kardiyovasküler sağlığını korunması ve stresle başa çıkabilme becerilerinin kazandırılması gibi birçok katkı sağlayarak hem fiziksel hem de psikososyal gelişimini olumlu yönde etkiler.

Adolesanlarda sosyal medya bağımlılığının fiziksel aktivite üzerindeki etkisinde öz disiplinin aracı rolünün olduğu YEM ile doğrulanmıştır (H_{2c}). Basit etki testine göre sosyal medya bağımlılığı fiziksel aktivitedeki doğrudan negatif yönlü etkileyerek fiziksel aktivitedeki değişimin %2' sini açıklamaktadır. Aracı değişken olan öz disiplin modele dahil edildiğinde ise sosyal medya bağımlılığının fiziksel aktivite üzerindeki basit etkisi ortadan kalkmakta ve öz disiplin aracı rolünün dahil olduğu model, sosyal medya bağımlılığı ile fiziksel aktivite katılımındaki değişimin %7' sini açıklamaktadır. Sosyal medya bağımlılığının fiziksel aktivite üzerindeki basit etkinin aracı öz disiplin değişkeninin modele dahil edilmesiyle birlikte anlamlı olmaması çağdaş yaklaşıma göre tam aracı etki olarak yorumlanmaktadır (Hayes, 2018). Aracı modelde yer alan değişkenlere ilişkin; fark, ilişki ve basit etki (doğrudan etki) analiz sonuçları birbiriyle örtüşmektedir. Sosyal medya bağımlılığı, öz disiplin vasıtasıyla, fiziksel aktiviteyi dolaylı olarak etkilemektedir. Sosyal medya bağımlılığının fiziksel aktivite katılımını doğrudan değil öz disiplin üzerinden dolaylı etkilediğini gösteren bu durum 10-19 yaş grubunda fiziksel aktivite katılımını artırmaya yönelik müdahalelerde sosyal medya kullanımını sınırlamaktan ziyade öz disiplin becerilerinin geliştirilmesine odaklanılmasının daha etkili olacağını göstermektedir. Bu yaş grubunda fiziksel aktiviteyi artırmaya yönelik uygulama ve müdahalelerde odak noktasının sosyal medya kullanımından çok öz disiplinin geliştirilmesi gerektiğini ortaya koyması açısından bilimsel ve uygulama açısından önem arz etmektedir.

Adolesanlarda dijital oyun bağımlılığının fiziksel aktivite üzerinde negatif yönlü etkisi basit model ile test edilerek doğrulanmamıştır (H_{3a}). Hipotezi

bulgularımız dijital oyun bağımlılığı ile fiziksel aktivite arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişkinin varlığını ortaya koymamıştır. Araştırma bulgularımız, Güllü vd., (2023), Marufoğlu ve Kutlutürk (2021) ile Männikkö vd., (2015) tarafından yürütülen çalışmaların bulgularıyla paralellik göstermektedir. Bununla birlikte, literatürde farklı sonuçlara ulaşan araştırmalar çok daha fazla yer almaktadır. Hazar vd., (2017) ortaokul öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığı ile fiziksel aktivite arasında negatif ve anlamlı bir ilişki bulmuş, benzer şekilde Demir ve Cicioğlu (2019) lise öğrencilerinde fiziksel aktivite motivasyonu ile dijital oyun oynama motivasyonu arasında olumsuz bir ilişki olduğunu belirtmiştir. Ayrıca, Gülbetekin vd., (2021) çalışmalarında ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyi arttıkça dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin azaldığını raporlamıştır. Çalışmamızda bu tür sonuçların elde edilememiş olmasının çeşitli nedenleri olabilir. Katılımcıların teknolojik aletlere ulaşabilirlikleri, ebeveyn tutumları ve özellikle psikososyal faktörler fiziksel aktivite ve dijital oyun bağımlılığı arasındaki ilişkiyi etkilemiş olabilir. Ayrıca kullanılan ölçek, örneklem büyüklüğü ve ölçüm yöntemlerinin de bulgular üzerinde belirleyici olduğu düşünülmektedir.

Sonuçlar, adolesan dönemde dijital oyun bağımlılığı ile fiziksel aktivite arasındaki ilişkinin tek boyutlu olarak ele alınamayacağını göstermektedir. Bu noktada öz-kontrol gibi aracılık/dengeleyici değişkenlerin de modele dahil edilmesi, ilişkiyi daha kapsamlı bir şekilde açıklamaya yardımcı olabilir. Özellikle öz-kontrol düzeyi yüksek bireylerin hem fiziksel aktiviteye katılım konusunda daha istekli ve kararlı olabileceği hem de dijital oyun bağımlılığına karşı daha dirençli olabileceği varsayılmaktadır.

Adolesanlarda dijital oyun bağımlılığının öz disiplin üzerinde negatif yönlü etkisinin olduğu test edilerek doğrulanmıştır (H_{4a}). Dijital Oyun bağımlılığı, öz disiplindeki değişimin %10'unu açıklamaktadır. Bu sonuç, adolesanların dijital oyun bağımlılıklarının artmasının öz disiplini olumsuz olarak etkileyerek öz disiplinin azalmasında belirleyici rol oynadığını göstermektedir. Bu netice, literatürdeki “öz düzenleme başarısızlığı teorisi” (Baumeister ve Heatherton, 1996) ve “öz-kontrolün güç modeli” (Hagger vd., 2010) ile uyumludur. Nitekim dijital oyun bağımlılığı, bireyin dürtü kontrolünü zayıflatarak anlık haz arayışını artırmakta ve öz disiplinin sürdürülebilirliğini olumsuz etkilemektedir. Elde edilen bulgular literatürde daha önce raporlanan sonuçlarla da örtüşmektedir. Örneğin Yu vd., (2021) düşük öz-kontrol

düzeşinin daha yüksek dijital oyun bozukluğu belirtileri ile ilişkili olduğunu ifade etmişlerdir. Bulgular aynı zamanda öz disiplin ile dijital oyun bağımlılığı arasındaki ilişkinin çift yönlü, karşılıklı etkileşim halinde pekiştirici bir döngüye sahip olabileceğini düşündürmektedir. Bu döngü, dürtüsel sistemin yansıtıcı sisteme üstün gelmesiyle açıklanmaktadır (Brand vd., 2016). Griffiths (2013)'in çalışmasında ise bağımlılığın öz-kontrolden etkilendiği ve öz-kontrolü etkilediğini belirtmiştir. Zhu ve Qi (2025) tarafından yapılan çalışmada da öz-kontrol inancının ve dijital oyun bağımlılığı belirtilerinin karşılıklı olarak birbirini etkileyebildiği belirtilmiştir. Dolayısıyla, oyun bağımlılığı yalnızca bir sonuç değil, aynı zamanda öz disiplinin aşınmasına yol açan bir süreçtir. Mevcut çalışmanın bulguları ise bu tartışmayı destekler nitelikte olup, dijital oyun bağımlılığının adolesanlarda öz disiplin becerilerini olumsuz yönde etkileyebileceğine ilişkin kanıt sunmaktadır. Bu durumda, dijital oyun bağımlılığının azaltılması ve öz disiplinin desteklenmesi için hem aile temelli hem de okul temelli önleyici müdahalelerin önemi görülebilir. Teknolojinin bilinçli kullanımı, fiziksel aktiviteye yönlendirme ve öz-yeterlilik inancını pekiştiren programlar, adolesanların sağlıklı gelişimine katkıda bulunacaktır (Milani vd., 2009; WHO, 2019).

Sonuç olarak, bu araştırma dijital oyun bağımlılığının ergenlerin öz disiplin düzeyini olumsuz yönde etkilediğini göstererek literatüre önemli katkıda bulunmaktadır. Bunun yanı sıra dijital oyun bağımlılığının adolesanlarda öz disiplin kaybında belirleyici bir risk faktörü olduğunu ortaya koyarak, gelecekteki boylamsal araştırmalara ve önleyici stratejilere ışık tutmaktadır.

Adolesanlarda öz disiplinin fiziksel aktivite üzerinde pozitif yönlü bir etkisinin olduğu test edilerek doğrulanmıştır (H_{4b}). Öz disiplin fiziksel aktiviteyi olumlu olarak etkileyerek, fiziksel aktiviteye katılımı belirleyici bir rol üstlenmektedir. Öz disiplin düzeyi yüksek olan bireylerin, uzun vadeli hedeflere odaklanabilmeleri ve anlık hazları erteleyebilme becerileri sayesinde (Burger, 2006), düzenli fiziksel aktiviteye katılımı daha başarılı oldukları görülmektedir. Bu durum, öz disiplinin sadece akademik başarının artırılması (Duckworth ve Seligman, 2005), ya da bağımlılık davranışlarının önlenmesinde (De Ridder vd., 2012) değil, aynı zamanda sağlıklı yaşam alışkanlıklarının sürdürülmesinde de belirleyici bir psikolojik kaynak olduğunu göstermektedir. Literatürde de benzer bulgulara rastlanmaktadır.

Englert (2016), öz disiplinin spor ve egzersiz gibi düzenli çaba gerektiren davranışlara katılımı kolaylaştırdığını belirtmektedir. Benzer şekilde, yüksek öz disipline sahip bireylerin motivasyon kaybına karşı daha dirençli olduğu (Tangney vd., 2004), bu sayede de spor etkinliklerinde daha uzun süre kararlılık gösterebileceği düşünülmektedir. Bu bağlamda, öz disiplin sağlıklı yaşam tarzını sürdüren davranışların temelini oluşturan düzenleyici bir mekanizma olarak değerlendirilebilir. Çin'de 1.613 adolesan ile gerçekleştirilen bir çalışma, fiziksel egzersizin sadece bedeni değil, aynı zamanda psikolojik dirençlilik gibi zihinsel süreçleri de güçlendirdiğini gösteriyor. Bu durum, fiziksel aktivite ve öz disiplin arasındaki döngüsel ilişkiyi destekler niteliktedir; öz disiplini yüksek olan kişi fiziksel aktivite aracılığıyla psikolojik direncini artırılabilir. Bu da fiziksel aktivitenin psikolojik değişkenler üzerinde olumlu etkisini gösteriyor (Peng vd., 2025). Benzer şekilde, Boat vd., (2022) bulguları, öz-kontrol ile ilgili olarak yüksek öz-kontrolün fiziksel yeterlilik ve vücut kompozisyonu üzerinde olumlu etkileri olduğunu ortaya koymaktadır. Özellikle adolesan dönem, bireylerin alışkanlıkların şekillendiği ve süreklilik kazandığı kritik bir gelişim evresidir. Bu dönemde öz disiplinin güçlü olması, ergenlerin fiziksel aktiviteyi içselleştirmelerini sağlayabilir. Ayrıca öz disiplin, dijital oyun bağımlılığı gibi sedanter davranışları azaltmada da dolaylı bir rol üstlenebilir. Böylece hem fiziksel hem de psikolojik sağlık üzerinde koruyucu bir faktör olarak işlev görebilir. Bu bulgular ışığında, çeşitli politikalarla öz disiplinin desteklenmesi, gençlerin fiziksel aktivite düzeylerinin artırılması açısından önem arz etmektedir. Gençlerin fiziksel olarak aktif olabilecekleri fırsatlar yaratılması öz disiplini güçlendirecek uygulamalar arasında sayılabilir. Dolayısıyla, adolesanlarda fiziksel aktivite katılımlarını artırma amaçlı girişimlerde psikolojik faktörlerin de dikkate alınması gerektiği söylenebilir.

Sonuç olarak, bu araştırma, öz disiplinin adolesanlarda fiziksel aktiviteyi teşvik eden önemli bir psikolojik değişken olduğunu ortaya koymakta ve gelecekte yapılacak çalışmalara öz disiplin geliştirme odaklı müdahalelerin etkilerini inceleme yönünde güçlü bir zemin sunmaktadır.

Adolesanlarda dijital oyun bağımlılığının fiziksel aktivite üzerindeki negatif yönlü etkisinde öz disiplinin aracı rolünün olduğu YEM ile doğrulanmıştır (H_{4c}). H_{3a} hipotez sonucuna göre anlamlı bulunmayan Dijital Oyun bağımlılığının fiziksel aktivite üzerindeki basit etkisi, aracı değişken öz disiplinin modele dahil edilmesiyle

birlikte anlamlı hale geldiği görülmektedir. Öz disiplin, dijital oyun bağımlılığı ile fiziksel aktivite katılımındaki değişimin %10' unu açıklamaktadır. Dijital oyun bağımlılığının fiziksel aktivite üzerindeki etkisi doğrudan değil, tamamen öz disiplin aracılığıyla dolaylı olarak gerçekleşmektedir. Bu bulgudan hareketle klasik tam veya kısmi aracılık tanımlamalarının yetersiz kalabileceği, bunun yerine "indirect-only mediation" (yalnızca dolaylı aracılık) veya "suppressor effect" (bastırıcı etki) olarak adlandırılacak bir durumun söz konusu olduğu kabul edilebilir (Hayes, 2018). Aracı modelde yer alan değişkenlere ilişkin; fark, ilişki ve basit etki (doğrudan etki) analiz sonuçları birbiriyle örtüşmektedir. Bu durum, adolesan yaş grubunda dijital oyun bağımlılığının fiziksel aktiviteyi doğrudan etkilemediğini, etkinin tamamen öz disiplin üzerinden dolaylı olarak gerçekleştiğini ortaya koyması açısından önemlidir. Dijital oyun bağımlılığının fiziksel aktivite katılımı üzerindeki etkisinin öz disiplin üzerinden gerçekleşmesi, öz disiplinin bu yaş grubunda kritik bir düzenleyici ve açıklayıcı mekanizma olduğunu göstermektedir. Bu sonuç, adolesanlarda fiziksel aktiviteyi artırmaya yönelik müdahalelerde dijital oyun süresini sınırlamaktan çok, öz disiplin becerilerini geliştirmeye odaklanmanın daha etkili olacağını ortaya koymakta; ayrıca klasik aracılık yaklaşımlarının ötesine geçilmesi gerektiğine işaret ederek alana kuramsal ve uygulamalı katkı sağlamaktadır.

Adolesanlarda sosyal medya bağımlılığının dürtüsellik üzerinde pozitif yönlü bir etkisinin olduğu test edilerek doğrulanmıştır (H_{5a}). Sosyal medya bağımlılığı, dürtüsellikteki değişimin %45' ini açıklamaktadır. Adolesanların sosyal medya bağımlılıkları arttıkça dürtüsellikleri de artmaktadır. Bu yönüyle sosyal medya bağımlılığı dürtüsellik üzerinde belirleyici bir rol üstlenmektedir. Elde edilen bulguların, literatürdeki farklı araştırmalarla tutarlılık sergilediği görülmektedir. Billieux vd., (2015) sosyal medya bağımlılığı yaşayan bireylerin dürtü kontrolünde güçlük yaşadığını ve daha yüksek düzeyde dürtüsellik sergilediğini belirtmiştir. Benzer şekilde, Sucaklı Bozkaya (2024) dürtüsellik ile sosyal medya bağımlılığı arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki olduğunu göstermiştir. Nitekim çeşitli çalışmalar da (Diotaiuti vd., 2022; Zhao vd., 2022; Wartberg vd., 2020) sosyal medya bağımlılığında dürtüsellik'in kritik bir değişken olduğunu vurgulamaktadır. Ekşi vd., (2019) ise dürtüsel yapıya sahip olan ve öz disiplini düşük bireylerin, olumsuz duygulardan kaçınmak için sosyal medya ile daha fazla kullandıklarını ifade etmiştir. Bu sonuç, araştırma bulgularımızı desteklemekte ve sosyal medya bağımlılığının

yalnızca dürtüsellik değil aynı zamanda öz disiplin ve öz-kontrol mekanizmalarıyla da ilişkili olduğunu göstermektedir. Ayrıca literatürde sosyal medya ve internet kullanımına fazla zaman ayırmanın, bireylerin günlük ve akademik sorumluluklarında aksamalara neden olduğu belirtilmektedir (Andreassen, 2012; Gürültü, 2016; Kızılkaya-Cumaoğlu ve Diker-Coşkun, 2012). Benzer şekilde Shaw ve Black (2008), sorunlu teknoloji kullanımının dürtü kontrolünü olumsuz etkilediğini ifade etmiş,

Sonuç olarak, araştırma bulguları literatürle güçlü biçimde örtüşmektedir ve sosyal medya bağımlılığının adolesanlarda dürtüselligi artırarak riskli davranışlara zemin hazırlayabileceğini göstermektedir. Bu durum hem bireysel hem de toplumsal açıdan adolesanların sosyal medya kullanımı ve bağımlılığına yönelik farkındalık ve müdahale çalışmalarının önemini göstermektedir.

Adolesanlarda dürtüsellik fiziksel aktivite üzerinde negatif yönlü etkisinin olduğu test edilerek doğrulanmamıştır (H_{5b}). Ana değişken olan dürtüsellik fiziksel aktiviteyi etkilememektedir. H_5 grubunda dürtüsellik, sosyal medya bağımlılığı bağlamında test edilmiştir. Bu hipotezde dürtüsellik doğrudan etkisinin anlamsız çıkması, aynı gibi görünen hipotezin farklı model bağlamında test edilmiş olmasıyla ilgilidir. Çalışma sonucumuz, literatürde genel olarak kabul edilen “dürtüsellik uzun vadeli çaba gerektiren aktivitelerle çeliştiği” bulgularıyla uyuşmamaktadır. Ancak bu durum, bir çelişkidir zira ilişkinin çok boyutlu ve bağlama duyarlı olduğunu göz önüne sermektedir. Nitekim dürtüsellik, tek boyutlu bir yapı olmadığı gibi, negatif duygu ile harekete geçme ya da azimli olamama gibi alt boyutları ile fiziksel aktivite katılımını azaltabilirken, duyum arayışı gibi boyutlarıyla fiziksel aktivite katılımına olan motivasyonunu olumlu olarak etkileyebilmektedir (Smith vd., 2021). Bu durum, dürtüsellik ve fiziksel aktivite arasındaki ilişkinin yalnızca negatif yönde değil, çift yönlü ve farklı biçimlerde de işleyebileceğini düşündürmektedir. Nörobijolojik açıdan da ergenlik döneminde ödül sistemlerinin (beynin ödül merkezi olarak kabul edilen Nucleus Accumbens gibi.) erken gelişmiş, ancak dürtü kontrolünden sorumlu prefrontal korteksin görece daha geç olgunlaşmış olması, kısa vadeli ödüllere yönelimi artırmaktadır (Casey vd., 2008). Bu sebeple, dürtüsellik fiziksel aktiviteyle ilişkisi sabit değil, bağlama göre değişkendir. Dahası, fiziksel aktivite yalnızca dürtüsellikten etkilenen bir davranış olmayıp, aynı zamanda dürtüselligi azaltıcı ve öz-kontrolü güçlendirici bir enstrüman olarak da kabul edilmektedir (Wu vd., 2025). Bu ikili

etkileşim, araştırmamızın bulgusunu daha anlamlı kılmakta ve ilişkiye dair çok boyutlu bir bakış açısı sunmaktadır.

Sonuç olarak, çalışmamız dürtüselliğin fiziksel aktivite üzerindeki etkisinin tahmin edilenden daha karmaşık olduğunu göstermekte ve literatürdeki son yaklaşımlarla paralel biçimde, ilişkinin alt boyutlar ve bağlam temelinde değerlendirilmesi gerektiğini göstermektedir. Bu yaklaşım, gelecekte yapılacak gelecek çalışmalara hem teorik hem de pratik bir çerçeve sunmaktadır.

Adolesanlarda sosyal medya bağımlılığının fiziksel aktivite üzerindeki etkisinde dürtüselliğin aracı rolünün olduğu YEM ile doğrulanmıştır (H_{5c}). H_{1a} hipotez sonucuna göre anlamlı bulunan sosyal medya bağımlılığının fiziksel aktivite üzerindeki basit etkisi, aracı değişken dürtüselliğin modele dahil edilmesiyle birlikte ortadan kalkmaktadır. Sosyal medya bağımlılığının fiziksel aktivite üzerindeki basit etkisinin, aracı dürtüsellik değişkeninin modele dahil edilmesiyle birlikte anlamlı olmaması çağdaş yaklaşıma göre tam aracı etki olarak yorumlanmaktadır (Hayes, 2018). Buna göre sosyal medya bağımlılığının dürtüsellik vasıtasıyla fiziksel aktiviteye katılım üzerindeki dolaylı etkisinin anlamlı olduğu söylenebilir. Dürtüsellik, sosyal medya bağımlılığı ile fiziksel aktivite katılımındaki değişimin %2' sini açıklamaktadır. Bu bulgular sosyal medya bağımlılığı ile fiziksel aktiviteye katılım arasındaki etkileşimde dürtüselliğin tam aracılık etkisinin olduğunu göstermektedir. Aracı modelde yer alan değişkenlere ilişkin; fark, ilişki ve basit etki (doğrudan etki) analiz sonuçları birbiriyle örtüşmektedir. 10-19 yaş grubunda sosyal medya bağımlılığının fiziksel aktivite katılımını doğrudan değil, dürtüsellik üzerinden dolaylı olarak etkilediğini ortaya koyması çalışmayı önemli kılmaktadır. Dürtüsellik modele dahil edildiğinde sosyal medya bağımlılığının fiziksel aktivite üzerindeki etkisinin ortadan kalkması, adolesan döneme özgü dürtü kontrolünün fiziksel aktivite davranışında belirleyici olduğunu göstermektedir. Neticede, adolesanlarda fiziksel aktivite katılımını artırmaya yönelik girişimlerde yalnızca sosyal medya kullanımını sınırlamaya odaklanmanın yeterli olmayacağını; dürtü kontrolü becerilerini geliştiren müdahalelerin daha etkili ve hedefe yönelik bir yaklaşım sunacağını göstermesi, bilimsel ve uygulamalı açıdan değerlidir.

Adolesanlarda dijital oyun bağımlılığının dürtüsellik üzerinde pozitif yönlü etkisi basit model ile test edilerek doğrulanmıştır (H_{6a}). Dijital oyun bağımlılığı, dürtüsellikteki değişimin %19' unu açıklamaktadır. Adolesanların dijital oyun bağımlılıkları arttıkça dürtüsellikleri de artmaktadır. Bu yönüyle dijital oyun bağımlılığı dürtüsellik üzerinde belirleyici bir rol üstlenmektedir. Adolesanlarda dijital oyun bağımlılığı ile dürtüsellik arasında pozitif bir ilişki olduğunu gösteren çok sayıda çalışma bulunmaktadır; sürece dayalı veriler, yüksek dürtüsellüğün dijital oyun bağımlılığını artırdığını ve aynı zamanda aşırı oyun davranışının zamanla dürtü kontrolünü zayıflatarak dürtüsellığı güçlendirebildiğini ortaya koymaktadır (Blinka vd., 2016; Şalvarlı ve Griffiths, 2022; Yu vd., 2021). Bu çift yönlü etkileşim modeli, dijital oyun bağımlılığı ile dürtüsellik arasındaki ilişkinin yalnızca tek yönlü bir neden-sonuç olarak ele alınmaması gerektiğini desteklemektedir (Yu vd., 2021). Blinka vd., (2016) dürtüsellüğün dijital oyun bağımlılığının gelişimi için bir yatkınlık faktörü olduğunu, ancak bağımlılığın karmaşıklığını tek başına açıklamada yetersiz kalacağını belirtmektedir. Şalvarlı ve Griffiths (2022)'in 33 ampirik araştırma ile 18.000'den fazla katılımcının verilerini kullanarak yaptığı çalışma bulguları, incelenen çalışmaların neredeyse tamamında dürtüsellik ile dijital oyun bağımlılığı arasında pozitif yönlü bir ilişki raporlayarak çalışma bulgularımızla paralellik gösterdiği görülmektedir. Şalvarlı ve Griffiths (2022) dürtüsellüğün yalnızca davranışsal değil, aynı zamanda nörobiyolojik mekanizmalar üzerinden de dijital oyun bağımlılığı ile bağlantılı olabileceğine işaret etmekte ve dürtüsel bireylerde gözlenen yapısal ve işlevsel beyin farklılıklarının dijital oyun bağımlılığını pekiştireceğini ifade etmektedir.

Bu tutarlı bulgular, adolesanlarda dijital oyun bağımlılığı ve dürtüsellik arasındaki ilişkinin çift yönlü ve karmaşık doğası için sağlam deliller sunmaktadır. Ayrıca, dürtüsellüğün dijital oyun bağımlılığı için hem bir yatkınlık faktörü hem de bağımlılığı güçlendiren bir sonuç olabileceği düşüncesini desteklemektedir. Gelecekte yapılacak müdahale programlarının dürtüsellik düzeylerini azaltmaya ve öz-kontrol becerilerini güçlendirmeye odaklanması önemli görülmektedir.

Adolesanlarda dürtüsellüğün fiziksel aktivite üzerinde negatif yönlü etkisi test edilerek doğrulanmıştır (H_{6b}). Adolesanlarda, aracı değişken olan dürtüsellüğün

artması, fiziksel aktivite katılımını olumsuz etkileyerek, fiziksel aktiviteye katılımlarından uzaklaşmalarında belirleyici rol olmaktadır.

H6 grubunda dürtüsellik, dijital oyun bağımlılığı bağlamında test edilmiştir. Bu hipotezde dürtüsellik doğrudan etkisinin anlamsız çıkması, önceki kısımlarda tartıştığımız H5b ile aynı gibi görünen hipotezin farklı model bağlamında test edilmiş olmasıyla ilgilidir.

Literatür incelendiğinde bulgularımızla örtüşen çalışmalar sıkça görülmekle birlikte dürtüsellik ile fiziksel aktivite arasındaki ilişkinin karmaşık bir yapıya sahip olduğunu vurgulayan çalışmalar bulunmaktadır. Dürtüsellik fiziksel aktiviteyle ilişkisi sabit değil, bağlama göre değişkendir. Dahası, fiziksel aktivite yalnızca dürtüsellikten etkilenen bir davranış olmayıp, aynı zamanda dürtüselligi azaltıcı ve öz-kontrolü güçlendirici bir enstrüman olarak da kabul edilmektedir (Wu vd., 2025). Bu ikili etkileşim, araştırmamızın bulgusunu daha anlamlı kılmakta ve ilişkiye dair çok boyutlu bir bakış açısı sunmaktadır. Kapsamlı bir derleme çalışmasında, dürtüsellik istenilen davranış ile gerçekleştirilen davranış arasındaki ilişkiyi zayıflatabildiğini; bunun fiziksel aktivite ve birçok alanda gözlemlendiği raporlanmıştır (Hohmann ve Garza, 2022). Ayrıca yürütücü işlevlerin gelişimini ele alan araştırmalar da (Best ve Miller, 2010), inhibisyon (kendini durdurabilme) ve planlama gibi süreçlerdeki eksikliklerin fiziksel aktivite düzeyini olumsuz etkileyebileceğine işaret etmektedir. Buna karşın Selinus vd., (2021), çocuklukta dikkatsizlik belirtilerinin fiziksel aktiviteyi azalttığını, ancak hiperaktivite/dürtüsellik tam tersi etkiyle fiziksel aktiviteyi artırdığını rapor etmiştir. Benzer olarak, dürtüsellik tek boyutlu bir özellik olmadığını, farklı alt boyutlarının fiziksel aktiviteye katılım üzerinde farklı etkiler yarattığını göstermektedir (Smith vd., 2021). Bu bulgular, fiziksel aktivitenin dürtüsellik ve davranışsal kontrol üzerinde hem akut hem uzun süreli olarak düzenleyici bir etkiye sahip olduğunu güçlü biçimde desteklemektedir.

Sonuç olarak araştırma bulgularımız ve önceki araştırmalar, dürtüsellik çok boyutlu bir yapı olduğunu ve fiziksel aktivite katılımını doğrudan etkilediğini göstermektedir. Bu bağlamda, fiziksel aktiviteyi artırmaya yönelik müdahalelerde dürtüsellik dikkate alınması, davranış değişikliğini destekleyici önemli bir strateji

olarak değerlendirilebilir. Bu sonuç, literatüre katkı sağlayarak fiziksel aktiviteyi artırmaya yönelik çok boyutlu müdahalelerin gerekliliğine işaret etmektedir

Adolesanlarda dijital oyun bağımlılığının fiziksel aktivite üzerindeki negatif yönlü etkisinde dürtüselliğin rolünün olduğu YEM ile doğrulanmıştır (H_{6c}). Dijital oyun bağımlılığının fiziksel aktiviteyi yordamadığının belirlendiği bu çalışmada, aracı değişken olan dürtüsellik değişkeninin modele dahil edilmesiyle modelin anlamlı olduğu görülmektedir. Dijital oyun bağımlılığının fiziksel aktivite üzerindeki doğrudan etkisinin başlangıçta anlamsız olduğu, ancak aracı değişken dürtüselliğin modele dahil edilmesiyle birlikte anlamlı hale geldiği görülmektedir. Dürtüsellik, dijital oyun bağımlılığı ile fiziksel aktivite katılımındaki değişimin %3' ünü açıklamaktadır. Dijital oyun bağımlılığının fiziksel aktivite üzerindeki etkisi doğrudan değil, tamamen dürtüsellik aracılığıyla dolaylı olarak gerçekleşmektedir. Bu bulgudan hareketle, klasik tam veya kısmi aracılık tanımlamalarının yetersiz kalabileceği, bunun yerine "indirect-only mediation" (yalnızca dolaylı aracılık) veya "suppressor effect" (bastırıcı etki) olarak ifade edilen durumun söz konusu olduğu kabul edilebilir (Hayes, 2018). Aracı modelde yer alan değişkenlere ilişkin; fark, ilişki ve basit etki (doğrudan etki) analiz sonuçları birbiriyle örtüşmektedir. 10-19 yaş grubunda dijital oyun bağımlılığının fiziksel aktivite üzerindeki etkisinin doğrudan değil, tamamen dürtüsellik üzerinden dolaylı olarak gerçekleştiğini göstermesi önemli bir durum olarak karşımıza çıkmaktadır. Dijital oyun bağımlılığının fiziksel aktivite katılımını tek başına yordayamaması, ancak dürtüsellik modele dahil edildiğinde ilişkinin anlamlı hale gelmesi, dürtüselliğin bu yaş grubunda kritik bir açıklayıcı ve bastırıcı mekanizma olduğunu ortaya koymaktadır. Bu sonuç, adolesanlarda fiziksel aktiviteyi artırmaya yönelik müdahalelerde dijital oyun süresini sınırlamaya odaklanmaktan ziyade, dürtü kontrolü becerilerini geliştirmeye yönelik müdahalelerin daha etkili olacağını göstermektedir.

Araştırmanın aracı değişkenlerine ilişkin bulguların tartışması:

Araştırma bulgularına göre H_{2c} hipotezi, adolesanlarda sosyal medya bağımlılığı ile fiziksel aktivite arasındaki ilişkide öz disiplinin aracı rolü yapısal eşitlik modeliyle doğrulanmıştır. Basit etki testinde, sosyal medya bağımlılığının fiziksel aktivite üzerinde doğrudan negatif yönlü bir etkisi olduğu ve bu etkinin fiziksel

aktivitedeki değişimin %2'sini açıkladığı görülmüştür. Ancak, öz disiplin modele dahil edildiğinde bu doğrudan etkinin ortadan kalktığı ve modelin toplamda varyansın %7'sini açıkladığı belirlenmiştir. Bu bulgu, çağdaş aracılık analizine göre “tam aracılık” etkisi olarak yorumlanmaktadır (Hayes, 2018). Yani sosyal medya bağımlılığı, fiziksel aktiviteye katılımı öz disiplin üzerinden dolaylı olarak etkilemektedir. Literatürde öz disiplin, genel olarak öz-kontrolün alt boyutu olarak kabul edilmektedir. Öz-kontrol, bireyin kendi davranışlarını yönetme ve yönlendirme yeteneğini kapsayan geniş bir beceriler bütünüdür. Bu geniş çerçevede içinde öz disiplin, özellikle hedeflere ulaşmak için gereken kararlılık, sebat ve sürekli çabayı ifade eden bir alt bileşen olmakla birlikte, öz-kontrol ile aynı doğrultuda hareket eden fonksiyonlara sahip olması dikkat çekmektedir. Literatür incelendiğinde doğrudan adolesanlarda sosyal medya bağımlılığının fiziksel aktivite üzerindeki etkisinde öz disiplininin aracı rolüyle ilgili bir çalışmaya rastlanmamakla birlikte çeşitli davranışsal bağımlılıklar ile (sosyal medya, akıllı telefon, internet vb.) psikolojik değişkenler arasındaki ilişkilerde öz-kontrolün aracılık rolünü ortaya koyan çalışmalar bulunmaktadır (Erdem ve Gökalp, 2023; Geng vd., 2021; Özdemir vd., 2014; Simsir-Gokalp ve Akyurek, 2024; Zhou vd., 2024). Her ne kadar bu çalışmalarda doğrudan öz disiplinin aracılık rolü raporlanmamış olsa da öz disiplinin öz-kontrolün alt boyutlarından biri olması ve paralel işlevselliklere sahip olduğu dikkate alındığında, mevcut çalışma bulgularımızın önceki literatürle kavramsal bir uyum içerisinde bulunduğu ifade edilebilir. Bilhassa, sosyal medya platformlarının cezbeden tasarımlarının düşük öz-kontrole (ve dolayısıyla düşük öz disipline) sahip adolesanlarda bağımlılığı artırdığına yönelik bulgular (Montag ve Hegelich, 2020), bu çalışmanın adolesanlarda sosyal medya bağımlılığı ile fiziksel aktivite ilişkisine özgün bir katkıda bulunduğunu ortaya koymaktadır.

Araştırmanın H4c hipotezine ait bir diğer bulgusu, adolesanlarda dijital oyun bağımlılığı ile fiziksel aktivite arasındaki ilişkide öz disiplinin aracı rolüne ilişkindir. H3a hipotezinde dijital oyun bağımlılığının fiziksel aktivite üzerindeki doğrudan etkisi anlamlı bulunmamıştır. Ancak öz disiplin modele dahil edildiğinde, dijital oyun bağımlılığının fiziksel aktivite üzerindeki dolaylı etkisinin anlamlı hale geldiği ve öz disiplinin bu ilişkide varyansın %10'unu açıkladığı ortaya konmuştur. Bu bulgu, klasik aracılık tanımlarının (tam ya da kısmi aracılık) ötesinde, Hayes (2018)'in belirttiği “indirect-only mediation” veya “suppressor effect” kategorisine girmektedir. Yani

dijital oyun bağımlılığının fiziksel aktivite üzerindeki etkisi doğrudan değil, tamamen öz disiplin aracılığıyla dolaylı olarak gerçekleşmektedir. Literatürde doğrudan adolesanlarda dijital oyun bağımlılığının fiziksel aktivite üzerindeki negatif yönlü etkisinde öz disiplinin aracı rolüyle ilgili bir çalışmaya rastlanmamakla birlikte, önceki çalışmalar öz disiplinin bağımlılık davranışlarındaki rolünü doğrudan test etmemiş olsa da, öz disiplinin öz-kontrolün bir alt boyutu olması, öz-kontrol literatüründen elde edilen bulguların öz disipline de kavramsal olarak genellenebileceğini düşündürdüğünden, elde edilen sonuçlarımızın bu literatürle kavramsal olarak örtüştüğünü göstermektedir (Błachnio vd., 2023; Cudo vd., 2023; Kim vd., 2008; Sun vd., 2025; Tang vd., 2015; Zhou vd., 2024; Qi ve 2024). Öz-kontrol, bireylerin eylemlerini kontrol etmelerini ve uzun vadeli hedeflere yönelmelerini sağlayan kapsayıcı bir yapı iken; öz disiplin, bu yapının içinde, özellikle istikrar ve kararlılık gerektiren yönünü temsil etmektedir. Kısacası, öz disiplin, öz-kontrolün daha dar ve spesifik bir yönüdür (Duckworth ve Seligman, 2005; Tangney vd., 2004). Bu bağlamda, dijital oyun bağımlılığına özgü olarak öz disiplinin aracılık rolünü ortaya koyan bu bulgu literatüre özgün bir katkı sunmaktadır. Ayrıca çalışmamız, dijital bağımlılıklar üzerine yapılacak önleyici ve iyileştirici çalışmalarda öz disiplinin geliştirilmesinin stratejik bir hedef olarak ele alınabileceğini ortaya koymakta ve yeni müdahale alanları sunmaktadır.

Araştırmanın H5c hipotezine ait bir başka bulgusu, adolesanlarda sosyal medya bağımlılığı ile fiziksel aktivite arasındaki ilişkide dürtüselliğin de aracı rol üstlendiğini göstermektedir. Sosyal medya bağımlılığının fiziksel aktivite üzerindeki basit etkisi anlamlı bulunmasına rağmen, dürtüsellik modele eklendiğinde bu doğrudan etkinin ortadan kalktığı görülmüş ve çağdaş yaklaşıma göre bu durum “tam aracılık” olarak yorumlanmıştır (Hayes, 2018). Analiz sonuçlarına göre dürtüsellik, sosyal medya bağımlılığı ile fiziksel aktivite arasındaki değişimin %2’sini açıklamaktadır. Literatürde doğrudan Adolesanlarda dijital oyun bağımlılığının fiziksel aktivite üzerindeki negatif yönlü etkisinde dürtüselliğin aracı rolüyle ilgili bir çalışmaya rastlanmamakla birlikte, dürtüselliğin sosyal medya bağımlılığı ile ilişkilerini gösteren (Cudo vd., 2020; Savci ve Aysan, 2016; Wu vd., 2013) ve davranışsal bağımlılıkların önemli bir yordayıcısı olduğu bulguları (Cao vd., 2007; Kaşıkçı vd., 2021; Vitaro vd., 1999) dikkate alındığında, mevcut çalışmanın bulguları literatürle örtüşmektedir. Sosyal medya bağımlılığı dürtüselliği artırmakta, bu da fiziksel aktiviteye katılımı

olumsuz etkilemektedir. Bu çerçevede, dürtüsellik, sosyal medya bağımlılığının fiziksel aktivite katılımı üzerindeki olumsuz etkisini açıklayan temel bir mekanizma olması hem teorik hem de pratik açıdan kayda değer bir bulgudur.

Araştırmanın bulguları bir bütün olarak değerlendirildiğinde hem sosyal medya bağımlılığı hem de dijital oyun bağımlılığı ile fiziksel aktivite arasındaki ilişkilerde öz disiplin ve dürtüsellik kritik aracı değişkenler olduğu görülmektedir. Sosyal medya bağımlılığında hem öz disiplin hem de dürtüsellik tam aracılık rolü üstlenirken, dijital oyun bağımlılığında öz disiplinin “indirect-only mediation” veya “suppressor effect” olarak adlandırılabilir özgün bir aracılık türü sergilediği ortaya konmuştur. Bu bulgular, adolesanların dijital bağımlılık davranışlarının fiziksel aktivite katılım durumlarıyla ilgili tercihlerini yalnızca doğrudan etkilemediğini, aynı zamanda bireysel düzenleme mekanizmaları aracılığıyla biçimlendiğini göz önüne sermektedir. Literatürde bu iki tür bağımlılığın (sosyal medya ve dijital oyun) fiziksel aktiviteyle ilişkisini öz disiplin ve dürtüsellik bağlamında birlikte ele alan çalışmaların son derece sınırlı olduğu düşünüldüğünde, araştırma hem kuramsal hem de pratik açıdan önemli bir boşluğu doldurmaktadır.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırma adolesanlarda fiziksel aktivitenin, sosyal medya ve dijital oyun bağımlılığı ilişkisinde öz-kontrolün rolünü incelemek amacıyla yapılmıştır. Bu amaçla ilk önce; veri ayıklama, normallik, güvenilirlik ve geçerlilik analizleri SPSS 26 ve AMOS 24 programları kullanılarak yapılmıştır. DFA ile modelde kullanılan ölçüm araçlarının geçerlilik, güvenilirlik ve uyum iyiliği değerleri karşılaştırılmıştır. Literatürde sıklıkla kullanılan uyum değerleri referans alınarak yapılan karşılaştırmalarda 1 ve 2. düzey DFA değerlerinin kabul sınırları içinde olduğu anlaşılmıştır. Bu işlemler sonucunda; fiziksel aktivite anketinin tek faktör 7 maddeli yapısı, sosyal medya bağımlılığı ölçeğinin tek faktör 9 maddeli yapısı, dijital oyun bağımlılığı ölçeğinin tek faktör 7 maddeli yapısı, kısa öz-kontrol ölçeğinin 2 faktör 7 maddeli yapısı doğrulanmıştır. Bu işlemlerden sonra adolesanların; fiziksel aktivite, sosyal medya bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı ve öz-kontrol düzeylerinin demografik özelliklere göre farklılaşma durumları ilişki ve farklılık testleri ile sınanmıştır. Sonrasında araştırma ana problemi çerçevesinde oluşturulan modele ilişkin hipotezler test edilmiştir.

Aşağıda sırasıyla fiziksel aktivite, dijital oyun bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı ve öz-kontrol ile ilgili araştırma problemlerine yönelik sonuçlar ile araştırma modeli kapsamında oluşturulan hipotezler dahilindeki bulgulara ilişkin sonuçlar verilmiştir.

6.1. Fiziksel Aktiviteye İlişkin Sonuçlar

- Cinsiyete göre, erkekler lehine düşük düzeyde anlamlı farklılık bulunmuştur. Kadınlar erkeklerden daha az düzeyde fiziksel aktivite katılımı sergilemektedir.

- Sınıf düzeyine göre, adolesanların fiziksel aktivitelerinde anlamlı farklılık bulunmuştur. Sınıf düzeyi arttıkça fiziksel aktivite düzeyi azalmaktadır.
- Okul türüne göre, adolesanların fiziksel aktivite düzeylerinde anlamlı farklılık bulunmuştur. Ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri, Spor Lisesi hariç diğer okul türlerinde bulunan öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinden; Spor Lisesi öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri, diğer okul türlerinde bulunan öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinden daha yüksek bulunmuştur.
- Spor yapma durumuna göre, spor yapanların lehine büyük düzeyde anlamlı farklılık bulunmuştur.
- Anne baba çalışma durumuna göre, adolesanların fiziksel aktivite düzeylerinde anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Anne ve babasının her ikisi de çalışanların fiziksel aktivite düzeyleri, sadece babası çalışanların fiziksel aktivite düzeylerinden daha yüksektir.
- Aile yapısına göre, adolesanların fiziksel aktivite düzeylerinin anne-babası birlikte olanların yüksek düzeyde olduğu ve anlamlı olarak farklılaşmadığı tespit edilmemiştir.

6.2. Dijital Oyun Bağımlılığına İlişkin Sonuçlar

- Cinsiyete göre, kadınlar lehine düşük düzeyde anlamlı farklılık bulunmuştur. Erkeklerin, kadınlara göre dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin yüksek olduğu görülmüştür.
- Sınıf düzeyine göre, anlamlı bir farklılaşma olmamakla birlikte, adolesanların dijital oyun bağımlılığı puanlarının sınıf düzeyi arttıkça azaldığı görülmektedir.
- Okul türüne göre, adolesanların dijital oyun bağımlılık düzeylerinde anlamlı farklılık bulunmuştur. Ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılık puanları İmam Hatip Ortaokulu ve Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi öğrencilerinden yüksek bulunurken; Fen Lisesi öğrencilerinin dijital oyun bağımlılık puanları ortaokul hariç diğer diğer okullarda bulunan öğrencilerin dijital oyun bağımlılıklarından yüksek bulunmuştur.

- Spor yapma değişkenine göre, anlamlı bir farklılaşma olmamakla birlikte, spor yapmayanların dijital oyun bağımlılıklarının daha yüksek olduğu görölmüştür
- Anne baba çalışma durumuna göre, anlamlı bir farklılaşma olmamakla birlikte, anne-babası çalışmayanların ve sadece annesi çalışanların dijital oyun bağımlılıklarının daha yüksek olduğu görölmüştür.
- Aile yapısına göre, anlamlı bir farklılaşma olmamakla birlikte, anne babası ayrı olanların dijital oyun bağımlılıklarının daha yüksek olduğu görölmüştür.

6.3. Sosyal Medya Bağımlılığına İlişkin Sonuçlar

- Cinsiyete göre, erkekler lehine yüksek düzeyde anlamlı farklılık bulunmuştur. Kadınların erkeklere göre sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin yüksek olduğu görölmüştür.
- Sınıf düzeyine göre, anlamlı bir farklılaşma olmamakla birlikte, 11. Sınıflarda sosyal medya bağımlılığının daha yüksek, 12. Sınıflarda ise daha düşük olduğu görölmüştür.
- Okul türüne göre, küçük düzeyde anlamlı bir farklılaşma bulunmuştur. Ortaokul öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıklarının Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi öğrencilerinden; Anadolu İmam Hatip Lisesi ve Spor Lisesi öğrencilerinin İmam Hatip Ortaokulu, Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi ve Spor Lisesi öğrencilerinden yüksek olduğu görölmüştür.
- Spor yapma değişkenine göre, spor yapanların lehine orta düzeyde anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Spor yapmayanların spor yapanlara göre sosyal medya bağımlılık düzeylerinin yüksek olduğu görölmüştür.
- Anne baba çalışma durumuna göre, anlamlı bir farklılaşma olmamakla birlikte, anne-babası çalışmayanların ve sadece babası çalışanların sosyal medya bağımlılıklarının yüksek olduğu görölmüştür.
- Aile yapısına göre, anne babası birlikte olanların lehine küçük düzeyde anlamlı farklılık bulunmuştur. Anne babası ayrı olanların ve annesi ya da babası ya da her ikisi vefat edenlerin sosyal medya bağımlılıklarının daha yüksek olduğu görölmüştür.

6.4. Öz-Kontrole İlişkin Sonuçlar

- Cinsiyete göre, KÖKÖ dürtüsellik ve öz disiplin alt boyutlarında kadınların lehine düşük düzeyde anlamlı farklılık bulunmuştur. Erkeklerin kadınlara göre dürtüsellik düzeylerinin yüksek olduğu, Öz disiplinlerinin de daha düşük olduğu görülmüştür.
- Sınıf düzeyine göre, KÖKÖ dürtüsellik ve öz disiplin alt boyutlarında düşük düzeyde anlamlı farklılık bulunmuştur. 7-8. Sınıfların hem dürtüsellik hem de öz disiplin düzeylerinin diğer sınıf düzeylerine göre daha yüksek olduğu görülmüştür.
- Okul türüne göre, KÖKÖ dürtüsellik ve öz disiplin alt boyutlarında orta düzeyde anlamlı farklılık bulunmuştur. Dürtüsellik alt boyutunda puanların Anadolu imam hatip lisesi, Fen Lisesi ve Anadolu Lisesi lehine olduğu; öz disiplin alt boyutunda ise ortaokulların lehine olduğu görülmüştür.
- Spor yapma durumu değişkenine göre, KÖKÖ dürtüsellik ve öz disiplin alt boyutlarında düşük düzeyde anlamlı farklılık bulunmuştur. Dürtüsellik alt boyutunda puanların yapmayanların lehine olduğu; öz disiplin alt boyutunda ise spor yapanların lehine olduğu görülmüştür.
- Anne baba çalışma durumuna göre, anlamlı bir farklılaşma olmamakla birlikte, dürtüsellik alt boyutunda anne-babası çalışmayanların lehine, öz disiplin alt boyutunda ise sadece babası çalışanların lehine bir durumun olduğu görülmüştür.
- Aile yapısına göre, dürtüsellik alt boyutunda bir farklılaşma olmamakla birlikte, öz disiplin alt boyutunda anne-babası birlikte olanların lehine anlamlı farklılık bulunmuştur.

6.5. Araştırma Hipotezlerine İlişkin Sonuçlar

Adolesanlarda sosyal medya bağımlılığının fiziksel aktivite üzerinde negatif yönlü etkisi basit model ile test edilerek doğrulanmıştır (H_{1a}). Sosyal medya bağımlılığı fiziksel aktivitedeki değişimin %2' sini açıklamaktadır. Adolescentlerin sosyal medya bağımlılıkları fiziksel aktivite katılımını olumsuz olarak etkileyerek, fiziksel aktiviteye katılımlarından uzaklaşmalarında belirleyici rol olmaktadır.

Adolesanlarda sosyal medya bağımlılığının öz disiplin üzerinde negatif yönlü etkisinin olduğu test edilerek doğrulanmıştır (H_{2a}). Sosyal medya bağımlılığı, öz disiplinindeki değişimin %14'ünü açıklamaktadır. Sosyal medya bağımlılığı öz disiplini negatif olarak yordamaktadır.

Adolesanlarda öz disiplinin fiziksel aktivite üzerinde pozitif yönlü etkisinin olduğu test edilerek doğrulanmıştır (H_{2b}). Öz disiplinin arttıkça fiziksel aktivite katılımı da artmaktadır.

Adolesanlarda sosyal medya bağımlılığının fiziksel aktivite üzerindeki etkisinde öz disiplinin aracı rolünün olduğu YEM ile doğrulanmıştır (H_{2c}). Basit etki testine göre sosyal medya bağımlılığı fiziksel aktivitedeki doğrudan negatif yönlü etkileyerek fiziksel aktivitedeki değişimin %2' sini açıklamaktadır. Aracı değişken olan öz disiplin modele dahil edildiğinde ise sosyal medya bağımlılığının fiziksel aktivite üzerindeki basit etkisi ortadan kalkmaktadır. Öz disiplin, sosyal medya bağımlılığı ile fiziksel aktivite katılımındaki değişimin %7' sini açıklamaktadır.

Adolesanlarda dijital oyun bağımlılığının fiziksel aktivite üzerinde negatif yönlü etkisi basit model ile test edilerek doğrulanmamıştır (H_{3a}).

Adolesanlarda dijital oyun bağımlılığının öz disiplin üzerinde negatif yönlü etkisinin olduğu test edilerek doğrulanmıştır (H_{4a}). Dijital Oyun bağımlılığı, öz disiplinindeki değişimin %10'unu açıklamaktadır. Adolesanların dijital oyun bağımlılıkları öz disiplini olumsuz olarak etkileyerek öz disiplinin azalmasında belirleyici rol oynamaktadır.

Adolesanlarda öz disiplinin fiziksel aktivite üzerinde pozitif yönlü bir etkisinin olduğu test edilerek doğrulanmıştır (H_{4b}). Öz disiplin fiziksel aktiviteyi olumlu olarak etkileyerek, fiziksel aktiviteye katılımı belirleyici bir rol üstlenmektedir.

Adolesanlarda dijital oyun bağımlılığının fiziksel aktivite üzerindeki negatif yönlü etkisinde öz disiplinin aracı rolünün olduğu YEM ile doğrulanmıştır (H_{4c}). H_{3a} hipotez sonucuna göre anlamlı bulunmayan Dijital Oyun bağımlılığının fiziksel

aktivite üzerindeki basit etkisi, aracı öz disiplin değişkeninin modele dahil edilmesiyle birlikte anlamlı olduğu görülmektedir. Öz disiplinin, dijital oyun bağımlılığı ile fiziksel aktivite katılımındaki değişimin %10' unu açıkladığı tespit edilmiştir.

Adolesanlarda sosyal medya bağımlılığının dürtüsellik üzerinde pozitif yönlü bir etkisinin olduğu test edilerek doğrulanmıştır (**H_{5a}**). Sosyal medya bağımlılığı, dürtüsellikteki değişimin %45' ini açıklamaktadır. Adolesanların sosyal medya bağımlılıkları arttıkça dürtüsellikleri de artmaktadır. Bu yönüyle sosyal medya bağımlılığı dürtüsellik üzerinde belirleyici bir rol üstlenmektedir.

Adolesanlarda dürtüsellüğün fiziksel aktivite üzerinde negatif yönlü etkisinin olduğu test edilerek doğrulanmamıştır (**H_{5b}**). Ana değişken olan dürtüsellik fiziksel aktiviteyi etkilememektedir.

Adolesanlarda sosyal medya bağımlılığının fiziksel aktivite üzerindeki etkisinde dürtüsellüğün aracı rolünün olduğu YEM ile doğrulanmıştır (**H_{5c}**). H_{1a} hipotez sonucuna göre anlamlı bulunan sosyal medya bağımlılığının fiziksel aktivite üzerindeki basit etkisi, aracı değişken dürtüsellüğün modele dahil edilmesiyle birlikte ortadan kalkmaktadır. Dürtüsellik, sosyal medya bağımlılığı ile fiziksel aktivite katılımındaki değişimin %2' sini açıklamaktadır.

Adolesanlarda dijital oyun bağımlılığının dürtüsellik üzerinde pozitif yönlü etkisi basit model ile test edilerek doğrulanmıştır (**H_{6a}**). Dijital oyun bağımlılığı, dürtüsellikteki değişimin %19' unu açıklamaktadır. Adolesanların dijital oyun bağımlılıkları arttıkça dürtüsellikleri de artmaktadır. Bu yönüyle dijital oyun bağımlılığı dürtüsellik üzerinde belirleyici bir rol üstlenmektedir.

Adolesanlarda dürtüsellüğün fiziksel aktivite üzerinde negatif yönlü etkisi test edilerek doğrulanmıştır (**H_{6b}**). Adolesanlarda, aracı değişken olan dürtüsellüğün artması, fiziksel aktivite katılımını olumsuz etkileyerek, fiziksel aktiviteye katılımlarından uzaklaşmalarında belirleyici rol olmaktadır.

Adolesanlarda dijital oyun bağımlılığının fiziksel aktivite üzerindeki negatif yönlü etkisinde dürtüsellüğün rolünün olduğu YEM ile doğrulanmıştır (**H_{6c}**). Dijital

oyun bağımlılığının fiziksel aktivite üzerindeki doğrudan etkisinin başlangıçta anlamsız olduğu, ancak aracı değişken dürtüsellik modelde dahil edilmesiyle birlikte anlamlı hale geldiği görülmektedir. Dürtüsellik, dijital oyun bağımlılığı ile fiziksel aktivite katılımındaki değişimin %3' ünü açıklamaktadır.

6.6. Araştırma ve Uygulamaya Yönelik Öneriler

Bu araştırmanın yürütülmesinin ana ve alt amaçları doğrultusunda elde edilen sonuçlara dayanarak hem uygulamaya hem de ileride yapılacak araştırmalara yönelik çeşitli öneriler aşağıda sunulmuştur.

6.6.1. Uygulamaya Yönelik Öneriler

Fiziksel Aktiviteyi Artırmaya Yönelik Öneriler:

Kadın adolesanların fiziksel aktivite düzeylerinin erkeklere kıyasla daha düşük bulunması, onların fiziksel aktiviteye katılımını artıracak özel program ve politikaların geliştirilmesini gerekli kılmaktadır. Okul müfredatlarına cinsiyet eşitliği gözetilerek daha kapsayıcı beden eğitimi etkinlikleri eklenebilir.

Sınıf düzeyi arttıkça fiziksel aktivite düzeylerinin azalması, lise döneminde fiziksel aktivite katılımını destekleyecek faaliyetlerinin yanı sıra özellikle ders dışı etkinliklerin güçlendirilmesini gerektirmektedir.

Dijital Oyun bağımlılığını ve Sosyal Medya Bağımlılığını Azaltmaya Yönelik Öneriler:

Erkeklerin dijital oyun bağımlılığının, kadınların ise sosyal medya bağımlılığının daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu nedenle bağımlılık önleme çalışmalarında cinsiyet temelli farklılıklar dikkate alınmalı ve etkinliklerin bu farklılıkları yansıtacak şekilde çeşitlendirilmesi gerekmektedir.

Spor yapmayanların hem sosyal medya hem de dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin daha yüksek olduğu bulgusu, fiziksel aktivitenin bağımlılıkları önlemede önemli bir enstrüman olduğunu göstermektedir. Okul ve aile iş birliğinde, gençlerin düzenli fiziksel aktiviteye katılımı teşvik edilmelidir.

Anne-babası ayrı olan adolesanların bağımlılık düzeylerinin daha yüksek olması, aile desteğinin önemini ortaya koymaktadır. Bunun yanı sıra ebeveynlerinden biri çalışmayan adolesanlarda bağımlılık düzeylerinin daha yüksek çıkması, ailelere yönelik bilinçlendirme çalışmalarının gerekliliğini ortaya koymaktadır. Bu doğrultuda ebeveynlerin davranışsal bağımlılık konusunda bilinçlendirilerek çocuklarının dijital medya kullanımlarını denetlemeleri ve birlikte zaman geçirmeleri sağlanmalıdır.

Öz-Kontrolün Geliştirilmesine Yönelik Öneriler:

Sosyal medya ve dijital oyun bağımlılığının öz disiplin ve dürtüsellik üzerinde etkilerinin bulunması, adolesanlara öz-kontrol becerilerini geliştirecek eğitim programlarının uygulanmasını gerekli kılmaktadır.

Okullarda öz disiplin ve dürtüsellığı dengelemeyi hedef alan etkinlikler (koro, drama) düzenlenebilir.

Okul ve aile iş birliğiyle gençlerin öz-kontrol becerilerini destekleyen bir ortam oluşturulmalıdır. Okul-aile etkileşimi esas alan etkinlikler (şiir günleri, öğrenci-veli korusu, öğretmen, öğrenci ve velilerin etkileşimini gerekli kılan doğa yürüyüşleri ve sportif etkinlikler) düzenlenebilir.

6.6.2. Araştırmaya Yönelik Öneriler

Bu çalışma nicel yöntemlerle yürütülmüştür. Bulguların derinlemesine anlaşılabilmesi için nitel araştırmalarla desteklenmesi önerilmektedir. Özellikle bağımlılıkların ortaya çıkış nedenlerini anlamak için görüşme ve odak grup çalışmaları yapılabilir.

Araştırma belirli bir yaş grubuyla sınırlıdır. Gelecek çalışmalarda farklı yaş grupları ve farklı sosyoekonomik gruplar incelenerek daha kapsamlı sonuçlara ulaşılabilir.

Çalışmada öz-kontrol değişkeni öz disiplin ve dürtüsellik boyutlarıyla ele alınmıştır. İleride yapılacak araştırmalarda öz-kontrolün farklı alt boyutları da (örneğin dikkat kontrolü, duygu düzenleme) incelenebilir.

Sosyal medya ve dijital oyun bağımlılığının etkileri farklı kültürlerde ve farklı ülke örneklerinde test edilerek kültürler arası karşılaştırmalar yapılabilir.

Bu çalışmada aracılık rolü modelleri test edilmiştir. Gelecek çalışmalarda farklı değişkenlerle (örneğin akademik başarı, sosyal destek, benlik saygısı) daha karmaşık modeller geliştirilebilir.

Tüm bu bilgilerden hareketle, adolesanlarda sosyal medya bağımlılığı ve dijital oyun bağımlılığı ile mücadelede, öz-kontrolün rolü dikkate alınmalıdır. Ayrıca sportif etkinlikler teşvik edilmeli ve adolesanların fiziksel olarak aktif olabilecekleri fırsatlar sunulmalıdır. Bu doğrultuda, bedensel, ruhsal, zihinsel ve toplumsal iyi oluşun sağlanmasında önemli bir role sahip olan fiziksel aktivitenin yaygınlaştırılması, eğitim kurumlarından federasyonlara, belediyelerden ve özel spor kulüplerine kadar tüm ilgili paydaşların bir araya gelerek ortak çalışmalar yürütmesi kritik bir gerekliliktir.

KAYNAKLAR

Abdin, S., Welch, R. K., Byron-Daniel, J. and Meyrick, J. (2018). The effectiveness of physical activity interventions in improving well-being across office-based workplace settings: a systematic review. *Public health*, 160, 70–76. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2018.03.029>

Achtziger, A. and Bayer, U. C. (2020). Self-control mediates the link between gender and academic achievement in sex-stereotyped school subjects in elementary and in higher secondary schools. *Current Psychology* 39(1), 1683–1695. <https://doi.org/10.1007/s12144-018-9867-x>

Afacan, O. and Ozbek, N. (2019). Investigation of social media addiction of high school students. *International Journal of Educational Methodology*, 5(2), 235-245.

Akçakaya, A. ve Arslan, Ç. (2020). Üniversite öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı, sosyal beceri ve öz-kontrol düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Scientific Journal Virtus*, 49, 123-129.

Akçam, E. ve Karaçor, E. K. (2018). Sosyo-demografik yapı ve fiziksel çevre özelliklerinin yürünebilirlik algısı üzerine etkisi. *Düzce Üniversitesi Bilim ve Teknoloji Dergisi*, 6(4), 1364-1376.

Akdemir, T. N. (2013). *İlköğretim öğrencilerinin Facebook tutumları ile akademik erteleme davranışları ve akademik başarıları arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Erişim Adresi Ulusal Tez Merkezi-Türkiye. (349965).

Aktaş, S. (2021). *Fen liseleri ve fen-sosyal bilimler proje imam hatip liseleri öğrencilerinin akademik başarı ve öz-kontrollerinin duygusal zeka düzeylerini yordama gücünün belirlenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Erişim Adresi Ulusal Tez Merkezi-Türkiye. (699601).

Al-Dhafri, D. S. K., Awae, D. F. and Daud, D. M. B. (2025). Parental emotional neglect and adolescent social media addiction: A Narrative review of psychological impacts and theoretical insights. *International Journal of Research and Innovation in Social Science*, 9(6), 2944-2952. <https://dx.doi.org/10.47772/IJRISS.2025.90600021>.

Allemand, M., Job, V. and Mroczek, D. K. (2019). Self-control development in adolescence predicts love and work in adulthood. *Journal of personality and social psychology*, 117(3), 621–634. <https://doi.org/10.1037/pspp0000229>

Alpözgen, A. Z. ve Özdiñler, A. R. (2016). Fiziksel aktivite ve koruyucu etkileri: Derleme. *Sağlık Bilimleri ve Meslekleri Dergisi*, 3(1), 66-72.

Altun, D. (2022). *Ergenlerde Sosyal Medya Bağımlılığının Ebeveyn Tutumları ile İlişkisi* (Yüksek Lisans Tezi). (Yüksek lisans tezi). Erişim Adresi Ulusal Tez Merkezi-Türkiye. (749015).

Al-Zandee, S. S. A. ve Ünlü, H. (2019). Ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktivite egzersiz değişim davranışları ve beden eğitimi dersine yatkınlıklarının incelenmesi. *Sporometre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17:100-18.

Alkol ve Madde Bağımlılığı Tedavi ve Eğitim Merkezi [AMATEM]. (2016, 13 Kasım). *Bağımlılık döngüsü*. <http://www.amatem.org/bagimlilik/bagimlilik-dongusu/> adresinden 03 Nisan 2024 tarihinde alınmıştır.

American Addiction Centers [AAC]. (2024). *Behavioral addictions*. American Addiction Centers. <https://americanaddictioncenters.org/behavioral-addictions> adresinden 10 Mart 2025 tarihinde alınmıştır.

American Psychiatric Association, DSM-5 Task Force. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5™* (5th ed.). American Psychiatric Publishing, Inc. <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>

Amudhan, S., Prakasha, H., Mahapatra, P., Burma, A. D., Mishra, V., Sharma, M. K. and Rao, G. N. (2022). Technology addiction among school-going adolescents in India: Epidemiological analysis from a cluster survey for strengthening adolescent health programs at district level. *J Public Health (Oxf)*, *44*(2), 286-295.

Anderson, E. L., Steen, E. and Stavropoulos, V. (2017). Internet use and problematic internet use: A systematic review of longitudinal research trends in adolescence and emergent adulthood. *International Journal of adolescence and youth*, *22*(4), 430-454.

André, F., Munck, I., Håkansson, A. and Claesdotter-Knutsson, E. (2022). Game Addiction Scale for Adolescents-Psychometric Analyses of Gaming Behavior, Gender Differences and ADHD. *Frontiers in psychiatry*, *13*, 791254. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.791254>

Andreassen, C. S. (2012). Development of a Facebook Addiction Scale. *Psychological Reports*, *110*(2), 501-517.

Andreassen, C. S., Pallesen, S. and Griffiths, M. D. (2017). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addictive Behaviors*, *64*, 287-293. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.03.006>

Apisitwasana, N., Perngparn, U. and Cottler, L. B. (2018). Effectiveness of school- and family-based interventions to prevent gaming addiction among grades 4-5 students in Bangkok, Thailand. *Psychology research and behavior management*, *11*, 103-115. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S145868>

Aras, E. (2021). *Ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığının yalnızlık ve benlik saygısı arasındaki ilişkisi ve dijital oyun bağımlılığının çeşitli demografikler açısından incelenmesi*. (Yüksek lisans Tezi). Erişim Adresi Ulusal Tez Merkezi-Türkiye. (671523).

Araújo, A. T. and Dosil, J. (2015). The influence of attitudes toward physical activity and sports. *Motriz: Revista de Educação Física*, *21*(4), 344-351.

Ardesch, F. H., van der Vegt, D. D. and Kiefe-de Jong, J. C. (2023). Problematic Social Media Use and Lifestyle Behaviors in Adolescents: Cross-Sectional Questionnaire Study. *JMIR pediatrics and parenting*, *6*, e46966. <https://doi.org/10.2196/46966>

Arıca, O. T., Dinç, M., Yay, M. and Griffiths, M. D. (2018). İnternet Oyun Oynama Bozukluğu Ölçeği Kısa Formu'nun (İOOBÖ9-KF) Türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions. [Electronic Journal]*, *6*(1): 1-22.

Arıkan, G. ve Öztürk, A. (2020). Beden Eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin incelenmesi (Güneydoğu Anadolu Örneği). *Spor Eğitim Dergisi*, *4*(3), 157-168.

Arıkan, Z. (2012). *Madde Bağımlılığı, Düzeltme (Remisyon), Nüks (Relaps) ve Önlenmesi. Madde Bağımlılığı Tanı ve Tedavi Kılavuzu El Kitabı*. T.C Sağlık Bakanlığı Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü.

Arnett, J. J. (1999). Adolescent storm and stress, reconsidered. *American psychologist*, *54*(5), 317-326.

Aslan, T. V. (2023). Lise Öğrencilerinin Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonlarının İncelenmesi. *Journal of Global Sport and Education Research*, *6*(2), 40-53.

Avcı, A. ve Ünal, A. S. (2024). Assessment of Internet and Social Media Addiction Levels in Adolescents Aged 12-18 Years by Nurses: A Multicenter Cross-Sectional Study. *Journal of child and*

adolescent psychiatric nursing : official publication of the Association of Child and Adolescent Psychiatric Nurses, Inc, 37(4), e70004. <https://doi.org/10.1111/jcap.70004>

Ay, C. (2019). *Adolesanların fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesinde algılanan ebeveyn tutumu ve sosyal desteğin rolü*. (Yüksek lisans tezi). Erişim Adresi Ulusal Tez Merkezi-Türkiye. (561591).

Ayaz, A. ve Barış, A. B. (2024). Sosyal medya bağımlılığı: Üniversite öğrencileri üzerine bir inceleme. *Uluslararası Anadolu Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(4), 1006–1025. <https://doi.org/10.47525/ulasbid.1572348>

Aydın, S., Özkan, Z., Çalı, O. ve Güneş, M. (2025). Düzenli Spor Yapan ve Sedarter Üniversite Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı ile Stres Algılarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences-IJSETS*, 11(1), 106-120.

Aydoğdu, K. İ. (2015). Dijital oyunlar ve dijital şiddet farkındalığı: Ebeveyn ve çocuklar üzerinde yapılan karşılaştırmalı bir analiz. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 8(1): 806-818.

Aziz, N., Nordin, M. J., Abdulkadir, S. J. and Salih, M. M. M. (2021). Digital addiction: Systematic review of computer game addiction impact on adolescent physical health. *Electronics*, 10(9), 996. <https://doi.org/10.3390/electronics10090996>

Bacikova-Sleskova, M., Benka, J. and Orosova, O. (2015). Parental employment status and adolescents' health: the role of financial situation, parent-adolescent relationship and adolescents' resilience. *Psychology & health*, 30(4), 400–422. <https://doi.org/10.1080/08870446.2014.976645>

Bağatarhan T. (2020). *Lise Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığını Önlemeye Yönelik Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım Dayalı Psiko-Eğitim Programının Geliştirilmesi ve Etkililiğinin Değerlendirilmesi*. (Doktora Tezi). Erişim Adresi Ulusal Tez Merkezi-Türkiye. (617022).

Bağımlılıkla Mücadele Yüksek Kurulu [BMYK]. (2024). Davranışsal bağımlılık. <https://bmyk.gov.tr/TR-67183/davranissal-bagimlilik.html> Adresinden 16 Eylül 2024 tarihinde erişilmiştir.

Balcı, Ş. ve Karaman, S. Y. (2020). Social media usage, self-presentation, narcissism, and self-esteem as predictors of instagram addiction: An intercultural comparison. *Erciyes İletişim Dergisi*, 7(2): 1213-1239.

Baltacı, G., Irmak, H., Kesici, C., Çelikcan, E. ve Çakır, B. (2008). *Fiziksel Aktivite Bilgi Serisi*. (1. Baskı). Ankara: Sağlık Bakanlığı Yayını.

Bann, D., Scholes, S., Fluharty, M. and Shure, N. (2019). Adolescents' physical activity: cross-national comparisons of levels, distributions and disparities across 52 countries. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 16(1), 141. <https://doi.org/10.1186/s12966-019-0897-z>

Bányai, F., Zsila, Á., Király, O., Maraz, A., Elekes, Z., Griffiths, M. D., ... and Demetrovics, Z. (2017). Problematic social media use: Results from a large-scale nationally representative adolescent sample. *PLoS One*, 12(1), e0169839. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0169839>

Baranowski, T., Abdelsamad, D., Baranowski, J., O'Connor, T. M., Thompson, D., Barnett, A. and Cerin, E. (2012). Impact of an active video game on healthy children's physical activity. *Pediatrics*, 129(3), e636-e642. Doi: 10.1542/ped.2011-2050

Barua, A. and Barua, A. (2012). Gendering the digital body: women and computers. *AI & society*, 27(4), 465-477.

Baron, R. M. and Kenny, D. A. (1986). The moderator–mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of personality and social psychology*, 51(6), 1173

Başol, G. ve Duran, E. (2019). Anne tutumu ile çevrimiçi oyun bağımlılığı arasındaki ilişkide öz düzenlemenin aracı rolü. 2. International Learning Teaching and Educational Research Congress, Amasya, Türkiye, 5 - 07 Eylül 2019.

Batoulia, S. A. H. ve Saba, V. (2017). At least eighty percent of brain grey matter is modifiable by physical activity: A review study. *Behavioural Brain Research, Vol:332*, 204–217.

Bauer, K. W., Nelson, M. C., Boutelle, K. N. and Neumark-Sztainer, D. (2008). Parental influences on adolescents' physical activity and sedentary behavior: longitudinal findings from Project EAT-II. *The international journal of behavioral nutrition and physical activity*, 5, 12. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-5-12>

Bauman, A. E., Reis, R. S., Sallis, J. F., Wells, J. C., Loos, R. J., Martin, B. W. and Lancet Physical Activity Series Working Group. (2012). Correlates of physical activity: why are some people physically active and others not?. *The Lancet*, 380(9838), 258-271. Doi: 10.1016/S0140-6736(12)60735-1

Baumeister, R. F. and Vohs, K. D. (2007). Self regulation, ego depletion and motivation. *Social and Personality Psychology Compass*, 1(1), 115 – 128.

Baumeister, R. F. (2003). Ego depletion and self-regulation failure: A resource model of selfcontrol. Alcoholism: *Clinical and Experimental Research*, 27(2), 281-284. <https://doi:10.1097/01.ALC.0000060879.61384.A4>

Baumeister, R. F. and Exline, J. J. (2000). Self-control, morality, and human strength. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19(1), 29-42. <https://doi.org/10.1521/jscp.2000.19.1.29>

Baumeister, R. F. and Heatherton, T. F. (1996). Self-regulation failure: An overview. *Psychological Inquiry*, 7(1), 1-15. Erişim adresi: https://doi.org/10.1207/s15327965pli0701_1

Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Muraven, M. and Tice, D. M. (1998). Ego depletion: Is the active self a limited resource? *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(5), 1252–1265. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.5.1252>

Baumeister, R. F., Gailliot, M., DeWall, C. N. and Oaten, M. (2006). Self-regulation and personality: How interventions increase regulatory success, and how depletion moderates the effects of traits on behavior. *Journal of Personality*, 74(6), 1773-1802. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2006.00428.x>

Baumeister, R. F., Vohs, K. D. and Tice, D. M. (2007). The strength model of self-control. *Current Directions in Psychological Science*, 16(6), 351–355. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2007.00534.x>

Baumeister, Roy F. and Todd F. Heatherton (1996). “Self-regulation Failure: An Overview”. *Psychological Inquiry*, C. 7, S. 1, s. 1-15.

Bayrakçı, C. (2022). *Yetişkinlerde sosyotelizm (phubbing) davranışını yordayan psikolojik faktörler ve sosyotelizmin belirleyicilerine yönelik bir psikoeğitim programının etkililiğinin incelenmesi*. (Doktora Tezi). Erişim Adresi Ulusal Tez Merkezi-Türkiye. (901910).

Beck, J. S. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (2nd ed.). Guilford Press.

Beets, M. W., Cardinal B. J. and Alderman B. L. (2010). Parental Social Support and the Physical Activity-Related Behaviors of Youth: A Review. *Health Education and Behavior*, 37(5), 621-644.

Bek, N. (2012). *Fiziksel Aktivite ve Sağlığımız*. (2. Baskı). Ankara: Klasmat Matbaacılık.

Bennett, S., Farrington, D. P. and Huesmann, L. R. (2005) Explaining gender differences in crime and violence: The importance of social cognitive skills. *Aggression And Violent Behavior*, 10(3): 263-288

Best, J. R. and Miller, P. H. (2010). A Developmental Perspective on Executive Function. *Child Development*, 81(6), 1641-1660. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2010.01499.x>

- Beyaz, E. (2024). Adölesan sağlığı ve hemşirelik yaklaşımı. İçinde H. Uyar Hazar (Ed.), *Sağlık & Bilim 2024: Hemşirelik-I* (ss. 151-169). Efe Akademi Yayınları.
- Biddle, S. J. and Asare, M. (2011). Physical activity and mental health in children and adolescents: A review of reviews. *British Journal of Sports Medicine*, 45(11), 886-895.
- Biddle, S. J. and Batterham, A. M. (2015). High-intensity interval exercise training for public health: a big HIT or shall we HIT it on the head?. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 12(1), 1-8.
- Biddle, S. J., Pearson, N., Ross, G. M. and Braithwaite, R. (2017). Tracking of sedentary behaviours of young people: a systematic review. *Preventive medicine*, 86, 66-78.
- Bilgin, E., Bulca, Y. ve Demirhan, G. (2020). Fiziksel aktivite düzeyi, fiziksel uygunluk, akademik başarı ve akademik benlik kavramı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 45(20), 46-48.
- Bilici, M. F. (2019). Adölesan dönemde fiziksel aktivite, spor ve beslenmenin sportif performans ve fiziksel gelişime etkisi. *Beslenme ve Obezite*, 160.
- Bilim, A. S., Çetinkaya, C. ve Dayı, A. (2016). 12-17 yaş arası spor yapan ve spor yapmayan öğrencilerin fiziksel uygunluklarının incelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 7(2), 53-60. doi:10.17155/spd.74209.
- Billieux, J., Schimmenti, A., Khazaal, Y., Maurage, P. and Heeren, A. (2015). Are we overpathologizing everyday life? A tenable blueprint for behavioral addiction research. *Journal of behavioral addictions*, 4(3), 119-123. <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.009>
- Bingöl, E. (2023). *Üniversite öğrencilerinde problemlili internet kullanımının algılanan duygusal istismar, bilişsel esneklik ve öz-kontrol açısından incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Erişim Adresi Ulusal Tez Merkezi-Türkiye. (795313).
- Birgün, A., Özen, E. Uğraş, B.S. ve Pehlivan, B.S. (2020). Ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktiviteye tutum düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası Dağcılık ve Tırmanış Dergisi*, 3:64-75.
- Błachnio, A., Przepiorka, A., Durak, E.Ş., Durak, M. and Sherstyuk, L. (2017). The role of personality traits in Facebook and Internet addictions: A study on Polish, Turkish, and Ukrainian samples. *Computers in Human Behavior*, 68, 269-275.
- Błachnio, A. and Przepiorka, A. (2018). Facebook intrusion, fear of missing out, narcissism, and life satisfaction: A cross-sectional study. *Psychiatry Research*, 259, 514-519.
- Błachnio, A., Przepiorka, A., Cudo, A., Angeluci, A., Ben-Ezra, M., Durak, M., Kaniasty, K., Mazzoni, E., Senol-Durak, E., Hou, W.K. and Benvenuti M. (2023). Self-Control and Digital Media Addiction: The Mediating Role of Media Multitasking and Time Style. *Psychol Res Behav Manag*. 16:2283-2296. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S408993>
- Blinka, L. and Mikuška, J. (2014). The role of social motivation and sociability of gamers in online game addiction. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 8(2), 1-6.
- Blinka, L., Škařupová, K. and Mitterova, K. (2016). Çevrimiçi oyun bağımlılığı ve katılımında işlevsiz dürtüsellik. *Siberpsikoloji: Siber Uzayda Psikososyal Araştırma Dergisi*, 10 (3), Makale 5. <https://doi.org/10.5817/CP2016-3-5>
- Boat, R. and Cooper, S. B. (2019). Self-Control and Exercise: A Review of the Bi-Directional Relationship. *Brain plasticity (Amsterdam, Netherlands)*, 5(1), 97-104. <https://doi.org/10.3233/BPL-190082>

- Boat, R., Williams, R. A., Dring, K. J., Morris, J. G., Sunderland, C., Nevill, M. E. and Cooper, S. B. (2022). Associations of Self-Control with Physical Activity, Physical Fitness, and Adiposity in Adolescents. *Behavioral Medicine*, 50(1), 82–90. <https://doi.org/10.1080/08964289.2022.2114416>
- Bonnaire, C. and Phan, O. (2017). Relationships between parental attitudes, family functioning and Internet gaming disorder in adolescents attending school. *Psychiatry research*, 255, 104-110.
- Boz, C. ve Dinç, M. (2023). Examination of game addiction studies conducted in Turkey: A systematic review study. *Frontiers in psychiatry*, 14, 1014621. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1014621>
- Bozkurt, T. M. ve Tamer, K. (2020). Fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu düzeyi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5:286-98.
- Branca, F., Nikogosian, H. and Lobstein, T. (Eds.). (2007). *The challenge of obesity in the WHO European Region and the strategies for response: summary*. World Health Organization.
- Brand, M., Young, K. S., Laier, C., Wöfling, K. and Potenza, M. N. (2016). Integrating psychological and neurobiological considerations regarding the development and maintenance of specific Internet-use disorders: The I-PACE model. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 71, 252–266. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2016.08.033>
- Brannigan, A., Gemmel, W. D., Pevalin, J. and Wade, T. J. (2002). Self-control and social control in childhood misconduct and aggression: the role of family structure, hyperactivity and hostile parenting. *Canadian Journal of Criminology*, 44: 119–143.
- Brazo-Sayavera, J., Aubert, S., Barnes, J. D., González, S. A. and Tremblay, M. S. (2021). Gender differences in physical activity and sedentary behavior: Results from over 200,000 Latin-American children and adolescents. *PLoS one*, 16(8), e0255353. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0255353>
- Brooke, H. L., Corder, K., Griffin, S. J. and Van Sluijs, E. M. (2014). Physical activity maintenance in the transition to adolescence: a longitudinal study of the roles of sport and lifestyle activities in British youth. *PLoS one*, 9(2), e89028.
- Bryce, J. O. and Rutter, J. (2003). Gender dynamics and the social and spatial organization of computer gaming. *Leisure studies*, 22(1), 1-15.
- Bucak, H. N. (2021). Üniversite öğrencilerinin iyilik halleri ile öz-kontrol ve temel ihtiyaçların doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). Erişim Adresi Ulusal Tez Merkezi-Türkiye. (665982).
- Bumin, G., Akel, S. B. ve Öksüz Ç. (2019). *Ergoterapi Teoriler, Modeller ve Uygulama Yaklaşımları* Ankara: Hipokrat Kitabevi.
- Burger, M. J. (2006). *Kişilik* (Çev. İnan Deniz Erguvan Sarıoğlu). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Burmaoğlu, G. E. (2010). *İlköğretim ve orta öğretimde görev yapan öğretmenlerin fiziksel aktivite düzeylerinin karşılaştırılması (Erzurum İli Örneği)*. (Doktora Tezi). Erişim Adresi Ulusal Tez Merkezi-Türkiye. (290541).
- Bütüner, R., Bütüner, N. ve 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.
- Büyük, D. M. (2021). Sosyal Medya, Beden Algısı ve Beğenilme Arzusu. Sosyal Medya Psikolojisi, Tarhan, N. ve Ünal A.T. (editörler). Der Yayınları, İstanbul, Türkiye, 6989.
- Büyük, H. (2022). *Akademik öz denetimin geliştirilmesinde anababa rehberliği*. (Doktora Tezi). Erişim Adresi Ulusal Tez Merkezi-Türkiye. (737341).
- Can, A. (2014). SPSS ile Bilimsel Araştırma Sürecinde Nicel Veri Analizi. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık. 211-212

- Can, B., Hazar, Z. ve Kurt, S. (2021). Spor Yapan ve Yapmayan Lise Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılık Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi (Karma Model Araştırması). *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 6 (1) , 15-39.
- Can, H. C. ve Tekkurşun Demir, G. (2020). Sporcuların ve e-spor oyuncularının dijital oyun bağımlılığı ve dijital oyun bağımlılığına ilişkin farkındalık düzeyleri. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(4), 364-384. doi: 10.31680/gaunjss.770600
- Caniklitemel, N. ve Ağralı Ermiş, S. A. (2024). Body satisfaction and social media interaction in regularly exercising and sedentary young individuals: the role of demographic factors. *Research in Sport Education and Sciences*, 26(3), 108-118.
- Cao, F., Su, L., Liu, T. and Gao, X. (2007). The relationship between impulsivity and Internet addiction in a sample of Chinese adolescents. *European Psychiatry*, 22(7), 466-471.
- Casey, B. J., & Caudle, K. (2013). The Teenage Brain: Self Control. *Current Directions in Psychological Science*, 22(2), 82-87. <https://doi.org/10.1177/0963721413480170>
- Casey, B. J., Jones, R. M. and Hare, T. A. (2008). The adolescent brain. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1124(1), 111–126. <https://doi.org/10.1196/annals.1440.010>
- Cavga, Z. (2019). *Lise Öğrencilerinde Aile Yaşam Doyumu ile Psikolojik Dayanıklılık ve Sosyal Medya Kullanım Bozukluğu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Doktora Tezi). Erişim Adresi Ulusal Tez Merkezi-Türkiye. (586513).
- Cengiz, C., İnce, M. L. and Çiçek, Ş. (2009). Exercise stages of change in Turkish university students by sex, residence, and department. *Perceptual and Motor Skills*, 108(2), 411–421. <https://doi.org/10.2466/pms.108.2.411-421>
- Chae, D., Kim, H. and Kim, Y. A. (2018). Sex differences in the factors influencing Korean college students' addictive tendency toward social networking sites. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 16(2), 339–350. <https://doi.org/10.1007/s11469-017-9778-3>
- Chang, E. and Kim, B. (2020). School and individual factors on game addiction: A multilevel analysis. *International Journal of Psychology*, 55(5), 822-831. <https://doi.org/10.1002/ijop.12645>
- Chapple, C. L., Hope, T. L. and Whiteford, S. W. (2005). The direct and indirect effects of parental bonds, parental drug use, and self-control on adolescent substance use. *Journal of Child & Adolescent Substance Abuse*, 14(3): 17-38.
- Cheung, N. W. and Cheung, Y. W. (2010). Strain, self-control and gender differences in delinquency among chinese adolescents: Extending general strain theory. *Sociological Perspectives*, 53(3), 321- 345. <https://doi.org/10.1525/sop.2010.53.3.321>
- Choi, H. J. and Yoo, J. H. (2015). A study on the relationship between self-esteem, social support, smartphone dependency, internet game dependency of college students. *Journal of East-West Nursing Research*, 21(1), 78-84.
- Chóliz, M. and Marco, C. (2011). Patrón de uso y dependencia de videojuegos en infancia y adolescencia. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 27(2), 418-426.
- Civan, A., Özdemir, İ., Gencer, Y. G. ve Durmaz, M. (2018). Egzersiz ve stres hormonları. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 1-14.
- Cohen, J. (1992). "A power primer", *Psychological Bulletin*, Vol. 112. No. 1, pages: 155-159
- Comrey, A. L. and Lee, H. B. (1992). *A First Course in Factor Analysis* (2nd ed.). New York: Psychology Press.

Coşar, H. A. ve Gedik, H. (2019). Öğretmen adaylarının sosyal medya bağımlılığı ve akademik erteleme davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Bayterek Uluslararası Akademik Araştırmalar Dergisi*, 4(1), 32-65. <https://doi.org/10.48174/buaad.932899>

Coşkun, A. ve Özer, M. K. (2018). Comparison of physical activity levels of middle school and high school students. *European Journal of Physical Education and Sport Science*.4(8). doi:<http://dx.doi.org/10.46827/ejpe.v0i0.1752>.

Coşkun, R., Altunışık, R. ve Yıldırım, E. (2019). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri: SPSS uygulamalı*. Sakarya yayıncılık, s:164.

Cudo, A., Kopiś-Posiej, N. and Griffiths, M. D. (2023). The Role of Self-Control Dimensions, Game Motivation, Game Genre, and Game Platforms in Gaming Disorder: Cross-Sectional and Longitudinal Findings. *Psychol Res Behav Manag*,16:4749-4777 <https://doi.org/10.2147/PRBM.S435125>

Cudo, A., Torój, M., Demczuk, M. and Francuz, P. (2020). Dysfunction of self-control in Facebook addiction: Impulsivity is the key. *Psychiatric Quarterly*, 91(1), 91-101.

Çalışgan, H., (2013). *İlköğretim Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ve Siber Zorbalık*. (Yüksek Lisans Tezi). Erişim Adresi Ulusal Tez Merkezi-Türkiye. (349481).

Çavdar, S., Sümer, E. Ç., Eliaçık, K., Arslan, A., Koyun, B., Korkmaz, N., Kanık, A., Erginöz, E., Ercan, O. ve Alikasıfoğlu, M. (2016). Health behaviors in high school students in İzmir, Turkey. *Türk pediatri arsivi*, 51(1), 22–34. <https://doi.org/10.5152/TurkPediatriArs.2016.3389>

Çelik, E. (2021). *Madde kullanım bozukluğu olan bireylerin duygusal farkındalık ve öz-kontrol düzeylerinin çeşitli değişkenlerle incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Erişim Adresi Ulusal Tez Merkezi-Türkiye. (675337).

Daşlı, Y., ve Baloğlu, A.O. (2020). Sosyal medya bağımlılığı üzerine bir alan araştırması. *International Social Mentality and Researcher Thinkers Journal*, 6(33), 1229-1239.

Davies, L. E. M., Kuipers, M. A. G., Junger, M. and Kunst, A. E. (2017). The role of self-control and cognitive functioning in educational inequalities in adolescent smoking and binge drinking. *BMC public health*, 17(1), 714. <https://doi.org/10.1186/s12889-017-4753-2>

Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior*, 17(2–3), 187–195. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(00\)00041-8](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(00)00041-8)

Davis, R. A., Flett, G. L. and Besser, A. (2002). Validation of a new scale for measuring problematic internet use: Implications for pre-employment screening. *CyberPsychology & Behavior*, 5(4), 331-345.

De Ridder, D. T., Lensvelt-Mulders, G., Finkenauer, C., Stok, F. M. and Baumeister, R. F. (2012). Taking stock of self-control: a meta-analysis of how trait self-control relates to a wide range of behaviors. *Personality and social psychology review : an official journal of the Society for Personality and Social Psychology, Inc*, 16(1), 76–99. <https://doi.org/10.1177/1088868311418749>

DeLisi, M., Beaver, K. M., Vaughn, M. G., Trulson, C. R., Kosloski, A. E., Drury, A. J. and Wright, J. P. (2010). Personality, gender, and self-control theory revisited: Results from a sample of institutionalized juvenile delinquents. *Applied Psychology in Criminal Justice*, 6, 31–46. doi: 10.1080/20002-4242

Demir, G. T. ve Cicioğlu, H. İ. (2019). Fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ile dijital oyun oynama motivasyonu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Sportre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(3), 23–34.

Demirbozan, N. (2019). *Ergenlerde dijital oyun bağımlılığının anne baba tutumu ve benlik saygısı ile ilişkisinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Erişim Adresi Ulusal Tez Merkezi-Türkiye. (547745).

- Demirci, S. (2024). *Ergenlerde dijital oyun bağımlılığı ile akran ilişkileri, analitik düşünme becerileri ve fiziksel aktivite yeterlilikleri arasındaki ilişkisinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Erişim Adresi Ulusal Tez Merkezi-Türkiye. (890455).
- Demirel, D. (2017). *Psikosomatik bozukluklar ve öz-denetim arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Erişim Adresi Ulusal Tez Merkezi-Türkiye. (464600).
- Demirli, C. ve Arslan, G. (2018). Ergenlerin internet bağımlılığı düzeylerinin incelenmesi. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(33), 49–64.
- Deniz, E. (2025). *Ergenlerde sosyal medya bağımlılığı düzeyi ile yalnızlık düzeyi ve öz düzenleme becerisi arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Erişim Adresi Ulusal Tez Merkezi-Türkiye. (944601).
- Deniz, G., Aydın, S. ve Odabaş, D. (2022). Ankara il merkezindeki ortaokul ve lise öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı ve anne baba tutumlarının incelenmesi. *Halk Sağlığı Hemşireliği Dergisi*, 4(1), 43-55.
- Deniz, L. ve Gürültü, E. (2018). High school students' social media addiction. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 26(2), 355–367. <https://doi.org/10.24106/kefdergi.389780>
- Dennis, J. P. and Vander Wal, J. S. (2010). The Cognitive Flexibility Inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive Therapy and Research*, 34(3), 241–253. <https://doi.org/10.1007/s10608-009-9276-4>
- Dias, P. C. and Cadime, I. (2017). Protective factors and resilience in adolescents: The mediating role of self-regulation. *Psicología Educativa*, 23(1), 37–43. <https://doi.org/10.1016/j.pse.2016.09.003>
- Dikeç, G., Yalnız, T., Bektaş, B., Turhan, A. ve Çevik, S., (2017). Relationship between smartphone addiction and loneliness among adolescents. *Bağımlılık Dergisi*, 18(4), 103-111.
- Dikmen, M., Tuncer, M. ve Vural, M. (2024). Lise Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılıkları ile Akademik Başarıları Arasındaki İlişki. *Social Mentality And Researcher Thinkers Journal (Smart Journal)*, 8(58), 684-693.
- Dilci, T. (2021). *Dijital bağımlılıkla mücadele rehberi*. Sonçağ Yayıncılık.
- Diñer, B. ve Kolan, H. İ. (2020). Relationship between computer game addictions levels and responsibility behaviour of secondary school students. *Kastamonu Education Journal*, 28(6), 2319-2330. Doi: 10.24106/Kefdergi.4004
- Diotaiuti, P., Mancone, S., Corrado, S., De Risio, A., Cavicchiolo, E., Girelli, L. and Chirico, A. (2022). Internet addiction in young adults: The role of impulsivity and codependency. *Frontiers in psychiatry*, 13, 893861. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.893861>
- Dix, T. and Lochman, J. E. (1990). Social cognition and negative reactions to children: A comparison of mothers of aggressive and nonaggressive boys. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 9(4), 418–438. <https://doi.org/10.1521/jscp.1990.9.4.418>
- Doğan, O. (2004). *Spor Psikolojisi Ders Kitabı*. Sivas: Cumhuriyet Üniversitesi Yayınları.
- Doğruer, G. (2021). Orta öğretim öğrencilerinin internet bağımlılıklarının fiziksel aktivite düzeyleri üzerine etkilerinin incelenmesi: Aydın ili örneği. (Yüksek Lisans Tezi). Erişim Adresi Ulusal Tez Merkezi-Türkiye. (678362).
- Doğrusever, C. (2021). Ergenlerin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin bazı sosyo demografik değişkenler açısından incelenmesi. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(1), 23-42.
- Doll, W. J., Xia, W. and Torkzadeh, G. (1994). A confirmatory factor analysis of the end-user computing satisfaction instrument. *MIS quarterly*, 453-461.

- Duckworth, A. L. and Seligman, M. E. (2005). Self-discipline outdoes IQ in predicting academic performance of adolescents. *Psychological Science*, 16(12), 939–944. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2005.01641.x>
- Duckworth, A. L. and Seligman, M. E. (2006). Self-discipline gives girls the edge: Gender in self-discipline, grades, and achievement test scores. *Journal of Educational Psychology*, 98(1), 198-208. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.98.1.198>
- Duckworth, A. L., Gendler, T. S. and Gross, J. J. (2014). Self-control in school-age children. *Educational Psychologist*, 49(3), 199-217.
- Duckworth, A. L., Gendler, T. S. and Gross, J. J. (2016). Situational strategies for self-control. *Perspectives on Psychological Science*, 11(1), 35-55. <https://doi.org/10.1177/1745691615623247>
- Duckworth, A. L., Taxer, J. L., Eskreis-Winkler, L., Galla, B. M. and Gross, J. J. (2019). Self-control and academic achievement. *Annual review of psychology*, 70(1): 373-399. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010418-103230>
- Dumith, S. C., Gigante, D. P., Domingues, M. R. and Kohl, H. W., 3rd (2011). Physical activity change during adolescence: a systematic review and a pooled analysis. *International journal of epidemiology*, 40(3), 685–698. <https://doi.org/10.1093/ije/dyq272>
- Durar, E. (2022). *Sağlık Eğitimi Alan Üniversite Öğrencilerinde Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım Temelli Psikoeğitim Programının Sosyal Medya Bağımlılığı ve Öz-kontrol Üzerine Etkisi*. (Doktora Tezi). Erişim Adresi Ulusal Tez Merkezi-Türkiye. (764428).
- Duymaz, M. O. ve Önal, N. (2024). Lise Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılık Düzeylerinin İncelenmesi. *Karaelmas Eğitim Bilimleri Dergisi*, 12(1), 32-44.
- Ekşi, H., Turgut, T. ve Sevim, E. (2019). Üniversite öğrencilerinde öz-kontrol ve sosyal medya bağımlılığı ilişkisinde genel erteleme davranışlarının aracı rolü. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 6(3), 717–745. <https://doi.org/10.15805/addicta.2019.6.3.0069>
- Eliacı, K., Bolat, N., Koçyiğit, C., Kanik, A., Selkie, E., Yılmaz, H., Catli, G., Dunder, N. O. ve Dunder, B. N. (2016). Internet addiction, sleep and health-related life quality among obese individuals: a comparison study of the growing problems in adolescent health. *Eating and weight disorders : EWD*, 21(4), 709–717. <https://doi.org/10.1007/s40519-016-0327-z>
- Engel, C. (2012). *Low self-control as a source of crime: A meta-study* (No. 2012, 04). Preprints of the Max Planck Institute for Research on Collective Goods.
- Englert, C. (2016). The strength model of self-control in sport and exercise psychology. *Frontiers in Psychology*, 7, 314. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00314>
- Ercan, F. Z., (2021). *Teknoloji Bağımlılığı. Davranışsal Boyutları ile Sağlık*, Uyar S. ve Kırarç R.(editörler). Nobel Akademik Yayıncılık, Ankara, Türkiye, 201222.
- Ercoskun, M. H. (2016). Adaptation of Self-Control and Self-Management Scale (SCMS) into Turkish culture: A study on reliability and validity. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri/Educational Sciences: Theory & Practice*, 16(4), 1125–1145. <https://doi.org/10.12738/estp.2016.4.2725>
- Erdem, D. V. ve Gökalp, Z. Ş. (2023). Ergenlerde Öz-Kontrol ve Sosyotizm Arasındaki İlişki: Sosyal Medya Bağımlılığının Aracı Rolü. *Ege Eğitim Dergisi*, 25(2), 87-100.
- Ergün S, 2013. *Okul çağı çocuklarında egzersizden hoşlanma ile fiziksel aktivite arasındaki ilişki*. (Yüksek lisans Tezi). Erişim Adresi Ulusal Tez Merkezi-Türkiye. (340875).

Erişgen, E. (2023). *Anne babası birlikte ve ayrı olan ergenlerin sosyal medya bağımlılığı ve denetim odaklarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi*. (Yüksek lisans Tezi). Erişim Adresi Ulusal Tez Merkezi-Türkiye. (862469).

Eyyüpoğlu, E. (2017). *Lise öğrencilerinin internet ve bilgisayar oyun bağımlılığı ile asilik davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Erişim Adresi Ulusal Tez Merkezi-Türkiye. (469420)

Farley, J. P. and Kim-Spoon, J. (2017). Parenting and Adolescent Self-Regulation Mediate between Family Socioeconomic Status and Adolescent Adjustment. *The Journal of early adolescence*, 37(4), 502–524. <https://doi.org/10.1177/0272431615611253>

Farooq, A., Martin, A., Janssen, X., Wilson, M. G., Gibson, A. M., Hughes, A. and Reilly, J. J. (2020). Longitudinal changes in moderate-to-vigorous-intensity physical activity in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Obesity reviews : an official journal of the International Association for the Study of Obesity*, 21(1), e12953. <https://doi.org/10.1111/obr.12953>

Ferguson, C. J., Coulson, M. and Barnett, J. (2011). A meta-analysis of pathological gaming prevalence and comorbidity with mental health, academic and social problems. *Journal of Psychiatric Research*, 45(12), 1573–1578.

Ferreira, T., Cadima, J., Matias, M., Vieira, J. M., Leal, T., Verschueren, K. and Matos, P. M. (2018). Trajectories of parental engagement in early childhood among dual-earner families: Effects on child self-control. *Developmental psychology*, 54(4), 731–743. <https://doi.org/10.1037/dev0000458>

Fischer, P., Kastenmueller, A. and Greitemeyer, T. (2010). Media violence and the self: The impact of personalized gaming characters in aggressive video games on aggressive behavior. *Journal of Experimental Social Psychology*, 46(1), 192–195.

Fişek, K. (1998). *Türkiye’de ve Dünya’da Spor Yönetimi*. Ankara: Bağırhan Yayınevi.

Fişekçioğlu, İ. B. ve Denктаş, M. (2024). Spor Yapan ve Yapmayan Ortaokul Öğrencilerinin Dijital Bağımlılık Düzeylerinin İncelenmesi. In: Uluç, S. (ed.), *Spor Bilimleri Alanında Akademik Araştırma ve Değerlendirmeler III*. Özgür Yayınları. DOI: <https://doi.org/10.58830/ozgur.pub453.c1937>

Forgas, J. P., Baumeister, R. F. ve Tice, D. M. (2009). *Psychology of self-regulation: Cognitive, affective, and motivational processes*. New York, NY: Psychology Press.

Fornell, C. ve Larcker, D. F. (1981). Evaluating structural equation models with unobservable variables and measurement error. *Journal of marketing research*, 18(1), 39-50.

Frederick, S., Loewenstein, G. and O'donoghue, T. (2002). Time discounting and time preference: A critical review. *Journal of Economic Literature*, 40(2), 351-401.

Fujita, K. (2008). Seeing the forest beyond the trees: A construal-level approach to self-control. *Social and Personality Psychology Compass*, 2(3), 1475-1496. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2008.00118.x>

Genç, A., Şener, Ü., Karabacak, H. ve Üçok, K. (2011). *Kadın ve erkek genç erişkinler arasında fiziksel aktivite ve yaşam kalitesi farklılıklarının araştırılması*. Kocatepe Tıp Dergisi, 12(3), 145–150.

Geng, Y., Gu, J., Wang, J. and Zhang, R. (2021). Smartphone addiction and depression, anxiety: The role of bedtime procrastination and self-control. *Journal of Affective Disorders*, 293, 415-421. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.06.062>

Gorely, T., Atkin, A. J., Biddle, S. J. and Marshall, S. J. (2009). Family circumstance, sedentary behaviour and physical activity in adolescents living in England: Project STIL. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 6(1), 33.

Gottfredson, M. R. and Hirschi, T. (1990). *A General Theory Of Crime*. Stanford, CA: Stanford University Press.

Goudriaan, A. E. and Robbins, T. W. (2013). Behavioral addictions: Evidence for multiple addictive disorders? *Neuropsychopharmacology*, 39(1), 154–166.

Göldağ, B. (2018). The investigation of the digital play dependency levels of high school students with respect to demographic characteristics. *YYU Journal of Education Faculty*, 15(1), 1287-1315.

Green, L., Fristoe, N. and Myerson, J. (1994). Temporal discounting and preference reversals in choice between delayed outcomes. *Psychonomic Bulletin & Review*, 1(3), 383- 389. Erişim adresi: <https://doi.org/10.3758/BF03213979>

Green, S. and Salkind, N. (2005). *Using SPSS for Windows and Macintosh analyzing and understanding data*. Upper Saddle River, NJ: Pearson Prentice Hall.

Greitemeyer, T. and Müge, D.O. (2014) Video games do affect social outcomes: A meta-analytic review of the effects of violent and prosocial video game play. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 40(5), 578–589.

Griffiths, M. D. (2002). The educational benefits of videogames. *Education and health*, 20(1), 47-51.

Griffiths, M. D. (2005). A ‘components’ model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191–197. <https://doi.org/10.1080/14659890500114359>

Griffiths, M. D. (2013). Is “loss of control” always a consequence of addiction? *Frontiers in Psychiatry*, 4. <http://dx.doi.org/10.3389/fpsy.2013.00036>

Gül, E. (2025). *12-15 yaş arası farklı okul türlerinde öğrenim gören öğrencilerde fiziksel aktivite, ekran bağımlılığı ve ekran ilişkisi arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Erişim Adresi Ulusal Tez Merkezi-Türkiye. (937965).

Gülbetekin, E., Güven, E. ve Tuncel, O. (2021). Adölesanların dijital oyun bağımlılığı ile fiziksel aktivite tutum ve davranışlarını etkileyen faktörler. *Bağımlılık Dergisi*, 22(2), 148-160.

Güllü, M., Şarvan Cengiz, Ş., Öztaşyonar, Y. ve Kaplan, B. (2016). Ortaokul Öğrencilerin Beden Eğitimi ve Spor Dersine İlişkin Tutumlarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi (Şanlıurfa İli Örneği). *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1(2), 49-61.

Gülü, M., Yagin, F. H., Gocer, I., Yapici, H., Ayyildiz, E., Clemente, F. M., Ardigò, L. P., Zadeh, A. K., Prieto-González, P. and Nobari, H. (2023). Exploring obesity, physical activity, and digital game addiction levels among adolescents: A study on machine learning-based prediction of digital game addiction. *Frontiers in psychology*, 14, 1097145. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1097145>

Güme, S. (2018). *İnternet bağımlılığını önlemeye yönelik bir model önerisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Erişim Adresi Ulusal Tez Merkezi-Türkiye. (717768).

Gümüş, H., Alay, Ö. S. ve Karakılıç, M. (2017). Fiziksel aktivite için park ve rekreasyon alanlarına gelen kullanıcıların mekân seçimini ve fiziksel aktiviteye katılımını etkileyen faktörler. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15(1), 31-38.

Güneş, N. A., Akbıyık, D. İ., Aypak, C. ve Görpelioglu, S. (2018). Lise öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ve uyku kalitesi. *Türk Aile Hekimliği Dergisi*, 22(4), 185–192. <https://doi.org/10.15511/tahd.18.00475>

Güney, M. ve Taştepe, T. (2020). Ergenlerde sosyal medya kullanımı ve sosyal medya bağımlılığı. *Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi*, 9(2), 183-190.

Gürbüz, S. (2019). *AMOS ile Yapısal Eşitlik Modellemesi*. Seçkin Yayıncılık, Ankara.

Gürbüz, S., Şahin F. (2018). *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri*, Seçkin yayınları, Ankara.

- Gürsan, K. (2021). Çocuk ve Adölesan Bireylerin Fiziksel Aktiviteye Katılımlarında Çevre Unsurları. *Academic Developments on Health Sciences*, 359.
- Gürültü, E. (2016). *Lise Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılıkları ve Akademik Erteleme Davranışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Erişim Adresi Ulusal Tez Merkezi-Türkiye. (445632).
- Güvendi, B., Demir, G. T., ve Keskin, B. (2019). Ortaokul öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığı ve saldırganlık. *OPUS International Journal of Society Researches*, 11(18), 1194-1217.
- Hagger, M. S., Wood, C., Stiff, C. and Chatzisarantis, N. L. (2010). Ego depletion and the strength model of self-control: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 136(4), 495-525. <https://doi.org/10.1037/a0019486>
- Hair, J.F., Black, W.C., Babin, B.J., Anderson, R.E. and Tatham, R.L. (1998) *Multivariate Data Analysis*. Vol. 5, No. 3, 207-219.
- Hallal, P. C., Andersen, L. B., Bull, F. C., Guthold, R., Haskell, W., Ekelund, U. and Lancet Physical Activity Series Working Group. (2012). Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects. *The Lancet*, 380(9838), 247-257. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)60646-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60646-1)
- Hamama, L. and Ronen-Shenhav, A. (2012). Self-control, social support, and aggression among adolescents in divorced and two-parent families. *Children and Youth Services Review*, 34(5), 1042-1049.
- Hamidi, F., Tahilloğlu, A., Bilaç, Ö. ve Önder, A. (2021). Evaluation of quality of life and psychiatric comorbidity in adolescents with social media addiction. *Neuropsychiatric Investigation*, 59(2), 00-00. <https://doi.org/10.5152/Neuropsychiatry Invest.2021.01-02>
- Hamlen, K. R. (2010). Re-examining gender differences in video game play: Time spent and feelings of success. *Journal of Educational Computing Research*, 43(3), 293-308.
- Han, D. (2023). *Ortaokul Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılığı Durumlarının Öz Denetim (Öz-kontrol) ve Sosyal Duygusal Beceriler Açısından İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Erişim Adresi Ulusal Tez Merkezi-Türkiye. (813872).
- Harahap, J. Y. (2017). Hubungan antara kontrol diri dengan ketergantungan internet di pustaka digital Perpustakaan Daerah Medan. *Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan Konseling*, 3(2), 131-145.
- Hasin, D. S., O'Brien, C. P., Auriacombe, M., Borges, G., Bucholz, K., Budney, A., et al. (2013). DSM-5 criteria for substance use disorders: Recommendations and rationale. *American Journal of Psychiatry*, 170(8), 834-851. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2013.12060782>
- Hassmén, P., Koivula, N. and Uutela, A. (2000). Physical exercise and psychological well-being: A population study in Finland. *Preventive Medicine*, 30(1), 17-25.
- Haug, E., Smith, O. R. F., Ng, K., Samdal, O., Marques, A., Borraccino, A., Kopcakova, J., Oja, L. and Fismen, A. S. (2024). Family structure and the association with physical activity-Findings from 40 countries participating in the Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study. *PLoS one*, 19(4), e0300188. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0300188>
- Hayes, A. F. (2018). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach* (2nd ed.). The Guilford Press.
- Hazar, K. ve Koç, A. F. (2020). Bedensel Engelli Sedarer ve Sporcu Bireylerin Fiziksel Aktiviteye Karşı Tutumları ve Yaşam Tatmin Düzeylerinin İncelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(4), 541-554. <https://doi.org/10.31680/gaunjs.822392>

- Hazar, K., Özpolat, Z. ve Hazar, Z. (2020a). Ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi (Niğde ili örneği). *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(1), 225-234. <https://doi.org/10.33689/spormetre.647313>
- Hazar, M. (2011). Sosyal Medya Bağımlılığı-Bir Alan Çalışması. *Journal of Communication Theory and Research/İletişim Kuram ve Arastırma Dergisi*, 2011(32). 151-175.
- Hazar, Z., Tekkurşun, G., Namlı, S. ve Türkeli, A. (2017). Ortaokul Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılığı ve Fiziksel Aktivite Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(3). 320-332
- Hills, A. P., Mokhtar, N. and Byrne, N. M. (2014). Assessment of physical activity and energy expenditure: An overview of objective measures. *Frontiers in Nutrition*, 1, 5. <https://doi.org/10.3389/fnut.2014.00005>
- Hinojo-Lucena, F. J., Aznar-Díaz, I., Cáceres-Reche, M. P., Trujillo-Torres, J. M. and Romero-Rodríguez, J. M. (2019). Problematic internet use as a predictor of eating disorders in students: a systematic review and meta-analysis study. *Nutrients*, 11(9), 2151. DOI: 10.3390/nu11092151.
- Hirschi, T. and Gottfredson, M. (1983). Age and the Explanation of Crime. *American Journal of Sociology*, 89(3): 552-583.
- Hofmann, W., Friese, M. and Strack, F. (2009). Impulse and Self-Control From a Dual-Systems Perspective. *Perspectives on Psychological Science*, 4(2), 162-176. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2009.01116.x> (Original work published 2009)
- Hohmann, L. A. and Garza, K. B. (2022). The Moderating Power of Impulsivity: A Systematic Literature Review Examining the Theory of Planned Behavior. *Pharmacy*, 10(4), 85. <https://doi.org/10.3390/pharmacy10040085>
- Hope T. L and Chapple C. L. (2004). Maternal characteristics, parenting, and adolescent sexual behavior: The role of self-control. *Deviant Behavior*, 26(1): 25-45.
- İlğaz, M. (2018). Sosyal Medya Bağımlılığı: Lise ve Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma. *Turkish Journal of Marketing*, 3(3), 238-257.
- Irmak, A. Y. ve Erdoğan, S. (2015). Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği Türkçe Formunun Geçerliliği ve Güvenilirliği. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 16(1), 10-18. <http://dx.doi.org/10.5455/apd.170337>
- Irmak, A. Y. ve Erdogan, S., 2016. Digital game addiction among adolescents and young adults: A current overview. *Turkish Journal of Psychiatry*, 27(2), 1-10.
- Ishii, K., Shibata, A., Adachi, M., Nonoue, K. and Oka, K. (2015). Gender and grade differences in objectively measured physical activity and sedentary behavior patterns among Japanese children and adolescents: a cross-sectional study. *BMC Public Health*, 15(1), 1254.
- Islam, M. S., Sujana, M. S. H., Tasnim, R., Ferdous, M. Z., Masud, J. H. B., Kundu, S., ... Griffiths, M. D. (2020). Problematic internet use among young and adult population in Bangladesh: Correlates with lifestyle and online activities during the COVID-19 pandemic. *Addictive behaviors reports*, 12, 100311. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2020.100311>
- İşıkgöz, E., Esentaş, M. ve Şahin, H. M. (2018). Beden Eğitimi ve Spor Alanında Öğrenim Gören Öğrencilerin Fiziksel Aktivite Mekân Seçimini ve Fiziksel Aktiviteye Katılımını Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 21-32.
- İslamoğlu, A. H. ve Alnıaçık, Ü. (2019). Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri (6. baskı). *İçinde* (530). İstanbul: Beta Yayınevi.

- Jia-Yuan, Z., Hui, Z., Yubin, C., Ling-Hui, Z., Yuqiu, Z. ve Yang, L. (2025). Parental neglect and social media addiction of adolescents: The chain mediation effect of basic psychological need and personal growth initiative. *Journal of pediatric nursing*, 81, 24–30. <https://doi.org/10.1016/j.pedn.2025.01.013>
- Jo, Y. and Bouffard, L. (2014). Stability of self-control and gender. *Journal of Criminal Justice*, 42(4), 356-365.
- Jung, T. and Park, H. (2025). Comparative effectiveness of exercise and art therapy programs in treating internet gaming disorder among adolescents: an 8-day intensive intervention study. *Experimental brain research*, 243(5), 112. <https://doi.org/10.1007/s00221-025-07068-x>
- Juthamane, S. and Gunawan, J. (2021). Factors related to Internet and game addiction among adolescents: A scoping review. *Belitung nursing journal*, 7(2), 62–71. <https://doi.org/10.33546/bnj.1192>
- Kahneman, D. (2015). Thinking, fast and slow. New York: Farrar, Straus and Giroux. Kanfer, F. H., & Karoly, P. (1972). Self-control: A behavioristic excursion into the lion's den. *Behavior Therapy*, 3(3), 398-416.
- Kalecik, S. (2016). *Emotion regulation, self-control, novelty seeking, depression and social anxiety symptoms in relation to problematic internet and smartphone use.* (Yüksek Lisans Tezi). Erişim Adresi Ulusal Tez Merkezi-Türkiye. (443386).
- Kara, E. ve Ceyhan, A. A. (2017). Üniversite öğrencilerinin depresyon düzeylerinin bilinçli farkındalık ile ilişkisi: Öz-kontrolün aracılık rolü. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 6(1), 9-14 DOI: 10.5455/JCBPR.251016
- Karababa, B. ve Canyurt, F. (2025). Sporcularda sosyal medya kullanımı ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide benlik saygısının aracılık etkisinin incelenmesi. *Uluslararası Sağlık, Egzersiz ve Spor Bilimleri Dergisi / International Journal of Health, Exercise, and Sport Sciences*, 2(1), 183–193.
- Karaca, A. ve Turnagöl, H. H., (2007). Çalışan bireylerde üç farklı fiziksel aktivite anketinin güvenilirliği ve geçerliliği., *Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi*, 18(2): s. 68-84.
- Karademir, M. (2017). *Sosyal ağların kullanımının ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerine etkisinin incelenmesi.* (Yüksek Lisans Tezi). Erişim Adresi Ulusal Tez Merkezi-Türkiye. (469500).
- Karagün, E. ve Tapşın, F. O. (2024). Spor yapan bireylerin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin cinsiyet açısından incelenmesi. *Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi*, 6(1), 36-45.
- Karasar, N. (2011). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Karavelioğlu, M. B., Eşen, C. ve Eşen, R. (2024). Ortaöğretim Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri ile İnternet Bağımlılıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Kütahya İl Örneği). *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 9(1), 56-66.
- Kaşıkcı, F., Denli, Ö. S. ve Karaman, N. G. (2021). Gençlerde Sosyal Medya Bağımlılığı ve Sosyal Dışlanma: Öz-Kontrolün Aracılık Rolü. *Başkent University Journal of Education*, 8(1), 147-159.
- Kaya, A. and Pazarıcı, F. (2023). Structural equation modeling analysis of risk factors for digital game addiction in adolescents: A web-based study. *Archives of psychiatric nursing*, 43, 22–28. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2022.12.031>
- Kayıkçı, N. (2006). *7-12 yaş gurubu çocukların okul dışı sportif etkinliklerinde ailelerinin destek ve baskıları ile bunun çocuk üzerindeki etkileri.* (Yüksek Lisans Tezi). Erişim Adresi Ulusal Tez Merkezi-Türkiye. (215266).
- Keskin, K., Çubuk, A., Alpkaya, U. ve Öztürk, Y. (2017b). 12–14 Yaş çocukların fiziksel aktivite düzeyleri ile beslenme davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 7:34-43.

- Keskin, R., (2022). Dijital Oyun Bağımlılığı ve Duygusal Zekâ. N. Tarhan. ve A.T. Ünal. (editörler), *Metaverse Dijital Oyun Psikolojisi* (s.108-109) içinde. Der Yayınları
- Keskin, U., Çalışkan, K. ve Aydoğdu, V. (2017a). Spor Konulu Karikatür Kitapları Üzerine Bir İnceleme. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 13-30. DOI: 10.25307/jssr.317223
- Kırış, B. F. (2022). *Ergenlik Döneminde Dijital Oyun Kullanımı. Metaverse Dijital Oyun Psikolojisi*, Tarhan,N. ve Ünal A.T. (editörler), Der Yayınları, İstanbul, Türkiye, 7379.
- Kızılkaya Cumaoğlu, G. ve Diker Coşkun, Y. (2012). Öğretmenlerin akademik erteleme davranışı ile teknoloji kullanım durumları arasındaki ilişki. *Electronic Turkish Studies*, 7(4), 2237–2247.
- Kim, E. J., Namkoong, K., Ku, T. and Kim, S. J. (2008). The relationship between online game addiction and aggression, self-control and narcissistic personality traits. *European psychiatry: the journal of the Association of European Psychiatrists*, 23(3), 212–218. <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2007.10.010>
- Kim, Y., Richards, J. S. and Oldehinkel, A. J. (2022). Self-control, Mental Health Problems, and Family Functioning in Adolescence and Young Adulthood: Between-person Differences and Within-person Effects. *Journal of youth and adolescence*, 51(6), 1181–1195. <https://doi.org/10.1007/s10964-021-01564-3>
- King, D. L. and Delfabbro, P. H. (2018). The cognitive psychology of Internet gaming disorder. *Clinical Psychology Review*, 66, 53-62.
- King, D. L., Delfabbro, P. H., Griffiths, M. D. and Gradisar, M. (2012). Cognitive-behavioral approaches to outpatient treatment of internet addiction in children and adolescents. *Journal of clinical psychology*, 68(11), 1185–1195. <https://doi.org/10.1002/jclp.21918>
- King, D. L., Delfabbro, P. H. and Griffiths, M. D. (2013). Trajectories of problem video gaming among adult regular gamers: An 18-month longitudinal study. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16(1), 72–76.
- Kin-İsler, A., Asci, F. H., Altıntaş, A. ve Guven-Karahan, B. (2009). Physical activity levels and patterns of 11-14 year-old Turkish adolescents. *Adolescence*, 44(176), 1005–1015.
- Király, O., Griffiths, M. D. and Demetrovics, Z. (2015). Internet gaming disorder and the DSM-5: Conceptualization, debates, and controversies. *Current Addiction Reports*, 2(3), 254-262.
- Kircaburun, K. and Griffiths, M. D. (2018). Instagram addiction and the big five of personality: The mediating role of self-liking. *Journal of Behavioral Addiction*, 7(1), 158–70.
- Kline, R. B. (2016). *Principles and practice of structural equation modeling* (4th ed.). New York, NY: Guilford Press.
- Koca Özer, B. ve Yavuz Meşe, C., 2019, Adölesan Dönem Okul Çocuklarında Beslenme Alışkanlıkları ve Beslenme Durumunun Değerlendirilmesi (Evaluation of Dietary Habits and Nutritional Status in Adolescence Period School Children), *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 7(1), 225–243.
- Kocaay, F., Demir, B. T. ve Biçer, B. K. (2022). Üniversite öğrencilerinde internet, sosyal medya ve oyun bağımlılığının değerlendirilmesi. *Sağlık Bilimlerinde Değer*, 12(3), 520-528.
- Kowalski, K. C., Crocker, P. R. and Kowalski, N. P. (1997). Convergent validity of the physical activity questionnaire for adolescents. *Pediatric Exercise Science*. 9(4):342-52.
- Kretschmer, L., Salali, G. D., Andersen, L. B., Hallal, P. C., Northstone, K., Sardinha, L. B., Dyble, M., Bann, D., & International Children's Accelerometry Database (ICAD) Collaborators (2023). Gender differences in the distribution of children's physical activity: evidence from nine countries. *The international journal of behavioral nutrition and physical activity*, 20(1), 103. <https://doi.org/10.1186/s12966-023-01496-0>
- Kurt, A. S. (2022). *Dijital Avatarların Benlik Üzerindeki Etkisi. Metaverse Dijital Oyun Psikolojisi*, Tarhan N. ve Ünal A. T. (editörler). Der Yayınları, İstanbul, Türkiye, 3949.

- Kurt, P. ve Bayrakçı, O. (2021). Sosyal medya bağımlılığı ve yalnızlık: üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma. In *7 th International Management and Social Research Conference May* (pp. 19-21).
- Kuss, D. J. and Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International journal of environmental research and public health*, *14*(3), 311.
- Lai, S. K., Costigan, S. A., Morgan, P. J., Lubans, D. R., Stodden, D. F., Salmon, J. and Barnett, L. M. (2013). Do school-based interventions focusing on physical activity, fitness, or fundamental movement skill competency produce a sustained impact in these outcomes in children and adolescents? A systematic review of follow-up studies. *Sports Medicine*, *43*(3), 127-143.
- Lamonte, M. J. and Ainsworth, B. E. (2001). Quantifying Energy Expenditure and Physical Activity in The Context of Dose Response. *Medicine Science and Sports Exercise*. *33*(6 Suppl), S370-S378. doi: 10.1097/00005768-200106001-00006.
- Langøy, A., Smith, O. R. F., Wold, B., Samdal, O. and Haug, E. M. (2019). Associations between family structure and young people's physical activity and screen time behaviors. *BMC public health*, *19*(1), 433. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-6740-2>
- Leeman, R. F., Bogart, D., Fucito, L. M. and Boettiger, C. A. (2014). Killing two birds with one stonel: Alcohol use reduction interventions with potential efficacy at enhancing self-control. *Current addiction reports*, *1*(1): 41-52, 2014.
- Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M. and Peter, J. (2009). Development and validation of a game addiction scale for adolescents. *Media psychology*, *12*(1), 77-95.
- Lepp, A., Barkley, J. E., Sanders, G. J., Rebold, M. and Gates, P. (2013). The relationship between cell phone use, physical and sedentary activity, and cardiorespiratory fitness in a sample of U.S. college students. *Int J Behav Nutr Phys Act*, *10*:79.
- Levy, N. (Ed.). (2012). *Addiction and self-control: Perspectives from philosophy, psychology, and neuroscience*. Oxford University Press.
- Lewis, B. A., Marcus, B. H., Pate, R. R. and Dunn, A. L. (2002). Psychosocial mediators of physical activity behavior among adults and children. *American Journal of Preventive Medicine*, *23*(2), 26–35. [https://doi.org/10.1016/S0749-3797\(02\)00471-3](https://doi.org/10.1016/S0749-3797(02)00471-3)
- Liao, Z., Le, J., Chen, X., Tang, Y., Shen, H. and Huang, Q. (2025). Gender differences in problematic gaming among Chinese adolescents and young adults. *BMC psychiatry*, *25*(1), 522.
- Liberman, N., Trope, Y. and Stephan, E. (2007). Psychological distance. *Social psychology: Handbook of basic principles*, *2*(2), 353-383.
- Loucaides, C. A. and Jago, R. (2008). Differences in physical activity by gender, weight status and travel mode to school in Cypriot children. *Preventive medicine*, *47*(1), 107-111.
- Mackinnon, Laurel T., Ritchie, Carrie B., Hooper, Sue L. and Abernethy, Peter J. (2003). *Exercise management: Concepts and professional practice*. Champaign, U.S.: Human Kinetics.
- MacKinnon, D. P., Fairchild, A. J. and Fritz, M. S. (2007). Mediation analysis. *Annual Review of Psychology*, *58*(1), 593–614. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.58.110405.085542>
- Maloney, P. W., Grawitch, M. J. and Barber, L. K. (2011). The multi-factor structure of the Brief Self-Control Scale: Discriminant Validity of restraint and impulsivity. *J Res Pers*, *46*(1):111-5.
- Mamak, H. ve Bölükbaş, S. (2023). Ergenlerde dijital oyun bağımlılığı ve rekreasyon ilişkisi. *Social Mentality and Researcher Thinkers Journal (SMART Journal)*, *9*(72), 3686-3694. <https://doi.org/10.29228/smryj.70435>

- Männikkö, N., Billieux, J. and Käätäinen, M. (2015). Problematic digital gaming behavior and its relation to the psychological, social and physical health of Finnish adolescents and young adults. *Journal of behavioral addictions*, 4(4), 281–288. <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.040>
- Marcus, B. H., Forsyth, L. H., Stone, E. J., Dubbert, P. M., McKenzie, T. L., Dunn, A. L. and Blair, S. N. (2000). Physical activity behavior change: Issues in adoption and maintenance. *Health Psychology*, 19(1), 32–41. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.19.Supp1.32>
- Marino, C., Gini, G., Vieno, A. and Spada, M. M. (2018). The associations between problematic Facebook use, psychological distress and well-being among adolescents and young adults: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 226, 274–281. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.10.007>
- Martin, M. A., Lippert, A. M., Chandler, K. D. and Lemmon, M. (2018). Does mothers' employment affect adolescents' weight and activity levels? Improving our empirical estimates. *SSM – population health*, 4, 291–300. <https://doi.org/10.1016/j.ssmph.2018.03.003>
- Marufoğlu, S. ve Kutlutürk, S. (2021). Ortaokul öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığının fiziksel aktivite ve uyku alışkanlıklarına etkisi. *Bağımlılık Dergisi*, 22(2), 114-122.
- Matcalfe, J. and Mischel, W. (1999). A hot/cool system analysis of delay of gratification: Dynamics of willpower. *Journal of Psychological Review*, 106(1), 3-19. Erişim adresi: <https://psycnet.apa.org/buy/1999-10188-001>
- Merde, E. (2023). *Dijital Oyun Bağımlılığı ve Baba-Erden İlişki*. (Yüksek Lisans Tezi). Erişim Adresi Ulusal Tez Merkezi-Türkiye. (814501).
- Milani, L., Osualdella, D. and Di Blasio, P. (2009). Quality of interpersonal relationships and problematic Internet use in adolescence. *CyberPsychology & Behavior*, 12(6), 681-684. <https://doi.org/10.1089/cpb.2009.0071>
- Miles, L. (2007). Physical activity and health. *Nutrition bulletin*, 32(4), 314-363. <https://doi.org/10.1111/j.1467-3010.2007.00668.x>
- Milyavskaya, M. and Inzlicht, M. (2017). What's so great about self-control? Examining the importance of effortful self-control and temptation in predicting real-life depletion and goal attainment. *Social Psychological and Personality Science*, 8(6): 603-611.
- Mischel, W., Ebbesen, E. B. and Raskoff Zeiss, A. (1972). Cognitive and attentional mechanisms in delay of gratification. *Journal of Personality and Social Psychology*, 21(2), 204. <https://doi.org/10.1037/h0032198>
- Mishra, P. ve Datta, B. (2011), "Perpetual Asset Management of Customer-Based Brand EquityThe PAM Evaluator", *Current Research Journal of Social Sciences*. 3(1).
- Montag, C. and Hegelich, S. (2020). Understanding detrimental aspects of social media use: will the real culprits please stand up? *Frontiers in Sociology*, 5, 599270.
- Montag, C., Demetrovics, Z., Elhai, J. D., Grant, D., Koning, I., Rumpf, H. J., ... Van den Eijnden, R. (2024). Problematic social media use in childhood and adolescence. *Addictive behaviors*, 153, 107980.
- Muraven, M. (2010). Building self-control strength: Practicing self-control leads to improved self-control performance. *Journal of Experimental Social Psychology*, 46(2), 465-468. doi: 10.1016/j.jesp.2009.12.011
- Muraven, M., Tice, D. M. and Baumeister, R. F. (1998). Self-control as a limited resource: regulatory depletion patterns. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(3), 774-789. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.3.774>

Murphy, M. H., Blair, S. and Benelam, B. (2019). Physical fitness and physical activity: effects on risk of cardiovascular disease. In *Cardiovascular Disease: Diet, nutrition, and emerging risk factors: The Report of the British Nutrition Foundation Task Force* (pp. 293-309). UK: Wiley-Blackwell.

Mustafaoğlu, R. ve Yasacı, Z. (2018). Dijital oyun oynamanın çocukların ruhsal ve fiziksel sağlığı üzerine olumsuz etkileri. *Bağımlılık Dergisi*, 19(3), 51–58.

Müller, K. W., Wölfling, K., Beutel, M. E., Stark, B., Quiring, O., Aufenanger, S., ... Reinecke, L. (2018). Insights into aspects behind internet-related disorders in adolescents: The interplay of personality and symptoms of adjustment disorders. *Journal of Adolescent Health*, 62(2), 234-240.

Mylona, E., Kletter, M., Jones, H. M., Murphy, M., Lampard, R. and Oyebode, O. (2022). The association between family structure and adolescent physical activity levels: a systematic review. *The Lancet*, 400, S66.

Nahas, M. V., Goldfine, B. and Collins, M. A. (2003) Determinants of Physical Activity in Adolescents and Young Adults: The Basics for High School and College Physical Education to Promote Active Lifestyles. *Physical Educator* 60(1); 42- 56

Nebioglu, M., Konuk, N., Akbaba, S. and Eroglu, Y. (2012). The investigation of validity and reliability of the Turkish Version of the Brief Self-Control Scale. *Bulletin of Clinical Psychopharmacology*, 22(4), 340-351. <https://doi:10.5455/bcp.20120911042732>

Norton, K. and Norton, L. (2020). Exercise and the Etiology of Metabolic Syndrome. In *Metabolic Syndrome* (pp. 273-291). Academic Press.

Oberst, U., Wegmann, E., Stodt, B., Brand, M. and Chamarro, A. (2017). Negative consequences from heavy social networking in adolescents: The mediating role of fear of missing out. *Journal of Adolescence*, 55, 51-60.

Ekonomik İş birliği ve Kalkınma Örgütü [OECD]. (2011). *Recommendation of the Council on principles for Internet policy making (OECD/LEGAL/0389)*. OECD Legal Instruments. Erişim adresi: <https://legalinstruments.oecd.org/en/instruments/OECD-LEGAL-0389>

Okazaki, K., Koyama, Y. and Ohkawara, K. (2022). Changes in physical activity patterns of students from primary to secondary school: a 5-year longitudinal study. *Scientific Reports*, 12(1), 11312.

Okumuş, V. (2018). *Çocukların sosyal medya kullanımları ile ebeveyn tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Erişim Adresi Ulusal Tez Merkezi-Türkiye. (492221).

Oliva, A., Antolín-Suárez, L. and Rodríguez-Meirinhos, A. (2019). Uncovering the Link between Self-control, Age, and Psychological Maladjustment among Spanish Adolescents and Young Adults. *Psychosocial Intervention*, 28, 49- 55. <https://doi.org/10.5093/pi2019a1>

Opendakker M. C. (2022) Developments in early adolescents' self-regulation: The importance of teachers' supportive vs. undermining behavior. *Front. Psychol.* 13:1021904. doi: 10.3389/fpsyg.2022.1021904

Orak, M. E., Üzüüm, H. ve Yılmaz, E. (2021). Üniversite öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin belirlenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 279-293.

Ortega, F. B., Konstabel, K., Pasquali, E., Ruiz, J. R., Hurtig-Wennlöf, A., Mäestu, J., ... Sjöström, M. (2013). Objectively measured physical activity and sedentary time during childhood, adolescence and young adulthood: a cohort study. *PloS one*, 8(4), e60871.

Ögel, K. (t.y.). *İnternet bağımlılığı*. İnternet Bağımlılığı. https://www.internetbagimlilik.info/gelisim_internet_bagimlilik.asp adresinden 20 Mayıs 2025 tarihinde alınmıştır.

Özbek, S. (2019). *Lise Öğrencilerinin Fiziksel Aktivitelere Katılımını Engelleyen Faktörler Ölçeğinin geliştirilmesi*. (Doktora Tezi). Erişim Adresi Ulusal Tez Merkezi-Türkiye. (567618).

Özçelik, M. F. (2022). *Ergenlerde dijital oyun bağımlılığı ve dindarlık ilişkisi: Gaziantep örneği*. (Yüksek Lisans Tezi). Erişim Adresi Ulusal Tez Merkezi-Türkiye. (704987).

Özdemir, Y., Kuzucu, Y. ve Ak, Ş. (2014). Depression, loneliness and Internet addiction: How important is low self-control? *Computers in Human Behavior*, 34, 284-290. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.02.009>

Özdirenc, M., Özcan, A., Akın, F. ve Gelecek, N. (2005). Physical fitness in rural children compared with urban children in Turkey. *Pediatrics international : official journal of the Japan Pediatric Society*, 47(1), 26–31. <https://doi.org/10.1111/j.1442-200x.2004.02008.x>

Özer, M. K. (2001). *Fiziksel uygunluk*. Nobel Akademik Yayıncılık.

Özgenel, M., Canpolat, Ö. ve Ekşi, H. (2019). Ergenler için sosyal medya bağımlılığı ölçeği (ESMBÖ): Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 6, 629–662.

Öztürk, M. (2005) *Üniversitelerde Eğitim-Öğretim Gören Öğrencilerde Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketinin Geçerliliği ve Güvenirliği ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Belirlenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Erişim Adresi Ulusal Tez Merkezi-Türkiye. (194366).

Öztürk, M., Ögel, K., Evren, C. ve Bilici, R. (2019). Bağımlılık tanısı, tedavi, önleme. *Yeşilay Yayınları: İstanbul*.

Öztürk, P. ve Koca, C. (2017). Sporcu ergen kızların spora katılımının sosyo-ekolojik model ve toplumsal cinsiyet yaklaşımı bağlamında analizi. *Sportmetre*, 15(3), 139-148.

Paffenbarger Jr, R. S., Blair, S. N. and Lee, I. M. (2001). A history of physical activity, cardiovascular health and longevity: the scientific contributions of Jeremy N Morris, DSc, DPH, FRCP. *International journal of epidemiology*, 30(5), 1184-1192.

Papies, E. K., Stroebe, W. ve Aarts, H. (2007). Pleasure in the mind: Restrained eating and spontaneous hedonic thoughts about food. *Journal of Experimental Social Psychology*, 43, 810– 817. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2006.08.001>

Park, S., Kang, M. ve Kim, E. (2014). Social relationship on problematic Internet use (PIU) among adolescents in South Korea: A moderated mediation model of self-esteem and self-control. *Computers in Human Behavior*, 38, 349-357. DOI: 10.1016/j.chb.2014.06.005

Pasek, J., More, E. and Hargittai, E. (2009). Facebook and academic performance: Reconciling a media sensation with data. *First Monday*, 14(5). <https://doi.org/10.5210/fm.v14i5.2498>

Peker, A. and Yıldız, M. N. (2021). Mediating Role of self-control in the relationship between aggressiveness and cyber bullying. *Psychiatry and Behavioral Sciences*, 11(1), 40-49. <https://doi.org/10.5455/PBS.20210114051215>

Peng, B., Chen, W., Wang, H. and Yu, T. (2025). How does physical exercise influence self-efficacy in adolescents? A study based on the mediating role of psychological resilience. *BMC psychology*, 13(1), 285. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02529-y>

Perrone, D., Sullivan C. J., Pratt T. C. and Margaryan, S. (2004). Parental efficacy, self-control, and delinquency: A test of a general theory of crime on a nationally representative sample of youth. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*, 48(3): 298-312. <https://doi.org/10.1177/0306624X03262513>

Petrescu, T. C., Błachnio, A. and Enea, V. (2025). Internet gaming disorder in children and adolescents: A systematic review of familial protective and risk factors. *Addictive behaviors*, 167, 108345. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2025.108345>

- Phythian, K., Keane, C. and Krull, C. (2008). Family structure and parental behavior: Identifying the sources of adolescent self-control. *W. Criminology Rev.*, 9, 73.
- Polat E. A., Güzel N. A. ve Kafa, N. (2021). Reliability, Validity And Cross-Cultural Adaptation Of The Turkish Version Of The Physical Activity Questionnaire For Adolescents. *Türk Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi*, 32(2), 132-140. DOI: 10.21653/tjpr.735276
- Primack, B. A., Shensa, A., Sidani, J. E., Whaite, E. O., Lin, L. Y., Rosen, D., Colditz, J. B., Radovic, A. and Miller, E. (2017). Social Media Use and Perceived Social Isolation Among Young Adults in the U.S. *American journal of preventive medicine*, 53(1), 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2017.01.010>
- Prince, S. A., Adamo, K. B., Hamel, M. E., Hardt, J., Gorber, S. C., & Tremblay, M. (2008). A comparison of direct versus self-report measures for assessing physical activity in adults: a systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 5(1), 56. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-5-56>
- Quancai, L., Meng, C. and Kunjie, C. (2023). Social control and self-control: factors linking exposure to domestic violence and adolescents' Internet gaming addiction. *Frontiers in psychiatry*, 14, 1245563. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1245563>
- Qi, D., Li, X. and Zhu, S. (2024). Unpacking the Myth in the Associations Between Self-control and Gaming Disorder in Children and Adolescents: A Comparison Between Traditional and Random Intercept Cross-lagged Panel Model Analyses. *Int J Ment Health Addiction*. <https://doi.org/10.1007/s11469-024-01294-0>
- Ramírez-Granizo, I. A., Ubago-Jiménez, J. L., González-Valero, G., Puertas-Molero, P. and San Román-Mata, S. (2020). The Effect of Physical Activity and the Use of Active Video Games: Exergames in Children and Adolescents: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(12), 4243. <https://doi.org/10.3390/ijerph17124243>
- Rehbein, F. and Baier, D. (2013). Family-, media-, and school-related risk factors of video game addiction: A 5-year longitudinal study. *Journal of Media Psychology: Theories, Methods, and Applications*, 25(3), 118–128. <https://doi.org/10.1027/1864-1105/a000093>
- Reiner, I., Tibubos, A. N., Hardt, J., Müller, K., Wölfling, K. and Beutel, M. E. (2017). Peer attachment, specific patterns of internet use and problematic internet use in male and female adolescents. *European child & adolescent psychiatry*, 26(10), 1257–1268. <https://doi.org/10.1007/s00787-017-0984-0>
- Rhodes, R. E. and Pfaeffli, L. A. (2010). Mediators of physical activity behaviour change among adult non-clinical populations: a review update. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7(1), 37. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-7-37>
- Rhodes, R. E. and Smith, N. E. I. (2006). Personality correlates of physical activity: A review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 40(12), 958–965. <https://doi.org/10.1136/bjism.2006.028860>
- Ribeaud, D. and Eisner, M. (2010). Risk factors for aggression in pre-adolescence: Risk domains, cumulative risk and gender differences—Results from a prospective longitudinal study in a multi-ethnic urban sample. *European Journal of Criminology*, 7(6), 460–498. <https://doi.org/10.1177/1477370810378116>
- Ricardo, L. I. C., Wendt, A., Costa, C. D. S., Mielke, G. I., Brazo-Sayavera, J., Khan, A., Kolbe-Alexander, T. L. and Crochemore-Silva, I. (2022). Gender inequalities in physical activity among adolescents from 64 Global South countries. *Journal of sport and health science*, 11(4), 509–520. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2022.01.007>
- Rodríguez-Castaño, A., Fernández-Sánchez, J., Trujillo-Colmena, D., Lavín-Pérez, A. M., García-Ortiz, C. and Collado-Mateo, D. (2025). Is physical activity associated with lower risk of social network

problematic use or addiction? A systematic review and meta-analysis. *Complementary therapies in clinical practice*, 60, 101995. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2025.101995>

Rodríguez-Fernández, A., Ruíz-De la Fuente, M., Maury-Sintjago, E., Petersen, S., Paredes, V. and Montero, B. (2024). Sociodemographic Factors Associated with Video Game Addiction in Schoolchildren from the South-Central Region of Chile. *Children (Basel, Switzerland)*, 11(10), 1156. <https://doi.org/10.3390/children11101156>

Ronen, T., Hamama, L., Rosenbaum, M. and Mishely-Yarlap, A. (2016). Subjective well-being in adolescence: The role of self-control, social support, age, gender, and familial crisis. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 17(1), 81–104. <https://doi.org/10.1007/s10902-014-9585-5>

Rosendo-Rios, V., Trott, S. and Shukla, P. (2022). Systematic literature review: Online gaming addiction among children and young adults – A framework and research agenda. *Addictive Behaviors*, 129, 107238. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2022.107238>

Rosselli, M., Ermini, E., Tosi, B., Boddi, M., Stefani, L., Toncelli, L., & Modesti, P. A. (2020). Gender differences in barriers to physical activity among adolescents. *Nutrition, metabolism, and cardiovascular diseases: NMCD*, 30(9), 1582–1589. <https://doi.org/10.1016/j.numecd.2020.05.005>

Sağar, M. E. (2021). Predictive Role of Cognitive Flexibility and Self-Control on Social Media Addiction in University Students. *International Education Studies*, 14(4), 1-10. <https://doi.org/10.5539/ies.v14n4p1>

Sağlık Bakanlığı, Türkiye Halk Sağlığı Kurumu. (2012). *Sağlıklı Beslenme ve Fiziksel Aktivite Öğretmen El Kitabı*. Ankara. https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-ve-hareketli-hayat-db/Dokumanlar/Kitaplar/Fiziksel_Aktivite_Ve_Sagligimiz.pdf adresinden 23.03.2024 tarihinde alınmıştır.

Saelens, B. E., Sallis, J. F. and Frank, L. D. (2003). Environmental correlates of walking and cycling: findings from the transportation, urban design, and planning literatures. *Annals of behavioral medicine: a publication of the Society of Behavioral Medicine*, 25(2), 80–91. https://doi.org/10.1207/S15324796ABM2502_03

Sallis, J. F., Zakarian, J. M., Hovell, M. F. and Hofstetter, C. R. (1996). Ethnic, socioeconomic, and sex differences in physical activity among adolescents. *Journal of clinical epidemiology*, 49(2), 125-134. DOI: 10.1016/0895-4356(95)00514-5

Sarıkaya, S. (2016). *Ortaokullarda sağlıkla ilgili beden eğitimi reformu sonrası öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri ve öğretmen deneyimleri*. (Yüksek Lisans Tezi). Erişim Adresi Ulusal Tez Merkezi-Türkiye. (439159).

Savci, M. ve Aysan, F. (2016). Relationship between Impulsivity, Social Media Usage and Loneliness. Educational Process: *International Journal*, 5(2), 106-115. <http://dx.doi.org/10.12973/edupij.2016.52.2>

Ayhan, Y. F. (2014). *Çocukluk ve Ergenlik Dönemindeki Fiziksel Aktivite Deneyimleri ile Yetişkinlikteki Fiziksel Aktivite Düzeyleri ve Beden Kompozisyonlarının İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Erişim Adresi Ulusal Tez Merkezi-Türkiye. (369852).

Schneider, L. A., King, D. L. and Delfabbro, P. H. (2017). Family factors in adolescent problematic Internet gaming: A systematic review. *Journal of Behavioral Addictions*, 6(3), 321–333. <https://doi.org/10.1556/2006.6.2017.035>

Sekaran, U. (2003). *Research methods for business: A skill-building approach* (4th ed.). John Wiley & Sons.

Sela, A., Berger, J. and Kim, J. (2017). How self-control shapes the meaning of choice. *Journal of Consumer Research*, 44(4), 724-737. <https://doi.org/10.1093/jcr/ucx069>

- Selcuk, T. A., Sari, M. T., Lok, N. and Lok, S. (2021). Investigation of The Relationship Between Physical Activity and Social Media Addiction in Adults. *GYMNASIUM*, 22(2), 38–48. <https://doi.org/10.29081/gsjesh.2021.22.2.03>
- Selinus, E. N., Durbeej, N., Zhan, Y., Lichtenstein, P., Lundström, S. and Ekblom, M. (2021). Inattention and hyperactivity symptoms in childhood predict physical activity in adolescence. *BMC psychiatry*, 21(1), 629. <https://doi.org/10.1186/s12888-021-03603-6>
- Shaw, M. and Black, D. W. (2008). Internet addiction: definition, assessment, epidemiology and clinical management. *CNS drugs*, 22(5), 353–365. <https://doi.org/10.2165/00023210-200822050-00001>
- Shephard, R. J. (2003). Limits to the measurement of habitual physical activity by questionnaires. *British Journal of Sports Medicine*, 37(3), 197-206. <https://doi.org/10.1136/bjism.37.3.197>
- Siegmann, P., Teismann, T., Fritsch, N., Forkmann, T., Glaesmer, H., Zhang, X. C., Brailovskaia, J., & Margraf, J. (2018). Resilience to suicide ideation: A cross-cultural test of the buffering hypothesis. *Clinical psychology & psychotherapy*, 25(1), e1–e9. <https://doi.org/10.1002/cpp.2118>
- Simsir-Gokalp, Z. and Akyurek, M. I. (2024). Self-control and problematic social media use: A meta-analysis. *Journal of Education in Science, Environment and Health (JESEH)*, 10(3), 199-215. <https://doi.org/10.55549/jeseh.722>
- Smith, J. J., Eather, N., Morgan, P. J., Plotnikoff, R. C., Faigenbaum, A. D. and Lubans, D. R. (2014). The health benefits of muscular fitness for children and adolescents: a systematic review and meta-analysis. *Sports medicine*, 44(9), 1209-1223. <https://doi.org/10.1007/s40279-014-0196-4>
- Smith, K. E., Lavender, J. M., Leventhal, A. M. and Mason, T. B. (2021). Facets of Impulsivity in Relation to Diet Quality and Physical Activity in Adolescence. *International journal of environmental research and public health*, 18(2), 613. <https://doi.org/10.3390/ijerph18020613>
- Sönmez Sari, E., Terzi, H. and Şahin, D. (2025). Social Media Addiction and Cognitive Behavioral Physical Activity Among Adolescent Girls: A Cross-Sectional Study. *Public health nursing (Boston, Mass.)*, 42(1), 61–69. <https://doi.org/10.1111/phn.13446>
- Stavropoulos, V., Adams, B. L. M., Beard, C. L., Dumble, E., Trawley, S., Gomez, R. and Pontes, H. M. (2019). Associations between attention deficit hyperactivity and internet gaming disorder symptoms: Is there consistency across types of symptoms, gender and countries?. *Addictive behaviors reports*, 9, 100158. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2018.100158>
- Steinberg, L. (2007). Adolescence (F. Çok, haz.; A. Aypay, C. Satman, E. G. Kapçı, E. Uçar, F. Çok, H. Ercan, & M. Bağlı, çev.). İstanbul: İmge Kitabevi.
- Steinberg, L. (2011). *You and your adolescent, new and revised edition: The essential guide for ages 10-25*. Simon and Schuster.
- Steinberg, L. and Morris, A. S. (2001). Adolescent development. *Annual review of psychology*, 52(1), 83-110.
- Stel, V. S., Smit, J. H., Pluijm, S. M., Visser, M., Deeg, D. J. and Lips, P. (2004). Comparison of the LASA Physical Activity Questionnaire with a 7-day diary and pedometer. *Journal of clinical epidemiology*, 57(3), 252–258. <https://doi.org/10.1016/j.jclinepi.2003.07.008>
- Su, W., Han, X., Yu, H., Wu, Y. and Potenza, M. N. (2020). Do men become addicted to internet gaming and women to social media? A meta-analysis examining gender-related differences in specific internet addiction. *Computers in Human Behavior*, 113, 106480. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106480>
- Sucaklı Bozkaya, N. (2024). *Sosyal medya kullanımı, dürtüsellik ve algılanan stres arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Erişim Adresi Ulusal Tez Merkezi-Türkiye. (902201).

- Sul, S. (2015). Determinants of internet game addiction and therapeutic role of family leisure participation. *Journal of Inclusion Phenomena and Macrocyclic Chemistry*, 82, 523. <https://doi.org/10.1007/s10847-015-0538-3>
- Sun Y, Wang Y, Yu H, Liu J and Feng X (2025) The effect of physical activities on internet addiction in college students: the mediating effect of self-control. *Front. Psychol.* 16:1530740. doi: 10.3389/fpsyg.2025.1530740
- Sahin, C. (2011). An Analysis of Internet Addiction Levels of Individuals according to Various Variables. *Turkish Online Journal of Educational Technology-TOJET*, 10(4), 60-66.
- Şalvarlı, Ş. İ. and Griffiths, M. D. (2022). The association between internet gaming disorder and impulsivity: A systematic review of literature. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 20(1), 92–118. <https://doi.org/10.1007/s11469-019-00126-w>
- Şimşek, İ. H. (2021). *Ergenlerde aile yaşam doyumu, oyun bağımlılığı ve akademik kendini engelleme arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Erişim Adresi Ulusal Tez Merkezi-Türkiye. (794288).
- Şimşek, D. C. ve Polat, F. (2023). İlköğretim öğrencilerinin fiziksel aktivite durumu ile uyku sorunu arasındaki ilişkinin incelenmesi: Elazığ örneği. *Journal of Turkish Sleep Medicine*. 10(2). DOI: 10.4274/jtsm.galenos.2022.08860
- Şimşir Gökalp, Z. ve Haktanır, A. (2023). An evaluation of the self-report instruments assessing self-control: A systematic review. *Scandinavian Journal of Psychology*, *Scandinavian Journal of Psychology*, 64(2), 238-251. <https://doi.org/10.1111/sjop.12881>
- Şubaş, R. (2018). *Okul öncesi öğretmen adaylarının öz-denetimleri ve öğretmen öz yeterlik inançları arasındaki ilişkinin bazı değişkenlerle incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Erişim Adresi Ulusal Tez Merkezi-Türkiye. (511405).
- Tabachnick, B. G. and Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6th ed.). Pearson.
- Tang, Y. Y., Posner, M. I., Rothbart, M. K. and Volkow, N. D. (2015). Circuitry of self-control and its role in reducing addiction. *Trends in cognitive sciences*, 19(8), 439–444. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2015.06.007>
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F. and Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72(2), 271–324. <http://dx.doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x>
- Taş, İ., Eker, H. ve Anlı, G. (2014). Orta öğretim öğrencilerinin internet ve oyun bağımlılık düzeylerinin incelenmesi. *Online Journal of Technology Addiction and Cyberbullying*, 1(2), 37-57.
- Tavşancıl, E. (2005). *Tutumların Ölçülmesi ve SPSS ile Veri Analizi*. Ankara: Nobel Basımevi.
- Tazegül, Ü. (2024). Sporun kişilik üzerindeki etkisinin araştırılması. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 8(25-I), 537-544. <http://dx.doi.org/10.9761/JASSS2352>
- Tekkurşun Demir, G. ve Cicioğlu, H. (2019). Fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ile dijital oyun oynama motivasyonu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Spor metre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(3), 23-34. <https://doi.org/10.33689/spormetre.522609>
- Telford, R. M., Telford, R. D., Cunningham, R. B., Cochrane, T., Davey, R. and Waddington, G. (2013). Longitudinal patterns of physical activity in children aged 8 to 12 years: the LOOK study. *The international journal of behavioral nutrition and physical activity*, 10, 81. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-10-81>

- Teyfur, M. Akpunar, B. Safalı, S. ve Ercengiz, M. (2017). Eğitim fakültesi öğrencilerin akademik erteleme davranışları ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkinin farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Electronic Turkish Studies*, 12(33) 625-640. <http://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.12558>
- T.C. Millî Eğitim Bakanlığı. (2024). *Millî eğitim istatistikleri: Örgün eğitim 2023/2024*. Strateji Geliştirme Başkanlığı. <https://sgb.meb.gov.tr/www/resmi-istatistikler/icerik/64>
- Tosun, A. B. (2022). *Ergenlerde sosyal medya bağımlılığı ile okula bağlılık ve aile yaşam doyumu arasındaki ilişki*. (Yüksek Lisans Tezi). Erişim Adresi Ulusal Tez Merkezi-Türkiye. (739768).
- Troiano, R. P., Berrigan, D., Dodd, K. W., Mâsse, L. C., Tilert, T. and McDowell, M. (2008). Physical activity in the United States measured by accelerometer. *Medicine and science in sports and exercise*, 40(1), 181–188. <https://doi.org/10.1249/mss.0b013e31815a51b3>
- Trost, S. G., McIver, K. L. and Pate, R. R. (2005). Conducting accelerometer-based activity assessments in field-based research. *Medicine and science in sports and exercise*, 37(11 Suppl), S531–S543. <https://doi.org/10.1249/01.mss.0000185657.86065.98>
- Trost, S. G., Owen, N., Bauman, A. E., Sallis, J. F. and Brown, W. (2002). Correlates of adults' participation in physical activity: review and update. *Medicine and science in sports and exercise*, 34(12), 1996–2001. <https://doi.org/10.1097/00005768-200212000-00020>
- Tsai, C. C. and Lin, S. S. (2003). Internet addiction of adolescents in Taiwan: an interview study. *Cyberpsychology & behavior : the impact of the Internet, multimedia and virtual reality on behavior and society*, 6(6), 649–652. <https://doi.org/10.1089/109493103322725432>
- Turan T., Ceylan S.S., Çetinkaya B. ve Altundağ S. (2009) Meslek lisesi öğrencilerinin obesite sıklığının ve beslenme alışkanlıklarının incelenmesi. *TAF Preventive Medicine Bulletin*. 8(1).11
- Turel, O., Romashkin, A. and Morrison, K. M. (2016). Health Outcomes of Information System Use Lifestyles among Adolescents: Videogame Addiction, Sleep Curtailment and Cardio-Metabolic Deficiencies. *PloS one*, 11(5), e0154764. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0154764>
- Turgut, İ. (2023). *Ergenlerde akran zorbalığının yordayıcıları olarak bağlanma stilleri ve öz-kontrol*. (Yüksek Lisans Tezi). Erişim Adresi Ulusal Tez Merkezi-Türkiye. (806787).
- Turner, M. G. and Piquero, A. R. (2002). The stability of self-control. *Journal of Criminal Justice*, 30(6), 457–471. [https://doi.org/10.1016/S0047-2352\(02\)00169-1](https://doi.org/10.1016/S0047-2352(02)00169-1)
- Tutgun-Ünal, A. (2015). *Sosyal medya bağımlılığı: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma*. (Doktora Tezi). Erişim Adresi Ulusal Tez Merkezi-Türkiye. (396821).
- Türkçapar, M. H. (2018). *Bilişsel davranışçı terapi temel ilkeler ve uygulama*. İstanbul: Epsilon Yayınevi.
- Türkçapar, M. H. ve Sargın, A. E. (2012). Bilişsel davranışçı psikoterapiler: Tarihçe ve gelişim. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 1(1), 7-14.
- Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK). (2024). *İstatistiklerle Gençlik, 2023*. <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Istatistiklerle-Genclik-2023-53677> Erişim tarihi: 10.11.2024
- Türkiye İstatistik Kurumu. (2024, 24 Ekim). *Çocuklarda bilişim teknolojileri kullanım araştırması, 2024 (Sayı: 53638)*. <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Cocuklarda-Bilisim-Teknolojileri-Kullanim-Arastirmasi-2024-53638> adresinden 4 Eylül 2025 tarihinde alınmıştır.
- Türkiye Sağlık Bakanlığı. (2015). *Türkiye fiziksel aktivite rehberi 2014* (Sağlık Bakanlığı Yayın No: 940). Kuban Matbaacılık Yayıncılık.

Tüzer, A. C. (2022). *Ortaokul ve lise öğretmenlerinin siber aylıklık düzeyleri ile öz-kontrol ve öz-yönetim düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Erişim Adresi Ulusal Tez Merkezi-Türkiye. (765683).

Twenge, J. M. and Campbell, W. K. (2018). Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study. *Preventive medicine reports*, 12, 271–283. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2018.10.003>

Uğur, S. ve Örsal, Ö. (2024). Lise Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri ile Beslenme Davranışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Tanımlayıcı Bir Çalışma. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 11(1), 28-34. <https://doi.org/10.31125/hunhemsire.1279985>

Uğurlu, D., Yapıcı, H., Emlek, B. ve Güllü, M. (2025). Özel ve Devlet Okulu Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılığı ve Spora Katılım Düzeylerinin İncelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(1), 84-96. <https://doi.org/10.61962/bsd.1635018>

Unicef. (2023). *Adolescents*. UNICEF. <https://data.unicef.org/topic/adolescents/overview> adresinden 30 Ağustos 2025 tarihinde alınmıştır.

Ünlü, Ç. (2010). *Lise Öğrencilerinde Fiziksel İnaktivite ve Beden Ölçüt Düzeyleri İle Öğrenim Yılları Arasındaki İlişki*. (Yüksek Lisans Tezi). Erişim Adresi Ulusal Tez Merkezi-Türkiye. (266991).

Ünlü, F. (2018). Orta Yaş Üstü Bireylerde Sosyal Medya Bağımlılığı ve Sosyal İzolasyon. *PESA Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 4(1), 161–172.

Üstündağ, A. (2022). Ergenlerin instagram bağımlılık düzeyleri ile psikolojik ihtiyaçları arasındaki ilişki. *Bağımlılık Dergisi*, 23(1), 8-21.

Vanhees, L., Lefevre, J., Philippaerts, R., Martens, M., Huygens, W., Troosters, T. and Beunen, G. (2005). How to assess physical activity? How to assess physical fitness?. *European journal of cardiovascular prevention and rehabilitation : official journal of the European Society of Cardiology, Working Groups on Epidemiology & Prevention and Cardiac Rehabilitation and Exercise Physiology*, 12(2), 102–114. <https://doi.org/10.1097/01.hjr.0000161551.73095.9c>

Vaughn, M. G., DeLisi, M., Beaver, K. M. and Wright, J. P. (2008). Identifying latent classes of behavioral risk based on early childhood: Manifestations of self-control. *Youth Violence and Juvenile Justice*, 7(1), 16–31. <https://doi.org/10.1177/1541204008324911> (Original work published 2009)

Vitaro, F., Arseneault, L. and Tremblay, R. E. (1999). Impulsivity predicts problem gambling in low SES adolescent males. *Addiction*, 94(4), 565-575. <https://doi.org/10.1046/j.1360-0443.1999.94456511.x>

Nguyen, N. T. H. (2022). *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications*, K. D. Vohs & R. F. Baumeister (Eds.), Guilford Publications (2016). *Personality and Individual Differences*, 184, Article 111173. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111173>

Wang, C. W., Chan, C. L., Mak, K. K., Ho, S. Y., Wong, P. W. and Ho, R. T. (2014). Prevalence and correlates of video and internet gaming addiction among Hong Kong adolescents: a pilot study. *TheScientificWorldJournal*, 2014, 874648. <https://doi.org/10.1155/2014/874648>

Warburton, D. E., Nicol, C. W. and Bredin, S. S. (2006). Health benefits of physical activity: the evidence. *CMAJ: Canadian Medical Association journal = journal de l'Association medicale canadienne*, 174(6), 801–809. <https://doi.org/10.1503/cmaj.051351>

Wartberg, L., Kriston, L. and Thomasius, R. (2020). Internet gaming disorder and problematic social media use in a representative sample of German adolescents: Prevalence estimates, comorbid depressive symptoms and related psychosocial aspects. *Computers in Human Behavior*, 103, 31-36. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.09.014>

- Wenzel, M., Rowland, Z., Bürgler, S. and Hennecke, M. (2024). Emotion regulation and self-control: Same same but different... and even incompatible?. *Journal of personality*, 92(6), 1668–1682. <https://doi.org/10.1111/jopy.12965>
- Werner, K. M. and Milyavskaya, M. (2019). Motivation and self-regulation: The role of want-to motivation in the processes underlying self-regulation and self-control. *Social and Personality Psychology Compass*, 13(1): e12425. DOI:10.31234/osf.io/yq2j7
- Widiana, H. S., Retnowati, S. and Hidayat, R. (2004). Kontrol diri dan kecenderungan kecanduan internet. *Humanitas: Indonesian Psychological Journal*, 1(1), 6-16. DOI: 10.26623/philanthropy.v4i1.1859
- Wills, T. A., Isasi, C. R., Mendoza, D. and Ainette, M. G. (2007). Self-control constructs related to measures of dietary intake and physical activity in adolescents. *The Journal of adolescent health: official publication of the Society for Adolescent Medicine*, 41(6), 551–558. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2007.06.013>
- Wills, T. A., Ainette, M. G., Stoolmiller, M., Gibbons, F. X. and Shinar, O. (2008). Good self-control as a buffering agent for adolescent substance use: an investigation in early adolescence with time-varying covariates. *Psychology of addictive behaviors: journal of the Society of Psychologists in Addictive Behaviors*, 22(4), 459–471. <https://doi.org/10.1037/a0012965>
- Woog, K. (2016). Proposed Gaming Addiction Behavioral Treatment Method. *ADDICTA-The turkish journal on addictions*, 3(2), 271-279. DOI 10.15805/addicta.2016.3.0108
- World Health Organization. (1948). Preamble to the Constitution of the World Health Organization, as adopted by the International Health Conference, New York, pp. 19-22 (June 1946): Signed on 22 July 1946 by the Representatives of 61 States (Official Records of the World Health Organization. http://whqlibdoc.who.int/hist/official_records/constitution.pdf adresinden 12 Şubat 2025 tarihinde alınmıştır.
- World Health Organization. (2010). Global recommendations on physical activity for health. Geneva: World Health Organization. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK305048/> adresinden 29 Ağustos 2025 tarihinde alınmıştır.
- World Health Organization. (2018). International classification of diseases for mortality and morbidity statistics (11th ed.). Retrieved from <https://icd.who.int/> adresinden 25 Ağustos 2025 tarihinde alınmıştır.
- World Health Organization. (2019). *Gaming disorder*. WHO. <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/addictive-behaviours-gaming-disorder> adresinden 25 Ağustos 2025 tarihinde alınmıştır.
- World Health Organization. (2021). Physical activity. In World Health Organization. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity> adresinden 23 Haziran 2025 tarihinde alınmıştır.
- World Health Organization. [WHO]. (2023). Adolescent health. https://www.who.int/health-topics/adolescent-health/#tab=tab_1 adresinden 5 Nisan 2024 tarihinde alınmıştır.
- World Health Organization. (2024). Physical activity. In World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity> adresinden 25 Ağustos 2025 tarihinde alınmıştır.
- Wu, A. M., Cheung, V. I., Ku, L. and Hung, E. P. (2013). Psychological risk factors of addiction to social networking sites among Chinese smartphone users. *Journal of Behavioral Addictions*, 2(3), 160-166. <https://doi.org/10.1556/jba.2.2013.006>
- Xu, X., Han, W. and Liu, Q. (2023). Peer pressure and adolescent mobile social media addiction: Moderation analysis of self-esteem and self-concept clarity. *Frontiers in public health*, 11, 1115661. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1115661>

- Wu, J., Zhao, X., Shao, Y., Zang, W., Jun, H. and Yu, W. (2025). The impact of physical exercise on internalizing and externalizing problem behaviors among middle school students: correlation and regression prediction analysis. *Child and adolescent psychiatry and mental health*, 19(1), 45. <https://doi.org/10.1186/s13034-025-00903-7>
- Xiang, G. X., Li, H., Gan, X., Qin, K. N., Jin, X. and Wang, P. Y. (2022). School resources, self-control and problem behaviors in Chinese adolescents: a longitudinal study in the post-pandemic era. *Current psychology (New Brunswick, N.J.)*, 1–13. Advance online publication. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-04178-5>
- Yang S. Y. (2020). Effects of Self-efficacy and Self-control on Internet Addiction in Middle School Students: A Social Cognitive Theory-Driven Focus on the Mediating Influence of Social Support. *Child health nursing research*, 26(3), 357–365. <https://doi.org/10.4094/chnr.2020.26.3.357>
- Yanık, A. ve Özçiçek, S. (2021). Akıllı telefon bağımlılığında sosyal medya ve oyunların etkilerini anlamak. *Uluslararası Halkbilimi Araştırmaları Dergisi*, 4(7), 177-192.
- Yao, C. A. and Rhodes, R. E. (2015). Parental correlates in child and adolescent physical activity: a meta-analysis. *The international journal of behavioral nutrition and physical activity*, 12, 10. <https://doi.org/10.1186/s12966-015-0163-y>
- Yardım, F. K., Koçyiğit F., Ceylan, S., Şahin, İ., Uçar, M. ve İlhan, F. (2022). *Teknoloji Bağımlılığı*. (1. Baskı). *Yeşilay Yayınları: İstanbul*
- Yavuz, K. (2022). *Ergen psikolojik sağlamlığının yordayıcıları olarak öz-denetim ve psikolojik ihtiyaçlar: bir karma model araştırması*. (Doktora Tezi). Erişim Adresi Ulusal Tez Merkezi-Türkiye. (836124).
- Yavuzer, H. (1998). *Çocuk Psikolojisi*, İstanbul: Remzi Kitapevi Yayınları. 15.
- Yavuzer, H. (2020). *Gençleri anlamak*. Remzi Kitabevi.
- Yayman, E. (2019). *Ergenlerde sosyal medya bağımlılığı, oyun bağımlılığı ve aile işlevleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Erişim Adresi Ulusal Tez Merkezi-Türkiye. (609081).
- Yazan, K. D., Köksal, O. ve Yazan, F. Ş. (2024). Lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin spor alışkanlıkları açısından incelenmesi. *Journal of History School*, 17(69), 1267–1287. <https://doi.org/10.29228/joh.70896>
- Yetim, A. (2014). *Sosyoloji ve Spor*, Berikan Yayınevi, Ankara.
- Yıldırım, S. (2022). *Üniversite öğrencilerinde öz-kontrol düzeyinin kişilik özellikleri ve gönüllülük ile ilişkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Erişim Adresi Ulusal Tez Merkezi-Türkiye. (766162).
- Yılmaz, A. ve Kocataş, S. (2019). Ortaokul Öğrencilerinin Obezite Sıklığının, Beslenme Davranışlarının ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Değerlendirilmesi. *Halk Sağlığı Hemşireliği Dergisi*, 1(3), 66-83.
- Yılmaz, A. ve Ağgön, E. (2023). Aktif Spor Yapan Üniversite Öğrencilerinin Beden Memnuniyeti, Mental İyi Oluş ve Özgüven Düzeylerinin İncelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 14(1), 31-42. <https://doi.org/10.17155/omuspd.1185626>
- Yılmaz, M. (2013). *Menşe Ülke İmajının Yabancı Ürün Değerlendirme Üzerindeki Etkisinin Karşılaştırmalı İncelenmesi: Bulgaristan Örneği*. (Doktora Lisans Tezi). Erişim Adresi Ulusal Tez Merkezi-Türkiye. (344704).
- Yılmaz, M. (2017). *Lisanslı Olarak Spor Yapan ve Spor Yapmayan Ortaöğretim Öğrencilerinin Öz-kontrol ve Özyönetim Düzeyleri*. (Yüksek Lisans Tezi). Erişim Adresi Ulusal Tez Merkezi-Türkiye. (477050).

Yiğit, E. ve Günüş, S. (2020). Çocukların dijital oyun bağımlılığına göre aile profillerinin belirlenmesi. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(1), 144-174. <https://doi.org/10.33711/yyuefd.691498>

Young, K. S. and De Abreu, C. N. (Eds.). (2010). *Internet addiction: A handbook and guide to evaluation and treatment*. John Wiley & Sons.

Young, K. S. (2007). Cognitive behavior therapy with Internet addicts: Treatment outcomes and implications. *CyberPsychology & Behavior*, 10(5), 671-679.

Yu, Y., Mo, P. K., Zhang, J., Li, J. and Lau, J. T. (2021). Impulsivity, Self-control, Interpersonal Influences, and Maladaptive Cognitions as Factors of Internet Gaming Disorder Among Adolescents in China: Cross-sectional Mediation Study. *Journal of medical Internet research*, 23(10), e26810. <https://doi.org/10.2196/26810>

Yüksel, Şahin, F. ve Öztoprak, Ö. (2019). Ergenlerin sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin benlik saygısına göre incelenmesi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, 363-377. <https://doi.org/10.21733/ibad.613902>

Zalewska, A., Gałczyk, M., Sobolewski, M. and Fernandes, H. (2023). Internet addiction and physical activity among Polish and Portuguese students in the final year of the COVID-19 pandemic. *Journal of Clinical Medicine*, 12(16), 5204. <https://doi.org/10.3390/jcm12165204>

Zeidi, I. M., Divsalar, S., Morshedi, H. and Alizadeh, H. (2020). The effectiveness of group cognitive-behavioral therapy on general self-efficacy, self-control, and internet addiction prevalence among medical university students. *Asian Journal of Social Health and Behavior*, 3(3), 93-102. https://doi.org/10.4103/SHB.SHB_20_20

Zhang, X., Lu, H. ve Holt, J. B. (2011). Modeling Spatial Accessibility to Parks: a National Study. *International Journal of Health Geographics*, 10(1), 1-14. <https://doi.org/10.1186/1476-072X-10-31>

Zhou, Y., Li, D., Li, X., Wang, Y. and Zhao, L. (2017). Big five personality and adolescent Internet addiction: The mediating role of coping style. *Addictive behaviors*, 64, 42-48. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.08.009>

Zhao, H., Li, X., Zhou, J., Nie, Q. and Zhou, J. (2020). The relationship between bullying victimization and online game addiction among Chinese early adolescents: The potential role of meaning in life and gender differences. *Children and Youth Services Review*, 116, Article 105261. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105261>

Zhao, J., Jia, T., Wang, X., Xiao, Y. and Wu, X. (2022). Risk Factors Associated With Social Media Addiction: An Exploratory Study. *Frontiers in psychology*, 13, 837766. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.837766>

Zhou, R., Morita, N., Zhu, C., Ogai, Y., Saito, T., Yang, W., Ogawa, M. and Zhang, H. (2024). The relationship between self-control and internet gaming disorder and problematic social networking site use: the mediation effects of internet use motives. *Frontiers in psychiatry*, 15, 1369973. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1369973>

Zhu, S. and Qi, D. (2025). Reciprocal relationship between self-control belief and gaming disorder in children and adolescents: Longitudinal survey study. *JMIR Serious Games*, 13, e59441. <https://doi.org/10.2196/59441>

Zorba E. (1999). *Herkes için spor ve fiziksel uygunluk*. GSGM Eğitim Dairesi, Ankara

Zorba, E. ve Saygın, Ö. (2013). *Fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk* (3. baskı). Ankara

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler	
Adı Soyadı	Murat AKBAL
Eğitim	
Lise	İskilip Lisesi (1999)
Lisans	Sakarya Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği (1999-2003)
Yüksek Lisans	Bartın Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı (2014-2016)
Doktora	Balıkesir Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı (2022-2026)
Yabancı Dil Bilgisi	
İngilizce	Yök Dil: 58,75

EKLER

EK-1. Kişisel Bilgi Formu

1. Cinsiyet:					
<input type="checkbox"/> Kız		<input type="checkbox"/> Erkek			
2. Sınıf:					
<input type="checkbox"/> 7-8. Sınıf		<input type="checkbox"/> 9. Sınıf	<input type="checkbox"/> 10. Sınıf	<input type="checkbox"/> 11. Sınıf	<input type="checkbox"/> 12. Sınıf
3. Okul Türü:					
<input type="checkbox"/> Ortaokul	<input type="checkbox"/> İmam Hatip Ortaokulu	<input type="checkbox"/> Anadolu Lisesi	<input type="checkbox"/> Anadolu İmam Hatip Lisesi	<input type="checkbox"/> Fen Lisesi	<input type="checkbox"/> Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi
4. Düzenli olarak spor yapma durumu					
<input type="checkbox"/> yapmıyorum		<input type="checkbox"/> yapıyorum			
5. Anne-baba çalışma durumu:					
<input type="checkbox"/> İkisi de çalışıyor		<input type="checkbox"/> İkisi de çalışmıyor	<input type="checkbox"/> Sadece anne çalışıyor	<input type="checkbox"/> Sadece baba çalışıyor	
6. Aile yapısı:					
<input type="checkbox"/> Anne-baba birlikte		<input type="checkbox"/> Anne baba ayrı	<input type="checkbox"/> Anne, baba ya da her ikisi vefat		

EK-2. Adölesanlarda Fiziksel Aktivite Anketi (PAQ-A)

Fiziksel Aktivite Anketi (Orta Öğretim)

Son 7 günde (geçen hafta) fiziksel aktivite düzeyinizi öğrenmeye çalışıyoruz. Bu, sizi terleten ya da bacaklarınızı yorgun hissettiren spor ya da dans olabileceği gibi nefes nefese kaldığınız kovalamaca, sıçrama, koşma, tırmanma gibi aktiviteler veya başka bir oyun olabilir.

Hatırlatma: 1. Doğru ya da yanlış cevap yoktur- Bu bir test değildir.

2. Lütfen tüm sorulara doğru ve mümkün olduğunca dürüst bir şekilde cevap verin- Bu çok önemlidir.

1. Boş zamanlarınızda fiziksel aktivite: Son 7 günde aşağıdaki aktivitelerden herhangi birini yaptınız mı? Eğer evetse, kaç kere yaptınız? (Her satırda bir yuvarlağı işaretleyin)

Hiç	1-2	3-4	5-6	7 ve daha çok					
Atlama.....					<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kürek çekme / kano.....					<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Paten kayma.....					<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kovalamaca.....					<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Egzersiz amaçlı yürüyüş.....					<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bisiklete binme.....					<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hızlı yürüme ya da koşma.....					<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cimnastik.....					<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"/>
Masa tenisi					<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dans.....					<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Amerikan futbolu.....					<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"/>
Kaykay.....					<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"/>
Halk oyunları.....					<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"/>
Tenis.....					<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"/>
Buz pateni.....					<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"/>
Buz hokeyi.....					<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Diğer:									
.....					<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
.....					<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

2. Son 7 günde beden eğitimi dersleri boyunca ne sıklıkla çok aktiftiniz (çok yorucu oyun, koşma, sıçrama, tırmanma) ? (Sadece bir tane işaretleyin)

Beden eğitimi dersine girmedim.....	<input type="radio"/>
Neredeyse hiç.....	<input type="radio"/>
Bazen.....	<input type="radio"/>
Oldukça sık.....	<input type="radio"/>
Her zaman	<input type="radio"/>

3. Son 7 gün içinde öğle arasında (yemek yemenin yanı sıra) ne yaptınız? (Sadece bir tane işaretleyin)

- Oturdunuz (konuşmak, kitap okumak, ödev yapmak).....
- Etrafta dolaştınız yada ayakta durdunuz
- Koştunuz ya da çok az oynadınız.....
- Koştunuz ve biraz oynadınız.....
- Koştunuz ve çoğu zamanı oyun oynayarak geçirdiniz..

4. Son 7 gün içinde kaç gün okudan hemen sonra çok aktif bir şekilde oyun oynadınız, dans ettiniz veya spor yaptınız? (Sadece bir tane işaretleyin)

- Hiç.....
- Geçen haftada 1 kez.....
- Geçen haftada 2-3 kez.....
- Geçen haftada 4 kez.....
- Geçen haftada 5 kez

5. Son 7 günde kaç akşam çok aktif bir şekilde spor yaptınız, dans ettiniz veya oyun oynadınız? (Sadece bir tane işaretleyin)

- Hiç.....
- Geçen haftada 1 kez.....
- Geçen haftada 2-3 kez.....
- Geçen haftada 4-5 kez.....
- Geçen haftada 6-7 kez.....

6. Geçen hafta sonu, kaç kez çok aktif bir şekilde spor yaptınız, dans ettiniz veya oyun oynadınız? (Sadece bir tane işaretleyin)

- Hiç.....
- 1 kez.....
- 2-3 kez.....
- 4-5 kez.....
- 6 ya da daha fazla.....

7. Aşağıdakilerden hangisi son 7 gündeki sizi en iyi tanımlar? Sizi tanımlayan 1 cevaba karar vermeden önce 5 maddeyi de okuyun.

A. Boş zamanlarımın tamamında ya da çoğunda çok az fiziksel efor gerektiren şeyler yaptım.....

....

B. Boş zamanlarımda bazen (geçen haftada 1-2 kez) fiziksel aktivite yaptım (örneğin; spor yapmak, koşmak, yüzmek, bisiklet sürmek, aerobik yapmak).....

C. Boş zamanlarımda sıklıkla (geçen haftada 3-4 kez) fiziksel aktivite yaptım.....

D. Boş zamanlarımda oldukça sık (geçen haftada 5-6 kez) fiziksel aktivite yaptım.....

E. Boş zamanlarımda çok sık (geçen haftada 7 kez ya da daha fazla) fiziksel aktivite yaptım.....

...

8. Geçen haftanın her gününde ne sıklıkla fiziksel aktivite (spor yapmak, oyun oynamak, dans etmek, ya da herhangi başka fiziksel aktivite) yaptığınızı işaretleyin.

	Hiç	Çok az	Orta	Sık	Çok sık
Pazartesi..... <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Salı..... <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Çarşamba.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Perşembe.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cuma.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cumartesi.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pazar.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

9. Geçen hafta hasta mıydınız ya da normal fiziksel aktivite yapmanızı engelleyecek bir şey oldu mu? (1 tane işaretleyin)

Evet.....

Hayır.....

Eğer evet ise, sizi engelleyen şey neydi? _____

EK-3. Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (ESMBÖ)

EK-2. Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği						
Açıklama; Saygıdeğer katılımcı, aşağıda verilen ifadeleri <i>son 1 yıldaki</i> sosyal medya (<i>MySpace, Facebook, Bebo, LinkedIn, Tumblr, Bloglar, Instagram, WhatsApp, Viber, Line, Tango, Snapchat, Wikipedia, Podcast Apple iTunes, Forumlar, YouTube, Twitter, vb.</i>) 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. Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği Kısa Formu (DOBÖ-7)

Aşağıdaki soruları <u>son 6 ay içinde</u> hangi sıklıkla yaşadığınızı işaretleyiniz.				
1. Bir bilgisayar oyununu tüm gün boyunca oynamayı düşündün mü?				
() Hiçbir zaman	() Nadiren	() Bazen	() Sık sık	() Her zaman
2. Oyun için harcadığın zamanı giderek arttırdın mı?				
() Hiçbir zaman	() Nadiren	() Bazen	() Sık sık	() Her zaman
3. Günlük yaşamdan uzaklaşmak için oyun oynadığın oldu mu?				
() Hiçbir zaman	() Nadiren	() Bazen	() Sık sık	() Her zaman
4. Yakınındaki kişiler (aile bireyleri, arkadaşlar gibi) oyun süreni azaltmada başarısız oldu mu?				
() Hiçbir zaman	() Nadiren	() Bazen	() Sık sık	() Her zaman
5. Oyun oynayamadığın zaman kendini kötü hissettin mi?				
() Hiçbir zaman	() Nadiren	() Bazen	() Sık sık	() Her zaman
6. Oyunda harcadığın zaman konusunda yakınındaki kişiler ile (aile bireyleri, arkadaşlar gibi) kavga ettin mi?				
() Hiçbir zaman	() Nadiren	() Bazen	() Sık sık	() Her zaman
7. Oyun oynamak için diğer önemli faaliyetleri (okul, iş, spor gibi) ihmal ettin mi?				
() Hiçbir zaman	() Nadiren	() Bazen	() Sık sık	() Her zaman

EK-5. Kısa Öz-Kontrol Ölçeği

Appendix: Turkish version of the Brief Self-Control Scale (Kısa Öz-Kontrol Ölçeği)						
Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirip sizin için en uygun seçeneği işaretleyiniz		Tamamen	Oldukça aykırı	Kararsızım	Oldukça uygun	Tamamen
1	İnsanların beni kötülüğe yönlendirmesine karşı koymada başarılıyım.	1	2	3	4	5
2	Kötü alışkanlıklarımı terk etmekte zorlanırım.	1	2	3	4	5
3	Tembel biriyim.	1	2	3	4	5
4	Uygun olmayan şeyler söylerim.	1	2	3	4	5
5	Eğlenceli olmaları durumunda benim için kötü olan bazı şeyleri yaparım	1	2	3	4	5
6	Benim için kötü olan şeyleri redderim.	1	2	3	4	5
7	Daha fazla öz disipline sahip olmayı isterdim.	1	2	3	4	5
8	İnsanlar güçlü bir öz disipline sahip olduğumu ifade ederler.	1	2	3	4	5
9	Zevkli ve eğlenceli şeyler yapacağım işten beni alıkoyar.	1	2	3	4	5
10	Konsantrasyon sorunum var.	1	2	3	4	5
11	Uzun vadeli amaçlarıma ulaşmak için verimli biçimde çalışabilirim.	1	2	3	4	5
12	Bazen yanlış olduğumu bilsem de bazı şeyleri yapmaktan kendimi alamam.	1	2	3	4	5
13	Sıklıkla bütün seçenekler üzerinde düşünmeden hareket ederim.	1	2	3	4	5

EK-6. Etik Kurul Onayı



T.C.
BALIKESİR ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
SAĞLIK BİLİMLERİ GİRİŞİMSEL OLMAYAN ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU

KARAR FORMU

ARAŞTIRMANIN AÇIK ADI		Adolesanlarda Fiziksel Aktivitenin, Sosyal Medya ve Dijital Oyun Bağımlılığı İlişkisinde Öz Kontrolün İncelenmesi.
ETİK KURUL BİLGİLERİ	ETİK KURULUN ADI	Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu
	KURUL ADRESİ	Balıkesir Üniversitesi Çağış Yerleşkesi 10145 Balıkesir
	TELEFON	(0266) 612 14 18
	FAKS	(0 266) 612 14 17
	E-POSTA	sb.etikkurulu@balikesir.edu.tr
KARAR BİLGİLERİ	KOORDİNATÖR/SORUMLU ARAŞTIRMACI ÜNVANI/ADI/SOYADI	Prof.Dr. Zekeriya GÖKTAŞ
	KOORDİNATÖR/SORUMLU ARAŞTIRMACININ UZMANLIK ALANI	Beden Eğitimi ve Spor.
	KOORDİNATÖR/SORUMLU ARAŞTIRMACININ BULUNDUĞU MERKEZ	Balıkesir Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi
	VARSA İDARİ SORUMLU ÜNVANI, ADI-SOYADI	-
	DESTEKLEYİCİ	-
	PROJE YÜRÜTÜCÜSÜ (TÜBİTAK vb kaynaklardan destek alanlar için) ÜNVANI, ADI-SOYADI	-
	YARDIMCI ARAŞTIRMACI VE BÖLÜMÜ	Murat AKBAL Doktora Lisans Öğrencisi-Beden Eğitimi ve Spor.
	ARAŞTIRMANIN TÜRÜ	Kesitsel Tipte Araştırma
Karar No: 2024/5	Tarih: 09/01/2024	
Başvuru dosyası ile ilgili belgeler; araştırmanın gerekçe, amaç, yaklaşım ve yöntemleri dikkate alınarak incelenmiş ve UYGUN BULUNMUŞ olup usulüne uygun gerçekleştirilmesinde bilimsel ve etik sakınca OLMADIĞINA oy birliğiyle karar verilmiştir. Araştırmanın tüm süreçlerinde ilgili kurum, kuruluş ve kişilerden gereken izinlerin alınmasından araştırmacılar sorumludur.		

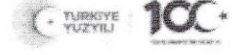
ETİK KURUL ÜYELERİ

Ünvanı	Adı-Soyadı	Görevi	Araştırma ile İlişkisi		İmza
			VAR	YOK	
Prof.Dr.	Ziya İLHAN	Başkan		X	
Prof.Dr.	Funda GÜLCÜ BULMUŞ	Başkan Yrd.		X	
Prof.Dr.	Figen EŞMELİ	Üye		X	
Doç.Dr.	Özkan IŞIK	Üye		X	
Doç.Dr.	Celalettin ÇEVİK	Üye		X	
Doç.Dr.	Emrah ÖZCAN	Üye		X	
Dr.Öğr.Üyesi	Emrah ÖZDEMİR	Üye		X	

EK-7. Kurum İzin belgesi



T.C.
BALIKESİR VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü



Sayı : E-99191664-605.01-98564799
Konu : Araştırma İzni

11/03/2024

VALİLİK MAKAMINA

İlgi : a) Millî Eğitim Bakanlığı Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğünün 21/01/2020 tarih ve 2020/2 sayılı Genelgesi.

b) Balıkesir Üniversitesi Rektörlüğünün 07/03/2024 tarih ve 361457 sayılı yazısı.

Başvuru Sahibinin Adı Soyadı	Murat AKBAL
Danışmanı	Prof. Dr. Zekeriya GÖKTAŞ
Kurumu/Üniversite/Görev Yeri	Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Spor Bilimleri Fakültesi
Alan/Bölüm	Beden Eğitimi ve Spor
Tez,Araştırma veya Anketin Konusu	"Adolesanlarda Fiziksel Aktivitenin, Sosyal Medya ve Dijital Oyun Bağımlılığı İlişkisinde Öz Kontrolün İncelenmesi "
Başvuru Tarihi	07.03.2024
Başvuru Sayısı	98373715
Komisyon Toplantı Tarihi	08.03.2024
Çalışma Başlama Tarihi	11.03.2024
Çalışma Bitiş Tarihi	24.05.2024
Veri Toplama Araçları	<ul style="list-style-type: none">• Kişisel Bilgi Formu• Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği• Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği Kısa Formu• Kısa Öz-Kontrol Ölçeği• Fiziksel Aktivite Anketi(Orta Öğretim)
Araştırma Türü	Doktora Tezi
ÇALIŞMA YAPILACAK EĞİTİM KURUMLARININ LİSTESİ	
Balıkesir ili resmi ortaokul ve resmi ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören öğrencilere uygulanacaktır.	

08/03/2024 tarihli araştırma izni başvurusu 21.01.2020 tarih ve 2020/2 sayılı araştırma, yarışma ve sosyal etkinlik izinlerine ilişkin genelge kapsamında değerlendirilmiştir. Lisans, lisansüstü, TÜBİTAK çalışmalarına ve seminer ödevlerine veri toplamak amacıyla, araştırma önerisinin ve veri toplama araçlarının içerik ve kapsam yönünden Türk Millî Eğitiminin amaçlarına uygun olduğu, millî ve manevî değerlere aykırı ve kişilik haklarını zedeleyecek herhangi bir unsur taşımadığı görülmüştür.

Bakanlığımıza bağlı okul ve kurumlarda yapılacak Araştırma, Yarışma ve Sosyal Etkinlik izinleri ilgi (a) genelge gereğince yukarıdaki bilgileri belirtilen çalışmanın, eğitim kurumlarında, okul/kurum müdürlüklerinin denetiminde, öğrenci ve velilerin kişisel bilgilerinin alınmaması/verilmemesi kaydıyla uygulanması Müdürlüğümüzce uygun görülmektedir.

Makamlarınızca da uygun görüldüğünde otuz birimlik olarak tarafımıza arz ederim.

Adres : Kasaplar Mahallesi Sındırgı Caddesi No:1 Merkez/BALIKESİR

Belge Doğrulama Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/meb-ebys>

Telefon No : (0 266) 277 10 49

E-Posta: stratejigelistirme10@meb.gov.tr

Keş Adresi : meb@hs01.kep.tr

İnternet Adresi: balikesir.meb.gov.tr

Bilgi için: Hasan KARADEMİR

Unvan : V.H.K.I.

Faks: (0 266) 277 10 66

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden 328b-aca9-3f80-83cb-eebb kodu ile teyit edilebilir.



EK-8. Ölçme Araçlarının Uygulama İzinleri

Adölesanlarda Fiziksel Aktivite Anketi (PAQ-A) Türkçe Versiyonu kullanım izni

3 ileti

murat akbal

14 Ekim 2023 21:10

Alıcı:

Merhaba hocam. İsmim Murat Akbal. Balıkesir Üniversitesinde Spor Bilimleri alanında Doktora öğrencisiyim. İzininiz olursa, Türkçeye uyarlayarak geçerlik-güvenirlik çalışmasını yapmış olduğunuz "Adölesanlarda Fiziksel Aktivite Anketi(PAQ-A) Türkçe Versiyonu"nu doktora tezimde kullanmak istiyorum.

ELİF AYGÜN POLAT

16 Ekim 2023 13:45

Alıcı: murat akbal

Merhaba,
Öncelikle çalışmanızda kolaylıklar ve başarı dilerim.Tabii ki kullabilirsiniz ekte gönderiyorum.

Dr. Ezt. Elif AYGÜN POLAT
Ordu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi
Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü

Elif AYGUN POLAT, PT, PHD.
Ordu University, Faculty of Health Sciences
Department of Physiotherapy and Rehabilitation.

Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği (DOBÖ-7) kullanım izni

2 ileti

murat akbal

14 Ekim 2023 21:56

Alıcı: Aylin Yalçın İrmak

Merhaba hocam. İsmim Murat Akbal. Balıkesir Üniversitesinde Spor Bilimleri alanında Doktora öğrencisiyim. İzininiz olursa, Türkçeye formunun geçerlik-güvenirlik çalışmasını yapmış olduğunuz "Dijital Oyun Bağımlılıkları Ölçeği (DOBÖ-7)"ni doktora tezimde kullanmak istiyorum. Saygılarımla...

Aylin Yalçın İrmak

2 Kasım 2023 22:40

Alıcı: murat akbal <

Merhaba ölçeği kullanmanızdan memnuniyet duyar çalışmanızda kolaylıklar dilerim
İrmak

Doç. Dr. Aylin Yalçın

Android için [Outlook](#) edinin

From: murat akbal
Sent: Saturday, October 14, 2023 9:56:55 PM
To: Aylin Yalçın İrmak
Subject: Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği (DOBÖ-7) kullanım izni

[Alıntılanan metin gizlendi]

 **DOBÖ.doc**
27K

Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (ESMBÖ) kullanım izni

3 ileti

[murat akbal](#)

14 Ekim 2023 22:01

Merhaba hocam. İsmim Murat Akbal. Balıkesir Üniversitesinde Spor Bilimleri alanında Doktora öğrencisiyim. İzniniz olursa, Türkçeye formunun geçerlik-güvenirlik çalışmasını yapmış olduğunuz "Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (ESMBÖ)"ni doktora tezimde kullanmak istiyorum. Saygılarımla...

[ömer canpolat](#)

14 Ekim 2023 22:27

Alıcı: murat akbal

Merhabalar,
Tabi ki söz konusu çalışmayı kullanabilirsiniz.
İyi çalışmalar ve başarılar dilerim.

14 Eki 2023 Cmt, saat 22:01 tarihinde murat akbal

şunu yazdı:

[Alıntılanan metin gizlendi]

Kısa Ö-Kontrol Ölçeği kullanım izni

5 ileti

[murat akbal](#)

14 Ekim 2023 20:46

Merhaba hocam. İsmim Murat Akbal. Balıkesir Üniversitesinde Spor Bilimleri alanında Doktora öğrencisiyim. İzniniz olursa doktora tezimde kullanmak üzere, Türkçeye uyarlayarak geçerlik-güvenirlik çalışmasını yapmış olduğunuz "Kısa Ö-Kontrol Ölçeği"ni kullanmak istiyorum. Saygılarımla...

[YÖKSEL EROĞLU](#)

16 Ekim 2023 23:50

Alıcı: murat akbal

Kullanabilirsin. Ölçek makalenin arkasında var. Oradan temin edebilirsin.

Kimden: "murat akbal" <

Kime:

Gönderilenler: 14 Ekim Cumartesi 2023 20:46:53

Konu: Kısa Ö-Kontrol Ölçeği kullanım izni

[Alıntılanan metin gizlendi]

EK-9. Gönüllü Onam Formu

T.C.
BALIKESİR ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ GİRİŞİMSEL OLMAYAN ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU
BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ ONAM FORMU

“Adolesanlarda Fiziksel Aktivitenin, Sosyal Medya ve Dijital Oyun Bağımlılığı İlişkisinde Öz-kontrolün İncelenmesi” ile ilgili yeni bir araştırma yapmayı planlıyoruz. Bu araştırmanın amacı “Adolesanlarda fiziksel aktivitenin, sosyal medya ve dijital oyun bağımlılığı ilişkisinde öz-kontrolün rolünü incelemek ve bu bağlamda demografik değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediğini ortaya koymak”tır. Sizin de bu araştırmaya katılmanızı öneriyoruz. Ancak hemen söyleyelim ki, bu araştırmaya katılıp katılmamakta özgürsünüz. Çalışmaya katılım gönüllülük esasına dayalıdır. Bu form aracılığı ile elde edilecek bilgiler gizli kalacaktır ve sadece araştırma amacıyla (veya “bilimsel amaçlar için”) kullanılacaktır. Çalışmaya katılmamayı tercih edebilirsiniz veya anketi doldururken istemezseniz son verebilirsiniz. Kararınızdan önce araştırma hakkında sizi bilgilendirmek istiyoruz. Bu bilgileri okuyup anladıktan sonra araştırmaya katılmak isterseniz, bu formu imzalayınız.

Bu araştırmayı yapmak istememizin nedeni, Adolesanlarda fiziksel aktivitenin, sosyal medya ve dijital oyun bağımlılığı ilişkisinde öz-kontrolün ilişkisinin olup olmadığının varsa ne düzeyde olduğunun ortaya konulmasıdır. Balıkesir Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı’nda gerçekleştirilecek bu çalışmaya katılımınız araştırmanın başarılı bir şekilde tamamlanabilmesi için önemlidir.

Eğer araştırmaya katılmayı kabul ederseniz Sorumlu araştırmacı Prof. Dr. Zekeriya GÖKTAŞ veya onun görevlendireceği bir yardımcı araştırmacı tarafından veri toplanacak ve elde edilen veriler kaydedilecektir. Yine izniniz doğrultusunda bu çalışmayı yapabilmek için Adolesanlarda Fiziksel Aktivitenin, Sosyal Medya ve Dijital Oyun Bağımlılığı İlişkisinde Öz-kontrolün İncelenmesi’ ne ilişkin veriler anket yöntemleri kullanılarak toplanacaktır. Bu çalışmaya katılmanız için sizden herhangi bir ücret istenmeyecektir. Çalışmaya katıldığınız için size ek bir ödeme de yapılmayacaktır. Bu çalışmaya katılmayı reddedebilirsiniz. Bu araştırmaya katılmak tamamen isteğe bağlıdır ve reddettiğiniz takdirde size uygulanan yöntemlerde herhangi bir değişiklik olmayacaktır. Yine çalışmanın herhangi bir aşamasında onayınızı çekme hakkına da sahiptir.

Sayın Prof. Dr. Zekeriya GÖKTAŞ ve Murat AKBAL tarafından Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı’nda gerçekleştirilecek olan ölçüme dayalı bir araştırma yapılacağı belirtilerek bu araştırma ile ilgili yukarıdaki bilgiler bana aktarıldı. Bu bilgilerden sonra böyle bir araştırmaya “katılımcı” olarak davet edildim.

Eğer bu araştırmaya katılırsam, araştırmacı ile aramda kalması gereken bana ait bilgilerin gizliliğine bu araştırma sırasında büyük özen ve saygı ile yaklaşılacağına inanıyorum. Araştırma sonuçlarının eğitim ve bilimsel amaçlarla kullanımı sırasında kişisel bilgilerimin gizlilikle korunacağı konusunda bana yeterli güven verildi. Projenin yürütülmesi sırasında herhangi bir sebep göstermeden araştırmadan

çekilebilirim (*Ancak araştırmacıları zor durumda bırakmamak için araştırmadan çekileceğimi önceden bildirmemim uygun olacağının bilincindeyim*). Ayrıca tıbbi durumuma herhangi bir zarar verilmemesi koşuluyla araştırmacı tarafından araştırma dışı tutulabilirim. Araştırma için yapılacak harcamalarla ilgili herhangi bir parasal sorumluluk altına girmiyorum. Bana da bir ödeme yapılmayacaktır. İster doğrudan ister dolaylı olsun araştırma uygulamasından kaynaklanan nedenlerle meydana gelebilecek herhangi bir sağlık sorunumun ortaya çıkması halinde, her türlü tıbbi müdahalenin sağlanacağı konusunda gerekli güvence araştırmacılar tarafından verildi (*Bu tıbbi müdahalelerle ilgili olarak da parasal bir yük altına girmeyeceğim*).

Araştırma sırasında bir sağlık sorunu ile karşılaştığımda; günün herhangi bir saatinde, Sayın Prof. Dr. Zekeriya GÖKTAŞ' 1 veya Murat AKBAL' 1 (cep) no'lu telefonlardan da arayabileceğimi biliyorum.

Bu araştırmaya katılmak zorunda değilim ve katılmayabilirim. Araştırmaya katılmam konusunda zorlayıcı bir davranışla karşılaşmış değilim. Eğer katılmayı reddedersem, bu durumun tıbbi bakımına ve araştırmacı ile olan ilişkime herhangi bir zarar getirmeyeceğini de biliyorum.

Bana yapılan tüm açıklamaları ayrıntılarıyla anlamış bulunmaktayım. Kendi başıma belli bir düşünme süresi sonunda adı geçen bu araştırma projesinde "katılımcı" olarak yer alma kararını aldım. Bu konuda yapılan daveti büyük bir memnuniyet ve gönüllülük içerisinde kabul ediyorum.

İmzalı bu form kâğıdı iki kopya şeklinde düzenlenir ve bir kopyası katılımcıya verilir.

Tarih: 26/12/2023

Gönüllü Katılımcının

Sorumlu Araştırmacının

ya da Yasal Temsilcisinin

Adı ve Soyadı:

Adı ve Soyadı: Prof. Dr. Zekeriya GÖKTAŞ

Adres:

Adres: Balıkesir Üniversitesi

Spor Bilimleri Fakültesi

Telefon:

Telefon:

İmza:

İmza:

*Ölçümü yapılacak değişkenlere ilişkin yöntemler detaylı bir şekilde metin içine yazılmalıdır.

** Sorumlu araştırmacı: Araştırma konusu ile ilgili dalda uzmanlık veya doktora eğitimini tamamlamış kişi(leri) ifade eder.

***Yardımcı araştırmacı: Sorumlu araştırmacının gözetiminde araştırma ekibinde yer alan kişi(leri) ifade eder.

****Tüm boşluklar düzenlenirken kalın karakter ile yazılmalıdır.

EK-10. Meb Veli Onam Formu

Sayın Veli;

Çocuğunuzun katılacağı bu çalışma, “Adolesanlarda Fiziksel Aktivitenin, Sosyal Medya ve Dijital Oyun Bağımlılığı İlişkisinde Öz-kontrolün İncelenmesi” adıyla, 01.02.2024-05.02.2025 tarihleri arasında yapılacak bir araştırma uygulamasıdır.

Araştırmanın Hedefi: Adolesanlarda fiziksel aktivitenin, sosyal medya ve dijital oyun bağımlılığı ilişkisinde öz-kontrolün rolünü incelemek ve bu bağlamda demografik değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediğini ortaya koymak araştırmanın hedefidir.

Araştırma Uygulaması: Anket şeklindedir.

Araştırma T.C. Milli Eğitim Bakanlığı'nın ve okul yönetiminin de izni ile gerçekleştirilmektedir. Araştırma uygulamasına katılım tamamıyla gönüllülük esasına dayalı olmaktadır. Çocuğunuz çalışmaya katılıp katılmamakta özgürdür. Araştırma çocuğunuz için herhangi bir istenmeyen etki ya da risk taşımamaktadır. Çocuğunuzun katılımı **tamamen sizin isteğinize bağlıdır**, reddedebilir ya da herhangi bir aşamasında ayrılabilirsiniz. Araştırmaya katılmamama veya araştırmadan ayrılma durumunda öğrencilerin akademik başarıları, okul ve öğretmenleriyle olan ilişkileri etkilemeyecektir.

Çalışmada öğrencilerden kimlik belirleyici hiçbir bilgi istenmemektedir. Cevaplar tamamıyla gizli tutulacak ve sadece araştırmacılar tarafından değerlendirilecektir.

Uygulamalar, genel olarak kişisel rahatsızlık verecek sorular ve durumlar içermemektedir. Ancak, katılım sırasında sorulardan ya da herhangi başka bir nedenden çocuğunuz kendisini rahatsız hissederse cevaplama işini yarıda bırakıp çıkmakta özgürdür. Bu durumda rahatsızlığın giderilmesi için gereken yardım sağlanacaktır. Çocuğunuz çalışmaya katıldıktan sonra istediği an vazgeçebilir. Böyle bir durumda veri toplama aracını uygulayan kişiye, çalışmayı tamamlamayacağını söylemesi yeterli olacaktır. Anket çalışmasına katılmamak ya da katıldıktan sonra vazgeçmek çocuğunuza hiçbir sorumluluk getirmeyecektir.

Onay vermeden önce sormak istediğiniz herhangi bir konu varsa sormaktan çekinmeyiniz. Çalışma bittikten sonra bizlere telefon veya e-posta ile ulaşarak soru sorabilir, sonuçlar hakkında bilgi isteyebilirsiniz. Saygılarımızla,

Araştırmacı : Murat AKBAL

İletişim bilgileri : Edincik Ortaokulu. Edincik Mah. Okul Sk. Edincik Ortaokul No: 5/2
Bandırma / Balıkesir Tel: 05079947477 E-posta: murat.akbal1934@gmail.com

Velisi bulunduğum sınıfı numaralı öğrencisi

.....

.....'in yukarıda açıklanan araştırmaya katılmasına izin veriyorum. (Lütfen formu imzaladıktan sonra çocuğunuzla okula geri gönderiniz*).

.../.../.....



Eğitimde, bilimde, sanatta çağdaş...



Balıkesir Üniversitesi
Tıp Fakültesi Dekanlık Binası
Çağış Yerleşkesi/BALIKESİR



(0 266) 612 14 62
sagbilen@balikesir.edu.tr
<http://www.balikesir.edu.tr>

