



**T.C.
HİTİT ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**

**İNTERNET BAĞIMLILIĞI İLE FİZİKSEL UYGUNLUK
DÜZEYLERİ VE PROBLEM ÇÖZME BECERİSİ
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Volkan ÇETİNKAYA

Çorum 2019

**İNTERNET BAĞIMLILIĞI İLE FİZİKSEL UYGUNLUK DÜZEYLERİ
VE PROBLEM ÇÖZME BECERİSİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ**

Volkan ÇETİNKAYA

**Sağlık Bilimleri Enstitüsü
Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı**

Yüksek Lisans Tezi

**TEZ DANIŞMANI
Dr. Öğr. Üyesi Yetkin Utku KAMUK**

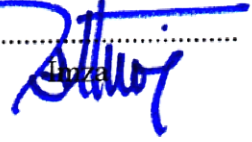
Çorum 2019

KABUL VE ONAY

HİTÜ Sağlık Bilimleri Enstitüsü'nün 170330139 numaralı Yüksek Lisans öğrencisi, Volkan ÇETİNKAYA ilgili yönetmenliklerin belirlediği gerekli şartları yerine getirdikten sonra hazırladığı "İnternet Bağımlılığı ile Fiziksel Uygunluk Düzeyleri ve Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" başlıklı tezini aşağıda imzaları olan jüri önünde başarı şekilde sunmuştur.

Savunma Tarihi : 26 Haziran 2019

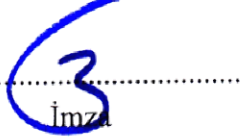
Tez Danışmanı: Dr.Öğr.Üyesi Yetkin Utku KAMUK
Hitit Üniversitesi



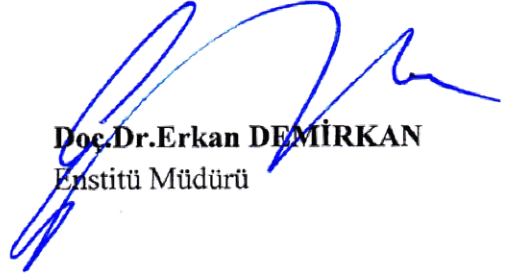
Jüri Üyesi: Dr.Öğr.Üyesi Bülent KİLİT
Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi



Jüri Üyesi: Dr.Öğr.Üyesi Zafer DOĞRU
Hitit Üniversitesi



Doc.Dr.Erkan DEMİRKAN
Enstitü Müdürü



ETİK BEYANNAMESİ

Yüksek Lisans tezi olarak hazırlayıp sunduğum “İnternet Bağımlılığı ile Fiziksel Uygunluk Düzeyleri ve Problem Çözme Becerisi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” başlıklı tez; bilimsel ahlak ve değerlere uygun olarak tarafımdan yazılmıştır. Tezimin fikir/hipotezi tümüyle tez danışmanım ve bana aittir. Tezde yer alan deneysel çalışma/araştırma tarafımdan yapılmış olup, tüm cümleler, yorumlar bana aittir.

Yukarıda belirtilen hususların doğruluğunu beyan ederim.

26 Haziran 2019
Volkan ÇETİNKAYA
İmza



ÖN SÖZ

Araştırmam süresince bana yol ışığı olan, ilham veren, cesaretlendiren, tüm sorularımı ayrıntılı bir şekilde cevaplayan, araştırma planlamamda, istatistiksel analizleri ince eleyip sık dokuyan ve askeri meslek hayatımda komutanım olan ve halen tecrübelerini benimle paylaşan danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Yetkin Utku KAMUK'a teşekkürü borç bilirim.

Araştırmam süresince beni destekleyen, araştırmada sıkıştığımda yardımını esirgemeyen, veri toplama süresince hep yanımda olan Doç. Dr. Bülent Okan MİÇOOĞULLARI'na teşekkür ve saygılarımı sunarım.

Araştırmam boyunca düşünceleri ile yol gösteren, eksik kaldığım yerlere nokta atışı yapıp bana yardımcı olan Doç. Dr. Selçuk AKPINAR'a saygı ve teşekkürlerimi sunarım.

Ayrıca araştırmada manevi yönden beni motive edip yüzümü güldüren ve araştırmamda yardım aldığım Özkan BEYAZ'a teşekkür ederim.

Hayatımın iki anlamı olan ve onlar için rol model olmak için çabaladığım can parçaları olan ve beni destekleyen oğlum Tarık ÇETİNKAYA, kızım Ravza Nur ÇETİNKAYA ve abilerim Barış ÇETİNKAYA ve Selman ÇETİNKAYA'ya çok teşekkür eder saygılarımı sunarım.

Şu an hayatta olmasalar da ilk önce rahmetli annem Meliha ÇETİNKAYA'nın vasiyetini yerine getirmenin mutluluğunu yaşamaktayım. Rahmetli babam Tarık ÇETİNKAYA'nın bir spor adamı olması sebebiyle gurur duyacaklarımdan eminim ve onlara çok teşekkür ederim. Mekanları cennet olsun.

26 Haziran 2019
Volkan ÇETİNKAYA

İÇİNDEKİLER

Sayfa

KABUL VE ONAY	iii
ETİK BEYANNAMESİ	iv
ÖN SÖZ	v
İÇİNDEKİLER	vi
KISALTMALAR VE SEMBOLLER	viii
ÇİZELGELER LİSTESİ	ix
ŞEKİLLER LİSTESİ	x
ÖZET	xi
SUMMARY	xii
1. GİRİŞ	1
1.1 Çalışmanın Amacı	5
1.2 Problemler	5
1.3 Hipotezler	5
1.4 Sınırlılıklar	6
1.5 Sayıtlar	6
2. GENEL BİLGİLER	7
2.1 Fiziksel Uygunluk	7
2.1.1 Sağlıkla ilişkili fiziksel uygunluk	7
2.1.1.1 Vücut kompozisyonu	7
2.1.1.2 Kardiyovasküler uygunluk (Aerobik uygunluk)	8
2.1.1.3 Kasal uygunluk	9
2.1.1.4 Esneklik	9
2.1.2 Beceri ile ilişkili fiziksel uygunluk bileşenleri	10
2.1.2.1 Sürat	10
2.1.2.2 Kuvvet	10
2.1.2.3 Koordinasyon	10
2.1.2.4 Denge	10
2.2 Fiziksel Uygunluğun Oluşturulması, Korunması ve Önemi	11
2.3 Teknoloji, İnternet Bağımlılığı ve Fiziksel Uygunluk İlişkisi	11
2.4 Problem Çözme	13
2.5 Oryantiring	14
2.5.1 Travers	16
2.6 Fiziksel Uygunluk Testleri	16
2.7 Fiziksel Aktivite ve Akademik Başarı Arasındaki İlişki	16
3. MATERYAL VE YÖNTEM	18
3.1 Evren ve Örneklem.....	18
3.2 Verilerin Toplanması.....	18
3.3 İnternet Bağımlılığı Ölçeği.....	18
3.4 EUROFIT Testi	19
3.5 EUROFIT Testleri Uygulamasında Dikkat Edilen Prensipler	19

3.5.1 Antropometrik ölçümler.....	20
3.5.1.1 Boy uzunluğu ölçümü	20
3.5.1.2 Vücut ağırlığı ölçümü	20
3.5.2 Flamingo denge testi	20
3.5.3 Disklere dokunma testi.....	21
3.5.4 Esneklik ölçümü.....	21
3.5.5 Durarak çift bacak öne sıçrama testi	22
3.5.6 Kavrama kuvveti ölçümü	22
3.5.7 30 s mekik testi	23
3.5.8 Barfıkste bükülü kol asılma testi.....	24
3.5.9 10x5 m mekik koşusu testi.....	24
3.5.10 20 m mekik koşusu testi.....	25
3.5.11 Travers testi.....	25
3.6 Verilerin Analizi.....	26
4. BULGULAR	27
5. TARTIŞMA	36
6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	39
KAYNAKLAR	41
EKLER.....	47
ÖZGEÇMİŞ.....	56

KISALTMALAR VE SEMBOLLER

AAHPERD :American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance (Amerikan Sağlık, Beden Eğitimi, Rekreatyon ve Dans Birliği)

BKİ :Beden kütle indeksi

cm :Santimetre

DEXA :Dual energy X-ray absorbtometry (ift enerjili X-ışını soğurumu)

dk : Dakika

df : Degrees of freedom (Serbestlik derecesi)

EUROFIT : European test of physical fitness (Avrupa fiziksel uygunluk testi)

f : Frekans

kg : Kilogram

m : Metre

N : Evren gözlem sayısı

n : Parametre gözlem sayısı

Ort. : Ortalama

p : İstatiksel hata miktarı

r : Korelasyon katsayısı

ROM : Range of motion (Hareket genişliği)

SD : Standart sapma

s : Saniye

% : Yüzde

ÇİZELGELER LİSTESİ

Sayfa

Çizelge 3.1: EUROFIT Testlerinin Boyut ve Etkenleri.	19
Çizelge 4.1: Deneklere Ait Tanımlayıcı İstatistikler.	27
Çizelge 4.2: İnternet Kullanımı ve Kişisel Bilgilere Ait Frekans Tablosu.	28
Çizelge 4.3: Ebeveynlerin Meslek Gruplarına Göre Dağılımı.	30
Çizelge 4.4: Deneklerin İnternet Bağımlılık Puanları	30
Çizelge 4.5: Deneklerin Fiziksel Performans Testlerinden Elde Ettikleri Değerleri. 31	
Çizelge 4.6: İnternet Bağımlılığı Puanlarının Normal Dağılıma Uygunluğunun Kolmogorov-Smirnov İle Test Edilmesi.	31
Çizelge 4.7: Cinsiyetlere Göre İnternet Bağımlılık Puanları Arasındaki Farkın Bağımsız Örneklem t Testi İle İncelenmesi.	32
Çizelge 4.8: Okul Düzeyine Göre İnternet Bağımlılık Puanları Arasındaki Farkın Bağımsız Örneklem t Testi İle İncelenmesi.	32
Çizelge 4.9: Cinsiyet Değişkenine Göre Travers Testi Performansları Arasındaki Farkın Bağımsız Örneklem t Testi İle İncelenmesi.	33
Çizelge 4.10: Cinsiyetlere Göre İnternet Bağımlılık Düzeyleri Arasında Fark Olup Olmadığının Fischer's Exact Test İle İncelenmesi.	33
Çizelge 4.11: Erkek Deneklerin İnternet Bağımlılığı Puanı İle Fiziksel Uygunluk Unsurları ve Problem Çözme Yeteneği Arasındaki İlişkinin Pearson Korelasyon Katsayısı Kullanılarak İncelenmesi.	33
Çizelge 4.12: Kız Deneklerin İnternet Bağımlılığı Puanı İle Fiziksel Uygunluk Unsurları ve Problem Çözme Yeteneği Arasındaki İlişkinin Pearson Korelasyon Katsayısı Kullanılarak İncelenmesi.	34
Çizelge 4.13: Erkek Deneklerin Travers Testi Süreleri İle Fiziksel Uygunluk Unsurları Arasındaki İlişkinin Pearson Korelasyon Katsayısı Kullanılarak İncelenmesi.	34
Çizelge 4.14: Kız Deneklerin Travers testi Süreleri İle Fiziksel Uygunluk Unsurları Arasındaki İlişkinin Pearson Korelasyon Katsayısı Kullanılarak İncelenmesi. . 35	

ŞEKİLLER LİSTESİ

	<u>Sayfa</u>
Şekil 3.1: Flamingo Denge Testi	20
Şekil 3.2: Disklere Dokunma Testi.....	21
Şekil 3.3: Otur-Eriş Esneklik Testi.....	21
Şekil 3.4: Durarak Uzun Atlama Testi	22
Şekil 3.5: El Kavrama Testi.....	23
Şekil 3.6: Mekik Testi	23
Şekil 3.7: Barfıkste Bükülü Kol Asılma Testi.....	24
Şekil 3.8: 10x5 Mekik Koşusu Testi	24
Şekil 3.9: 20 m Mekik Koşusu Testi	25
Şekil 3.10: Travers Testi.....	26

İNTERNET BAĞIMLILIĞI İLE FİZİKSEL UYGUNLUK DÜZEYLERİ VE PROBLEM ÇÖZME BECERİSİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

ÖZET

ÇETİNKAYA, Volkan. İnternet Bağımlılığı ile Fiziksel Uygunluk Düzeyleri ve Problem Çözme Becerisi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi), Çorum, 2019

Bu çalışmanın amacı; ortaokul ve lise öğrencilerinin fiziksel uygunluk düzeyleri ile internet bağımlılığı ve problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin değerlendirilmesidir. Çalışmaya, Nevşehir Özel Doğa Koleji'nde öğrenim görmekte olan öğrencilerden, katılıma gönüllü olan 197 öğrenci (98 erkek ve 99 kız) iştirak etmiştir. Deneklerin fiziksel uygunluk düzeyleri EUROFIT test bataryası ile, internet kullanım düzeyleri Balta ve Horzum'un (2008) geliştirdiği "İnternet Bağımlılığı" ölçeği ile ve problem çözme becerileri de travers uygulaması ile ölçülmüştür. Çalışmanın yapılabilmesi için gerekli Etik Kurul izni Hitit Üniversitesi Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu'ndan ve kurum izni Doğa Koleji'nden yazılı olarak alınmıştır. Katılımcıların velilerinden bilgilendirilmiş veli olur formunu imzalamaları istenmiştir. Elde edilen verilerin normal dağılıma uygunluğunun test edilmesi için Kolmogorov-Smirnov testi kullanılmıştır. İstatistiksel analizlerin yapılabilmesi için SPSS 22.0 paket programı kullanılmış; betimleyici istatistikler ortalama, standart sapma, frekans ve yüzde tabloları şeklinde verilmiştir. Gruplar arasındaki farkların incelenmesi için bağımsız örneklem t testi ile Fischer's Exact testi, değişkenler arasındaki ilişkilerin incelenmesi için ise Pearson korelasyon katsayısı kullanılmıştır. Elde edilen verilerin istatistiksel olarak analiz edilmesi sonucunda, internet bağımlılığı puanlarının cinsiyete farklılık göstermediği bulunmuştur. Okul düzeylerine göre internet bağımlılığı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür. Deneklerin travers testi süreleri ile fiziksel uygunluk unsurları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Erkek deneklerin problem çözme becerilerinin, kızların problem çözme becerilerinden daha iyi olduğu bulunmuştur. Erkek deneklerin internet bağımlılığı puanları ile travers testi süresi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmamasına karşın, kızlarda negatif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin var olduğu saptanmıştır. Elde edilen bulgular ışığında, deneklerin internet bağımlılığı puanlarının fiziksel uygunluk düzeylerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farka neden olmadığı, kız öğrencilerin internet bağımlılığı puanlarının artmasına bağlı olarak, travers sürelerinde azalma gerçekleştiği bulunmuştur. Bu sonucun, erkek ve kız öğrencilerin internet bağımlılığı puanlarının benzer olmasına karşın, farklı odak noktalarına sahip olmaları nedeniyle ortaya çıkmış olabileceği değerlendirilmektedir. Bu çalışmanın daha fazla katılımcı ile tekrar edilmesinin, bu çalışmadan elde edilen bulguların test edilmesi ve literatüre katkı sağlama açısından faydalı olacağı değerlendirilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Fiziksel aktivite, İnternet kullanımı, Lise, Ortaokul

INVESTIGATION OF THE RELATIONS BETWEEN INTERNET ADDICTION AND PHYSICAL FITNESS LEVELS AND PROBLEM SOLVING SKILLS

SUMMARY

ÇETİNKAYA, Volkan. Investigation of the Relationships”Internet Addiction and Physical Fitness Levels and Problem Solving Skills” (Master Thesis), Çorum,2019.

The aim of this study is to evaluate the relationship between the level of physical fitness of secondary and high school students and internet addiction and problem solving skills. 197 students (98 boys and 99 girls) aged between 11-17 years who were studying at Nevşehir Private Doğa College participated voluntarily. The physical fitness levels of the subjects were measured by the EUROFIT test battery, the internet usage levels were measured by a questionnaire developed by Balta and Horzum (2008) and the problem solving skills were measured on a traverse course setup. Prior to the study, the permission of the Ethics Committee was taken from the Hitit University Non-Invasive Research Ethics Committee and written permission was obtained from Doğa College Management and the Voluntary Consent Form from the participants' legal guardians. The data were analyzed by using SPSS 22.0 statistical analysis program. Descriptive statistics were given as means and standard deviations, frequency and percentage tables. Independent samples *t* test, chi-square test and Pearson's correlation coefficient (*r*) were used to analyze data. According to the results, the subjects' internet addiction level was found to be “average internet users”. Male subjects were found to be advantageous to their female counterparts in problem solving skills. There was no correlation between physical fitness components and internet addiction ($p>.05$) but there was a negative and low level relationship between internet addiction and problem solving skills ($r=-.17$; $p<.05$). Internet addiction scores did not differ by gender [$t(195)=-.80$; $p=.42$], and there was no difference between internet addiction scores by educational level (secondary school vs. high school) [$t(195)=-1.603$; $p=.11$]. As a result, it was concluded that there was no relationship between the physical fitness levels of the subjects and internet addiction levels of the subjects but the problem solving ability was negatively affected as the level of internet addiction increased. The reason to this was thought to be the difference between the focus points of the subjects. It is recommended to conduct similar researches on another groups to test the findings of this study. It will also contribute to the literature.

Key Words: High school, Internet use, Physical activity, Secondary school

1. GİRİŞ

Fiziksel uygunluk, günümüzde üzerinde en çok çalışma yapılan konulardan bir tanesidir. Fiziksel uygunluk kavramının ortaya atıldığı günden bu yana pek çok tanımlama yapılmakla birlikte, Türkçe alanyazında da çeşitli tanımlara rastlanmaktadır.

Fiziksel uygunluk, günlük yaşamın devam ettirilebilmesi için gereken fiziksel hareketleri zorlanmadan yapabilme yeteneği olarak tanımlanmaktadır (Bilim, Çetinkaya ve Dayı, 2016). Saygın, Polat ve Karacabey (2005), fiziksel uygunluk kavramını, kişide bulunan kondisyon durumunun en yüksek seviyede olması ve bunun sonucunda fiziksel aktivite ve egzersizleri uzun süre yorulmadan sürdürülebilme yeteneği olarak ifade ederken; Zorba, Beyleroğlu, Mollaoğulları ve Kartal (2000) fiziksel uygunluğun fiziksel ve organik kapasite ile birlikte motor uygunluk değerlerinin belirlenmesi şeklinde tanımlandığını ifade etmişlerdir.

Fiziksel uygunluğun spor yapmayan bireylerde düşük, spor yapanlarda ve sporcularda üst seviyede oluşu çeşitli görüş ayrılıklarına sebep olmakla beraber, her bireyin iyi bir fiziksel uygunluk seviyesine sahip olması gerektiği tartışmasız olarak kabul edilmektedir. Planlanan ve uygulanan düzenli egzersizler sayesinde, fiziksel uygunluğa erişilmesi ve mevcut düzeyin korunup üst seviyeye ulaşması amaçlanmaktadır (Çolak ve Kaya, 2007).

Fiziksel uygunluk sağlık ve performansla ilişkili olmak üzere iki bölümde incelenmektedir (Bilim, Çetinkaya ve Dayı, 2016). Aerobik uygunluk, kassal uygunluk, esneklik ve vücut kompozisyonu sağlık ile ilişkili fiziksel uygunluk bileşenleri iken; çeviklik, denge hız ve güç gibi bileşenler performans ile ilişkili fiziksel uygunluk başlığı altında incelenmektedir (Saygın ve diğerleri, 2005).

Fiziksel uygunluk düzeyinin korunması veya yükseltilmesindeki amaç, sağlık sorunlarının en aza indirilmesi ve günlük yaşam kalitesinin yükseltilmesi ya da korunmasıdır. Fiziksel uygunluğun korunması amacıyla yapılan fiziksel aktivitelerin

ve egzersizlerin, kişilerin kardiyovasküler hastalıklardan ve obeziteden uzaklaşması açısından önem taşıdığı da bilinmektedir (Karacan ve Çolakoğlu, 2003).

Düzenli olarak fiziksel aktivite yapan kişilerin daha az sağlık problemi yaşadıkları ve daha enerjik oldukları, psikolojik ve bedensel olarak kendilerini daha iyi hissettikleri bilinmektedir. Bunlara ilaveten kuvvet, dayanıklılık ve esneklik düzeylerinde artış, stresle başa çıkabilme, yaşlılıkta bağımsız yaşayabilme süresini uzatabilme, yaşam kalitesini arttırabilme ve fiziksel görünümde değişikliğin getirdiği özgüven de fiziksel aktivitenin sağladığı yararlar olarak sıralanabilir. Bazı bireylerin ise teknolojik imkânlardan daha fazla yararlanma, özellikle zamanlarının büyük kısmını araba kullanma, bilgisayar başında zaman öldürme, televizyon izleme, video oyunları oynama gibi faaliyetleri tercih edip yeterli şekilde fiziksel aktivite yapmadıkları bilinmektedir (Ferkel, 2011).

Fiziksel aktivitelere düzenli şekilde katılım ve kişisel özelliklere göre tasarlanmış fiziksel uygunluk programları, çocukların içinde buldukları zamanda ve gelecekteki yaşamlarında sağlık problemlerinden uzak bir yaşam sürmelerine olanak sağlamaktadır (Bar-Or ve Baranowski, 1994).

Fiziksel aktivite, çocuklarda büyüme ve olgunlaşma üzerinde olumlu etkiye sahiptir. Kardiyovasküler zindeliği geliştirirken aynı zamanda kas dayanıklılığı ve kuvvetinin oluşturulmasına da katkı sağlamaktadır (Kohl ve Hobbs, 1998). Aksi şekilde, hareketsiz yaşam tarzına sahip olunması ve fiziksel uygunluk seviyesinin düşük olması; yüksek ölüm oranı, kanser, obezite, zihinsel hastalıklar, hipertansiyon, diyabet ve düşük yaşam kalitesi sonuçlarını doğurmaktadır (Booth, Chakravarthy, Gordon ve Spangenburg, 2002).

Günümüzde artan teknoloji kullanımı ve hareketsiz yaşam biçimi, özellikle genç nüfus olmak üzere tüm popülasyonu sağlık açısından olumsuz etkilemektedir. Teknolojinin getirmiş olduğu olumsuzluklardan en çok etkilenenlerin çocukluk dönemindeki bireyler olduğu bilinmektedir (Şanlı, 2008). Çocukluk dönemindeki bireylerin fiziksel aktivite düzeylerinin artırılmasının ve aktif yaşamı destekleyici günlük yaşam aktivitelerine katılmalarının sağlanmasının önemli olduğu bilinmektedir. Taşer (2004), beden eğitimi derslerinde sürekli faal olduğundan, bu derslere katılımın fiziksel aktivitenin ve egzersizin eksikliği nedeniyle ortaya çıkması muhtemel sağlık problemlerini aşmada çocuklara yardımcı olacağını belirtmiştir. Ortega, Ruiz, Castillo ve Sjöstrom (2008) tarafından yapılan Avrupa Gençlik Kalp

Çalışması sonuçlarına göre, aktif olarak kabul edilebilecek ergenlerin, yani günde en az 60 dakika orta derecede yoğun fiziksel aktiviteye sahip olanların daha fazla kardiyovasküler kapasiteye sahip oldukları gösterilmiştir.

Gelişmiş olan toplumlara bakıldığında, günümüzde teknolojinin hayatın her bölümüne girmesiyle beraber hareketsiz bir yaşam adeta normalleşmiş, bu nedenle ciddi sağlık sorunları ortaya çıkmaya başlamıştır. Çocuk ve gençlerin sağlıkla ilişkili fiziksel uygunluk düzeylerinin takip edilmesi ve değerlendirilmesi, gelişimlerinin sağlıklı olmasını sağlamaya yardımcı olmanın yanında, gelecek yıllarda ortaya çıkabilecek olası sağlık sorunlarının önüne geçilmesi açısından da kritik değere sahiptir. Bu amaçla, temel eğitim düzeyindeki öğrencilerin sağlıkla ilgili fiziksel uygunluk seviyelerinin değerlendirilmesi önem taşımaktadır (Bilim, Çetinkaya ve Dayı, 2016).

Ülkemizde okul dönemindeki çocukların fiziksel uygunluk düzeylerinin takip edilmesi amacıyla, örgün eğitime devam eden öğrencilere sağlıkla ilişkili fiziksel uygunluk karnesi, eğitim ve öğretim yılı başında ve sonunda olmak üzere iki kez verilmektedir. Uygulama; sınav, mekik, esneklik, vücut ağırlığı ve boy uzunluğu ölçümlerini kapsamaktadır. Beden eğitimi öğretmenleri, öğrencilerin fiziksel uygunluk testlerini gerçekleştirdikten sonra, elde edilen verileri e-okul sisteminde yer alan modül yardımıyla sınıf ve öğrenci bazında sisteme girmektedirler. Daha sonra hem öğrenciler hem de aileleri e-okul sistemi üzerinden, bu ölçüm sonuçlarına ulaşabilmektedirler (Sağlık Bakanlığı, 2017). Bu yolla, okul çağındaki çocukların fiziksel uygunluk düzeylerinin hem devlet hem de aileler tarafından takip edilebilmesi sağlanmaktadır.

Dünyada genel olarak, öğrencilerin fiziksel uygunluk seviyelerini sadece okul yaşamında değil okul yaşamlarından sonra da uygulayabilmeleri ve fiziksel uygunluk düzeylerini iyileştirmeleri istenmektedir (Kovac ve diğerleri, 2013).

Diğer ülkelerde kullanılan birçok fiziksel uygunluk testi olmasına rağmen, genel olarak kabul edilen ve çoğu ülkede kullanılan EUROFIT testi (European Test of Physical Fitness- Avrupa Fiziksel Uygunluk Testi), gençlerin fiziksel uygunluk düzeylerinin test edilmesi amacıyla özel olarak geliştirilmiştir. EUROFIT, 1970'lerin sonlarında başlayarak 1980'lerin ortalarında tamamlanan bir süreç sonrasında Avrupa Konseyi Spor Gelişim Komitesi himayesinde gerçekleştirilen birçok bilimsel toplantı ve çalışma sonucunda ortaya konmuş, okullarda uygulanabilecek olan

beceri-yetenek taramasında kullanılabilen, uluslararası düzeyde bir test bataryasıdır (Baydil, 2006; Şıpal,1989, s. 15).

Teknolojik gelişime paralel olarak artan internet kullanımı, günümüzde oldukça yaygındır. Önceleri yalnızca masaüstü bilgisayarlar ile erişim sağlanabilen internet, taşınabilir bilgisayarların kullanıma sunulmasıyla daha kolay ulaşılabilir hale gelmiştir. 1970'lerin başında ABD'de askeri amaçlı bir proje olarak ortaya çıkan internet, 1972 yılında kamuoyuna duyurulmuş ve o günden beri artan bir hızla büyümeye devam etmektedir (Güçdemir, 2003). Cep telefonlarının da insan hayatına girmesiyle beraber internet kullanım miktarının artışında ivmelenme gerçekleşmiştir. 2017 yılında Uluslararası Telekomünikasyon Birliği (International Telecommunications Union-ITU) tarafından yayınlanan Bilgi ve İletişim Teknolojileri Raporu'nda, dünyada gençlerin (15-24 yaş aralığında bulunan bireyler) %70'inin internete bağlı olduğu, bu oranın gelişmiş ülkelerde %94'e kadar çıktığı, gelişmekte olan ülkelerde ise %67 dolayında bulunduğu bildirilmiştir. Aynı raporda, cinsiyetlere göre internet kullanıcıları sayıları değerlendirildiğinde, dünya genelinde kadın internet kullanıcılarının sayısının erkek kullanıcıların sayısından yaklaşık %12 daha az olduğu belirtilmektedir (ITU, 2017).

Modern çağın evrilen gereci olarak görülen internet, insanlar arasında çok yaygın bir şekilde kullanılmakta ancak çok az insan gerçek internet bağımlısı olarak tanımlanmaktadır. İnternet üzerinden yapılan aramalar, Youtube gibi video sitelerinden video izlemek ya da sosyal medya hesaplarına sahip olmak ve bunları kontrol etmek internet bağımlılığı olarak tanımlanmamaktadır. İnternet bağımlılığının göstergeleri; online oyunların sürekli olarak oynanması, sosyal ağlarda ve bloglarda aşırı miktarda zaman harcanması, online alışveriş sitelerinde çok fazla zaman harcanması ve kontrolsüz alışveriş ile internet pornografisine olan eğilim olarak betimlenmektedir (Gregory, 2019). Ancak bağımlılık kavramı, psikolojideki diğer kavramlarda da olduğu gibi bir fenomendir ve genellikle çok karmaşık mekanizmalar kullanılarak biyolojik, psikolojik ve sosyolojik açılardan incelenmesi gereken davranışsal özelliklere bağlı olarak değerlendirilmesi gerekmektedir. Bu noktadan çıkarımla, internet bağımlılığının tam anlamıyla kapsayıcı, tek ve yaygın şekilde kabul edilen bir tanımı bulunmamaktadır (Pontes, Kuss ve Griffiths, 2015).

Problem çözme, karar verme süreci ile ilişkili bir kavramdır. Karar verme kavramı ise, mevcut olan birden fazla tercih arasından en iyisinin seçilmesi olarak

tanımlanmaktadır (Bozdemir ve Yolcu, 2014). Problem çözüme, birçok basamaktan oluşmakta ve bu basamaklar; problemin belirlenmesi, problemin anlaşılması, problemi çözüme yönelik stratejilerin oluşturulması, gerçekleştirilecek olan eylemlere karar verme ve sonuçların kontrol edilmesi şeklinde ifade edilmiştir (Polya, 1985, s. 8). İçsel ya da dışsal uyarıcılara uyumun gösterilmesi için gerçekleştirilen davranışsal tepkiler olarak tanımlanan problem çözüme, kişinin ulaşmaya çalıştığı hedefine varabilmeye yarayacak yolu ya da yollarını algıladığında ortaya çıkmaktadır (Çınar, Hatunoğlu ve Hatunoğlu , 2009).

Ülkemizde de gittikçe yaygınlaşan internet kullanımı nüfusun büyük bir bölümünü, özellikle de çocukları ve gençleri, etkisi altına almaktadır. Geleceğin yetişkinleri olacak olan bugünün gençlerinin internet kullanım düzeylerinin, problem çözüme becerilerinin ve fiziksel uygunluk düzeylerinin incelenmesi ve bu değişkenler arasındaki ilişkinin araştırılmasının, sağlıklı bir neslin yetişmesi için katkı sağlayabilecek bilgiler üreteceği değerlendirilmektedir.

1.1 Çalışmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı; ortaokul ve lise öğrencilerinin fiziksel uygunluk düzeyleri ile internet bağımlılığı ve problem çözüme becerileri arasındaki ilişkinin değerlendirilmesidir.

1.2 Problemler

a. Öğrencilerin internet kullanım seviyelerinin fiziksel uygunluk düzeylerine etkisi var mıdır?

b. Öğrencilerin fiziksel uygunluk düzeylerinin problem çözüme becerileri üzerinde etkisi var mıdır?

1.3 Hipotezler

a. Öğrencilerin internet kullanım seviyelerinin fiziksel uygunluk düzeylerine etkisi yoktur.

b. Öğrencilerin fiziksel uygunluk düzeylerinin problem çözüme becerileri üzerinde etkisi yoktur.

1.4 Sınırlılıklar

Bu çalışma;

- a. Nevşehir ilinde bulunan Doğa Koleji öğrencileri ile,
- b. Yöntem bölümünde belirtilen test maddeleri ile,
- c. Araştırmaya davet edilen ve katılıma ailesi tarafından izin verilen deneklerle sınırlıdır.

1.5 Sayıtlar

Bu çalışma kapsamında;

- a. Araştırmaya katılımı kabul eden deneklerin performans testlerinde en iyi performanslarını sergiledikleri,
- b. Ölçekte ve bilgi formunda yer alan sorulara içtenlikle ve doğru şekilde cevap verdikleri,
- c. Elde edilen verilerin deneklerin en yüksek ve doğru performansını betimlediği,
- ç. Ölçüm araçlarının ölçüm için tasarladığı performansı hatasız şekilde ölçtüğü,
- d. Kullanılan istatistiksel yöntemlerin amaca uygun olduğu,
- e. Verilerin kaydedilmesi, işlenmesi ve değerlendirilmesi aşamalarında hata yapılmadığı varsayılmıştır.

2. GENEL BİLGİLER

Bu bölümde, çalışma içerisinde yer alan kavramlara ait kuramsal bilgiler verilmiş ve fiziksel uygunluk değerlendirmesinde kullanılan testlere ilişkin açıklamalar yapılmıştır.

2.1 Fiziksel Uygunluk

Fiziksel uygunluk kavramı birçok farklı şekilde açıklanmaktadır. Yapılan tanımlara bakıldığında, içeriğin aynı olmasına karşın farklı şekillerde tanımlamaların yapılabildiği görülmektedir. Genel kabule göre, fiziksel uygunluk bileşenleri; aerobik dayanıklılık, kas kuvveti ve dayanıklılığı, güç, hız, esneklik, çeviklik, denge, reaksiyon zamanı ve vücut kompozisyonudur.

1988'de Kanada'nın Toronto şehrinde yapılan konferansta uygunluk, egzersiz ve sağlık kavramları ana temaları oluşturmuştur. Bu konferansta uygunluk kavramının geniş perspektifte hem fiziksel parametreler hem de fiziksel aktivite alışkanlığından etkilenen ve biyolojik sistemleri içine alan fiziksel uygunluğu tanımladığı ifade edilmiştir (Caspersen, Pereira ve Curran, 2000).

Fiziksel uygunluk bileşenlerinin sınıflandırılması birçok farklı şekilde yapılabilmektedir. Ancak fiziksel uygunluk kavramı iki ana kategoriye ayrılmaktadır. Bunlar, sağlıkla ilişkili fiziksel uygunluk ve beceriyle ilişkili fiziksel uygunluktur (Hoeger, Hoeger, Fawson ve Hoeger, 2018, s. 18).

2.1.1 Sağlıkla ilişkili fiziksel uygunluk

Sağlıkla ilişkili fiziksel uygunluk günlük aktivitelerin yorulmadan gerçekleştirilebilme yeteneğidir ve vücut kompozisyonu, kardiyovasküler uygunluk, kassal uygunluk ile esneklik bileşenlerinden oluşur (Kamuk ve Tamer, 2019, s. 25).

2.1.1.1 Vücut kompozisyonu

Vücut kompozisyonu genel olarak, vücudu oluşturan yapıların oranlarının ifade edilmesi için kullanılır. Ancak pratik kullanımda vücut kompozisyonu terimi

vücut yağ oranı ile özdeşleşmiştir. Buna göre vücut kompozisyonu, vücudu oluşturan bileşenlerin (yağlı doku, yağsız doku, kemik, kan, kaslar, protein, mineraller gibi) oranını ifade etmektedir. Vücut kompozisyonu değerlendirmesinde çeşitli modeller bulunmaktadır. Ancak temel olarak yapılmak istenen şey vücut yağ miktarının, daha iyi bir ifadeyle, vücut yağ oranının ölçülmesidir (Kamuk ve Tamer, 2019, s. 32).

Vücut yağ oranının ölçülmesinde kullanılan birçok teknik olmasına karşın su altı tartım metodu altın standart olarak kabul edilmektedir. Su altı tartım metodu, suyun kaldırma kuvvetine dayanmaktadır. Suyun kaldırma prensibine göre, kas ve kemikler yağ dokusuna göre daha yoğun olduklarından, kas ve kemikten zengin vücut yapıları su içinde daha ağır olurlar. Vücudun su içindeki ve su dışındaki ağırlığı ölçülerek vücut yoğunluğu bulunur, vücut yoğunluğu yardımıyla da vücut yağ yüzdesi hesaplanmaktadır (Heyward, 2001). Ancak bu yöntem pahalı, rahatsız edici ve zaman açısından efektif olmadığından, pek fazla tercih edilmemektedir.

Bir başka güvenilir ölçüm yöntemi ise çift enerjili ışın soğurumu (Dual Energy X-Ray Absorbsiyometri-DEXA) olarak bilinmektedir. Son yıllarda ortaya çıkan bu ölçüm yöntemi yüksek oranda güvenilirdir ve su altı tartım metodunda hesaplanan vücut yağ yüzdesi ile yüksek düzeyde korelasyona sahiptir. DEXA, günümüzde sıklıkla kullanılan ve güvenilir olan vücut kompozisyonu ölçüm yöntemi olarak bilinmektedir (Heyward, 2001). Ancak bu yöntemin dezavantajı da pahalı olması ve ölçüm için fazla zaman harcanmasıdır.

Vücut kompozisyonun ölçülebilmesi için yirminin üzerinde ölçüm yöntemi (pahalıdan ucuza, zordan kolaya, değişen doğruluk düzeylerinde) mevcuttur. Bunlar içerisinde maliyet/etkinlik açısından en uygunu, grupların vücut kompozisyonu değerlendirmesinde kullanılabilecek olan ve Dünya Sağlık Örgütü tarafından kullanımı tavsiye edilen beden kütle indeksi (BKİ) ölçümüdür.

2.1.1.2 Kardiyovasküler uygunluk (Aerobik uygunluk)

Fiziksel uygunluğun en önemli unsurlarından biri olan aerobik uygunluk, uzun süreli ve orta şiddetteki egzersizleri yorulmadan uzun süre devam ettirebilme yeteneği olarak tanımlanır. Fizyologlar aerobik uygunluğu değerlendirilmesi amacıyla en geçerli ölçüm olarak maksimum oksijen tüketimini (VO_{2maks}) baz almaktadırlar (Izquierdo, Santalla ve Lucia, 2014).

Aerobik uygunluğun değerlendirilmesi amacıyla saha ve laboratuvar testleri yapılabilmektedir. Bu testlerin ortak amacı, aerobik egzersiz sırasında kasların oksijen kullanım yeteneğinin ölçülmesidir (Rezende, Lopes, Lopez, Matsudo ve Luiz, 2014).

Aerobik uygunluk en iyi şekilde, maksimal egzersiz sırasında kullanılabilen oksijen miktarının, solunum hacminin esas alınması sayesinde hesaplanabilmektedir. Ancak bu hem pahalı, hem de zaman ve personele ihtiyaç duyulması nedeniyle çoğu zaman kullanılmamaktadır. Bu nedenlerle, aerobik uygunluğun değerlendirilmesinde daha çok, saha testleri kullanılarak dolaylı ölçümlerin yapılması tercih edilmektedir (Jackson, 2008).

Dayanıklılık olarak da adlandırılan aerobik uygunluk, bireyin fizyolojik olduğu kadar psikolojik ve fiziksel yorgunluğa karşı direnç gösterebilme yeteneğidir. Aerobik uygunluk; yüzme, koşu, kürek, kano, bisiklet gibi dayanıklılık gerektiren branşlarda başarının temelini oluşturmaktadır.

Büyük sayıda grupların ölçülmesi için kullanılan aerobik uygunluk testleri, Cooper testi ve 20 m mekik koşusu gibi testlerdir. Uygulamanın az personel ile ve kapalı ve küçük bir alanda gerçekleştirebilmesi 20 m mekik koşusunu tercih sebebi haline getirebilmektedir.

2.1.1.3 Kassel uygunluk

Kassel uygunluk iskelet ve kas sisteminin bir işi yapabilmek için uyum içinde çalışması yeteneğidir. Kas grubunun maksimal kuvvette gerim seviyesi kassel kuvvettir. Kassel endurans (kas dayanıklılığı) ise uzun sürelerde submaksimal kuvvet seviyesini korumak için kasın kasılmaya devam edebilme becerisidir. Kuvvet antrenmanları kasların ve kemiklerin kuvvetini artırmak ve kassel enduransı geliştirmek için kullanılan bir yöntemdir (Pescatello, Ross, Riebe ve Paul, 2013, s. 94).

2.1.1.4 Esneklik

Esneklik, eklemi oluşturan yapıların açılma hareketine izin verme ölçütüdür. Esneklik; kemik yapısı, kaslar, ligamentler, tendonlar ve diğer konnektif dokuların büyüklüğü ve kuvveti gibi faktörler tarafından sınırlandırılmaktadır (Rezende ve diğerleri, 2014). Diğer bir deyişle esneklik bir eklem ya da eklemlerin tüm hareket

genişliği boyunca tam olarak istemli hareket edebilme yeteneğidir (Witvrouw, Mahieu, Danneels ve McNair, 2004).

2.1.2 Beceri ile ilişkili fiziksel uygunluk bileşenleri

Sağlıkla ilişkili fiziksel uygunluk bileşenlerinin dışında kalan fiziksel performans unsurlarıdır. Fiziksel uygunluğun değerlendirilmesinde, beceri ile ilişkili fiziksel uygunluk bileşenleri de sıklıkla ölçölmekte ve değerlendirilmektedir.

2.1.2.1 Sürat

Sürat, geliştirilmesi çok zor ve sınırlı olan kalıtsal olarak vücutta bulunan fizyolojik potansiyelin üstünde bir çalışmayla geliştirilebilen bir özelliktir ve vücutun ya da vücut parçalarının hızlı bir şekilde yer değiştirebilmesi yeteneği olarak tanımlanmaktadır (“Health&Skill-Related Fitness”).

2.1.2.2 Kuvvet

Kasların bir dirence karşı koymasđ ve beraberinde getirmiş olduğu kasılmayı kontrol edebilmesi, uygulamış olduğu kuvvetin ölçüsünü korumasđnđ içeren bedensel yetenektir. Kuvvet, bireyin güç uygulayabilme becerisidir (Balcđ, Pekel ve Tamer, 2001).

2.1.2.3 Koordinasyon

Koordinasyon, iskelet kasları ve merkezi sinir sisteminin uyumlu bir şekilde çalışması olarak ifade edilmektedir. Diğer bir tanımlamada ise Kızıllakşam (2006) koordinasyonu, karışık hareketlerin yapılması ve özölmesi için kasların zincirleme şekilde çalışması yani uyumu olarak ifade etmektedir.

2.1.2.4 Denge

Denge, vücutun ayakta kalabilmesini ve duruşun korunmasını sağlayan özelliktir. Statik denge ve dinamik denge olarak ikiye ayrılmaktadır. Statik denge, vücutun olduğu yerde duruşunu korumayı ve iyi bir pozisyon almayı sağlarken dinamik denge, hareket halindeyken hedefe ulaşmada vücutun dengesini sağlama özelliğidir (Arslanoğlu, Aydoğmuş, Arslanoğlu ve şenel, 2010).

2.2 Fiziksel Uygunluğun Oluşturulması, Korunması ve Önemi

Fiziksel uygunluk sağlık ile doğrudan ilişkili olduğundan, oldukça yüksek bir öneme sahiptir. Bu nedenle fiziksel uygunluğun oluşturulabilmesi düzenli ve sistemli olarak gerçekleştirilen egzersizler ve takip edilen antrenman programları sayesinde mümkün hale gelebilmektedir. Yapılan antrenmanların/egzersizlerin etkilerinin ne olacağı antrenman prensiplerine bağlı olarak değişebilmekle birlikte, fiziksel uygunluğun oluşturulabilmesi için bu faaliyetlerin gerçekleştirilmesi esastır (Kamuk ve Tamer, 2019, s. 17).

Fiziksel uygunluk, hem çocuklarda hem de yetişkinlerde sağlığın önemli parçalarından ve belirleyicilerinden biridir (Ortega ve diğerleri, 2008). Fiziksel uygunluğun seviyesinin yüksek olması gelecekte sağlık problemleri ile karşılaşılma riskini azaltmaktadır (Catley ve Tomkinson, 2013).

Fiziksel uygunluk düzeylerine katkı sağlanması, eğitimin amaçlarından bir tanesidir. Bununla birlikte okullarda beden eğitimi derslerinin temel amacı, çocukların fiziksel aktivitelere katılımı yoluyla öğrencilerin yaşamları boyunca fiziksel uygunluk kavramını tanımalarına, kavramalarına ve fiziksel uygunluk düzeylerini geliştirmelerine katkı sağlanmasıdır. Bu bağlamda, toplumda yetersiz fiziksel aktivite sebebiyle oluşabilecek sağlık problemlerinin en az seviyeye düşeceği öngörülmektedir (Santos, Silva ve Marquez, 2017).

Avrupa Konseyi Bakanlar Komitesi 19 Mayıs 1987 tarihinde çıkardığı R (87) 9 sayılı kararıyla, 6-18 yaş aralığındaki okul çağı çocuklarının fiziksel uygunluklarını ölçülmesi ve değerlendirilmesi amacıyla EUROFIT testinin kullanılmasını, Türkiye'nin de aralarında olduğu üye devletlere tavsiye etmiştir (Baydil, 2006).

2.3 Teknoloji, İnternet Bağımlılığı ve Fiziksel Uygunluk İlişkisi

Teknolojik ilerlemenin hız kazanmasıyla insanların hayat tarzı değişmiş ve önceden günlük yaşam içerisinde yer alan rutin fiziksel aktiviteler (yüzme, taşıma vb.) gibi faaliyetler azalmaya başlamış, bunun yerine teknolojinin getirdiği tembellik ve aktif olmayan bir yaşam tarzı baskın hale gelmeye başlamıştır (Ogden, Carrol, Kit ve Flegal, 2014).

İnternet, dijital dünyanın en büyük unsurudur ve kullanım hızı her geçen gün artmakta, bu ise birçok olumsuz sonucun ortaya çıkmasına sebep olmaktadır. Bu olumsuzlukların başında internet bağımlılığı gelmektedir. Bu bağımlılığın görülmeye başlanma yaşı yoktur fakat alkol, tütün ya da madde kullanımı gibi diğer bağımlılıklarla kıyaslandığında, çok daha erken yaşlarda başlamakta ve ergenlik dönemindeki bireyler en yüksek risk grubunda yer almaktadır (Doğan, 2013). Bu durumdan en çok etkilenen grup ise, çocuklardır. Daha küçük yaşlardan itibaren teknoloji ile tanışan çocuklar bir çok sağlık riskiyle karşı karşıya kalmaktadırlar. Özellikle bilgisayar ve akıllı cihazların kullanımı ile internette zaman geçirme, başta obezite olmak üzere hareketsizliğe bağlı olarak ortaya çıkan sağlık sorunlarına neden olabilmektedir. Çocuklarda bilgisayar başında geçirilen günlük süre arttıkça BKİ düzeyinin anlamlı şekilde yükseldiği, buna karşılıklı olarak da egzersize katılım süresi arttıkça BKİ değerinin azaldığı belirtilmiştir (Irmak, Kesici ve Kahraman, 2011, s. vii). Tüm bu sorunlar bireylerin yaşam kalitelerini olumsuz olarak etkilemektedir. Sağlıklı ve kaliteli bir yaşam sürmek, beden ile beraber ruhsal, sosyal ve zihinsel yönden normal olmayı ve bunu sürekli iyi düzeyde tutmayı gerekli kılmaktadır (Sümen ve Öncel, 2017).

Bu nedenle, fiziksel performansların, vücut yapılarının ve çeşitli yaş gruplarının sosyal ve ekonomik seviyelerinin belirlenmesi ve karşılaştırılması dahil olmak üzere, araştırma ve incelemelerin yapılmasının önemli olduğu düşünülmektedir. Bazı araştırmacılar tarafından, çeşitli sosyal ve ekonomik koşullarda yetişen çocukların fiziksel yeteneklerindeki ve antropometrik özelliklerindeki farklılıkların, çocukların fiziksel gelişimlerini ve spor dallarına yönelimlerinin belirlenmesinde önemli olduğu vurgulanmaktadır (Özer ve Öztürk, 1991).

İnternetin bir çok faydaya sahip olmasının yanında, bireyler için internet kullanımının aşırı düzeyde olması halinde genel sağlık sorunlarına yol açma riski olduğu bilinmekte ve bu yönüyle bağımlılık düzeyine ulaşan internet kullanımının insan sağlığını tehdit ettiği bilinmektedir. İnternet bağımlılığı, uzman hekimler tarafından teşhis edilebilmekte ve ancak bu noktadan sonra müdahale edilebilmektedir. Bu risk her yaş grubundan insan için var olmakla birlikte internet bağımlılığından en fazla etkilenmesi beklenen grup genç nüfustur (Young, 2007).

Teknoloji bağımlılığının tartışılmasının nedenlerinden biri, bu bağımlılık türünün sosyal nitelikli araç bağımlılığı olması, yani bilgisayara ve teknolojiye olan bağımlılığın olmasıdır. Bağımlılık iki grupta incelenebilir. Kötü maddelere olan düşkünlük veya başka bir deyişle madde bağımlılığı; insanın duygu, düşünce ve davranışı üzerinden doğrudan etkili olan bir süreç olarak tanımlanmakta, teknoloji bağımlılığı ise insan ve makine etkileşimini içeren kimyasal olmayan bir bağımlılık çeşidi olarak tanımlanmaktadır (Balta ve Horzum, 2008).

İnsanlığın var olmasıyla birlikte birtakım doğa olaylarının taklit edilmesiyle başlayan oyun olgusu, içinde bulunduğumuz dönemde özel bilgisayar yazılımları ve bunlara bağlı oluşturulan yardımcı elemanlar ile icra edilen hayali oyunlar sayesinde olumsuz bir boyuta taşınmıştır. Bu olumsuz süreçlerin en belirginini ise teknoloji bağımlılığı olarak karşımıza çıkmaktadır. Çok büyük ve geniş bir kavram olarak anılan teknoloji bağımlılığının öne çıkan başlıklarından birisinin bilgisayar bağımlılığı olduğu bildirilmektedir (Hazar, Hazar, Gökyürek, Hazar ve Çelikkilek, 2017).

2.4 Problem Çözme

Problem çözme, çözülmesi gereken bir sorunla karşılaşıldığında uygulanacak olan ve çözüme ulaşmaya yarayacak olan stratejilerin doğru şekilde uygulanmasını içerir. Son birkaç on yıldır, uygulamalı problem çözme üzerine odaklanılmaktadır (Heppner, Witty, ve Dixon, 2004). Problem çözme ile ilgili araştırmalar uzun süredir psikoloji alanında yapılmaktadır. Bireylerin problem çözme becerilerinin değerlendirilmesi amacıyla ölçekler, gözlemler ve uygulamalı deneyler kullanılmaktadır. Bu uygulamaların en iyi bilineni Hanoi Kulesi'dir (Langley ve Rogers, 2005). Buna göre, en az hamle sayısıyla problemi çözebilen kişi en kısa sürede görevi tamamlamakta ve daha az sürede görevi tamamlayabilen kişinin problem çözme becerisinin daha yüksek olduğu çıkarımı yapılabilmektedir.

Problem çözme; bilişsel, duyuşsal ve devinişsel becerilere ihtiyaç duyan, basit olmayan bir süreci ifade etmektedir (Korkut, 2002). Kişi bir problemi çözerken, amaca ulaşabilmek üzere araçların geliştirilmesi ve ortaya çıkan engellerin aşılabilmesi görevlerini yerine getirmektedir (Çam ve Tümkaya, 2008).

Benzer şekilde, fiziksel aktivite yapılarak gerçekleştirilebilen ancak, fiziksel uygunluk unsurlarının düzeyinden bağımsız şekilde bireylerin bilişsel becerilerinin değerlendirilebileceği bir uygulama olarak, oryantiring branşının öğretiminde kullanılan basamaklarda yer alan “travers uygulaması” problem çözme becerisinin ölçülmesi ve değerlendirilmesi için kullanılabilir.

Problem çözme ile ilgili bir teori, pek çok durumda bireylerin problemin çözümünü için eldeki verileri kullanarak analizler gerçekleştirdiğidir (Newell ve Simon, 1972). Problemin çözülebilmesi için, istenen durum ile mevcut durumun karşılaştırmalı olarak analiz edilmesi, farkın azaltılması için gereken işlemlerin tasarlanması ve bu işlemlerin uygulanması basamaklarının sergilenmesi gerekmektedir (Larkin, McDermott, Simon ve Simon, 1980).

Günümüzde elektronik oyunlar, çocuklar ve ergenler arasında çok popüler bir boş zaman aracı olmuştur (Paspastergiou, 2009). Bloom, çocuklar arasındaki öğrenme farklılıklarından kaynaklanan ve geliştirilmesi gerektiğini düşündüğü “düşünme” ve “problem çözme” becerilerinin çocuklar için daha fazla geliştirilmesi gerektiğini vurgulamıştır (Güneri Yöyen, Azaklı, Üney, Demirci ve Merdan, 2017). Bu bilgiler ışığında, günümüz çocuklarının ve gençlerinin problem çözme, teknoloji kullanımı ve fiziksel uygunlukları arasında bir dengenin kurulması gerektiği açıkça görülmektedir.

Problem çözme becerisinin değerlendirilmesinde kullanılacak olan travers uygulaması, oryantiring branşına ait bir uygulamadır ve fiziksel uygunluk düzeylerine bağlı olmaksızın, bilişsel becerilere dayalı olarak gerçekleştirilebilen bir fiziksel performans uygulamasıdır.

2.5 Oryantiring

Oryantiring, harita ve pusula kullanarak harita üzerinde belirlenmiş kontrol noktalarını arazide hızlı bir şekilde bulmayı gerektiren bir spor dalı olarak tanımlanmaktadır. Oryantiring sporunu benzerlerinden ayıran en önemli unsur, koşarken takip edilecek birinin veya işaretlenmiş bir parkurun olmamasıdır. Bulunulan yerden gidilecek yere ulaşmak için her sporcuya göre değişen sonsuz sayıda farklı seçenek bulunmaktadır. Sporcuların hem kendi özelliklerini, hem diğer sporcuları, hem de içinde buldukları arazinin özelliklerini dikkate alarak en doğru

kararı en kısa süre içinde vermeleri, bir başka ifade ile atletik kapasitelerine ek olarak mutlaka bilişsel özelliklerini kullanmaları gerekmektedir (Tanrıkulu, 2011).

Fiziksel performansın dışında bilişsel bir çalışmanın ifadesi olan oryantiring sadece düz bir koşu değil aynı zamanda kontrol noktalarını bulmaya çalışırken gerçekleşen zihinsel bir oyundur (Çekin, Aylar, Çebi ve Öztürk, 2008).

Oryantiring sporu, fiziksel performansın yanı sıra zihinsel performansa da gerek duyan, hedefler arasında hangi strateji kullanılarak ilerleneceğini içeren problem çözme stratejilerinin kullanımını gerekli kılan ve teorik olarak sonsuz sayıdaki varyasyon içerisinden hangi varyasyonun kullanımının amaca yönelik olarak en iyisi olduğuna karar vermeyi gerektiren bir spordur (Deniz ve diğerleri 2012, s. 13; Pouya, Demir ve Demirel, 2017).

Oryantiring, genel olarak yoğun ormanlık alanda ve dağlık bölgelerde yapılan bir açık alan sporudur. Pusula kullanarak, bir harita üzerinde işaretlenmiş olan bir kontrol noktasından başlayarak daha önceden belirlenen süre sınırı içerisinde tüm kontrol noktalarını en kısa sürede ziyaret etme amacına sahip bu spor dalında, parkuru en kısa sürede ve hatasız olarak tamamlamış olan sporcu müsabakayı kazanmaktadır (Chao, Golden ve Wasil, 1996).

Kayak, bisiklet ve kano ile yapılan varyasyonları da bulunan oryantiring, bireylerin bilişsel becerilerinin gelişimine katkı sağlaması nedeniyle “beyin sporu” olarak anılmaktadır. Bu spordan “doğada oynanan satranç” olarak da söz edilmektedir (Özdemir, Güreş ve Güneş, 2012).

Oryantiring sporunun, bireylerin baskı ve stres altındayken sağlıklı düşünebilme ve problemleri analiz ederek çözme yeteneğine katkı sağladığı ve problem çözme becerisinin kazandırılması amacıyla işlevsel bir araç olduğu bildirilmiştir (Deniz ve diğerleri, 2012, s. 13). Buna ilave olarak sporcuların diğerleriyle aralarında olan fiziksel özellik farklarına bağlı olmadan, bir başka ifadeyle fiziksel kapasitelerinden bağımsız olmak üzere, zihinsel ve problem çözme de kapsayan zihinsel becerilerini kullanmaları gerekmektedir (Tanrıkulu, 2011). Problem çözme becerisinin kazandırılması için kullanılan yöntemlerden “aktif öğrenme” kapsamında oryantiring etkinliklerinin yoğun bir şekilde kullanılmayan başladığı bilinmektedir (Candan, 2019).

Oryantiring sporunda bilişsel kazanımlar sağlamak ve “problem çözme” aşamasında deneyim kazandırılması amacıyla, öğretim evresi faaliyeti olan travers uygulamaları yaptırılmaktadır.

2.5.1 Travers

Oryantiring sporuna yeni başlayanlar için açık alan uygulamalarının yanı sıra, çeşitli kapalı alan uygulamaları da yaptırılmakta ve bu sayede, oryantiring sporu esnasında karşılaşılabilecek durumlar kontrollü ortamlarda simüle edilmektedir. Bu uygulamaların en sık kullanılanı, travers olarak bilinen ve bir alan üzerine yerleştirilmiş kontrol noktalarına (kazık, plaka, nesne vb.) yerleştirilmiş olan kodların bulunması temeline dayanan uygulamadır. Birçok farklı travers uygulaması olmakla birlikte grid oryantiringi, şerit oryantiringi ve kapalı alan oryantiringi (Deniz ve diğerleri, 2012, s. 56) sıklıkla kullanılan travers çeşitlerindedir.

Travers uygulaması, temelde problem çözme becerisine dayanan ve fiziksel performansa çok fazla ihtiyaç duyulmayan, güvenli ve kısa süreli bir faaliyettir. Burada amaç, kişilerin kısıtlı bir alan içerisinde yerleştirilmiş olan hedefleri, kendilerine verilmiş olan kroki üzerindeki sıraya göre takip ederek en kısa sürede bulmaya çalışmalarıdır. Uygulama esnasında, parkur üzerinde birçok kişi bulunabildiğinden, parkurun başarıyla tamamlanabilmesi için hızlı düşünme, çabuk karar verme ve problem çözme becerilerine ihtiyaç duyulmaktadır.

2.6 Fiziksel Uygunluk Testleri

Dünyada pek çok fiziksel uygunluk testi olmakla birlikte, en sık kullanılan test bataryalarına ilişkin bilgiler toplu bir şekilde verilmeye çalışılmıştır. Fitnessgram testi 5 ile 17 yaş arası tüm yaşlarda kullanılabilen bir test bataryasıdır (Cvejic, Pejovic ve Ostojic, 2013). Brockport Physical Fitness Testi de Fitnessgram test bataryasına benzer şekilde 5 ile 17 yaş arasındaki bireylere uygulanabilmektedir (Winnick, 2005). Youth Fitness Testi'nin hedef kitlesi de 18 yaşının altında olan kişilerdir (Hunsicker ve Reiff, 1976, s. 9).

2.7 Fiziksel Aktivite ve Akademik Başarı Arasındaki İlişki

Dünya Sağlık Örgütü 2002 raporunda 2 milyona yakın kişinin ölümüne hareketsiz yaşam tarzının benimsenmesinin sebep olduğu belirtilmektedir.

Hareketsizliğin (inaktivite) ortadan kaldırılması ve fiziksel aktiviteye yönlendirilmesi yaşanacak olumsuz sağlık problemlerini yani hipertansiyon, yağ metabolizması bozuklukları ayrıca sigara alışkanlığı gibi olumsuz etkenlerinde engellenmesini sağlamaktadır (Akyol, Bilgiç ve Ersoy, 2008, s. 9).

Yapılan bir çalışmada 15 ile 17 yaşları arasındaki bireylerin sahip oldukları fiziksel uygunlukları ve akademik kariyerleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Sosyal ve ekonomik düzey ve obezite gibi değişkenler ele alındıktan sonra elde edilen sonuçlar incelendiğinde fiziksel durum parametreleri arasından aktivite seviyesi ve fiziksel uygunluk düzeyi ile yılsonu akademik başarı arasında fark bulunamamıştır (Pandolfo, Minuzzi, Azambuja ve Santos, 2017).



3. MATERYAL VE YÖNTEM

3.1 Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın evrenini, 2018-2019 eğitim-öğretim yılında Nevşehir Doğa Koleji'nde ortaokul ve lise düzeyinde öğrenim gören öğrenciler (N=203) oluşturmaktadır. Araştırmanın yapılabilmesi için tam sayım yöntemi kullanılması planlanmış ancak çalışmaya, sağlık sorunu olan ya da katılıma istekli olmayan öğrenciler (n=6) iştirak etmemiştir. Buna göre Nevşehir Doğa Koleji'nin ortaokul ve lisesinde öğrenim gören ve çalışmaya gönüllü olarak katılan ve aileleri tarafından çalışmaya katılımlarına izin verilen 10-17 yaş arası toplam 197 öğrenci (98 erkek ve 99 kız) çalışma grubunu oluşturmuştur.

3.2 Verilerin Toplanması

Çalışmanın yapılabilmesi için gerekli Etik Kurul izni Hitit Üniversitesi Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu'ndan, (2018-2019) kurum izni Doğa Koleji'nden ve gönüllü katılımcıların ailelerinden Veli-Vasi olur formu imzalı olarak alınmıştır. Araştırmada, Balta ve Horzum (2008) tarafından geliştirilmiş olan İnternet Bağımlılığı Ölçeği, EUROFIT testi ve saha uygulaması olarak da problem çözme becerisini değerlendirmek üzere araştırmacı tarafından tasarlanmış olan "travers testi" uygulanmıştır.

3.3 İnternet Bağımlılığı Ölçeği

Balta ve Horzum'un (2008) geliştirdiği "İnternet Bağımlılığı Ölçeği" 19 maddeden oluşan beşli likert tipinde bir ölçektir. Ölçekten alınacak en düşük puan 19, en yüksek puan da 95'tir. 19-48 puan arası "ortalama internet kullanıcısı", 49-78 puan arası "ara sıra problemlili internet kullanımına sahip" ve 79 ve üzeri puana sahip olanlar ise "sık sık problemlili internet kullanımına sahip" olarak nitelendirilmektedir. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısının 0,895 olduğu bulunmuştur (Balta ve Horzum, 2008).

3.4 EUROFIT Testi

EUROFIT testi birbirinden farklı fiziksel uygunluk bileşenlerini ölçen testlerden oluşan bir bataryadır. Avrupa Konseyi tarafından tasarlanan bu batarya 1988 yılından beri Avrupa'daki birçok ülkede okul yaşındaki çocuklar üzerinde uygulanmaktadır. Testler yaklaşık 35-40 dk içerisinde ve basit ekipmanlar kullanılarak gerçekleştirilebilmektedir. EUROFIT Testi (Çizelge 3.1) aşağıdaki test maddelerini içermektedir ve her bir testin protokolü standart hale gelmiştir. (Şıpal, 1989, s. 10).

Çizelge 3.1: EUROFIT testlerinin boyut ve etkenleri.

BOYUT	ETKEN	EUROFIT TESTİ
Kalp ve solunum dayanıklılığı	Kalp ve solunum dayanıklılığı	Mekik dayanıklılık koşusu
		Ergometrik bisiklet testi
Kuvvet	Durgun kuvvet	El dinamometresi
	Patlayıcı kuvvet	Durarak uzun atlama
Kas dayanıklılığı	Fonksiyonel kuvvet	Bükülü kol ile asılma
	Gövde kuvveti	Mekik
Hız	Koşu	5x10 m mekik koşusu
	Üye hareket hızı	Disklere dokunma
Esneklik	Esneklik	Otur-eriş testi
Denge	Genel denge	Flamingo denge testi
Antropometrik ölçümler		Boy uzunluğu (cm)
		Vücut ağırlığı (kg)
		Skinfold ölçümleri
Kişisel Bilgiler		Yaş
		Cinsiyet

3.5 EUROFIT Testleri Uygulamasında Dikkat Edilen Prensipler

Katılımcılar testlerin tümünü spor kıyafetleri ile ve yeteri kadar büyük ve havalandırılmış bir spor salonunda yapmışlardır. Salon, koşu ve atlama çalışmalarına uygun (kaygan olmayan) bir zemine sahiptir. Çalışmanın objektifliği için katılımcılara test protokolü anlatılmış ve anladıklarından emin olunmadıkça testlere başlanılmamıştır. Testlerden önce ısınma mutlaka yaptırılmış ve deneklerin testler aralarında hareketsiz kalmamasına dikkat edilmiştir.

Motorik testler aşağıda verilen sırada gerçekleştirilmiştir.

3.5.1 Antropometrik ölçümler

Deneklerin vücut ağırlığı ve boy uzunluğu ölçümleri araştırmacı tarafından aşağıdaki protokole göre yapılmıştır.

3.5.1.1 Boy uzunluğu ölçümü

Boy uzunluğu ölçümünde denekler dik duruşta iken, topuklar bitişik, baş Frankfurt pozisyonunda olacak şekilde 1/10 cm hassasiyetinde ölçüm yapılabilen boy skalası ile ölçülmüş ve elde edilen dereceler cm cinsinden kaydedilmiştir.

3.5.1.2 Vücut ağırlığı ölçümü

Deneklerin vücut ağırlıkları, üzerlerinde sadece şort ve, tişört olduğu halde, çıplak ayak ile elektronik tartı kullanılarak 1/10 kg hassasiyetinde ölçülmüş ve elde edilen değerler kg cinsinden kaydedilmiştir.

3.5.2 Flamingo denge testi

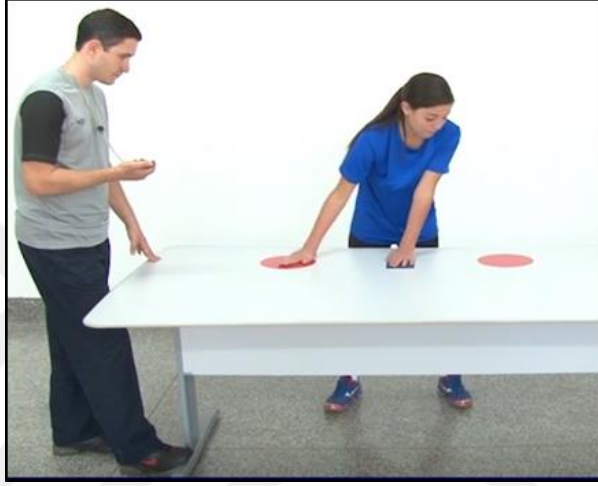
Test için, uzunluğu 50 cm yüksekliği 4 cm ve genişliği 3 cm bir tahta kiriş kullanılmıştır. Flamingo testini uygularken denek platformun üstünde flamingo duruşuna benzer bir şekilde uzun süre dengede kalmaya çalışmıştır. Denek istediği ayağının üzerinde durmuş ve diğer bacağını dizden bükerek sabit tutmuş ve dengesini sağladığında süre başlatılmıştır. Denge bozulduğu zaman kronometre durdurulmuş, dengenin bozulduğu yerden süre devam ettirilmiştir. 1 dk içerisindeki hatalar sayılmış ve süre sonunda, yapılmış olan toplam hata sayısı denekiın performansı olarak kaydedilmiştir.



şekil 3.1: Flamingo denge testi.

3.5.3 Disklere dokunma testi

Denek sabit bir platform üzerinde bulunan 2 diske istediği el ile ve sırasıyla hızlı bir şekilde temas etmeye çalışmıştır. Platformda bulunan 2 adet 20 cm'lik daireler masa üzerine sabit edilmiş olup, iki dairenin birbirine uzaklığı 80 cm olarak ayarlanmıştır. İki dairenin merkez noktasına 30x20 cm ölçülerindeki parça iki diske eşit mesafede olacak şekilde yerleştirilmiştir. Komut ile beraber denek disklere dokunmaya başlamış ve test derecesi, disklere toplam 50 temas için harcanan süre olarak ölçülmüş ve 1/10 s hassasiyetinde kaydedilmiştir.



Şekil 3.2: Disklere dokunma testi.

3.5.4 Esneklik ölçümü

Denekten uzunluğu 35 cm, genişliği 45 cm, yüksekliği 35 cm olan otur-eriş sehpasının önüne oturması istenmiş; bacakları ekstansiyonda ve ayak tabanları sehpaaya değecek şekilde vaziyet aldırılmıştır (Şekil 3.3).



Şekil 3.3: Otur-eriş esneklik testi.

Deneklere, gövdelerini mümkün olduğunca ileri doğru uzatarak, ayaklarını yasladıkları yüzeyin üzerinde yer alan tahtada bulunan çubuğu en uzak mesafeye iterek hareket ettirmeleri söylenmiştir. Denekler uzanabildikleri en son noktada 2 s hareketsiz olarak beklemiş ve gerideki elin parmak ucu esas alınarak performansları değerlendirilmiştir. Sehpa üzerinde yer alan skala üzerinde okunan değer cm cinsinden yazılıp kaydedilmiştir.

3.5.5 Durarak çift bacak öne sıçrama testi

Denekler ayak uçları çizginin hemen arkasında ve ayakların birbirinden mesafesi normal aralıktaki olacak şekilde, ayakta bekler vaziyette başlangıç pozisyonu almışlardır. Kollardan destek alarak ileriye doğru en uzağa sıçramaları istenmiş ve performanslar cm cinsinden ölçülmüştür. Test iki kez tekrarlanmış ve en iyi derece test sonucu olarak kaydedilmiştir (Şekil 3.4).



Şekil 3.4: Durarak uzun atlama testi.

3.5.6 Kavrama kuvveti ölçümü

Deneklerin el kavrama kuvvetleri el dinamometresi ile ölçülmüştür. Denek ayakta sabit bir pozisyonda dururken, kolunu gergin pozisyonda ve gövdeye temas etmeden, gövdeye 45 derecelik açıyla tutması istenmiştir. El dinamometresinin göstergesinin araştırmacı tarafından görülebileceği şekilde tutulması istenmiş ve bu pozisyonu bozmadan, mümkün olan ek yüksek kuvveti uygulayarak dinamometreyi sıkması istenmiştir. Ölçüm sağ ve sol el için 2 kez tekrar edilmiş, iyi olan değerler 1/100 kg hassasiyetinde kaydedilmiştir (Şekil 3.5).



Şekil 3.5: El kavrama testi.

3.5.7 30 s mekik testi

Denek yerde bulunan mindere sırtı yere gelecek şekilde, dizler karnına çekilmiş, bacaklar hafif aralıklı ve 90 derece olacak şekilde, eller göğüs hizasında, başlangıç vaziyeti aldıktan sonra, gövde yalnızca belden hareket ettirilerek dizlere yaklaştırılmış ve tekrar başlangıç pozisyonuna dönmüştür. Denek 30 s süresince yapabildiği en fazla sayıda doğru hareket tekrarı yapmaya çalışmıştır. Deneğin kendi isteğiyle performansını sonlandırması, pozisyonu bozması ya da sürenin tamamlanması durumunda, o ana kadar doğru yapılmış olan hareket tekrar sayısı kaydedilmiştir (Şekil 3.6).



Şekil 3.6: Mekik testi.

3.5.8 Barfıkste bükülü kol asılma testi

Denek barın altına yerleştirilmiş olan bir sehpa üzerine çıkararak, barı serçe tutuşu ile kavramış ve çenesi bar seviyesinin üzerinde olacak şekilde, kollar dirseklerden bükülü tutuş pozisyonu alınmıştır. Bu esnada deneğin çenesinin bara temas etmesine izin verilmiştir. Denek hazır olduktan sonra sehpa deneğin altından çekilmiş ve denek asılı kaldığında süre başlatılmıştır. Test, deneğin gözleri bar hizasının altına gelinceye kadar devam etmiştir. Bu noktada süre durdurulmuş ve geçen zaman 1/10 s hassasiyetinde kaydedilmiştir (Şekil, 3.7).



Şekil 3.7: Barfıkste bükülü kol asılma testi.

3.5.9 10x5 m mekik koşusu testi

Denek birbirinden 5 m mesafede bulunan iki huni arasında 10 tur koşu yapmıştır. Başlangıç noktasında bulunan denek komutla birlikte koşturmuş ve her iki ayağı da 5 m mesafede yer alan huninin hizasını (yerde bulunan çizgiyle işaretlenmiştir) geçtiğinde, koşu yönünün ters istikametine koşacak şekilde geri dönmüştür. Toplam 10 tur (50 m) olan koşunun tamamlanma süresi 1/10 s hassasiyetinde kaydedilmiştir (Şekil 3.8).



Şekil 3.8: 10x5 mekik koşusu testi.

3.5.10 20 m mekik koşusu testi

Deneklere test öncesinde yeteri kadar ısınma süresi verilmiştir. Denekler spor salonunda birbirinden 20 m mesafe ile yerleştirilmiş olan huniler arasında, ayakları huniler arasında bulunan çizgiye dokunarak, ileri ve geriye doğru koşmaya devam etmişlerdir. Deneklerin 20 m'lik koşuyu tamamlayabilmeleri için gerekli süreyi belirtne sinyaller, ses sistemi yardımıyla belirtilmiştir. Sinyalleri takip ederek koşu yapan deneklerin, sinyal sesinden önce varılması gereken noktaya varamamış olmaları halinde test sonlandırılmış ve o ana kadar tamamlanmış olan tur sayısı performans olarak kaydedilmiştir.

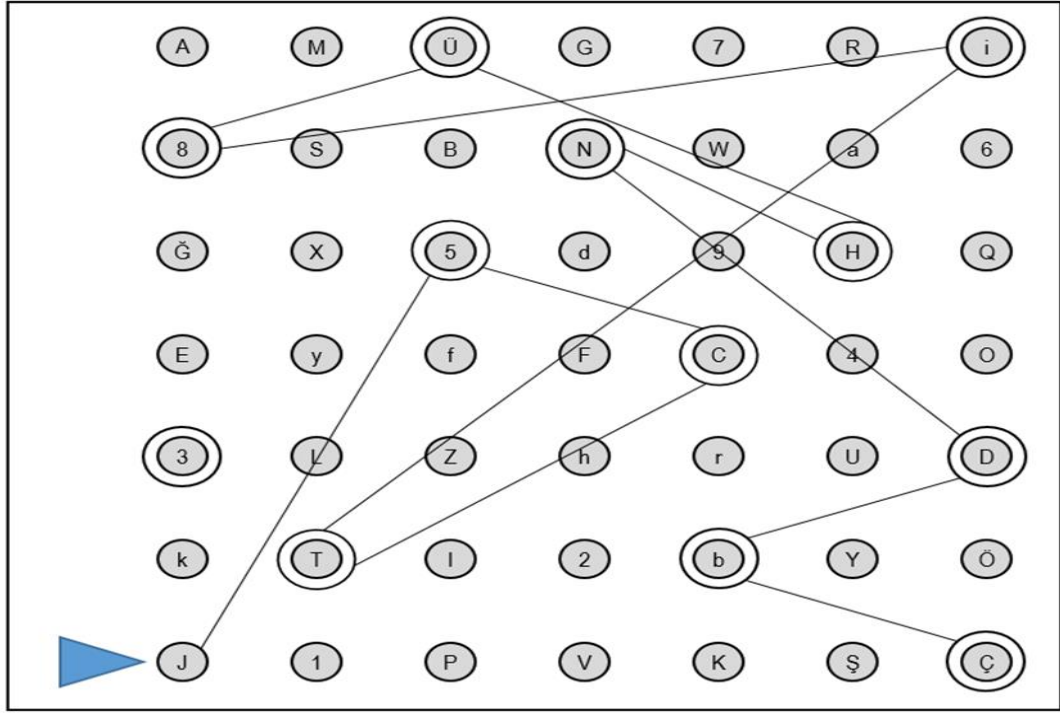


Şekil 3.9: 20 m mekik koşusu testi.

3.5.11 Travers testi

Fiziksel aktivite sırasında problem çözme becerilerini ölçmek için deneklere travers testi uygulanmıştır. Travers testi, yatay ve dikey sıralarda birbirlerinden ikişer metre aralıklarla dizilmiş 7 yatay 7 dikey sıradan oluşan koniler kullanılarak yapılmıştır. Her huni üzerine farklı bir kod yerleştirilmiştir. Bu alan, bir kroki üzerinde gösterilmiş ve uygulayıcı tarafından tasarlanmış olan rotanın kroki üzerine işaretlemesi yapılmıştır.

Denekler, kendilerine verilmiş olan kroki üzerindeki hedefleri en kısa sürede bulmaya çalışmış ve buldukları hedeflerde yer alan kodları, kendilerine verilmiş olan anahtara işaretlemişlerdir. Aynı rota, krokiye her seferinde 90 derece rotasyon yaptırılması suretiyle, farklı kodlara sahip 4 eş parkur oluşturulmuştur. Deneklerin parkura girişi ile parkuru tamamlamaları arasında geçen süre s cinsinden kaydedilmiştir.



Şekil 3.10: Travers testi.

3.6 Verilerin Analizi

Elde edilen verilerin analizi SPSS 22.0 paket programı kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Verilere ait betimleyici istatistikler, frekans ve yüzde tabloları oluşturulmuştur. Kolmogorov-Smirnov testi kullanılarak verilerin normal dağılıma uygunluğu test edilmiş ve normal dağılım gösterdikleri görüldüğünden ($p > 0,05$), sürekli verilere sahip olan gruplar arası karşılaştırmaların yapılabilmesi için bağımsız örneklem t testi, kategorik değişkenler arasındaki farkların incelenmesi için Fischer's Exact testi ve sürekli değişkenler arasındaki ilişkilerin incelenmesi için Pearson korelasyon katsayısı kullanılmıştır.

4. BULGULAR

Bu bölümde, çalışmaya katılan deneklerin sağlıkla ilişkili fiziksel uygunlukları, internet kullanım ve problem çözme seviyelerinin incelenmesi için yapılan ölçümlerin sonuçları sunulmuştur. Öğrencilerin fiziksel uygunluk düzeyi, internet kullanım ve problem çözme düzeyleri bu parametreler arasındaki farklar ve ilişkiler aşağıdaki bölümde tablolar halinde verilmiştir.

Çizelge 4.1 incelendiğinde, araştırmaya katılan kız katılımcıların yaşlarının $13,0\pm 2,19$ yıl, boy uzunluklarının $156,40\pm 8,01$ cm, vücut ağırlıklarının $56,69\pm 17,21$ kg ve BKİ değerlerinin $22,98\pm 6,14$ kg.m^{-2} olduğu görülmektedir. Kızların kardeş sayısı $2,4\pm 0,80$, ailelerinin aylık gelirleri $9612,1\pm 8966,31$ TL, internetle tanışma yaşları $7,3\pm 2,16$ yıl, internet kullanma yaşları ise $5,7\pm 2,47$ yıl olarak tespit edilmiştir. Erkek deneklerin yaşları $12,7\pm 2,18$ yıl, boy uzunlukları $156,84\pm 11,29$ cm, vücut ağırlıkları $53,30\pm 18,46$ kg ve BKİ değerleri $21,25\pm 5,80$ kg.m^{-2} olarak bulunmuştur. Erkeklerin kardeş sayısı $2,4\pm 0,85$, ailelerinin aylık geliri $10443,8\pm 7508,72$ TL, internetle tanışma yaşları $6,8\pm 2,65$ yıl ve internet kullanma yaşları $5,9\pm 2,60$ yıl olarak tespit edilmiştir.

Çizelge 4.1: Deneklere ait tanımlayıcı istatistikler.

Değişkenler	Cinsiyet							
	Erkek (n=98)				Kız (n=99)			
	En küçük	En büyük	Ortalama	SD	En küçük	En büyük	Ortalama	SD
Yaş (yıl)	10	17	12,7	2,18	10	17	13,0	2,19
Boy Uzunluğu (cm)	135,0	186,0	156,84	11,29	130,0	170,0	156,40	8,01
Vücut Ağırlığı (kg)	24,0	106,0	53,30	18,46	28,0	106,0	56,69	17,21
Beden Kütle İndeksi (kg.m^{-2})	11,41	42,46	21,25	5,80	12,17	42,46	22,98	6,14
Kardeş Sayısı	1	5	2,4	0,85	1	5	2,4	0,80
Ailenin Aylık Geliri (TL)	4500	50000	10443,8	7508,72	4500	90000	9612,1	8966,31
İnternetle Tanışma Yaşı (yıl)	2	15	6,8	2,65	2	12	7,3	2,16
İnternet Kullanma Yaşı (yıl)	1	14	5,9	2,60	2	12	5,7	2,47

Araştırmaya katılan deneklerin internet kullanımını ve kişisel bilgileri ile ilgili frekans tablosu Çizelge 4.2’de verilmiştir.

Çizelge 4.2: İnternet kullanımı ve kişisel bilgilere ait frekans tablosu.

İnternet Kullanımına İlişkin İfadeler	Erkek (n=98)		Kız (n=99)		
	f	%	f	%	
Kendisine ait odası var mı?	<i>Evet</i>	89	90,8	90	90,9
	<i>Hayır</i>	9	9,2	9	9,1
Kendine ait bilgisayarı var mı?	<i>Evet</i>	62	63,3	52	52,5
	<i>Hayır</i>	36	36,7	47	47,5
Bilgisayarı varsa, internete bağlı mı?	<i>Evet</i>	59	95,2	51	98,1
	<i>Hayır</i>	3	4,8	1	1,9
Kendine ait tableti var mı?	<i>Evet</i>	57	58,2	60	60,6
	<i>Hayır</i>	41	41,8	39	39,4
Tableti varsa internete bağlı mı?	<i>Evet</i>	52	91,2	56	93,3
	<i>Hayır</i>	5	8,8	4	6,7
Kendisine ait cep telefonu var mı?	<i>Evet</i>	82	83,7	77	77,8
	<i>Hayır</i>	16	16,3	22	22,2
Cep telefonu varsa internete bağlı mı?	<i>Evet</i>	78	95,1	73	94,8
	<i>Hayır</i>	4	4,9	4	5,2
Kendisine ait, internete bağlanan herhangi bir cihaza (bilgisayar, tablet, telefon) sahip mi?	<i>Evet</i>	97	99,0	97	98,0
	<i>Hayır</i>	1	1,0	2	2,0
Anlık mesajlaşma uygulaması kullanıyor mu?	<i>Evet</i>	82	83,7	78	78,8
	<i>Hayır</i>	16	16,3	21	21,2
Evinde WIFI var mı?	<i>Evet</i>	92	93,9	94	94,9
	<i>Hayır</i>	6	6,1	5	5,1
Evinde Smart TV var mı?	<i>Evet</i>	75	76,5	72	72,7
	<i>Hayır</i>	23	23,5	27	27,3
Evinde online TV platformu var mı?	<i>Evet</i>	60	61,2	57	57,6
	<i>Hayır</i>	38	38,8	42	42,4
E-posta adresi var mı?	<i>Evet</i>	82	83,7	76	76,8
	<i>Hayır</i>	16	16,3	23	23,2
İnternete bağlanabilen oyun konsolu var mı?	<i>Evet</i>	48	49,0	20	20,2
	<i>Hayır</i>	50	51,0	79	79,8
Ailenin arabası var mı?	<i>Evet</i>	91	92,9	91	91,9
	<i>Hayır</i>	7	7,1	8	8,1
Ev ailesine mi ait?	<i>Evet</i>	79	80,6	77	77,8
	<i>Hayır</i>	19	19,4	22	22,2
En az bir adet sosyal medya hesabı var mı?	<i>Evet</i>	80	81,6	75	75,8
	<i>Hayır</i>	18	18,4	24	24,2

Çizelge 4.2’de gösterildiği üzere, erkek deneklerin %90,8’i (n=89), kız deneklerin %90,9’u (n=90) kendilerine ait bir odaya sahiptirler. Erkek deneklerin %63,3’ünün (n=62) kendine ait bir bilgisayarı varken, kız deneklerin %52,5’i (n=52) kendilerine ait bir bilgisayara sahip olduklarını belirtmişlerdir. Her iki cinsiyet için, mevcut bilgisayarlarının internete bağlı olma oranı %95’in üzerinde bulunmuştur

(erkekler için %95,2, kızlar için %98,1). Kendisine ait tableti olan erkek denek sayısı 57 (%58,2) iken bu sayı kız deneklerde 60 (%60,6) olarak tespit edilmiştir. Tabletlerin internete bağlı olma oranı tüm denekler için %91'in üzerinde bulunmuştur. Cep telefonuna sahip olma durumları incelendiğinde, hem erkek hem de kız deneklerin cep telefonuna sahip olanların sayısının, bilgisayar ve tablete sahip olanların sayısından fazla olduğu saptanmıştır (erkekler $n=82$, %83,7; kızlar $n=77$; %77,8). Genel olarak, kendine ait, internete bağlanan herhangi bir cihaza sahip olma oranlarına bakıldığında deneklerin tamamına yakınının (1 erkek ve 2 kız hariç olmak üzere) en az bir adet, internete bağlanan bir cihaza sahip oldukları görülmüştür.

Araştırmaya katılan erkek deneklerin %83,7'si ($n=82$) ile kız deneklerin %78,8'i ($n=78$) anlık mesajlaşma uygulaması kullandıklarını beyan etmişlerdir. Sosyal medyada hesabı olan deneklerin oranı ise her iki denek grubu için %75'in üzerinde olarak tespit edilmiştir (erkekler %81,6, kızlar %75,8). Deneklerin evlerinde WIFI olma durumu incelendiğinde, erkeklerin %93,9'unun, kızların ise %94,9'unun evinde kablosuz internet imkanı olduğu belirlenmiştir. Evlerinde Smart TV bulunan erkek deneklerin sayısı 75 (%76,5) iken kızlarda bu sayı 72 (%72,7)'dir. Elektronik posta hesabı sahip olan erkek denek sayısı 82 (%83,7) ve kız denek sayısı ise 76 (%76,8) olarak tespit edilmiştir. Ailesine ait evi olan denek oranı %75'in üzerindedir (erkeklerde %80,6, kızlarda %77,8). Ailesinin arabaya sahip olma durumları incelendiğinde, erkek deneklerin %92,9'unun ($n=91$) kızların ise %91,9'unun ($n=91$) ailesinin en az bir araca sahip olduğu belirlenmiştir (Çizelge 4.2).

Çizelge 4.3'te ebeveynlerin meslek gruplarına göre dağılımı verilmiştir. Buna göre, erkek öğrencilerin ($n=98$) annelerinin 54'ünün (%55,1) ev hanımı, 22'sinin memur (%22,4) ve 22'sinin de (%22,4) serbest meslek sahibi olduğu bulunmuştur. Kız deneklerin ($n=99$) annelerinin meslek dağılımları ise, 46 ev hanımı (%46,5), 37 memur (%37,4) ve 16 serbest meslek sahibi (%16,2) şeklindedir.

Erkek deneklerin babalarının meslek gruplarına göre dağılımına bakıldığında, 5'inin çiftçi (%5,1), 65'inin serbest meslek sahibi (%66,3), 4'ünün işçi (%4,1) ve 24'ünün memur (%24,5) olduğu görülmüştür. Kız öğrencilerin babalarının meslek gruplarına göre dağılımı incelendiğinde, 2'sinin çiftçi (%2,64), 64'ünün serbest meslek sahibi (%64,6), 5'inin işçi (%5,1) ve 28'inin ise memur (%28,3) olduğu görülmektedir (Çizelge 4.3).

Çizelge 4.3: Ebeveynlerin meslek gruplarına göre dağılımı.

Ebeveyn Meslekleri	Erkek		Kız		Genel		
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	
Anne Mesleği	Ev Hanımı	54	55,1	46	46,5	100	50,8
	Memur	22	22,4	37	37,4	59	29,9
	Serbest Meslek	22	22,4	16	16,2	38	19,3
Baba Mesleği	Çiftçi	5	5,1	2	2	7	3,6
	Serbest Meslek	65	66,3	64	64,6	129	65,5
	İşçi	4	4,1	5	5,1	9	4,6
	Memur	24	24,5	28	28,3	52	26,4

Çizelge 4.4 incelendiğinde, erkek öğrencilerin 65'inin (%66,3), kız öğrencilerin 55'inin (%55,6) ortalama internet kullanıcısı olduğu, ortalama internet kullanıcısı olan deneklerin genel toplamının 120 (%60,9) olduğu bulunmuştur. Ara sıra problemlili internet kullanımına sahip deneklerin dağılımına bakıldığında, erkek deneklerin 33'ünün (%33,7), kız deneklerin 44'ünün (%44,4) ve genel olarak tüm deneklerin ($n=197$) 77'sinin (%39,1) ara sıra problemlili internet kullanıcısı kategorisinde oldukları belirlenmiştir.

Çizelge 4.4: Deneklerin internet bağımlılık puanları.

İnternet Bağımlılık Düzeyi	Erkek		Kız		Genel	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Ortalama internet kullanıcısı	65	66,3	55	55,6	120	60,9
Ara sıra problemlili internet kullanımına sahip	33	33,7%	44	44,4	77	39,1

Çizelge 4.5'te deneklerin fiziksel performans testlerinden elde ettikleri değerlere ilişkin istatistiksel bilgiler verilmiştir. Durarak uzun atlama testinden elde edilen performanslar değerlendirildiğinde, erkeklerin $128,51 \pm 25,74$ cm, kızların $116,11 \pm 20,37$ cm ortalama performanslara sahip oldukları bulunmuştur. Deneklerin 10x5 m koşu ortalamalarına bakıldığında, erkeklerin $20,59 \pm 2,49$ s, kızların ise $22,33 \pm 6,19$ s değerlerine sahip olduğu belirlenmiştir. Mekik testi ortalamalarına göre, erkekler $16,74 \pm 4,81$ tekrar, kızlar ise $15,12 \pm 3,2$ tekrar yapmışlardır.

Erkek deneklerin pençe kuvveti ortalaması $24,96 \pm 8,62$ kg iken kızların $21,57 \pm 6,40$ kg'dır. Rölatif pençe kuvvetleri değerlendirildiğinde, erkeklerin ortalama rölatif pençe kuvveti değerinin $0,49 \pm 0,16$, kızların ise $0,40 \pm 0,14$ olduğu görülmüştür (Çizelge 4.5).

Çizelge 4.5: Deneklerin fiziksel performans testlerinden elde ettikleri değerleri.

Fiziksel Performans Testleri	Erkek (n=98)				Kız (n=99)				Genel (n=197)	
	En düşük	En yüksek	Ort.	SD	En düşük	En yüksek	Ort.	SD	Ort.	SD
Durarak Uzun Atlama (cm)	80,00	200,00	128,51	25,74	70,00	180,00	116,11	20,37	122,28	23,96
10x5 m Koşu (s.)	16,00	32,00	20,59	2,49	15,00	80,00	22,33	6,19	21,47	4,79
Mekik (tekrar)	2,00	29,00	16,74	4,81	3,00	25,00	15,12	3,92	15,93	4,45
Pençe Kuvveti (kg)	12,00	48,00	24,96	8,62	10,00	38,00	21,57	6,40	23,25	7,76
Rölatif Pençe Kuvveti (kg/kg)	0,24	1,24	0,49	0,16	0,19	0,90	0,40	0,14	0,45	0,16
Esneklik (cm)	13,00	45,00	30,77	7,01	18,00	48,00	33,00	7,02	31,89	7,09
Mekik Koşusu (tur)	31,00	102,00	64,39	17,19	28,00	82,00	53,71	12,79	59,02	16,03
Flamingo denge Testi s	15,00	70,00	48,78	11,88	15,00	71,00	46,49	11,96	47,63	11,95
Barfikste Asılı Kalma (s.)	3,00	40,00	7,80	5,69	3,00	9,00	4,75	1,49	6,26	4,42
Disklere Dokunma (s.)	26,00	60,00	44,27	7,69	22,00	60,00	44,52	8,48	44,39	8,08
Travers Süresi (s.)	48,00	157,00	91,70	25,46	65,00	148,00	99,45	21,78	95,60	23,94

Esneklik testinden elde edilen ortalamalar incelendiğinde, erkeklerin $30,77\pm 7,01$ cm performansa sahip olduğu, kızların esneklik değerleri ortalamasının ise $33,00\pm 7,02$ cm düzeyinde olduğu tespit edilmiştir. Mekik koşusu testi sonuçlarına göre, erkeklerin ortalama değerlerinin $64,39\pm 17,19$ tur ve kızların ise $53,71\pm 12,79$ tur olduğu görülmüştür (Çizelge 4.5).

Flamingo denge testi performansı ortalamalarına bakıldığında, erkeklerin $48,78\pm 11,88$ s ve kızların $46,49\pm 11,96$ s değerlerine sahip olduğu belirlenmiştir. Barfikste asılı kalma testi sonuçlarına göre erkeklerin performans ortalaması $7,80\pm 5,69$ s, kızların performans ortalaması ise $4,75\pm 1,49$ saniyedir. Disklere dokunma testi sonuçlarına göre, erkek deneklerin ortalama performansı $44,27\pm 7,69$ s, kızların ise $44,52\pm 8,48$ s olarak görülmüştür. Travers testinden elde edilen sonuçlara göre, erkek deneklerin travers testi performansı ortalaması $91,70\pm 25,46$ s ve kız deneklerin $99,45\pm 21,78$ saniyedir (Çizelge 4.5).

İnternet bağımlılığı puanlarının normal dağılıma uygunluğu, Kolmogorov-Smirnov ile istatistiksel olarak test edilmiş ve sonuçlar Çizelge 4.6'da verilmiştir. Yapılan istatistiksel analiz sonucuna göre, internet bağımlılığı puanlarının normal dağılım sergilediği ($p>0,05$) sonucuna ulaşılmıştır.

Çizelge 4.6: İnternet bağımlılığı puanlarının normal dağılıma uygunluğunun kolmogorov-smirnov ile test edilmesi.

İstatistikler		İnternet Bağımlılığı Puanı
<i>N</i>		197
Normal Parametreler	Ortalama	43,8426
	<i>SD</i>	11,62161
Uç Farklılıklar	Mutlak	0,063
	Pozitif	0,063
	Negatif	-0,036
Test İstatistiği		0,063
<i>p</i>		0,055

Çizelge 4.7’de, internet bağımlılığı puanlarının cinsiyet değişkenine göre farklılık gösterip göstermediği, bağımsız örneklem *t* testi kullanılarak istatistiksel olarak incelenmiştir. Elde edilen sonuçlara göre, kız ve erkek deneklerin internet bağımlılığı düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmadığı [$t(195)=-0,803$; $p=0,423$] görülmüştür. İstatistiksel olarak anlamlı olmamakla beraber kız deneklerin internet bağımlılığı puanlarının (44,51), erkek deneklerin internet bağımlılığı puanlarından (43,17) yüksek olduğu bulunmuştur.

Çizelge 4.7: Cinsiyetlere göre internet bağımlılık puanları arasındaki farkın bağımsız örneklem *t* testi ile incelenmesi.

Cinsiyet	<i>n</i>	Ortalama	<i>SD</i>	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
Erkek	98	43,17	11,67	-0,803	195	0,423
Kız	99	44,51	11,59			

Çizelge 4.8’de, okul düzeylerine göre deneklerin internet bağımlılık düzeyleri arasındaki fark olup olmadığı bağımsız örneklem *t* testi kullanılarak incelenmiştir. Elde edilen sonuçlara göre, ortaokul ve lise düzeylerinde öğrenim gören deneklerin internet bağımlılığı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmadığı [$t(195)=-1,603$; $p=0,110$] görülmüştür.

Çizelge 4.8: Okul düzeyine göre internet bağımlılık puanları arasındaki farkın bağımsız örneklem *t* testi ile incelenmesi.

Okul Düzeyi	<i>n</i>	Ortalama	<i>SD</i>	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
Ortaokul	120	42,78	11,93	-1,603	195	0,110
Lise	77	45,49	10,99			

Cinsiyetlere göre travers testi performansları arasında fark olup olmadığı bağımsız örneklem *t* testi kullanılarak incelenmiş ve sonuçlar Çizelge 4.9’da verilmiştir.

Buna göre, kız ve erkek deneklerin travers test performansları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark olduğu [$t(195)=-2,297$; $p=0,023$] tespit edilmiştir. Buna göre, erkek deneklerin travers testi performans süreleri ($91,70\pm 25,46$ s), kız deneklerin travers testi performans sürelerinden ($99,45\pm 21,78$ s) daha iyidir (Çizelge 4.9).

Çizelge 4.9: Cinsiyet değişkenine göre travers testi performansları arasındaki farkın bağımsız örneklem t testi ile incelenmesi.

Cinsiyet	n	Ortalama	SD	t	df	p
Erkek	98	91,70	25,46	-2,297	195	0,023*
Kız	99	99,45	21,78			

* $p<0,05$

Cinsiyetlere göre internet bağımlılık düzeyleri arasında fark olup olmadığı Fisher's Exact testi kullanılarak incelenmiş ve sonuçlar Çizelge 4.10'da verilmiştir. Buna göre, internet bağımlılığı düzeylerinin kız ve erkek denekler arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olmadığı ($p>0,05$) tespit edilmiştir.

Çizelge 4.10: Cinsiyetlere göre internet bağımlılık düzeyleri arasında fark olup olmadığının Fisher's exact test ile incelenmesi.

	Ortalama internet kullanıcı	Ara sıra problemlili internet kullanıcı	Toplam	Fisher's Exact Test
				p
Erkek	65	33	98	0,145
Kız	55	44	99	
Toplam	120	77	197	

Erkek deneklerin internet bağımlılığı puanları ile fiziksel uygunluk unsurları ve problem çözme yeteneği arasındaki ilişki Pearson korelasyon katsayısı kullanılarak incelenmiştir (Çizelge 4.11). Buna göre, erkek deneklerin fiziksel uygunluk bileşenleri ile internet bağımlılığı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmadığı ($p>0,05$), internet bağımlılığı puanları ile problem çözme becerisini ölçen travers testi arasında da anlamlı bir ilişki olmadığı ($p>0,05$) görülmüştür.

Çizelge 4.11: Erkek deneklerin internet bağımlılığı puanı ile fiziksel uygunluk unsurları ve problem çözme yeteneği arasındaki ilişkinin pearson korelasyon katsayısı kullanılarak incelenmesi.

		Durarak Uzun Atlama (cm)	10x5 m Koşu (s.)	Mekik (tekrar)	Pençe Kuvveti (kg)	Rölatif Pençe Kuvvet (kg/kg)	Esneklik (cm)	Mekik Koşusu (tur)	Flamingo denge Testi (s.)	Barfikste Asılı Kalma (s.)	Disklere Dokunma (s.)	Travers Süresi (s)
İnternet Bağımlılığı Puanı	<i>r</i>	0,174	-0,036	0,022	0,116	-0,035	-0,057	0,015	0,061	-0,012	-0,072	-0,160
	<i>p</i>	0,087	0,727	0,828	0,257	0,730	0,579	0,880	0,548	0,908	0,478	0,116

Kız deneklerin internet bağımlılığı puanları ile fiziksel uygunluk unsurları ve problem çözme yeteneği arasındaki ilişki Pearson korelasyon katsayısı kullanılarak incelenmiştir (Çizelge 4.12). Buna göre, kız deneklerin fiziksel uygunluk bileşenleri ile internet bağımlılığı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmadığı ($p>0,05$) görülmüştür. Kızların internet bağımlılığı puanları ile problem çözme becerileri arasında negatif yönlü ve düşük düzeyde ilişki ($r=-0,204$; $p=0,043$) vardır.

Çizelge 4.12: Kız deneklerin internet bağımlılığı puanı ile fiziksel uygunluk unsurları ve problem çözme yeteneği arasındaki ilişkinin pearson korelasyon katsayısı kullanılarak incelenmesi.

		Durarak Uzun Atlama (cm)	10x5 m Koşu (s.)	Mekik (tekrar)	Pençe Kuvveti (kg)	Rölatif Pençe Kuvvet (kg/kg)	Esneklik (cm)	Mekik Koşusu (tur)	Flamingo denge Testi (s.)	Barfikste Asılı Kalma (s.)	Disklere Dokunma (s.)	Travers Süresi (s)
İnternet Bağımlılığı Puanı	<i>r</i>	-0,195	-0,185	0,145	0,143	0,088	0,044	-0,071	-0,067	-0,175	0,127	-0,204
	<i>p</i>	0,053	0,066	0,153	0,158	0,384	0,668	0,486	0,509	0,083	0,210	0,043*

* $p<0,05$

Çizelge 4.13'te, erkek deneklerin travers testi süreleri ile fiziksel uygunluk unsurları arasındaki ilişki Pearson korelasyon katsayısı kullanılarak incelenmiştir. Elde edilen sonuçlara göre, erkek deneklerin fiziksel uygunluk bileşenleri ile travers süreleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmadığı ($p>0,05$) görülmüştür.

Çizelge 4.13: Erkek deneklerin travers testi süreleri ile fiziksel uygunluk unsurları arasındaki ilişkinin pearson korelasyon katsayısı kullanılarak incelenmesi.

		Durarak Uzun Atlama (cm)	10x5 m Koşu (s.)	Mekik (tekrar)	Pençe Kuvveti (kg)	Rölatif Pençe Kuvvet (kg/kg)	Esnelik (cm)	Mekik Koşusu (tur)	Flamingo denge Testi (s.)	Barfikste Asılı Kalma (s.)	Disklere Dokunma (s.)
Travers süresi	<i>r</i>	-0,049	0,074	-0,041	-0,114	0,074	0,032	-0,072	0,054	0,026	0,082
	<i>p</i>	0,631	0,467	0,690	0,262	0,470	0,757	0,480	0,597	0,799	0,420

Çizelge 4.14'te, kız deneklerin travers testi süreleri ile fiziksel uygunluk unsurları arasındaki ilişki Pearson korelasyon katsayısı kullanılarak incelenmiştir. Elde edilen sonuçlara göre, kız deneklerin fiziksel uygunluk bileşenleri ile travers süreleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmadığı ($p>0,05$) görülmüştür.

Çizelge 4.14: Kız deneklerin travers testi süreleri ile fiziksel uygunluk unsurları arasındaki ilişkinin pearson korelasyon katsayısı kullanılarak incelenmesi.

		Durarak Uzun Atlama (cm)	10x5 m Koşu (s.)	Mekik (tekrar)	Pençe Kuvveti (kg)	Rölatif Pençe Kuvvet (kg/kg)	Esnelik (cm)	Mekik Koşusu (tur)	Flamingo denge Testi (s.)	Barfikste Asılı Kalma (s.)	Disklere Dokunma (s.)
Travers süresi	<i>r</i>	0,052	0,002	-0,012	-0,184	-0,165	-0,139	0,063	-0,012	-0,079	0,065
	<i>p</i>	0,611	0,987	0,903	0,068	0,103	0,171	0,538	0,903	0,439	0,523

5. TARTIŞMA

Bu çalışmada, ortaokul ve lise öğrencilerinin internet bağımlılığı ile fiziksel uygunluk düzeyleri ve problem çözme becerileri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmada öğrencilerin fiziksel uygunluklarını belirleyebilmek için EUROFIT testi ile ölçümler yapılmış, internet bağımlılığı düzeyinin belirlenmesi için “internet bağımlılığı ölçeği” ve problem çözme becerilerinin değerlendirilmesi için “travers uygulaması” kullanılmıştır.

Dünyada fiziksel uygunluk düzeylerinin belirlenmesi ile ilgili çeşitli testler bulunmaktadır. Amerika Birleşik devletlerinde AAHPERD, Youth Fitness Test (YFT) ve Fitnessgram; Avrupa kıtasında ise EUROFIT test bataryaları kullanılmaktadır (Morrow ve Zhu, 2009).

Bu çalışmada elde edilen verilerin analizi sonucunda ulaşılan bilgiler ışığında, kız ve erkek deneklerin internet bağımlılığı düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmadığı görülmüştür. Ülkemizde internet kullanımının genç popülasyon arasında oldukça yüksek düzeyde olduğu daha önce yapılan çalışmalarda gösterilmiştir. Türk gençlerinin internet kullanımı konusunda yapılan bir çalışmada, 3975 ortaokul ve lise öğrencisine internette geçirdikleri süre sorulmuş ve katılımcıların %7,6’sı haftada 12 saatten fazla süre ile internette zaman geçirdiklerini belirtmişlerdir (Yolga Tahiroğlu, Çelik, Uzel, Özcan ve Avcı, 2008). Gökçearslan ve Günbatar (2012) tarafından 172 lise öğrencisi üzerinde yapılan araştırmada, katılımcıların %2,33’ünün internet bağımlısı olarak tespit edildiği, %17,45’inin ise risk grubunda yer alan internet kullanıcısı olduğu bildirilmiştir. Lise öğrencilerinin internet bağımlılığı düzeylerinin incelendiği çalışmada, 961 öğrenciden %1,6’sının internet bağımlısı olduğu, %37,6’sının ise “olası bağımlı risk altında” kategorisi içerisinde yer aldığı tespit edilmiştir (Can, Demir ve Yirci, 2018). İnternet kullanım sıklığının incelendiği çalışmada, ortaokul öğrencilerinin büyük bir çoğunluğunun interneti sıklıkla kullandığı ve yaş büyüdükçe internette daha fazla zaman geçirdikleri bildirilmiştir (Orhan ve Akkoyunlu, 2004). İnternet kullanımına ilişkin olarak yapılan bir diğer araştırmada, 355 katılımcının %97,7’sinin internete

bağlandığı ve %39,7'sinin günde 4 saat ve üzerinde internette vakit geçirdiği, katılımcıların tamamının sosyal medyayla ilgilendiği ve %86,2'sinin internete bağlanmak için kablosuz ağlardan faydalandığı tespit edilmiştir (Topal, Şahin ve Topal, 2018). Yaptıkları çalışmada Yüksel ve Yılmaz (2016), erkeklerin kızlardan daha fazla internet kullanımına sahip olduğunu bulmuş ve bunun nedeninin toplumsal cinsiyet eşitsizliği nedeniyle, erkeklerin daha özgür şekilde internet üzerinde zaman harcayabilme imkanına sahip olmaları, kızların ise sosyal sorumluluklarının (ev işleri, aile içerisinde hizmet etme vb.) daha fazla olması nedeniyle erkekler kadar özgür şekilde kendilerine zaman ayıramamış olmalarından kaynaklanabileceğini değerlendirmişlerdir.

Lisede öğrenim görmekte olan 2853 öğrenci üzerinde yapılan araştırmada, internet bağımlılığı düzeyleri çeşitli değişkenlere göre incelenmiş ve katılımcıların %16'sının yüksek düzeyde internet bağımlısı olduğu bulunmuştur. Ayrıca, erkeklerin internet bağımlılığı puanları kızlardan daha yüksek, interneti oyun ve sohbet amaçlı kullananların bağımlılık puanlarının ödev-araştırma, sörf amaçlı kullananların bağımlılık puanlarından daha yüksek olduğu bulunmuştur (Yılmaz, Şahin, Haseski ve Erol, 2014). Can, Demir, ve Yirci (2018) ise yapmış oldukları çalışmada cinsiyet değişkenine göre internet bağımlılığı düzeyleri puanlarında anlamlı fark bulunmadığını göstermişlerdir.

Problem çözme davranışı duruma ve zamana göre değişmektedir. Her bireye göre problemi algılama durumu değişiklik göstereceğinden, problemi çözme davranışları da buna bağlı olarak değişmektedir (Çam ve Tümkaya, 2007).

Bireylerin teknoloji kullanımı ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada Mertoğlu ve Öztuna (2004), teknoloji kullanımı ile problem çözme becerisi arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir ilişkinin olmadığını göstermişlerdir. Bu çalışmada, erkek öğrencilerin internet kullanımı ile problem çözme becerileri arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmadığı ancak kız öğrencilerin internet bağımlılığı ile problem çözme becerileri arasında zayıf düzeyde negatif yönlü bir ilişki bulunduğu saptanmıştır. Mertoğlu ve Öztuna'nın bulguları, bu çalışmadan elde edilen bulgular ile erkek denekler açısından paralellik gösterirken, kız denekler açısından farklılık göstermektedir. Yüksel (2016) ise yapmış olduğu çalışmasının sonucunda internet bağımlılığı düzeyinin yüksek olması durumunda problem çözme becerilerinin düştüğünün değerlendirmektedir.

Farklı sonuçlara ulaşılmış olmasının sebebinin gruplar arası farklılıklardan kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Bununla beraber, erkeklerin ve kızların interneti kullanım amaçlarının farklı olabileceği ve bunun da sonuçları etkilemiş olabileceği de değerlendirilmektedir.

Lise düzeyindeki öğrencilerin yer aldığı bir çalışmada, öğrencilerin internet bağımlılık düzeyleri ile problem çözme becerileri arasındaki ilişki incelenmiştir. Elde edilen sonuçlara göre, katılımcıların internet bağımlılık düzeylerindeki artışa paralel olarak problem çözme becerilerinde de artış gerçekleştiği belirlenmiştir (Yüksel ve Yılmaz, 2016). Yüksel ve Yılmaz'ın (2016) elde ettiği sonuç, bu çalışmadan elde edilen kız öğrencilerin internet bağımlılık düzeyleri arttıkça problem çözme becerilerinin de arttığı bulgusuyla uyum göstermektedir.

Mevcut çalışmadan elde edilen sonuçlara göre, erkek deneklerin problem çözme becerilerinin kız öğrencilerden daha iyi olduğu bulunmuştur. Çelikkaleli ve Gündüz (2010), ergenlerde problem çözme becerilerine yönelik yaptıkları çalışmada farklı ortaokul ve liselerde öğrenim görmekte olan ergenlerin cinsiyete göre problem çözme becerilerinde erkekler lehine istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğunu bulmuştur. Benzer şekilde, Koray ve Azar (2008) ile Korkut (2002) yaptıkları çalışmalarda ortaokul ve lise öğrencilerinin problem çözme becerilerini incelemiş ve erkek deneklerin kız deneklerden daha iyi problem çözme performanslarına sahip olduklarını ortaya koymuşlardır. Görücü ve Cantav (2017), beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin problem çözme becerilerini inceledikleri çalışmalarında, erkek deneklerin problem çözme becerilerini kızların problem çözme becerilerinden daha yüksek bulmuşlardır. Bununla birlikte, elde edilen bulguyu desteklemeyen çalışmalar da mevcuttur. Cenkseven ve Akar Vural (2006) tarafından gerçekleştirilen araştırmanın sonuçlarına göre, kızların problem çözme becerileri erkeklerin problem çözme becerilerinden daha yüksek bulmuştur. Özbal, Balıbey, Meral ve Alıç (2019), Özdayı (2019) ve Uğur (2017) ise cinsiyet faktörünün problem çözme becerisi üzerinde etkili olmadığını göstermişlerdir. Çelikkaleli ve Gündüz (2010) cinsiyetin problem çözme üzerindeki etkileri konusunda kesin bir mutabakata varılmadığı belirtmektedirler.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışmada, ortaokul ve lise öğrencilerinin internet bağımlılık düzeyleri ile fiziksel uygunluk düzeyleri ve problem çözme becerileri arasındaki ilişki incelenmiştir. Elde edilen verilerin istatistiksel olarak incelenmesi neticesinde, erkek katılımcıların esneklik testi hariç olmak üzere, fiziksel uygunluk testlerinin tümünde kız katılımcılardan daha iyi performans gösterdikleri görülmüştür. Bunun nedeninin, cinsiyet farkından ortaya çıktığı değerlendirilmiştir.

İnternet bağımlılığı düzeyleri incelendiğinde, deneklerin internet bağımlılığı düzeylerinin “ortalama internet kullanıcısı” seviyesinde olduğu; fiziksel uygunluk bileşenleri ile internet bağımlılığı arasında korelasyon olmadığı ancak internet bağımlılık seviyesi ile problem çözme becerisi arasında kız denekler için negatif yönlü ve düşük seviyede bir ilişki olduğu görülmüştür. İnternet bağımlılığı puanlarının cinsiyete göre farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Öğrenim düzeyi açısından da (ortaokul, lise) internet bağımlılığı puanları arasında fark olmadığı görülmüştür.

Elde edilen bulgular ışığında, erkeklerin problem çözme becerilerinin kızlardan daha yüksek olduğu, kızların internet kullanım düzeyi arttıkça problem çözme becerilerinde de artış gerçekleştiği bulunmuştur. Bunun, kızların ve erkeklerin internet kullanım amaçlarındaki farklılıklardan kaynaklanmış olabileceği, bununla birlikte toplumun cinsiyetlere yüklediği rollerin de sonuçlar üzerinde etkili olmuş olabileceği değerlendirilmektedir.

Bu çalışma, daha fazla deneğin katılımının sağlanmasıyla gerçekleştirilebilir.

Çalışma kapsamına, farklı yaş gruplarından ve farklı öğretim kademelerinden bireyler de dahil edilebilir.

İnternet bağımlılığının uzun süreli etkilerinin belirlenmesi amacıyla boylamsal çalışma desenleri tasarlanabilir.

İnternet kullanım amaçlarının ne olduğu bilgisi de araştırma kapsamına dahil edilebilir.

Travers testinin, problem çözüme becerisini yordama gücünün test edileceği çalışma desenleri oluşturulabilir.



KAYNAKLAR

- Akyol A., Bilgiç, P. ve Ersoy G. (2008). Fiziksel Aktivite, Beslenme ve Sağlıklı Yaşam. Ankara: Klasmat Matbaacılık.
- Arslanoğlu, E., Aydoğmuş, M., Arslanoğlu, C. ve Şenel, Ö. (2010). Badmintoncularda reaksiyon zamanı ve denge ilişkisi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 131-136.
- Balcı, Ş.S., Pekel, H.A. ve Tamer, K. (2005). Çocuklarda abdominal kuvvet/dayanıklık testi, test süresi ve vücut kompozisyonu arasındaki ilişkiler. *Beden eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(1).
- Balta, Ö. ve Horzum, M. (2008). İnternet bağımlılığı testi. *Eğitim Bilimleri ve Uygulama*, 13, 87-102.
- Bar-Or, O. ve Baranowski, T. (1994). Physical activity, adiposity, and obesity in adolescents. *Pediatric Exercise Science*, 6, 348-360.
- Baydil, B. (2006). EUROFIT testleri ile 12-14 yaş grubu erkek öğrencilerin fiziksel uygunluk normlarının araştırılması. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(2), 79-87.
- 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.
- Booth, F.W., Chakravarthy, M.V., Gordon S.E. ve Spangenburg, E.E. (2002). Waging war on physical inactivity: using modern molecular ammunition against an ancient enemy. *Journal of Applied Physiology*, 93, 3-30. Doi:10.1152/jappphysiol.00073.2002.
- Bozdemir, Y. ve Yolcu, H. (2014). Okul yöneticilerinin örgütsel adanmışlık düzeyleri ile problem çözme becerileri arasındaki ilişki. *Eğitim Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 4(2), 287-311. Doi: 10.12973/jesr.2014.42.16.
- Can, Ö., Demir, C. ve Yirci, R. (2018). Lise öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler E-Dergisi*, 66, 145-163.
- Candan, G. (2019). Coğrafya eğitiminde oryantiring etkinliklerinin kullanılması. *Coğrafya Eğitimi Derneği*, 2, 19-26.
- Caspersen, C.J., Pereira, M.A. ve Curran, K.M. (2000). Changes in physical activity patterns in the United States, by sex and cross-sectional age. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 32(9), 1601-1609.
- Catley, M.J. ve Tomkinson, G.R. (2013). Normative health-related fitness values for children: analysis of 85347 test results on 9-17-year-old Australians since 1985. *British Journal of Sports Medicine*, 47, 98-108. Doi: 10.1136/bjsports-2011-090218
- Cenkseven, F. ve Akar Vural, R. (2006). Ergenlerin düşünme gereksinimi ve cinsiyetlerine göre problem çözme becerilerinin karşılaştırılması. *Eurasian Journal of Educational Research*, 25, 1-2.

- Chao, I.M., Golden, B.L. ve Wasil, E.A.** (1996). The team orienteering problem. *European Journal of Operational Research*, 88, 464-474.
- Cvejić D., Pejović T. ve Ostojić S.** (2013). Assessment of physical fitness in children and adolescents. *Physical Education and Sport*, 11(2), 135-145.
- Çam, S. ve Tümkeya, S.** (2007). Kişilerarası problem çözme envanterinin (KPÇE) geliştirilmesi: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(28), 95-111.
- Çam, S. ve Tümkeya, S.** (2008). Kişilerarası problem çözme envanteri lise öğrencileri formu'nun geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 5(2), 1-17.
- Çekin, R., Aylar, F., Çebi, M. ve Öztürk, M.E.** (2008). Spor turizmi: Amasya'da oryantiring sporuna uygun alanların belirlenmesine yönelik bir uygulama örneği (İnegöl dağı). *Atatürk Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 10(3), 54-64.
- Çınar, O., Hatunoğlu, A. ve Hatunoğlu, Y.** (2009). Öğretmenlerin problem çözme becerileri. *Erzincan Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(2), 215-226.
- Çolak, M. ve Kaya, M.** (2007). Erzincan ilinde yaşayan 12-14 yaş kız ve erkek çocuklarda sağlıkla ilişkili fiziksel uygunluk bileşenlerinden vücut kompozisyonlarının değerlendirilmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 15(2), 757-764.
- Deniz, E., Karaman, G., Bektaş, F., Yoncalık, O., Güler, V., Kılıç A. ve Ateş, A.** (2012). Çocuklara Oryantiring Eğitimi. Ankara: Kültür Ajans Yayınları.
- Doğan, A.** (2013). *İnternet bağımlılığı yaygınlığı* (Yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. İzmir.
- Ferkel, R.** (2011). *Relations among physical fitness knowledge, physical fitness, and physical activity* (Doktora tezi). Texas Tech University. Texas.
- Görücü, A. ve Cantav, E.** (2017). A comparison of students in physical education and sports college and the students in other departments in terms of problem solving skills. *Journal of Education and Training Studies*, 5(5), 36-45.
- Gökçearslan, Ş. ve Günbatar, M.S.** (2012). Ortaöğretim öğrencilerinde internet bağımlılığı. *Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama*, 2(2), 10-24.
- Gregory, C.** (2019). Internet addiction disorder. Erişim adresi: <https://www.psycom.net/iadcriteria.html>.
- Güçdemir, Y.** (2003). Bilgisayar ağları internetin gelişimi ve bilgi kirlenmesi. *İstanbul Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi*, 17, 371-378.
- Güler, D., Günay, M., Tamer, K., Baltacı, G. ve Gökdemir, K.** (2004). 8-10 yaş grubu Türk erkek çocukların sağlıkla ilgili fiziksel uygunluk normları. *KEFAD*, 5(2), 157-164.
- Güneri Yöyen, E., Azaklı, A., Üney, R., Demirci, O.O. ve Merdan, E.** (2017). Ergenlerin kişilik özelliklerinin problem çözme becerisi üzerine etkisi. *Doğu Anadolu Sosyal Bilimlerde Eğilimler Dergisi*, 1(1), 75-93.
- Hazar, Z., Hazar, M., Gökyürek, B., Hazar, K. ve Çelikkilek, S.** (2017). Ortaokul öğrencilerinin oyunsallık, dijital oyun bağımlılığı ve saldırganlık düzeyleri arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Journal of Human Sciences*, 14(4), 203-216.
- Health&Skill Related Fitness.** http://www.glencoe.com/sites/common_assets/health_fitness/gln_health_fitness_zone/pdf/heart_rate_monitor_activities/heal

th_skill_related_fitness/health_skill_related_fitness_activity_4.pdf

Erişim Tarihi: 15 Nisan 2019.

- Heppner, P.P, Witty, T.E ve Dixon, W.A.** (2004). Problem-Solving Appraisal and Human Adjustment: A Review of 20 Years of Research Using the Problem Solving Inventory. *The Counseling Psychologist*, 32(3), 344-428. Doi: 10.1177/0011000003262793
- Heyward V.** (2001). ASEP methods recommendation: body composition assessment. *Journal of Exercise Online*, 4(4), 1-12.
- Hoeger, W.W.K., Hoeger, S.A., Fawson, A.L. ve Hoeger, C.I.** (2018). Principles And Labs For Fitness And Wellness. Boston: Cengage Learning.
- Hunsicker, P. ve Reiff, G.G.** (1976). AAPHER Youth Fitness Test Manual. Washington: AAHPER Publications.
- International Telecommunications Union.** (2017). ICT facts and figures. Erişim adresi: www.itu.int.
- Irmak, H., Kesici, C. ve Kahraman, N. (Editörler)** (2011). Türkiye’de Okul Çağı Çocuklarında (6-10 Yaş Grubu) Büyümenin İzlenmesi (TOÇBI) Projesi Araştırma Raporu. Ankara: Kuban Matbaacılık.
- Izquierdo, D.M., Santalla, A. ve Lucia, A.** (2014). Cardiorespiratory fitness, physical activity, and quality of life in patients with McArldle disease. *American College of Sports Medicine*, 47(4), 799-808. Doi: 10.1249/MSS.0000000000000458
- Jackson, B.K.** (2008). *A comparison of completion times between 1.5- Mile Run on an indoor track and treadmill in physically active individuals* (Yüksek lisans tezi). The University of Central Oklahoma. Oklahoma.
- Kamuk, Y.U. ve Tamer, K.** (2019). Türk Silahlı Kuvvetleri’nde Fiziksel Uygunluğun Değerlendirilmesi. Ankara: Nobel Bilimsel Eserler.
- Karacan, S. ve Çolakoğlu, F.F.** (2003). Sedanter orta yaş bayanlar ile genç bayanlarda aerobik egzersizin vücut kompozisyonu ve kan lipidlerine etkisi. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1(2), 83-88.
- Kızılakşam, E.** (2006). *Edirne il merkezi ilköğretim okullarındaki 12-14 yaş grubu aktif olarak spor yapan ve yapmayan (beden eğitimi dersine giren) öğrencilerin eurofit test bataryaları uygulama sonuçlarının karşılaştırılması* (Yüksek lisans tezi). Trakya Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Edirne.
- Kohl, H.W. ve Hobbs, K.E.** (1998). Development of physical activity behaviors among children and adolescents. *Pediatrics*, 101, 549-554.
- Koray, Ö. ve Azar, A.** (2008). Ortaöğretim öğrencilerinin problem çözme ve mantıksal düşünme becerilerinin cinsiyet ve seçilen alan açısından incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 16(1), 125-136.
- Korkut, F.** (2002). Lise öğrencilerinin problem çözme becerileri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22, 177-184.
- Kovac, M., Strel, J., Jurak, G., Leskosek, B., Dremelj, S., Kovac, P., Durakovic, M.M., Soric, M. ve Starc, G.** (2013). Physical activity, physical fitness levels, daily energy intake and some eating habits of 11-year-old children. *Croatian Journal of Education*, 15(1), 127-138.
- Langley, P. ve Rogers, S.** (2005). An extended theory of human problem solving. *Proceedings of the Twentyseventh Annual Meeting of the Cognitive Science Society*, 1242-1247.

- Larkin, J.H., McDermott, J., Simon, D.P. ve Simon, H.A.** (1980). Expert and novice performance in solving physics problems. *Science*, 208, 1335–1342.
- Mertoğlu, H. ve Öztuna, A.** (2004). Bireylerin teknoloji kullanımı problem çözme yetenekleri ile ilişkili midir? *The Turkish Online Journal of Educational Technology*, 3(1), 83-92.
- Morrow, J.R., Zhu, W., Franks, B.D., Meredith, M.D. ve Spain, C.** (2009). 1958–2008: 50 years of youth fitness tests in the United States. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 80(1), 1-11.
- Newell, A. ve Simon, H.A.** (1972). Human problem solving: the state of the theory in 1970. *American Psychologist*, 145-159.
- Ogden, C.L., Carroll, M.D., Kit, B.K. ve Flegal, K.M.** (2014). Prevalence of childhood and adult obesity in the United States, 2011-2012. *JAMA*, 311(8), 806-814.
- Orhan, F. ve Akkoyunlu, B.** (2004). İlköğretim öğrencilerinin internet kullanımları üzerine bir çalışma. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 26, 107-116.
- Ortega, F.B., Ruiz, J.R., Castillo, M.J. ve Sjörström, M.** (2008). Physical fitness in childhood and adolescence: a powerful marker of health. *International Journal of Obesity*, 32, 1-11. *Doi:10.1038/sj.ijo.0803774*.
- Özbal, A.F., Balıbey, K., Meral, A. ve Alıç, S.** (2019). Examining the attitudes and problem solving skills of physical education and sports students. *Universal Journal of Educational Research*, 7(3), 820-823.
- Özdayı, N.** (2019). An analysis on problem solving skills of students studying in Balıkesir University school of physical education and sports. *Asian Journal of Education and Training*, 5(1), 287-291. *Doi: 10.20448/journal.522.2019.51.287.291*.
- Özdemir, N., Güreş, A. ve Güneş, Ş.** (2012). Oryantiring sporcularının baskın zeka alanları ile problem çözme becerileri arasındaki ilişki. *Uluslararası Hakemli Akademik Sosyal Bilimler Dergisi*, 3(2), 222-235.
- Özer, K. ve Öztürk, M.** (1991). Spor yapmayan 11-12 yaş grubu erkek çocukların EUROFIT test sonuçlarıyla yapısal komponentlerinin karşılaştırılması. *Spor Bilim Dergisi*, 5, 4-5.
- Pandolfo, K.C.M., Minuzzi, T., Azambuja, C.R. ve Santos, D.L.** (2017). Physical activity and academic performance in high school students. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saude*, 22(5), 486-92. *Doi.10.12820/rbafs.v.22n5p486-92*. rbasf.org.br.
- Paspastergiou, M.** (2009). Exploring the potential of computer and video games for health and physical education: a literature review. *Computers&Education*, 53, 603-622. *Doi:10.1016/j.compedu.2009.04.001*.
- Pescatello, L., Ross, A., Riebe, D. ve Paul, T.** (2013). American College of Sports Medicine. ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. China: Wolters Kluwer.
- Polya, G.** (1985). How to Solve It. New York: Doubleday Anchor Books.
- Pontes H.M., Kuss, D.J. ve Griffiths, M.D.** (2015). Clinical psychology of internet addiction: a review of its conceptualization, prevalence, neuronal processes, and implications for treatment. *Neuroscience and Neuroeconomics*, 4, 11-23. *Doi: 10.2147/NAN.S60982*.


- Pouya, S., Demir, S. ve Demirel, Ö.** (2017). Engelli çocuklara yönelik oryantiring oyunları. *Kastamonu Üniversitesi Orman Fakültesi Dergisi*, 17(4), 608-618. Doi: 10.17475/kastorman.369080.
- Rezende, L.F.M., Lopes, M.R., Lopez, J.P.R., Matsudo, V.K.R. ve Luiz, O.C.** (2014). Sedentary behavior and health outcomes: an overview of systematic reviews. *PlosOne*, 9(8), 1-7. Doi:10.1371/journal.pone.0105620
- Sağlık Bakanlığı.** (2017). Beden eğitimi ve spor öğretmenleri için sağlıkla ilgili fiziksel uygunluk karnesi uygulama rehberi. Erişim adresi: http://okulsagligi.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2017_04/06161358_beden_e_yytymy_yyretmenlery_yyyn_fyz._akt._uygunluk_karnesy_uygulama_rehber_y_06.04.2017.pdf.
- Santos, C.R., Silva, C.C. ve Marquez, I.** (2017). Relationship between physical activity, physical fitness, and motor competence in school children. *Motricidade*, 13(S1), 76-83.
- Saygın, Ö., Polat, Y. ve Karacabey, K.** (2005). Çocuklarda hareket eğitiminin fiziksel uygunluk özelliklerine etkisi. *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 19(3), 205-212.
- Sümen, A. ve Öncel, S.** (2017). Türkiye’de lise öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını etkileyen faktörler: sistemik derleme. *European Journal of Therapeutics*, 23, 74-82. Doi: 10.5152/EurJTher.2017.04044.
- Şanlı, E.** (2008). *Öğretmenlerde fiziksel aktivite düzeyi-yaş, cinsiyet ve beden kitle indeksi ilişkisi* (Yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Şıpal, M.C.** (1989). EUROFIT Bedensel Yetenek Testleri El Kitabı. Ankara: T.C. Başbakanlık Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü Dış İlişkiler Dairesi Başkanlığı.
- Tanrıkulu, M.** (2011). Harita ve pusulanın farklı bir kullanım alanı: oryantiring. *Milli Eğitim Dergisi*, 191, 120-121.
- Taşer, H.** (2004). Fiziksel uygunluk eğitimi. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6(3), 48-56.
- Topal, B., Şahin, H. ve Topal, B.** (2018). İnternet bağımlılığı üzerine Sakarya ilinde bir araştırma. *Sosyal Bilimler Metinleri*, 2, 118-136.
- Uğur, O.A.** (2017). Üniversiteler arası spor müsabakalarına katılan öğrencilerin bazı demografik değişkenler açısından problem çözme becerileri ve karar verme stilleri. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 10(51), 1363-1372. Doi:10.17719/jisr.2017.1864.
- Winnick, J.P.** (2005). Introduction to the Brockport physical fitness technical manual. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 22(4), 315-322.
- Witvrouw, E., Mahieu, N., Danneels, L. ve McNair, P.** (2004). Stretching and injury prevention: an obscure relationship. *Sports Medicine*, 34(7), 443-449.
- Yılmaz, E., Şahin, Y.L., Haseski, H.İ. ve Erol, O.** (2014). Lise öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi: Balıkesir ili örneği. *Eğitim Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 133-144. Doi: 10.12973/jesr.2014.41.7.
- Yolga Tahiroğlu, A., Çelik, G.G., Uzel, M., Özcan, N. ve Avcı, A.** (2008). Internet use among Turkish adolescents. *Cyberpsychology and Behavior*, 11(5), 537-543.

- Young, K.S.** (2007). Cognitive behaviour therapy with internet addicts: treatment outcomes and implications. *Cyber Psychology&Behavior*, 10(5), 671-679. Doi: 10.1089/cpb.2007.9971.
- Yüksel, M. ve Yılmaz, E.** (2016). Lise öğrencilerinin internet bağımlılık düzeyleri ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Elementary Education Online*, 15(3), 1031-1042. Doi:10.17051/ieo.2016. 49379.
- Zorba, E., Beyleroğlu, M., Mollaoğulları, H. ve Kartal R.** (2000), Türkiye ve Azerbaycan boks milli takımlarının fiziksel uygunluk ve antropometrik değerlerinin karşılaştırılması. *1. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Kongresi: Bildiriler*, 135-144.



EKLER

EK 1: Etik kurul onayı

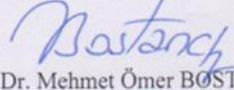
 **T.C.
HİTİT ÜNİVERSİTESİ**
GİRİŞİMSEL OLMAYAN ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU

Sayı : 2018-191 26/10/2018
Konu: Başvuru Değerlendirme Sonucu

Sayın Dr. Öğr. Üyesi Yetkin Utku KAMUK

Etik Kurulumuza yapmış olduğunuz başvurunuzla ilgili kurul kararımız ve ilgili bilgiler aşağıda yer almaktadır.

Bilgilerinize rica ederim.


Prof. Dr. Mehmet Ömer BOSTANCI
Başkan

Başvuru Numarası	2018-129
Sorumlu Araştırmacı	Dr. Öğr. Üyesi Yetkin Utku KAMUK
Araştırma Başlığı	Ortaöğretim Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı İle Fiziksel Uygunluk Düzeyleri ve Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi
Toplantı Tarihi	25/10/2018
Karar Numarası	2018-190


Araştırma başvurunuz etik açıdan uygun bulunmuştur.

Araştırmaya Kurum İzni/İzinleri alındıktan sonra başlanması uygun bulunmuştur.

Başvurunun, ekteki belirtilen düzeltmelerin yapılması halinde tekrar değerlendirilmesine karar verilmiştir.

Araştırma projesi etik açıdan uygun olmadığından başvurunun reddine karar verilmiştir.

EK 2: Kurum izin belgesi


**doğa**
KOLEJİ
Başarı = Doğa

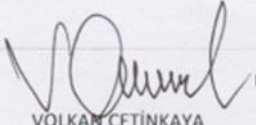
02.10.2018

NEVŞEHİR DOĞA KOLEJİ MÜDÜRLÜĞÜ'NE

Yüksek lisans tez konusu "ortaöğretim öğrencilerinin internet bağımlılığı ile fiziksel uygunluk düzeyleri ve problem çözme becerileri arasındaki ilişkilerin incelenmesi" dir.

Bu amaçla araştırma, ölçme ve uygulama kısımlarını okulunuzdaki ortaöğretim öğrencilerine yönelik olacaktır. Eğitimleri aksatmadan ve velilerinden veli/vasi formu ile izin alarak öğrencilerin bu ölçümlerde tezime direkt olarak katkıda bulunmaları için izin istemekteyim. Gereğini arz ederim.


NURETTİN ATEŞ
LİSE MÜDÜRÜ


VOLKAN ÇETİNKAYA
BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENİ

UYGUNDUR

02.10.2018

SABAHATTİN YILMAZ
KAMPÜS MÜDÜRÜ

ULUER EĞİTİM HİZMETLERİ A.Ş.
Tel : 0531 550 50 50 • 2000 Evler Mahallesi 77. Sokak No: 6 - Merkez/NEVŞEHİR

EK 3: İnternet bağımlılığı ölçeği

İNTERNET KULLANIM DÜZEYİ ÖLÇEĞİ

Sevgili öğrencim, aşağıda bulunan sorular, bilimsel bir araştırma için kullanılacak olup elde edilen bilgiler hiç kimseyle KESİNLİKLE paylaşılmayacaktır. Araştırmanın sonuçlarının doğru olması, vereceğin içten ve samimi cevaplara bağlıdır. Aşağıdaki soruları dikkatlice okuyarak, en uygun gelen ifadeyi işaretlemeni istiyorum. Katkıların için teşekkür ederim.

Volkan ÇETİNKAYA
Beden Eğitimi Öğretmeni

Aşağıdaki soruların tümü "Hangi sıklıkla..." ifadesi ile başlamaktadır. Buna göre, her soru için size uygun gelen seçeneği işaretleyiniz. Sorular sizin ne hissettiğinizi sormakta, soruların doğru ya da yanlış bir cevabı bulunmamaktadır.	Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Sık sık	Her Zaman
(Hangi sıklıkta)... interneti samimi bir arkadaşınıza tercih ediyorsunuz?					
...herhangi birisi internette ne yaptığınızı sorduğunda sır gibi saklar veya savunmaya geçersiniz?					
...kendizi tekrar internete bağlanacağı vakti beklerken bulursunuz?					
...eğer birileri siz internete bağlı iken sizi üzerlerse kızgın davranır, bağırır, sağa sola vurursunuz?					
...internete bağlı değilken internete bağlanma hayalini kurarsınız?					
...internete bağlıyken kendi kendinize bir şeyler söylediğinizi fark edersiniz?					
...internette geçirdiğiniz süreyi saklamaya çalışırsınız?					
...başkalarıyla dışarı çıkmak yerine internette zaman harcamayı tercih edersiniz?					
...planladığınızdan daha fazla internette kalıyorsunuz?					
...ailenizle ilgili işleri ihmal ederek internette daha fazla zaman harcıyorsunuz?					
...yapmanız gereken bir işi yapmadan önce e-postanızı ya da sosyal hesaplarınızı kontrol edersiniz?					
...iş performansınız veya üretkenliğiniz internet yüzünden zarar görmektedir?					
...internetsiz hayatın sıkıcı, boş ve zevksiz bir hayat olacağından korkarsınız?					
...internette harcadığınız zamanı kısaltmak için uğraşırsınız?					
...internette değilken kendizi sinirli, huysuz ve kederli hissedip, internete bağlandığınızda bunların geçtiğini görürsünüz?					
...internet kullanıcısı olan (sanal) arkadaşlarla yeni ilişkiler şekillendiriyorsunuz?					
...hayatınızdaki diğer kişiler internette harcadığınız süre hakkında şikayet etmektedir?					
...okul çalışmalarınız internette harcadığınız süre yüzünden zarar görmektedir?					
...önceki gece internete bağlanma yüzünden uykusuz kalmış olursunuz?					

EK 4: Kişisel bilgi formu

BİLGİ FORMU

Okul No: _____ Sınıfınız: _____ Doğum Yılıınız: _____ Cinsiyetiniz: Erkek Kız Kaç kardeşsiniz: _____

Anneniz çalışıyor mu, çalışıyorsa mesleği nedir? _____

Babanız çalışıyor mu, çalışıyorsa mesleği nedir? _____

Ailenizin aylık ortalama geliri ne kadardır? _____

İnternette ilk defa kaç yaşında tanıştınız? _____

SORULAR

	EVET	HAYIR
Evinizde kendinize ait bir odanız var mı?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kendinize ait bir bilgisayarınız var mı?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Varsa, internete bağlı mı?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kendinize ait bir tabletiniz var mı?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Varsa, internete bağlı mı?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cep telefonunuz var mı?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Varsa, internete bağlı mı?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
WhatsApp, Hangout, bip ya da benzeri anlık mesajlaşma uygulaması kullanıyor musunuz?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Evinizde kablosuz internet (WIFI) var mı?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Evinizde internete bağlanabilen TV var mı?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Evinizde online TV platformu hizmeti var mı (Tivibu, NETFLIX, Puhu TV vb.)?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
e-posta (e-mail) adresiniz var mı?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Evinizde Xbox ya da PlayStation gibi internete bağlanabilen bir oyun konsolunuz var mı?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ailenizin arabası var mı?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Oturduğunuz ev ailenize mi ait?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Aşağıdaki sosyal medya hesaplarından hangilerini kullanıyorsunuz?

<input type="radio"/> Facebook	<input type="radio"/> Instagram	<input type="radio"/> Tumblr	<input type="radio"/> YouTube
<input type="radio"/> Twitter	<input type="radio"/> Badoo	<input type="radio"/> Pinterest	<input type="radio"/> Google Plus
<input type="radio"/> LinkedIn	<input type="radio"/> Flickr	<input type="radio"/> My Yahoo	<input type="radio"/> Diğer.....
<input type="radio"/> HİÇ BİR SOSYAL MEDYA HESABIM YOK			

EK 5: Bilgilendirilmiş veli/vasi onay formu



T.C.
HİTİT ÜNİVERSİTESİ
GİRİŞİMSEL OLMA YAN ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU

BİLGİLENDİRİLMİŞ VELİ/VASI OLUR FORMU

LÜTFEN DİKKATLİCE OKUYUNUZ!

Velisi/vasisi bulunduğunuz bilimsel araştırma amaçlı ve detayları aşağıda yer alan bir çalışmaya katılmak üzere davet edilmiştir. Bu çalışmaya katılımına izin vermeden önce çalışmanın ne amaçla yapılmak istendiğini tam olarak anlamanız ve kararınızı, araştırma hakkında tam olarak bilgilendirildikten sonra özgürce vermeniz önemlidir. Bu bilgilendirme formu söz konusu araştırmayı ayrıntılı olarak tanıtmak amacıyla size özel olarak hazırlanmıştır. Lütfen bu formu dikkatlice okuyunuz. Araştırma ile ilgili olarak bu formda belirtildiği halde anlayamadığınız ya da belirtilmediğini fark ettiğiniz noktalar olursa araştırmacıya sorunuz ve sorularınıza açık yanıtlar isteyiniz. Bu araştırmaya katılımına onay verip vermemekte serbestsiniz. Çalışmaya katılım **gönüllülük** esasına dayanır. Araştırma hakkında tam olarak bilgilendirildikten sonra, kararınızı özgürce verebilmeniz ve düşünmeniz için formu imzalamadan önce araştırmacı size zaman tanıyacaktır. Araştırmaya katılımı onayladığınız takdirde formu imzalayınız.

1. ARAŞTIRMANIN ADI

Ortaöğretim Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı İle Fiziksel Uygunluk Düzeyleri Ve Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.

2. KATILIMCI SAYISI

Bu araştırmada yer alması öngörülen toplam katılımcı sayısı 118'dir.

3. ARAŞTIRMAYA KATILIM SÜRESİ

Bu araştırmaya katılım için öngörülen süre 60 dakikadır.

4. ARAŞTIRMANIN AMACI

Bu araştırmanın amacı ortaokul ve lise öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerini tespit ederek, internet bağımlılığı ile fiziksel uygunluk düzeyi ve problem çözme arasındaki ilişkiyi değerlendirmektir.

5. ARAŞTIRMAYA KATILMA ve ÇIKARILMA KOŞULLARI

Bu araştırmaya dahil edilebilme için sahip olunması gereken koşullar şu şekildedir;

- Lise öğrencisi olmak,
- Nevşehir 'de yaşıyor olmak,
- Ölçümlere katılmayı kabul etmek,
- Velî/Vasi Onay formunu ya da BGOF'ru imzalanmış olarak teslim etmek.

Araştırma dışı bırakılmanız durumunda da, o ana kadar elde edilmiş olan veriler bilimsel amaçla kullanılabilir. Aşağıdaki durumlarda, araştırmaya dahil edilme seçersiniz. Bunlar;

- Lise öğrencisi olmamak;

Dikkat: Bu formun her bir sayfası hem araştırmacı hem de katılımcı tarafından imzalanacaktır ve bir kopyası katılımcıya verilecektir.

BİLGİLENDİRİLMİŞ VELİ/VASI OLUR FORMU

- b. Nevşehir 'de yaşıyor olmamak,
c. Ölçümlere katılmayı kabul etmemek,
d. Veli/Vasi Otur formunu ya da BGOF'ru imzalanmış olarak teslim etmemek.

6. ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ

Bu araştırmaya katılım sağlamaya onay verdiğinizde aşağıdaki testler uygulanacaktır. Bunlar aşağıda ve ilmiştir.

Boy ve kilo ölçümü: Boyunuz ve kilonuz mezura ve baskül kullanarak ölçülecektir.

Bel Çevresi Ölçümü: Bir mezura yardımıyla bel çevreniz ölçülecektir.

Disklere Dokunma Testi: Bir masa ya konulmuş olan iki diske sırayla, tek elinizle hareket ederek, sırasıyla bir kez sağ, bir kez de sol olmak üzere toplam 25 kez hızlıca temas etmeniz istenecektir.

10x5 m Mekik Koşusu: 10 m'lik mesafeyi 5 kez koşmanız istenecektir.

Durarak Uzun Atlama: Yerde çizilmiş bir ölçek üzerinde, çift ayakla, en uzağa sıçramanız istenecektir.

Barfiksle Bükülü Kol Asılma: Barfiks aletinde kollarınız bükülü olarak ne kadar süre bekleyebileceğiniz ölçülecektir.

30 sn Mekik Testi: 30 saniye boyunca yapabileceğiniz kadar çok, mekik hareketi yapmanız istenecektir.

Esnelik Ölçümü: Bir esneklik ölçüm selpası üzerinde, ne kadar uzağa uzanabileceğiniz ölçülecektir.

Kavrama Kuvveti Ölçümü: Bir kuvvet ölçeri, avucunuzun içine alarak mümkün olduğunca kuvvetli sıkmanız istenecektir.

Flamingo Denge Testi: Tek ayak üzerinde ne kadar süreyle durabildiğiniz ölçülecektir.

20 m Mekik Koşusu: 20 metre mesafeli bir parkuru, gidiş ve geliş olmak üzere, kaç tur kesintisiz olarak koşabileceğiniz ölçülecektir.

Travers Testi: Basketbol sahası üzerine yerleştirilmiş olan bir parkurda, size verilen kağıtta yer alan krokiye bakarak, işaretlenmiş olan hedefleri en kısa sürede bulmanız istenecektir.

Bunlara ilave olarak, size verilmiş olan bir bilgi formunu ve İnternet Bağımlılığı Ölçeğini doldurmanız gerekmektedir.

Dikkat: Bu formun her bir sayfası hem araştırmacı hem de katılımcı tarafından imzalanacaktır ve bir kopyası katılımcıya verilecektir.

BİLGİLENDİRİLMİŞ VELİ/VASİ OLUR FORMU

7. KATILIMCININ SORUMLULUKLARI

Bu araştırmaya katılma izin vermekle herhangi bir sorumluluk altına girmiş olmayacaksınız.

8. OLASI RİSKLER

Bu araştırmanın, bilinen herhangi bir riski bulunmamaktadır.

9. ARAŞTIRMAYA KATILIMIN OLASI YARARLARI

Çağımızın sorunu olan hareketsizliğin etkilediği kişi sayısı her geçen gün artmakta ve günümüzde hareketsizliğin nedeni olarak teknolojik gelişim gösterilmektedir. Bu durum Türk insanı için de geçerlidir ve insanımızda hareket azlığına bağlı sorunların ortaya çıkmasına neden olmaktadır. İnternete bağımlı olan bireylerde bu durum daha sık gözlenmektedir. İnternet kullanımının fiziksel uygunluk düzeyine etkisinin olumsuz olduğu bilinmekle birlikte, bu alışkanlığın, çocuklarda problem çözme becerisini nasıl etkilediğine ilişkin çalışmalar kısıtlıdır. Bu çalışmaya katılım sağlamakla, literatür bilgisine katkı sağlayacak ve bununla birlikte, hareketsizlik ve internet bağımlılığının etkilerinin ortadan kaldırılması için alınabilecek tedbirlere destek olmuş olacaksınız.

10. GİDERLERİN KARŞILANMASI ve ÖDEMELER

Bu araştırmaya katılım için ve ya araştırmadan kaynaklanabilecek giderler için sizden herhangi bir ücret istenmeyecektir. Bu araştırmaya katılım sağlanması halinde, araştırma ile ilgili çıkabilecek zorunlu masraflar tarafımızdan karşılanacaktır. Bunun dışında size ve ya yasal temsilcilerinize herhangi bir maddi katkı sağlanmayacaktır.

11. BİLGİLERİN GİZLİLİĞİ

Araştırma süresince elde edilen bilgiler size özel bir kod numarası ile kaydedilecektir. Her türlü kişisel bilgi gizli tutulacaktır. Araştırmanın sonuçları yalnızca bilimsel amaçla kullanılacaktır. Araştırma yayımlansa bile kimlik bilgileri verilmeyecektir. Ancak, gerektiğinde araştırmanın izleyicileri, etik kurullar ve resmi makamlar bilgilerinize ulaşabilecektir. Siz de istediğinizde bu bilgileri ulaşabileceksiniz.

12. ARAŞTIRMAYI DESTEKLEYEN KURUM veya KURULUŞ

Araştırmayı destekleyen kurum/kuruluş yoktur.

13. ARAŞTIRMAYA KATILMAYI REDDETME veya AYRILMA DURUMU

Bu araştırmaya katılma izin vermek tamamen sizin isteğinize bağlıdır. Araştırmada yer alınmasına onay verebilir, katılımı onaylayamazsınız ya da herhangi bir aşamada araştırmadan ayrılma kararını verebilirsiniz. Araştırmadan çekilmeyi tercih etmeniz ya da araştırmacı tarafından araştırma dışında bırakılma durumunda da, o ana kadar elde edilmiş olan veriler bilimsel amaçla kullanılabilir.

14. ARAŞTIRMAYA KATILMA ONAYI

Velisi/vasisi bulunduğum yukarıda detaylı yazılı olan araştırmada yer almak için araştırmacı tarafından "katılımcı" (denek)

Dikkat: Bu formun her bir sayfası hem araştırmacı hem de katılımcı tarafından imzalanacaktır ve bir kopyası katılımcıya verilecektir.



T.C.
HİTİT ÜNİVERSİTESİ
GİRİŞİMSEL OLMAYAN ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU

BİLGİLENDİRİLMİŞ VELİ/VASİ OLUR FORMU

bunu önceden bildirmemim uygun olacağına bilincindeyim). Araştırmaya katılım konusunda karar vermem için bana yeterli zaman tanındı. Araştırma sonuçlarının eğitim ve bilimsel amaçlarla kullanımı sırasında kişisel bilgilerin özenle korunacağı konusunda bana gerekli güvence verildi. Araştırma için yapılacak harcamalarla ilgili herhangi bir parasal sorumluluk altına girmiyorum. Araştırmacılar tarafından da herhangi bir ödeme yapılmayacaktır. Bu koşullar altında, velisi/vasisi bulunduğum ve aşağıda ismi yazılı kişinin bilgilerinin gözden geçirilmesi, transfer edilmesi ve işlenmesi konusunda araştırma yürütücüsüne yetki veriyor ve söz konusu araştırmaya ilişkin bana yapılan katılım davetini hiçbir zorlama ve baskı olmaksızın büyük bir gönüllülük içerisinde kabul ediyorum. Bu formu imzalamakla yasalara bana sağladığı hakları kaybetmeyeceğimi biliyorum.

Bu formun imzalı ve tarihli bir kopyası bana verildi.

GÖNÜLLÜ	
ADI SOYADI	
TELEFON	

VELİ/VASİ		İMZASI
ADI SOYADI		
ADRES		
TELEFON		
TARİH		

ARAŞTIRMACI		İMZASI
ADI SOYADI		
GÖREVİ		
ADRES		
TELEFON		
TARİH		

Dikkat: Bu formun her bir sayfası hem araştırmacı hem de katılımcı tarafından imzalanacaktır ve bir kopyası katılımcıya verilecektir.

EK 6: İnternet bağımlılığı ölçeği kullanım izni

Gönderen: **Kingkong Volkan** <volkantarik2012@gmail.com>

Date: 2 Eki 2018 Sal, 09:59

Subject: Re: internet bagimliliği testi

To: <mhorzum@sakarya.edu.tr>

cok tskler hocam saygılar.

Mehmet Barış Horzum <mhorzum@sakarya.edu.tr>, 2 Eki 2018 Sal, 09:32 tarihinde şunu yazdı:
ölçek ektedir. kolay gelsin.

Dr. Mehmet Barış HORZUM|

Sakarya University

Faculty of Education

Computer Education & Instructional Technologies

<https://scholar.google.com.au/citations?user=gGa54IUAAAAJ&hl=en>

https://www.researchgate.net/profile/Mehmet_baris_Horzum

Kingkong Volkan <volkantarik2012@gmail.com>, 2 Eki 2018 Sal, 07:46 tarihinde şunu yazdı:

Hocam gunaydin persembe tez onerimin son gunu yogunsunuz gorevinizden dolayi bir daha hatirlatmak istedim saygilar hocam

29 Eyl 2018 Cmt 10:32 tarihinde Kingkong Volkan <volkantarik2012@gmail.com> şunu yazdı:

hocam saygilar ben volkan cetinkaya hacettepe universitesi lisans ve hitit universitesi yukseklisans

ogrencisiyim yukseklisansta bu sene son senem gecen sene SURVIVOR yarisamacıyım ; başlamadım

hocam bu sene tez konum olarak " İNTERNET BAĞIMLILIĞI İLE FİZİKSEL UYGUNLUK DÜZEYLERİ VE PROBLEM

ÇÖZME BECERİLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİNİNCELENMESİ" Sizden bana yardımcı olmanızı istiyeceğim konu "internet

kullanım ölçeğinizi" kullanmak için

izin vermeniz beni mutlu edecektir. Saygılar hocam

ÖZGEÇMİŞ

Adı Soyad: Volkan ÇETİNKAYA

Doğum Tarihi: 21.02.1983

Düzenlenme Tarihi: 29.05.2019

Öğrenim Durumu: Lisans

Derece	Bölüm/Program	Üniversite	Yıl
Lisans	Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksek Okulu Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	Hacettepe Üniversitesi	2008

Görev Unvanı	Görev Yeri	Yıl
Şube Başkanı	Türk Hava Kurumu/NEVŞEHİR	2019
Beden Eğitimi Öğretmeni	Doğa Koleji/NEVŞEHİR	2018
Beden Eğitimi Öğretmeni	Mosse Koleji/ANKARA	2017
Beden Eğitimi Öğretmeni	Deniz Kuvvetleri Komutanlığı/ANKARA	2010-2016

İdari Görevler:

2019- Türk Hava Kurumu Şube Başkanlığı/ NEVŞEHİR

2018- Beden Eğitimi Öğretmenliği Zümre Bşk./Doğa Koleji

2014- 2015 Sporcu Kamp Merkezi Ordu Milli Futbol Takım Sorumlusu/TSK Spor Gücü Komutanlığı

2013-2014- Su Sporları Sorumlusu/Deniz Astsubay Meslek Yüksek Okulu

Ödüller :

1. Güven Arttırıcı Tedbirler Kapsamında En İyi Askeri Sporcu Ödülü/2012

2. Kardeş Sporcu Ödülü/Güney Kore Milli Savunma Bakanlığı/2014

Diğer

2017 Survivor Yarışmacısı