



**T.C.
NİĞDE ÖMER HALİSDEMİR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**

**COVID-19 PANDEMİSİ SÜRECİNDEKİ EĞİTİMCİLERİN
DİJİTAL BAĞIMLILIĞI VE FİZİKSEL AKTİVİTE
DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**Hazırlayan
Yakup Sinan AKYOL**

**Niğde
Haziran, 2021**

**T.C.
NİĞDE ÖMER HALİSDEMİR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**

**COVID-19 PANDEMİSİ SÜRECİNDEKİ EĞİTİMCİLERİN
DİJİTAL BAĞIMLILIĞI VE FİZİKSEL AKTİVİTE
DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**Hazırlayan
Yakup Sinan AKYOL**

Danışman : Doç. Dr. Hüdaverdi MAMAK

Üye : Doç. Dr. Dede BAŞTÜRK

Üye : Dr. Öğr. Üyesi Oktay YİĞİT

**Niğde
Haziran, 2021**

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum 'Covid-19 Pandemisi Sürecindeki Eğitimcilerin Dijital Bağımlılığı ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin İncelenmesi' Başlıklı bu çalışmanın, bilimsel ve akademik kurallar çerçevesinde tez yazım kılavuzuna uygun olarak tarafımdan yazıldığını, yararlandığım eserlerin tamamının kaynaklarda gösterildiği ve çalışmanın içinde kullandıkları her yerde bunlara atıf yapıldığını belirtir ve bunu onurumla doğrularım.//....//....

(imza)

Yakup Sinan AKYOL

ÖNSÖZ

Bu araştırmada Covid-19 pandemisi sürecindeki eğitimcilerin dijital bağımlılığı ve fiziksel aktivite düzeylerinin ne olduğu ile bu parametrelerin bazı değişkenlere göre değişiminin incelenmesi ele alınacaktır. Tezin ilk bölümlerinde bağımlılık, dijital bağımlılık, fiziksel aktivite kavramları açıklanmıştır. İlerleyen bölümlerde ise eğitimcilerin dijital bağımlılığı ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkinin bazı parametrelere göre incelenme durumları ve sonuçları açıklanmaya çalışılmıştır.

Tez çalışmamın yürütülmesi sırasında, çalışmalarıma yön veren, bilgi ve yardımlarını esirgemeyen ve bana her türlü desteği sunan danışman hocam, Doç. Dr. Hüdaverdi MAMAK'a en içten teşekkürlerimi sunarım.

Ayrıca bu tezin hazırlanması sırasında birçok kez yardımlarına ihtiyaç duyduğum değerli eşim Esra AKYOL'a ve oğlum Asaf'a minnet ve şükran duygularımı belirtmek isterim.

Bugünlere gelmemde en büyük paya sahip olan ve her zaman iyi ki diye başlayarak anlattığım kıymetli aileme de sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Yakup Sinan AKYOL

Haziran, 2021

ÖZET
YÜKSEK LİSANS TEZİ

COVID-19 PANDEMİSİ SÜRECİNDEKİ EĞİTİMCİLERİN DİJİTAL BAĞIMLILIĞI VE FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

AKYOL, Yakup Sinan
Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı
Tez Danışmanı: Doç. Dr. Hüdaverdi MAMAK
Haziran 2021, 60 sayfa

Yapılan çalışmanın amacı, Covid-19 pandemisi sürecindeki eğitimcilerin dijital bağımlılığı ve fiziksel aktivite düzeylerinin ne olduğu ile bu parametrelerin bazı değişkenlere göre değişiminin belirlenmesi ve aralarındaki ilişkinin incelenmesidir. Çalışmaya Adana ilinde, ilköğretim ve ortaöğretim kurumlarında farklı branşlarda görev yapan toplam 786 kişiden oluşan öğretmen ve yönetici (erkek=392, kadın=394) katılmıştır. Çalışmaya katılan eğitimcilerin sosya-demografik özellikleri bilgi formu ile fiziksel aktivite düzeyleri ‘Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi Kısa Formu’ ile ve dijital bağımlılık seviyeleri ise Dijital Bağımlılık Ölçeği ile tespit edilmiştir. Verilerin analizinde frekans, yüzde, Spearman Kolerasyon, Mann-Whitney U, Kruskal Wallis H testi kullanılmıştır. Eğitimcilerin dijital bağımlılık düzeyleri ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında anlamlı olmayan, oldukça düşük pozitif ve negatif ilişkiler gözlenmiştir. Dijital bağımlılık ölçeğinde; ölçeğin geneli ve alt boyutları ile FAS (Fiziksel Aktivite Seviyesi) için kadınlarla erkekler arasında anlamlı bir fark gözlenmiştir. Dijital bağımlılık ölçeğinin sosyal medya ve günlük hayata etkisi alt boyutları ile FAS için evliler ile bekarlar arasında anlamlı farklılık gözlenmiştir. Eğitim öğretim kademesi, eğitimcilerin Dijital bağımlılık ölçeğinin geneli ve alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında anlamlı bir fark oluşturmuştur. Ancak eğitimcilerin fiziksel aktivite düzeylerini anlamlı bir farklılık oluşturacak şekilde etkilememiştir. Dijital bağımlılık ölçeğinin toplam puanı ile günlük hayata etkisi alt boyutu için merkez de görev yapan eğitimciler ile köyde görev yapan eğitimciler arasında anlamlı bir fark gözlenmiştir. Ancak eğitimcilerin görev yaptıkları eğitim kurumunun konumu, eğitimcilerin fiziksel aktivite düzeylerini anlamlı bir farklılık oluşturacak bir şekilde etkilememiştir. Sonuç olarak, Eğitimcilerin fiziksel aktivite seviyelerinin artmasının dijital bağımlılığı azaltacağı söylenebilir. Serbest zamanların, eğitimcilerin kendileri ve yetkililer tarafından fiziksel aktivite yapacak şekilde planlanması önerisinde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Eğitimciler, Fiziksel aktivite, Dijital bağımlılık, pandemi, Covid-19.

ABSTRACT
MASTER THESIS

**STUDY OF DIGITAL CONNECTIVITY AND PHYSICAL ACTIVITY LEVELS OF
EDUCATORS DURING THE COVID-19 PANDEMIC**

AKYOL, Yakup Sinan
Physical Education and Sports Department
Supervisor: Associate Professor Hüdaverdi MAMAK
June 2021, 60 pages.

The aim of the study is to determine the digital dependence and physical activity levels of educators in the Covid-19 pandemic and the change of these parameters according to some variables and to examine the relationship between them. A total of 786 teachers and managers (male=292, female= 294) who worked in different branches in primary and secondary education institutions in Adana province participated in the study. The socio-demographic characteristics of the educators who participated in the study were determined by the information form and physical activity levels with the 'International Physical Activity Survey Short Form' and the digital addiction levels were determined by the Digital Addiction Scale. Frequency, percentage, Spearman Correlation, Mann-Whitney U, Kruskal Wallis H-test were used in the analysis of the data. Significant, very low positive and negative relationships were observed between men and women for FAS. The impact of the digital addiction scale on social media and daily life was observed to differ significantly between married and single for FAS. The level of education has made a significant difference between the scores that educators receive from the overall and lower dimensions of the Digital addiction scale. However, it did not affect the physical activity levels of educators in a way that made a meaningful difference. For the total score of the digital addiction scale and its impact on daily life, a significant difference was observed between the educators working in the center and the educators working in the village. However, the position of the educational institution where the educators work did not affect the physical activity levels of the educators in a way that made a meaningful difference. As a result, it can be said that increasing the physical activity levels of educators will reduce digital dependence. It has been proposed that leisure time be planned by educators themselves and the authorities to perform physical activity.

Key Words: Educators, Physical activity, Digital addiction, pandemic, Covid-19.

İÇİNDEKİLER

İçindekiler Tablosu

YEMİN METNİ	i
ÖNSÖZ	ii
ÖZET	iii
ABSTRACT	iv
İÇİNDEKİLER	v
TABLolar LİSTESİ	vii
SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ	viii
BÖLÜM 1	1
1. GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu	2
1.2. Çalışmanın Amacı	2
1.3. Çalışmanın Önemi	3
1.4. Çalışmanın Sınırlılıkları	3
1.5. Çalışmanın Varsayımları	4
1.6. Tanımlar	4
BÖLÜM 2	6
2. GENEL BİLGİLER	6
2.1. Yeni Koronavirüs (SARS-CoV-2 / Covid-19) Hastalığı	6
2.1.1. Risk grupları	7
2.1.2. Tanı ve tedavisi	7
2.1.3. Dünya ve Türkiye'deki durum	7
2.2. Dijital Bağımlılık Kavramı	8
2.2.1. Dijital Bağımlılık Türleri	9

2.3. Fiziksel Aktivite	13
2.3.1. Fiziksel Aktivite Tipleri	14
2.3.2. Fiziksel Aktivitenin Önemi	15
BÖLÜM 3	17
3. YÖNTEM	17
3.1. Araştırma Modeli	17
3.2. Çalışma Gurubu	17
3.3. Verilerin Toplanması	17
3.3.1. Bilgi Formu	17
3.3.2. Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi-Kısa Formu	17
3.3.3. Dijital Bağımlılık Ölçeği	18
3.4. Verilerin Analizi	19
BÖLÜM 4	20
4. BULGULAR	20
BÖLÜM 5	30
5. TARTIŞMA	30
ÖNERİLER	33
BÖLÜM 6	34
6. KAYNAKÇA	34
EKLER	42
EK-1. Etik Kurul Onayı	42
EK-2. Sağlık Bakanlığı Onay E-Mail	43
EK-3. Ölçek Kullanım İzinleri	44
EK 4. Anket Uygulama İzni	45
EK-5. Kişisel Bilgi Formu	46
EK-7. Dijital Bağımlılık Ölçeği	49
ÖZGEÇMİŞ	50

TABLULAR LİSTESİ

Tablo 1. Katılımcıların cinsiyet değişkeninin frekans ve yüzdeler dağılımları.....	18
Tablo 2. Katılımcıların medeni durum değişkeninin frekans ve yüzdeler dağılımları	18
Tablo 3. Katılımcıların görev yapılan eğitim/öğretim kademesi değişkeninin frekans ve yüzdeler dağılımları.....	18
Tablo 4. Katılımcıların görev yapılan eğitim kurumunun konumu değişkeninin frekans ve yüzdeler dağılımları.....	19
Tablo 5. Dijital Bağımlılık Ölçeği ve alt boyutları ile FAS'a ait tanımlayıcı istatistikleri.....	19
Tablo 6. Eğitimcilerin dijital bağımlılık düzeyleri ile fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkileri gösteren Korelasyon Katsayıları.....	20
Tablo 7. Dijital Bağımlılık ve FAS İle Cinsiyet Değişkeni Arasındaki Mann-Whitney U Testi Sonuçları.....	21
Tablo 8. Dijital Bağımlılık ve FAS İle Medeni Durum Değişkeni Arasındaki Mann-Whitney U Testi Sonuçları.....	22
Tablo 9. Dijital Bağımlılık ve FAS İle Eğitim Öğretim Kademesi Değişkeni Arasındaki Kruskal Wallis H- Testi Sonuçları.....	23
Tablo 10. Dijital Bağımlılık ve FAS İle Görev Yapılan Eğitim Kurumunun Konumu Değişkeni Arasındaki Mann-Whitney U Testi Sonuçları.....	25

SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ

- FA** : Fiziksel Aktivite
FAS : Fiziksel Aktivite Seviyesi
DSÖ : Dünya Sağlık Örgütü



BÖLÜM 1

1.GİRİŞ

Sağlıklı bir yaşam için spor, rekreatif etkinlikler ve dans gibi faaliyetleri kapsayan fiziksel aktivite, vücut hareketleri ile beraber iskelet kaslarının enerji tüketimi olarak ifade edilmektedir. Yaptığımız fiziksel aktivite (FA)'ler, hayatımızın her aşamasında psikolojik ve fiziksel sağlığımız üzerinde etkilidir (WHO Technical Report Series2000). Günümüzde modern toplumların neredeyse tamamın da sedanter yaşam alışkanlık halini almış; insanlar günlük ihtiyaçlarını bile bilgisayar başında oturarak bir tıkla marketlerden yapabilmekte, bu durumun da ciddi sağlık problemlerine neden olduğu düşünülmektedir. Bizlerin; toplum olarak çok hızlı gelişmekte ve aynı zamanda değişmekte olan bu dünyada dik durabilmek, sağlıklı ve kaliteli bir yaşam sürdürebilmek için FA'yi hayatımızın olmazsa olmazı haline getirmemiz ve eğitime gerekli önemi vermemiz gerekmektedir. Eğitim sistemimizin en önemli ayaklarını, şüphesiz öğretmenler ve onlar arasından isteyenlerin tercih yaparak oluşturdukları idarecilerimiz oluşturmaktadır. Günümüz koşullarına ayak uydurabilmek için; eğitimcilerimizin gerekli bilgiye sahip olmaları, donanımsal olarak güçlü kalabilmeleri hem mental hem de fiziksel olarak hazır olmaları çok büyük önem arz etmektedir. Sağlıklı ve mutlu bir yaşam için fiziksel aktiviteler günlük yaşantımızın vaz geçilmez bir parçası halini almalıdır. FA ve egzersiz, yaşam kalitesini artırır, yaşamı uzatır, zihinsel sağlığa ulaşmamıza da yardımcı olur (Çetin,2010).

Tüm bu bilgiler ışığında hayat devam ederken Dünya; 2019 un Aralık ayında Çin'in Wuhan şehrinde ortaya çıkan ve koronavirüs (SARS-CoV-2) adı verilen bir virüs salgını ile karşı karşıya kalmıştır. Koronavirüs tüm dünyaya hızla yayılmış ve 11 Mart 2020 tarihinde Dünya Sağlık Örgütü tarafından pandemi ilan edilmiştir. Ülkemizde ise ilk koronavirüs vakası 11 Mart 2020'de saptanmıştır. İçin de bulunduğumuz bu salgın sürecinde hastalığın yayılma hızını azaltma ve kontrol altına alınabilmesi için birtakım önlemler alınmış ve bunlardan eğitimcilerimizin

yaşamlarını en çok etkileyenler ise okulların sık sık kapanıp açılması ve uzaktan eğitim dediğimiz yeni bir modele geçilmesi ile sokağa çıkma kısıtlamalarının yanında fiziksel aktivite yapmalarına engel olacak tesislerinin kapatılması olmuştur. Durum böyle olunca, eğitimciler dijital dünyada birçok teknolojik aletle daha fazla zaman geçirmek zorunda kalmış ve dijital yaşama bağımlı hale gelmeye başlamışlardır. Dijital bağımlılık, gelişen teknolojiyle sürekli etkileşim içinde bulunulmasının bir sonucu ve aynı zamanda bu etkileşimin olumsuz yönlerinden zarar görmeye başlanması şeklinde tanımlanmaktadır (Arısoy, 2009:55–67). Dijital bağımlılık, içinde bulunduğumuz zaman dilimin de pek çok bireyin yaşantısının merkezinde barınmaya başlamakta ve bu doğrultuda gündelik hayat dinamiklerine direk tesir ettiği kabul görmektedir. Bu nedendir ki kişilerin toplumsal ve ruhsal hayatlarında da birçok sorunun meydana gelmesine neden olmaktadır (Beyatlı, 2012).

1.1. Problem Durumu

Covid-19 pandemisi sürecindeki eğitimcilerin dijital bağımlılığı ve fiziksel aktivite düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır?

1.2. Çalışmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı; Covid-19 pandemisi sürecindeki eğitimcilerin dijital bağımlılığı ve fiziksel aktivite düzeylerinin ne olduğu ile bu parametrelerin bazı değişkenlere göre değişiminin belirlenmesi ve aralarındaki ilişkinin incelenmesidir. Bu doğrultuda şu sorulara cevap aranmıştır.

Alt Amaçlar

1. Eğitimcilerin dijital bağımlılık ve fiziksel aktivite düzeyleri nedir?
2. Eğitimcilerin dijital bağımlılık düzeyleri ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
3. Eğitimcilerin dijital bağımlılık düzeyleri ve fiziksel aktivite düzeyleri cinsiyete göre anlamlı olarak değişmekte midir?
4. Eğitimcilerin dijital bağımlılık düzeyleri ve fiziksel aktivite düzeyleri medeni duruma göre anlamlı olarak değişmekte midir?

5. Eğitimcilerin dijital bağımlılık düzeyleri ve fiziksel aktivite düzeyleri görev yapılan eğitim öğretim kademesine göre anlamlı olarak değişmekte midir?

6. Eğitimcilerin dijital bağımlılık düzeyleri ve fiziksel aktivite düzeyleri görev yapılan eğitim kurumunun konumuna göre anlamlı olarak değişmekte midir?

1.3. Çalışmanın Önemi

Günümüzde eğitimcilerimiz uzaktan eğitim sürecinde bilgisayar, telefon, tablet ve diğer birçok dijital alet ile uzun süreler geçirmek zorunda kalmaktadır. Bu süreçler sonucunda dijital dünyaya bağımlı hale gelmektedirler. Dijital dünyanın bireyleri içine hapsedmesi sonucunda bireyin kaliteli yaşamdan uzaklaşması hızlanmaktadır. Bunun yanında dijital dünyaya ayrılan sürenin uzaması, fiziksel aktiviteye ayrılan süreleri azaltmış aynı zamanda uygulanan kısıtlamalar da dışarıda fiziksel aktivite yapmayı imkânsız hale getirmiştir. Bu araştırma tüm dünya başta olmak üzere ülkemizde de yaşanan salgın (Covid-19) sürecinde eğitimcilerin dijital bağımlılık seviyelerini ve fiziksel aktivite düzeylerini ortaya koymak için yapılacaktır. Araştırmanın bulgularından oluşturulan sonuçlar; akademisyenlere, doktorlara, fizyoterapistlere ve spor uzmanlarına yeni fikirler sunacağı gibi eğitimcilere, dijital bağımlılık düzeylerini ve fiziksel aktivite seviyelerini öğrenme imkânı sağlayacaktır. Ayrıca dijital bağımlılığın ve düşük fiziksel aktivitenin meydana getirdiği sonuçlar ile problemin çözümüne yönelik öneriler çerçevesinde eğitimcilerin bilinçlenmesine zemin hazırlayacağı düşünülmektedir.

1.4. Çalışmanın Sınırlılıkları

- Araştırma, Adana ilinde görev yapan öğretmenler ve yöneticiler ile sınırlıdır.
- Çalışmadan elde edilen veriler, çalışma grubunda yer alan öğretmenlerin ve idarecilerin araştırmada kullanılan ölçeklerin içindeki sorulara verecekleri cevaplar ile sınırlıdır.
- Bu araştırma, 2020-2021 eğitim- öğretim yılı ile sınırlıdır.

1.5. Çalışmanın Varsayımları

• Çalışmada bulunan iki ölçeğinde çalışmaya katılan eğitimcilerin görüşlerini ortaya çıkaracak seviyede olduğu varsayılmaktadır.

1.6. Tanımlar

Fiziksel aktivite: Vücudumuzdaki İskelet kaslarının kasılması neticesinde oluşan, bazal düzey seviyenin üstünde enerji sarf etmeyi gerektiren bedensel vücut hareketleri şeklinde ifade edilebilir. (Caspersen, Powell ve Christenson, 1985: 126-131; Özer, 2010).

Bağımlılık: Bir madde ya da gösterilen bir tutumun negatif etkilerini fark ettiği halde o maddeden ya da tutumdan vazgeçememe, hatta tutumunu ya da maddenin kullanımını arttırarak sürdürme şeklinde tanımlanmaktadır (Çavuşoğlu, 2009: 23).

Dijital Bağımlılık: İnsanların dijital medya araçlarını bilinçsiz ve amaca uygun olmayan biçimde kullanması neticesinde zihinsel ve duygu durum bozuklukları ortaya çıkması durumudur (Caplan, 2002).

Dijital Oyun Bağımlılığı: Telefon, tablet, bilgisayar, oyun konsolu vb. dijital makineler vasıtasıyla bireyin uzun süre online ya da offline olarak oyun oynaması, gerçek ile sanal yaşamı birbirine karıştırmaması, oyun oynamakla geçen sürenin uzaması sonucunda sorumluluklarını yerine getirmemesi, oyun oynamayı diğer etkinliklere tercih etmesi gibi neticeleri meydana getiren bir durum olarak tanımlanmaktadır (Horzum, 2011:58).

Sosyal Medya Bağımlılığı: Bireylerin yaşantılarındaki boşluğu doldurmak ya da mutsuzluğu yok etmek için sosyal medya platformlarını bilinçsiz ve yoğun bir şekilde kullanmaları bağımlılık için bir göstere olabilir. Aktif bir şekilde sosyalleşme amacıyla sosyal medyayı araçlarını kullanan kişiler yüz yüze bir araya gelinen durumlarda beğenilmeyeceği ya da istenmeyeceği düşüncesiyle sosyal medya hesaplarında hayali bir kimlik oluşturup o kimliğe bağlanırlar. Bağımlı olan kişiler günün birçok saatinde aktif olarak sosyal medya ağlarını kullanırlar (Hazar, 2011: 165).

Patolojik İnternet Kullanımı/İnternet Bağımlılığı: Kişinin interneti yoğun bir biçimde kullanması ve internette geçirdiği sürenin uzaması sonucunda daha fazla internete ihtiyaç duyması, internetten uzakta geçirilen zaman dilimlerinin birey için bir anlam ifade etmemesi, internetten mahrum kalındığında, gerginlik, huzursuzluk ve aşırı sinirlilik gibi olumsuz sonuçların ortaya çıkması ve bireyin, sosyal ve ailevi yaşantısının giderek artan bir biçimde bozulması olarak ifade edilebilir(Young, 2007:672).



BÖLÜM 2

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Yeni Koronavirüs (SARS-CoV-2 / Covid-19) Hastalığı

2019'un Aralık ayında Çin'in Wuhan şehrinde nedeni bilinmeyen bir grup hasta ile karşılaşmıştır. Pnömonili hastaların detaylı incelenmesi sonucu 7 Ocak 2020 tarihinde, Çin Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezi ve yetkililer tarafından ülkelerinde yeni bir koronavirüs tespit edildiği açıklandı. SARS-CoV-2 / (Şiddetli Akut Solunum Sendromu) enfeksiyonu olarak tanımlanan bu yeni koronavirüsü Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), Coronavirus Disease 2019 (Covid-19) olarak adlandırmıştır. Covid-19 enfeksiyon hastalığının yayılmasını durdurmaya yönelik tüm çabalara rağmen, Ocak 2020'de Wuhan şehriden sonra, Tayland, Güney Kore ve Japonyada da enfekte vakalar olduğu gözlenmiştir (Wang vd. 2020, s. 568-576). Üç ay gibi bir sürede, 114 ülkeye yayılan bu hastalık, 4000'i aşkın kişinin ölümüyle sonuçlanmasını takiben DSÖ tarafından 11 Mart 2020 tarihinde içinde bulunulan bu süreç pandemi olarak ilan edilmiştir (Park, 2020: 119-124).

Covid-19'un kuluçka süresi ortalama 5 gün olarak belirtilmekte olup bu süre 2 ile 14 gün arasında da değişebilmektedir. DSÖ bu veriler ışığında 14 günlük aktif izleme dönemini önermiş ve birçok ülke 14 günlük karantina süresine dikkat çekmiş ve insanları bilgilendirmiştir (Lauer vd. 2020, s. 577-582).

Covid-19 virüsü ile temastan 3-7 gün sonra yüksek ateş ve hastalığın diğer belirtileri gözlenmeye başlandığı rapor edilmiştir. En fazla gözlenen semptomlar, ateş, kuru öksürük, yorgunluk, halsizlik iken burun tıkanıklığı, boğaz ağrıları, kas ağrıları, nispeten daha az görülen belirtiler olmuştur. Bunlara ek olarak, bazen ishal, bulantı, kusma, çarpıntı, baş ağrısı da diğer sorunlar olarak raporlarda yer almaktadır (Wang,2020).

Covid-19'lu hastalarda yapılan çalışmalarda dikkat çekilen unsurlardan biri, virüsün hücrede tahribatlara neden olduğudur. Virüs sebebiyle ölen hastaların

%50'sinden fazlasında miyokardiyal, endotel hücre hasarları olduğu rapor edilmiştir. Bu hasarların nedenlerine yönelik hipotezler üzerine çalışmalar devam etmektedir (Lazaridis vd. 2020).

2.1.1. Risk grupları

Tüm popülasyon türleri bu virüse duyarlı olmasına rağmen, ilerleyen yaşlardaki kişiler, kronik hastalığı olan bireyler ve bağışıklığı düşük kişilerde hastalığın ağır geçirilme olasılığı ve ölüm riskinin fazla olduğu ifade edilmektedir. Ayrıca hamile kadınlar, yeni doğan bebekler de risk grubunda yer almaktadır. Tüm bu yüksek riskli grubun, mümkün olduğunca hastalığa yakalanmaması ve dikkatli bir şekilde korunması yönünde çalışılmaktadır (Huang vd. 2020, s. 497–506).

2.1.2. Tanı ve tedavisi

Covid-19 virüsünün mümkün olduğunca hızlı ve doğru tespiti, bu hastalığın kontrol altında tutulması için oldukça önem arz etmektedir. Bu tespit, PCR testleri, dışkı, balgam veya kan örneklerinin incelenmesiyle yapılmaktadır (Chu vd. 2020, s. 549–555).

Hastalık şüphelisi veya tanısı konmuş bireylerin, kontrollü bir izolasyon ortamı oluşturması sağlanarak, yeterli altyapıya ve imkanlara sahip tedavi merkezlerinde sağlıklarına kavuşturulması gerekmektedir. (Li vd. 2020:5) Özellikle hastalığı ağır geçiren bireylerin, yoğun bakım ünitelerinde tedavilerinin yapılmasının gerekliliği ifade edilmektedir. Genel olarak tedavi yöntemi, yatak istirahati ile dinlenme, birlikte destekleyici tedaviler, yeterli ve dengeli beslenme, vücudun su ve elektrolit dengesinin korunması ile kan basıncı, nabız, kalp atım hızı, solunum hızıyla birlikte vücudun oksijen doygunluğunun korunmasının önemi vurgulanmaktadır (Wang vd. 2020, s. 64-68).

2.1.3. Dünya ve Türkiye'deki durum

24 Ocak 2020 tarihinde Asya'da 1312 vaka ve 41 ölüm kayıtlara geçerken, Fransa'da görülen 3 vaka ile virüs Avrupa kıtasına giriş yapmıştır. Yunanistan 26 Şubat'ta ilk vakasını duyurmuştur. Türkiye'de ilk vaka 11 Mart'ta görülmüştür. Nisan ayı sonunda ise toplam vaka sayısı 100 bini geçmiştir (Memikoğlu:2020).

Çin'den hızla tüm dünyaya yayılan salgın, 17 Nisan'da verilen vaka sayısı raporlarına göre, birinci sırada Amerika olmak üzere, Avrupa ülkeleri olan İtalya, İspanya, Birleşik Krallık, Almanya, Fransa da ciddi rakamlarda vaka sayısı görülmekle birlikte Çin ve İran da vaka sayılarının çok fazla olduğu bildirilmiştir.

T. C. Sağlık Bakanlığı ve diğer yetkililer tarafından ülkemizde de salgının önlemi ve kontrolü için birçok tedbir alınmış halk sürekli olarak, tüm iletişim araçları ile bilgilendirilmiştir. Bu önlemler arasında, kişisel hijyen sağlamak, maske takmak, sosyal mesafeyi korumak yer almıştır. Sosyal mesafeyi korumak, teması asgari seviyeye indirmek ve artan vaka sayısının önüne geçmek amacıyla ülke genelinde, restoran, büyük alışveriş merkezleri, spor salonları gibi toplu olarak bulunan tüm alanlar geçici bir süre tamamen kapatılmış, toplu taşımada tedbirler en üst seviyeye çıkarılmıştır. Ayrıca zorunlu sektörler dışında diğer çalışma yerlerinin faaliyetleri geçici bir süre durdurulmuş, faaliyetlerine devam eden iş yerlerinde de gerekli önlemler alınmıştır.

Zorunlu olmadıkça yurt dışı uçuşları ve şehirlerarası seyahatler bir süre durdurulmuştur. T.C. Sağlık Bakanlığı'na kurulan Pandemi Bilim Kurulu tarafından, bu süreçte topluma yönelik önlemler ve öneriler geliştirilmiştir. Toplumda gözlenen vaka sıklığına göre bazı bölgeler, yerleşim yerleri karantina altına alınmış, bu bölgelere giriş çıkışlar yasaklanmış, belirli yaş gruplarına yönelik sokağa çıkma yasağı getirilerek tedbirler en üst seviyeye çıkarılmıştır (Hasuder, 2020).

2.2. Dijital Bağımlılık Kavramı

Dijital bağımlılık kavramı, internet, sosyal medya, teknoloji, video oyunlarına bağımlılık gibi oldukça geniş kapsamlı bir kavramdır (Vaghela, 2016: 3). Dijital bağımlılık, gelişen teknolojiyle sürekli etkileşim içinde bulunulmasının bir sonucu ve bu etkileşimin olumsuz etkilerinden zarar görmeye başlanması biçiminde tanımlanmaktadır (Arısoy, 2009). Dijital bağımlılık, teknolojik gelişmelerin içinde bulunduğumuz zaman diliminde büyük artış göstermesi ve yığınsal haberleşme platformlarının dijital teknolojiler ile bütünlük oluşturması sonucunda meydana gelmiştir ve zaman ilerledikçe hızla yaygınlık kazanmaktadır. Dijital bağımlılık, içinde bulunduğumuz süreçte pek çok bireyin yaşantısının merkezinde yer bulmaya başlamakta ve bu doğrultuda gündelik hayatındaki uğraşlarına direk tesir ettiği

düşünülmektedir. Bu sebeptir ki bireylerin gündelik ve ruhsal hayatlarında da birçok sorunun oluşmasına sebebiyet göstermektedir. Çünkü sürekli dijital aletler ile zaman geçiren bireyler bir süre sonra normal bireyler ile etkileşim kurmamaya başlar. Günümüz zaman diliminde internet, sosyal medya, akıllı telefonlar, tabletler, televizyonlar gibi teknolojik medya araçlarından tamamen uzak durabilmek mümkün değildir. Fakat bunların doğru kullanılmaması sonucu dijital bağımlılık oluşmaktadır. Bireylerin bu dijital platformları ihtiyaçları doğrultusunda kendilerine yarar sağlayacak biçimde dengeli kullanması gerekmektedir. Doğru ve yararlı kullanılmadığı takdirde bu bağımlılık çeşitli sorunlara sebebiyet vermektedir.

Bulduğumuz zaman dilimi itibari ile çeşitlilik kazanan dijital erişim imkânları, maliyetleri gittikçe düşen ve hızla yaygınlaşan dijital medya araçlarına nerdeyse tüm kesimden insanlar eşit imkânlar ile erişim sağlayabilmektedir. Bu süreçte önemli olan; özellikle gençlerin çocukların ve ebeveynlerin bu teknolojik materyallere erişimlerinin sağlanması aynı zamanda aktif olarak kullandırmaya teşvik edilmesi ve bu konuda bilinçli davranmanın önemi konusunda bireylere gerekli eğitimin verilmesi gerekmektedir.

2.2.1. Dijital Bağımlılık Türleri

2.2.1.1. İnternet Bağımlılığı

İnternet bağımlılığı, bireylerde sürekli tekrarlanma ihtiyacı duyulan, internete girilmediği takdirde bireyde yetersizlik, depresyon, sinirlilik hallerinin görüldüğü, aile ve sosyal ilişkilerin bozulması, içine kapanıklık, hoşgörü ve tahammül seviyesinin azalması gibi belirtileri olan bir bağımlılıktır (Odabaşoğlu, Öztürk, Genç ve Pektaş, 2007). İnternette sadece uzun zamanlar geçirmek kişinin internet bağımlısı olduğu anlamını göstermez. Araştırmalar şu sonucu göstermektedir ki bağımlı kullanıcılar sanal dünyada uykusuz kalma ve fiziksel ihtiyaçlarına rağmen internette zaman geçirmektedirler. İnternet bağımlılığının anlaşılmasında ve tespit edilmesinde internette geçirilen süre kadar internetin hangi amaç doğrultusunda kullanıldığı da çok büyük önem taşımaktadır (Young, 1998, s. 29-33). Yapılan araştırmaların birçoğunda internet bağımlısı bireylerin interneti; film, dizi, müzik oyun, video, sosyal ağ, sohbet, mesaj ya da cinsel içeriklere ulaşmak amacıyla kullandıkları görülmüştür. Bağımlı olmayan bireylerin interneti; eğitim, haber siteleri, e-alışveriş siteleri ya da diğer bilgi

sitelerinin içeriklerine ulaşmak amacıyla kullandıkları görülmüştür (Günüç & Kayri, 2010, s.221-222). Yapılan birçok araştırmaya göre internet bağımlılığının kökeninde bireyin psikolojik sorunları ya da yaşadığı yalnızlık hissi ön plana çıkmaktadır. Kişinin bağımlı olduğunu gösteren belirtileri aşağıdaki şekilde sıralayabilmek doğru olacaktır. (Yen, Yen, Chen, Chen ve Ko, 2007).

- Bireyin sosyal fiziksel ve mesleki sorunlar yaşamasına rağmen interneti kullanmaya devam etmesi,
- Bireyin arkadaşları ya da çevresi ile yaptığı etkinlikler ve aktivitelerin yerini bireyin internet ortamında gerçekleştirilen aktivitelerin alması,
- Sanal ortamda geçirilen zamanın yeterli gelmemesi ve internette daha çok zaman geçirme isteğinin önüne geçememe,
- Bireyin internete girmediği zamanlarda korku, endişe, öfke, sinirlilik ya da kaygı sorunu gibi duygu durum bozuklukları yaşaması,
- Bireyin sosyal, mesleki ya da sorumluluklarını internette zaman geçirebilmek için aksatması ya da ertelemesi,
- Bireyin internet kullanımını kontrol edememesi.

Genç birey gündelik hayatın ya da aile hayatının sorunlarından kaçmak için interneti eğlence ve zevk amaçlı kullanma eğilimindedir. Kısa bir zaman için bile olsa sorunlarından uzaklaştığını ve mutlu olduğunu hissetmektedir (Günüç, 2009, s. 27).

İnternete bağımlılığın belirtileri olarak, kişilerin düşük tolerans düzeyi, Zihnin uzun süre odaklanamıyor olması, kişiler arası sürekli çatışmaların yaşanması, sürekli duygu durum değişikliğine kapılmaları, sık sık yetersizlik hissi içinde bulunmaları ve söylemleri yine sürekli yineleme ihtiyacı içerisinde bulunmaları biçiminde ifade edilebilir.

2.2.1.2. Sosyal Medya Bağımlılığı

Genel bir ifade ile anlatacak olursak sosyal medya iletişimin fotoğraf, ses, video ve mesajlar yolu ile sağlanmasıdır. Dünya da milyarlarca kullanıcısı olan sosyal ağ siteleri (Facebook, Youtube, Instagram, Snapcat, LinkedIn, Pinterest, Periscope) teknolojik gelişmeler ışığında gün geçtikçe kullanıcı sayılarını büyük bir hızla arttırmaktadır.

Yüz yüze iletişimde başarılı olamayan, özgüvensiz ve muhabbet kurmakta zorluk çeken bireyler sosyal ve aktif bireylere oranla sosyal medya araçlarını daha fazla kullanırlar. Özel ve iş yaşamında mutsuz, stresli, başarısız ve doyumsuz olan bireyler dış dünyadan alamadıkları doyumunu sosyal medyadan almaya çalıştıkları için zamanla sosyal medya araçlarının hayatlarının en önemli ögesi konumuna getirerek bağımlı olma yolunda hızlı adımlarla ilerliyorlar (Batıgün & Hasta aktaran Kırık 2013, s. 92).

Bireylerin içinde buldukları ruh hali ve kendi iç dünyalarındaki yetersizlik, özgüvensizlik, mutsuzluk, stres, üzüntü gibi duygusal nedenler sosyal medyaya yönelmelerinde en önemli sebeplerdendir (Günüç,2009, s.27). Günün büyük çoğunluğunu sosyal medya hesaplarını kontrol ederek geçirme ya da paylaşılan gönderileri en eskiye dahi bulup takip etme, devamlı çevrimiçi olma Sosyal Medyadaki Gelişmeleri Kaçırma Korkusunun temel belirtileri arasındadır (Hacıfendioğlu, 2010).

Kaplan ve Haenlein (2010) ise sosyal platformlara bağımlılık hisseden bireylerin; sosyalleşme fobileri, kendilerini toplumda açığa çıkarma arzusu, kimliklerini kanıtlayarak grup oluşturma coşkusu, hayattaki arzuları, kişisel benlik kabul ettirme gayreti, bir gaye uğruna bir arada olabilme isteği, depresyondan uzak kalma isteği ve kafa olarak meşgul olma isteği taşıdıklarını söylemektedir.

2.2.1.3. Dijital Oyun Bağımlılığı

Dijital oyun bağımlılığı; Bireylerin uzun sürelerde ve devamlı oyun oynama arzusu duyması, oyun oynama isteği düşüncesinden sıyrılamama, sorumluluklarını ihmal etmesi, planlarını erteleme ve aile, arkadaş ve çalışma hayatı üçgeni çevresinden uzaklaşması ve gittikçe yalnızlaşması biçiminde ifade edilmektedir (Şahin & Tuğrul, 2012, s. 117). Günümüzde çok çeşitli ve zengin içeriklere sahip olan dijital oyun dünyası kendisine olan merakı arttırmış ve daha cezbedici bir hal almıştır. Daha önceki zamanlarda oynanan sokak oyunlarımız bu günlerde yerini konsol, tablet, telefon ve bilgisayar ile oynanan dijital oyunlara bırakmıştır.

Yaş olarak küçük çocukların kendilerine ait akıllı telefonlarının olması durumu da dijital oyunlara ulaşabilecekleri mesafeyi yakınlaştırmakta, aile bireyleri çocuklarına çeşitli nedenlerde ötürü dijital oyun oynatabilmektedir (Köksal, 2015, s.

27). Dijital oyun oynamanın hiçbir şekilde durdurulamadığı ve oyunlara ayrılan 7/24 zaman diliminin son bulamadığı durumların bir tür bağımlılığa dönüşmesi ilgili literatürlerde savunulmaktadır.

Dijital oyun bağımlılığının yaşanmasının temelinde dijital oyuna yönelik yoğun isteğin görülmesi bulunmakla birlikte ana faktörler aşağıdaki gibi sıralanabilir (Horzum, Ayas ve Çakır, 2008):

- Kişilerin aile ya da iş yaşamındaki sorunlardan biraz olsun uzaklaşmak için başladıkları oyunlar ödül döngüsü ile birlikte bireylerde bağımlılık yaratabilir.
- Sosyal ve arkadaşlık ilişkisi kurmakta zorlanan bireyler sanal ortam aracılığıyla arkadaş edinerek düşsel hayali karakterler yaratıp bağımlılığa ilk adımı atmış olurlar.
- Gerçek hayattan biraz olsun uzaklaşabilmek, kişinin içinde bulunduğu içsel ve dışsal problemleri unutmak için başlayan süreç bağımlılığa dönüşür.
- Kişilerin eğlenmek ya da kafa dağıtmak için içine girdiği sanal dünya zamanla bağımlılık yapabilir ve bireyler bağımlı olabileceklerini kabul etmek istemezler.
- Kişinin uzun zaman dilimlerini içeren odaklanabileceği bir uğraş edinmek istemesi.

Dijital oyun bağımlılığının sonuçları arasında dikkat eksikliği, kilo alımı, depresyon, öfke kontrol sorunu, sinirlilik hali, kaygı durum bozuklukları vb. yer almaktadır (Gürcan, Özhan ve Uslu, 2008, s. 8)

2.2.1.4. Akıllı Telefon Bağımlılığı

Cep telefonu teknolojisi 1990'lı yıllarda dikkat çekmeye başlamış ve 2000'li yıllarda dünyadaki en büyük pazarlardan biri haline gelme başarısı göstermiştir. Günümüzde diğer teknolojilere nazaran daha hızlı ilerlemekte ve boyut olarak her geçen gün daha da küçülmektedir (Karaaslan vd., 2012). Çağımızda akıllı telefon kullanımı, tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de çok geniş bir kitleyi içine almakta ve ciddi bir biçimde hızla artış göstermektedir. Çağımız gençlerinin neredeyse tamamına yakını, elektronik platformlarda yapılabilen iş ve işlemlerin neredeyse tamamını bu akıllı cihazlar vasıtasıyla daha hızlı ve pratik bir biçimde

gerçekleştirebilmektedir. Akıllı cihazlar sahip olduğu bu özellikler nedeniyle genç nüfusun ilgi odağı haline gelmiştir. Bu sebeptir ki cep telefonu kullanıcılarının ve bu cihazlara bağımlılarının oranı her geçen gün hızla artış göstermektedir (Gümüş ve Örgev, 2015). Bu doğrultuda akıllı telefon bağımlılığı; özellikle genç nüfusun telefonsuz kalmak istememeleri, devamlı telefonlarını yanlarında bulundurmamak istemeleri, ellerinde tutmak ya da bilinçsizce ve bazen farkında bile olmadan kullanmaları ve kullanmayı istemeleri ile oluşan bir dijital bağımlılık çeşidi şeklinde tanımlanmaktadır.

Bağımlı olan bireyler cep telefonunu kurcalayıp, çevrelerinde yaşanan ya da konuşulan konulara duyarsız kalırlar. Telefonları kaybolduğunda büyük bir eksiklik duygusu yaşayarak panik olurlar (Karaaslan & Budak 2012). Bilhassa genç nüfus için kullanımı bir tutku haline alan akıllı telefonların, vazgeçilemeyen bir dijital haberleşme cihazı olması tartışma bile götürmeyen bir durumdur. Lakin artık özellikle genç nüfusun; sürekli telefonlarına bakmayı ya da açıp kapatma şeklinde de olsa dahi göz atmayı ve dikkatlerini akıllı telefonlarına yöneltmeyi istemeleri, çözüme kavuşturulması zaruri bir sorun biçiminde ele alınması gereken bir durumdur. Çünkü bu şekilde kullanımının sürdürülmesi neticesinde bu telefonlar; kişilerin duygu ve durum bozukluklarının oluşmasına ve iş hayatlarının negatif yönde etkilenmesine sebebiyet göstermektedir. Yine İngiltere’de yapılmış olan bir araştırma da aşırı telefon kullanımının zekâya ve konsantrasyona da negatif açıdan etki ettiği bulgusuna ulaşılmıştır. Bu negatif yönlü tesirlere sadece mesajlaşma yol açmamaktadır. Bununla birlikte telefonun baş ve kulak ile yakın temas içinde olmasından ötürü meydana gelen, beyindeki duyu sinir ve motor sisteminde bulunan sinirler yoğun radyo aktif dalgalardan ötürü olumsuz etkilenmektedir.

2.3. Fiziksel Aktivite

Vücudumuzun enerji harcayarak aktif olma durumu olarak tanımlanabilir. Yapmış olduğumuz yürüme, koşma, bisiklet sürme, sıçramanın yanı sıra vücut hareketlerimizi içeren dans ve çeşitli oyunlar fiziksel aktiviteleri oluşturmaktadır. Tüm bu egzersizlerin FA olarak kabul görebilmesi için vücudumuzun enerji harcaması reaksiyonunu gerçekleştirmesi gerekmektedir (Bulut, 2013). Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) yapmış olduğu dünya genelindeki bir araştırma verilerine göre yetişkin

olarak kabul edilen bireylerin %17 sinin FA yapmadığı ve her yıl yaklaşık olarak 1,9 milyon insanın ölümünün FA yapmamalarıyla ilişki olduğu belirlenmiştir (Arıkan vd. 2008, s.19-28). Hareketsiz, monoton yaşam tarzı, stres ve stresin neden olduğu olumsuz sonuçlar, bireylerin ve kitlelerin, psikolojik, fiziksel ve sosyal sağlığının olumsuz etkilenmesine neden olmakta bu da yaşam kalitesi seviyesinin hızla düşmesine sebep oluşturmaktadır (Özer ve Baltacı 2008). Günümüzde iyi bir hayat sürerek kaliteli yaşamak, uzun yaşamak kadar önemli bir konu haline gelmiştir. Hayatımızı sağlıklı bir şekilde devam ettirebilmek ve ilerleyen yaşlarda oluşabilecek sağlık sorunları risklerini çeşitli yöntemlerle minimum seviyeye taşıyabilmek için istikrarlı olarak yapılması gereken temel etkenler vardır. Bunlar sağlıklı beslenme ve düzenli yapılan egzersizlerdir (Vural ve ark 2010).

2.3.1. Fiziksel Aktivite Tipleri

FA sağlıklı bir şekilde hayatımızı devam ettirebilmemiz için enerji harcıyarak yapmış olduğumuz spor, çeşitli alıştırmalar, oyunlar, yürüyüş, merdiven inip-çıkma, bisiklet sürmek ve serbest zaman etkinliklerini kapsamaktadır.

FA'nın ne kadar süre yapıldığı ne sıklıkla uygulandığı ve yoğunluğu FA'nın boyutlarını oluşturmaktadır.

Düşük yoğunluk: Kalp atım hızının dinlenme değerine eş değer düzeyde ve nefes alıp vermenin normal değerlere yakın seyrettiği, aynı zamanda enerjinin de az miktarda harcandığı aktiviteleri kapsamaktadır. Örnek: Düşük tempo yürüyüş, kolay yapılan ev işleri tarzını taşıyan uğraşlardır.

Orta yoğunluk: Kalp atım hızının dinlenme değerinin biraz üstünde vücut iskelet sisteminin zorlanmaya başladığı, nefes alışveriş hızının normal değerlerin üzerinde olduğu orta derecede enerjinin harcandığı egzersizleri kapsamaktadır. Örnek: Bisiklet sürmek, yüzmek, dans etmek yüksek tempo yürüyüş.

Yüksek yoğunluk: Kalp atım hızının ve nefes almanın normal değerlerin çok üstünde seyrettiği kasların üst düzeyde zorlandığı, yüksek enerjinin harcandığı aktivitelerdir. Örnek: takım sporları, merdiven inip çıkmak.

2.3.2. Fiziksel Aktivitenin Önemi

Gelişmekte olan teknolojinin sonucu ile insanlar çok daha az fiziksel etkinliklere katılmakta ve çok daha az hareketsiz kalmaktadır. Çağımızda bilgisayar ve telefon oyunlarının hızlı gelişimi neticesinde toplumun her kesimindeki bireyler, daha az hareket edilen bir sürece girmişlerdir. Bazı araştırmalarda orta ve yüksek seviyede gerçekleştirilen fiziksel aktivite ve egzersizlerin bazı kanser türlerine yakalanma riskini azalttığı ve bu kanser türlerinin bireyde ölümle sonuçlanma ihtimalini azalttığı belirtilmiştir (Miller ve ark 1994). Ayrıca düzenli yapılan fiziksel aktiviteler insanların beslenme alışkanlıklarının düzene girmesine, kötü alışkanlıklardan uzaklaşılmasına (sigara, alkol ve uyuşturucu vb.), yapılan işlerdeki performanslarının ve verimliliğin artmasına, bireyler arası bağların güçlendirilmesine olumlu yönde katkı sağlamaktadır (Akyol ve ark 2008). Kaliteli, huzurlu, mutlu ve en önemlisi sağlıklı bir hayat sürdürebilmek için vücut direncimizi arttırmalı, stresten uzak kalmalı, hastalıklara karşı korunmalı, beslenmemiz, uykumuz ve dinlenmemize dikkat etmeli ve düzenli fiziksel aktivitelere gerekli önemi vermeliyiz. Bu birçok araştırmacının yaptığı çalışmalarla da kanıtlanmıştır (Zorba,2008) Tüm bunlar düşünüldüğünde FA'nın ne kadar önemli olduğu, toplumumuzdan her yaştan bireyi ne derece etkilediği görülebilmektedir. Düzenli ve devamlılık arz ederek yapılan fiziksel aktiviteler yaşam kalitesi arttırmakta, başkalarına muhtaç olma halini ve yata bağımlılığı yok etmekte, ciddi sağlık sorunlarının oluşuma engel olmakta, sakatlanmalar ve daha birçok olumsuz sonuçların doğmasına engellemektedir(Stewart 2001, Craig ve ark 2003).

Fiziksel uygunluğun ve kişisel formun korunması, geliştirilmesi ancak düzenli egzersizler ve sağlıklı beslenme yolu ile mümkün olur

Planlı ve program dahilinde yapılan fiziksel aktivitelerin insan sağlığına etkilerini şöyle sıralayabiliriz:

Kanser hücrelerinin oluşumunu engeller, kanser oluşum riskini azaltır.

Vücudun zinde kalmasını yardımcı olup enfeksiyonlara karşı koruma sağlar.

Vücudun direnç kazanmasını hızlandırır.

Stres oluşumunu engeller. Kişinin özgüvenli yaşam sürmesine katkı sağlar.

Bireyde pozitif yaklaşım geliştirerek olaylara karşı farklı bakış açıları kazandırır.

Depresyonla başa çıkarak kişinin yaşamdan keyif almasına etki eder.

Erken ölüm ihtimalini azaltır.

Düzenli kas ve iskelet sisteminin oluşmasına yardımcı olur.

Bayanlarda menopoza girmeyi geciktirir, menopoz sürecinde oluşabilecek olumsuz etkileri azaltır ve bu dönemin sorunsuz atlatılmasına katkı sağlar.

Şeker hastalığına yakalanma riskini azaltır.

Alkol, sigara ve zararlı madde bağımlılığından korunmayı sağlar. Mevcut bağımlılık sürecinde olan bireylerde ise kolay atlatılmasına olanak sunar.

Bireylerin sosyalleşmesine yardımcı olur.

Hızlı kilo artışına engel olup vücudun beden kitle endeksini dengede tutar.

İlerleyen yaşlarda oluşabilecek kemik erimesi riskini azaltır. Kalp krizi geçirme ihtimalini azaltır.

BÖLÜM 3

3. YÖNTEM

Bu bölümde sırasıyla araştırmanın modeli, çalışma gurubu, veriler ve verilerin toplanması ile verilerin çözümlenmesi ve yorumu başlıklarına yer verilmiştir.

3.1. Araştırma Modeli

Araştırma, tarama modelinde gerçekleştirilmiştir. Karasar (2011) 'a göre tarama modelleri, geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımlarıdır.

3.2. Çalışma Gurubu

Araştırmaya Adana il genelinde ilköğretim ve ortaöğretim kurumlarında farklı branşlarda görev yapan toplam 786 kişiden oluşan öğretmen ve yönetici (erkek= 392, kadın=394) katılmıştır.

3.3. Verilerin Toplanması

Çalışmaya katılan eğitimcilerin sosyo-demografik özellikleri bilgi formu ile fiziksel aktivite düzeyleri 'Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi Kısa Formu' ile ve dijital bağımlılık seviyeleri ise Dijital Bağımlılık Ölçeği ile tespit edilmiştir.

3.3.1. Bilgi Formu

Bilgi formunda eğitimcilerin sosyo-demografik özellikleri sorulmuştur.

3.3.2. Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi-Kısa Formu

Öğretmenlerin fiziksel aktivite seviyelerini ölçmek için Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi uygulanmıştır. Bu anket 15 yaş ile 65 yaş aralığındaki bireylerin fiziksel aktivite seviyelerini tespit etmek için geliştirilmiştir (Craig vd. 2003).

Kişilerin fiziksel aktivite ile sağlık seviyelerini ve bunların birbirleri ile ilişkilerini incelemek için 1996 yılında Dr. Michael Booth, IPAQ anketini geliştirmiştir.

IPAQ anketi 1998 'de Cenevre'de uygulanmaya başlanmış ve geliştirme çalışmaları sonrasında 12 ülkede geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmıştır. Yapılan tüm bu çalışmalar neticesinde ölçeğin birçok toplumun fiziksel aktiviteye katılım seviyesini tespit edebileceği ve bu sayede birçok farklı kültürden ve coğrafyadan bireylere uygulanabileceği belirlenmiştir

IPAQ anketinin Türkiye'deki geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları sırasıyla; Öztürk tarafından 2005 yılında üniversite öğrencilerinde, Karaca ve Turnagöl tarafından 2007 yılında çalışan bireylere ve Sağlam ve Ark tarafından 2010 yılında üniversite öğrencilerinde yapılmıştır. (Sağlam vd. 2010: 1-7).

3.3.3. Dijital Bağımlılık Ölçeği

Araştırmada; öğretmenlerin dijital bağımlılık düzeyini tespit etmek için 2015 yılında üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılık seviyesini tespit etmek için Arslan, Kırık, Karaman ve Çetinkaya tarafından yapılan 'lise ve üniversite öğrencilerinde dijital bağımlılık' başlıklı araştırmada kullanılan "Dijital bağımlılık ölçeği" kullanılmıştır. Arslan ve arkadaşları dijital bağımlılık ölçeği'nin cronbach's alpha güvenilirlik katsayısını 0,89 olarak tespit etmişlerdir. Bu ölçek 5'li likert ölçeği tarzına sahip olup araştırmada bu şekilde yer almıştır. 5'li ölçekte bulunan ifadelerin puanlaması; "5: Kesinlikle Katılıyorum", "4: Katılıyorum", "3: Kararsızım", "2: Katılmıyorum" ve "1: Kesinlikle Katılmıyorum", şeklinde oluşturulmuştur.

Ölçek 29 maddeden oluşmaktadır ve üç faktörlü bir yapıya sahiptir. "Oyun" olarak isimlendirilen Faktör 1 bireylerin oyun ile ilişkisini ortaya çıkarma amacı gütmektedir ve m1- m11 arası maddeleri kapsamaktadır. "Sosyal Medya" olarak isimlendirilen Faktör 2 ise m12-m23 maddelerini içermektedir ve kişinin sosyal medya boyutundaki özelliklerini göstermeyi amaçlamaktadır. Son faktör olan Faktör 3 ise içinde barındığı maddeler gereği "Günlük Hayata Etkisi" olarak isimlendirilmiştir. Faktör 3 ise m24- m29 arası maddeleri bünyesinde barınmaktadır.

3.4. Verilerin Analizi

Elde edilen nicel verilerin analizinde, SPSS (Ver: 22.0) programı kullanılmıştır.

Eğitmcilerin cinsiyet, medeni durum, görev yapılan eğitim kurumunun kademesi, görev yapılan eğitim kurumunun konumu değişkenlerine ait betimsel istatistikler frekans ve yüzde olarak tablolarda verilmiştir.

Dijital Bağımlılık Ölçeği toplam puanı ile alt boyutlarından ve Fiziksel Aktivite Ölçeğinden (FAS) elde edilen veri puanlarına ait ortalama, standart sapma, min ve max gibi tanımlayıcı istatistikler sunulmuştur.

Fiziksel aktivite düzeylerine göre eğitimciler inaktif, minimal aktif ve çok aktif olarak sınıflandırılmıştır.

Verilerin normal dağılım gösterip göstermediği, normallik testleri (kolmogorov smirnov) ile belirlenmiştir ve verilerin normal dağılım göstermediği görülmüştür.

Veriler normal dağılım göstermediğinden, eğitimcilerin Dijital Bağımlılık ve Fiziksel Aktivite Seviyesi arasındaki ilişkileri belirlemede Spearman Korelasyon testi kullanılmıştır. Çalışmada anlamlılık düzeyi $p<0.05$ olarak kabul edilmiştir.

Veriler normal dağılım göstermediğinden; araştırmaya katılan eğitimcilerin dijital bağımlılık ve fiziksel aktivite düzeylerinin; cinsiyete göre, medeni duruma göre, görev yapılan eğitim kurumunun kademesine göre ve görev yapılan eğitim kurumunun konumlarına göre anlamlı olarak değişip değişmediğini belirlemek için nonparametrik testler kullanılmıştır. İki guruptan oluşan değişkenlerin (cinsiyet, medeni durum, eğitim kurumunun konumu) analizinde Mann-Whitney U testi; ikiden fazla guruptan oluşan eğitim kurumunun kademesi değişkeninin analizinde Kruskal Wallis H- testi kullanılmıştır.

BÖLÜM 4

4. BULGULAR

Bu bölümde sırasıyla alt problemlerin çözümlenmesiyle elde edilen bulgulara ve yorumlara yer verilmiştir.

Öncelikle eğitimcilere ait demografik değişkenler betimlenmiştir.

1. Demografik Dağılım

Katılımcılara ait betimsel istatistikler aşağıda verilmiştir:

Tablo 1. Katılımcıların cinsiyet değişkeninin frekans ve yüzdeler dağılımları

		Frekans (n)	Yüzde %
Cinsiyet	Kadın	394	50,1
	Erkek	392	49,9
Toplam		786	100,0

Tablo 1'de görüldüğü üzere; Katılımcıların %50,1'i kadın (n=394), %49,9'u ise erkektir (n=392).

Tablo 2. Katılımcıların medeni durum değişkeninin frekans ve yüzdeler dağılımları

		Frekans (n)	Yüzde %
Medeni Durum	Evli	542	69,0
	Bekar	244	31,0
Toplam		786	100,0

Tablo 2'de görüldüğü üzere; Katılımcıların %69'u evli (n=542), %31'i ise bekar (n=244).

Tablo 3. Katılımcıların görev yapılan eğitim/öğretim kademesi değişkeninin frekans ve yüzdeler dağılımları

		Frekans (n)	Yüzde %
Görev Yapılan Eğitim/Öğretim Kademesi	İlkokul	124	15,8
	Ortaokul	430	54,7
	Lise	232	29,5
	Toplam	786	100,0

Tablo 3'de görüldüğü üzere; Katılımcıların %15,8'i ilkokulda (n=124), %54,7'si ortaokulda (n=430) ve %29,5'u lisede (n=232) görev yapmaktadır.

Tablo 4. Katılımcıların görev yapılan eğitim kurumunun konumu değişkeninin frekans ve yüzdeler dağılımları

		Frekans (n)	Yüzde %
Görev Yapılan Eğitim Kurumunun Konumu	Merkez	571	72,6
	Köy	215	27,4
	Toplam	786	100,0

Tablo 4' de görüldüğü üzere; Katılımcıların %73'ü merkezde (n=571), %27'si ise köyde (n=215) görev yapmaktadır.

Dijital Bağımlılık Ölçeği toplam puanı ile alt boyutlarına ve Fiziksel Aktivite Ölçeğinden (FAS) elde edilen puanlara ait ortalama ve standart sapma gibi tanımlayıcı istatistikler Tablo 5' de verilmiştir.

Tablo 5. Dijital Bağımlılık Ölçeği ve alt boyutları ile FAS'a ait tanımlayıcı istatistikler

	N	Minimum	Maximum	Ortalama	Std. Sapma
Toplam Dijital Bağımlılık	786	29,00	136,00	70,1018	20,01521
Oyun Bağımlılığı	786	11,00	55,00	21,8804	8,34012
Sosyal Medya Bağımlılığı	786	12,00	60,00	35,0980	10,80006
Günlük Hayata Olumsuz Etkisi	786	6,00	30,00	13,1234	5,62513
FAS	786	120	26382	1547,77	2268,089

Tablo 5'da görüldüğü gibi; eğitimcilerin dijital bağımlılık puanları 29 ile 136 değerleri arasında değişmektedir. Eğitimcilerin dijital bağımlılık ölçeğinden aldıkları puanların ortalama değeri ise 70,1'dir. Belirtilen ortalama değer; katılımcıların dijital bağımlılık düzeylerinin, orta seviyeye yakın olduğunu söylemektedir.

FAS'dan ise katılımcılar 120-26382 değerleri arasında değişen puanlar almıştır. FAS'ın ortalama değeri ise 1547'77'dir.

Fiziksel aktivite seviyeleri, fiziksel olarak aktif olmayan (<600 MET-dk/hafta), fiziksel aktivite düzeyi düşük olan (600-3000 MET-dk/hafta) ve fiziksel aktivite düzeyi yeterli olan (sağlık açısından yararlı olan) (>3000 METdk/ hafta) şeklinde sınıflandırılmıştır. Bu sınıflandırmaya göre fiziksel aktivite düzeyi olarak eğitimcilerin 321'i inaktif, 363'ü minimal aktif ve 102'si çok aktiftir.

FAS (fiziksel aktivite düzeyi)	N	Minimum	Maximum	Ortalama	Std. Deviation
İnaktif	321	120	596	357,34	118,511
Minimal aktif	363	600	3000	1304,36	584,729
Çok aktif	102	3020	26382	6160,42	3536,707

2. Eğitimcilerin dijital bağımlılık düzeyleri ile fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkiler

Eğitimcilerin dijital bağımlılık düzeyleri ile fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkileri belirlemek için Spearman korelasyon testine bakılmıştır.

Tablo 6. Eğitimcilerin dijital bağımlılık düzeyleri ile fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkileri gösteren Korelasyon Katsayıları

	FAS	
	R	p
Toplam Dijital Bağımlılık	-,020	,574
Oyun Bağımlılığı	,022	,543
Sosyal Medya Bağımlılığı	-,029	,425
Günlük Hayata Olumsuz Etki	-,039	,276

Tablo 6’da görüldüğü gibi eğitimcilerin dijital bağımlılık düzeyleri ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında anlamlı olmayan, oldukça düşük pozitif ve negatif ilişkiler gözlenmiştir. Beklenildiği gibi; dijital bağımlılık düzeyi ile fiziksel aktivite düzeyi arasında -anlamlı olmasa da- negatif yönlü bir ilişki görülmüştür. Yani dijital bağımlılık arttıkça, fiziksel aktivite düzeyi azalmaktadır. Veya fiziksel aktivite düzeyi arttıkça, dijital bağımlılık azalmaktadır.

3.Dijital Bağımlılık Ölçeğinin ve FAS'ın Cinsiyete Göre Değişimi

FAS ile Dijital bağımlılık ölçeği ve alt boyutlarının cinsiyete göre değişimleri ve kadınlar ile erkekler arasında anlamlı bir fark olup olmadığının tespiti için yapılan Mann-Whitney U testi sonuçları verilmiştir.

Tablo 7. Dijital Bağımlılık ve FAS İle Cinsiyet Değişkeni Arasındaki Mann-Whitney U Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Toplam Dijital Bağımlılık	Kadın	394	358,98	141436,50	63621,500	,000
	Erkek	392	428,20	167854,50		
Oyun	Kadın	394	348,41	137273,50	59458,500	,000
	Erkek	392	438,82	172017,50		
Sosyal Medya	Kadın	394	373,87	147303,50	69488,500	,015
	Erkek	392	413,23	161987,50		
Günlük Hayata Etkisi	Kadın	394	368,05	145013,50	67198,500	,002
	Erkek	392	419,08	164277,50		
FAS	Kadın	394	351,81	138612,50	60797,500	,000
	Erkek	392	435,40	170678,50		

Tablo 7'de görüldüğü üzere; Dijital bağımlılık ölçeğinde; ölçeğin geneli ve alt boyutları ile FAS için kadınlarla erkekler arasında anlamlı bir fark gözlenmiştir. (p toplam dijital bağımlılık= ,000 p oyun= ,000 p sosyal medya= ,015 p günlük hayata etkisi= ,002 p FAS= ,000, p<0,05)

FAS ve Dijital bağımlılık ölçeğinin geneli ile alt boyutları için -sıra ortalamaları dikkate alındığında- erkeklerin dijital bağımlılık düzeylerinin ve fiziksel aktivite düzeylerinin kadınlardan daha yüksek olduğu anlaşılmaktadır. Yani erkek eğitimcilerin kadın eğitimcilerden dijital bağımlılığı, oyun bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı anlamlı olarak daha yüksektir. Ve bağımlılık erkek eğitimcilerde Günlük Hayatı daha fazla olumsuz etkilemektedir.

4.Dijital Bağımlılık Ölçeğinin ve FAS'ın Medeni Duruma Göre Değişimi

FAS ile Dijital bağımlılık ölçeği ve alt boyutlarının eğitimcilerin medeni durumuna göre değişimleri ve evliler ile bekarlar arasında anlamlı bir fark olup olmadığının tespiti için yapılan Mann-Whitney U testi sonuçları verilmiştir.

Tablo 8. Dijital Bağımlılık ve FAS İle Medeni Durum Değişkeni Arasındaki Mann-Whitney U Testi Sonuçları

	Medeni Durum	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Toplam Dijital Bağımlılık	Evli	542	385,07	208708,50	61555,500	,121
	Bekar	244	412,22	100582,50		
Oyun	Evli	542	398,74	216117,00	63284,000	,334
	Bekar	244	381,86	93174,00		
Sosyal Medya	Evli	542	380,96	206481,50	59328,500	,021
	Bekar	244	421,35	102809,50		
Günlük Hayata Etkisi	Evli	542	378,85	205335,50	58182,500	,007
	Bekar	244	426,05	103955,50		
FAS	Evli	542	378,24	205007,50	57854,500	,005
	Bekar	244	427,39	104283,50		

Tablo 8'de görüldüğü üzere; Dijital bağımlılık ölçeğinin sosyal medya ve günlük hayata etkisi alt boyutları ile FAS için evlilerle bekarlar arasında anlamlı farklılık gözlenmiştir. ($p_{\text{sosyal medya}} = ,021$ $p_{\text{günlük hayata etkisi}} = ,007$ $p_{\text{FAS}} = ,005$, $p < 0,05$)

FAS ve belirtilen alt boyutlar için; -sıra ortalamaları dikkate alındığında-bekarların sosyal medya bağımlılığının ve bağımlılığın günlük hayata olumsuz etkisinin evlilerden anlamlı olarak daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Benzer şekilde bekarların fiziksel aktivite düzeyleri, evlilerden anlamlı olarak daha yüksektir.

5.Dijital Bağımlılık Ölçeğinin ve FAS'ın Görev Yapılan Eğitim Öğretim Kademesine Göre Değişimi

FAS ile Dijital bağımlılık ölçeği ve alt boyutlarının eğitimcilerin görev yaptıkları eğitim öğretim kademesine göre değişimleri ve ilkökul, ortaokul ve lisede görev yapan eğitimcilerin fiziksel aktivite ve dijital bağımlılık düzeylerinin anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için yapılan Kruskal Wallis H- testi sonuçları Tablo 9'de verilmiştir.

Tablo 9. Dijital Bağımlılık ve FAS İle Eğitim Öğretim Kademesi Değişkeni Arasındaki Kruskal Wallis H- Testi Sonuçları

	Eğitim Öğretim Kademesi	N	Sıra Ort.	sd	χ^2	p
Toplam Dijital Bağımlılık	İlkokul	124	439,49	2	11,294	,004
	Ortaokul	430	399,74			
	Lise	232	357,36			
Oyun	İlkokul	124	445,25	2	8,784	,012
	Ortaokul	430	390,65			
	Lise	232	371,11			
Sosyal Medya	İlkokul	124	425,60	2	7,121	,028

	Ortaokul	430	400,73			
	Lise	232	362,95			
Günlük Hayata Etkisi	İlkokul	124	439,16			
	Ortaokul	430	409,65	2	20,574	,000
	Lise	232	339,16			
FAS	İlkokul	124	363,29			
	Ortaokul	430	387,88	2	5,635	,060
	Lise	232	420,06			

Tablo 9'da görüldüğü üzere; eğitim öğretim kademesi, eğitimcilerin Dijital bağımlılık ölçeğinin geneli ve alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında anlamlı bir fark oluşturmuştur. (p toplam dijital bağımlılık= ,004 p oyun= ,012 p sosyal medya= ,028 p günlük hayata etkisi= ,000, p<0,05) Ancak eğitimcilerin fiziksel aktivite düzeylerini anlamlı bir farklılık oluşturacak şekilde etkilememiştir. (p FAS= ,060, p>0,05)

Sıra ortalamalarına bakıldığında; dijital bağımlılığın, oyun bağımlılığının, sosyal medya bağımlılığının ve bağımlılığın günlük hayata olumsuz etkisinin ilkokulda görev yapan eğitimcilerde; ortaokul ve lisede görev yapanlardan anlamlı olarak daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Bu sıralama ilkokul, ortaokul ve lise şeklinde devam etmiştir.

Eğitimcilerin Fiziksel aktivite düzeyleri için Sıra ortalamalarına bakıldığında; lisede görev yapanların Fiziksel aktivite düzeylerinin diğer guruplardakinden -anlamlı olmayarak- daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Sıralama lise, ortaokul ilkokul şeklindedir.

Gurupların ikili kombinasyonları üzerinden Mann-Whitney U testi yapılarak guruplar arasında gözlemlenen anlamlı farkın hangi guruplar arasındaki anlamlı farklılığa bağlı olarak ortaya çıktığı belirlenmiştir. Dijital bağımlılık ölçeğinden elde edilen toplam puanlar; ilkokul ve lise ile ortaokul ve lisede çalışan eğitimciler arasında anlamlı olarak farklılaşmıştır. Ölçeğin oyun bağımlılığı alt faktöründen elde edilen toplam puanlar; ilkokul ve ortaokul ile ilkokul ve lisede çalışan eğitimciler arasında anlamlı olarak farklılaşmıştır. Ölçeğin sosyal medya bağımlılığı alt faktöründen elde edilen toplam puanlar; ilkokul ve lise ile ortaokul ve lisede çalışan

eğitimciler arasında anlamlı olarak farklılaşmıştır. Ölçeğin günlük hayata olumsuz etkisi alt faktöründen elde edilen toplam puanlar; ilkokul ve lise ile ortaokul ve lisede çalışan eğitimciler arasında anlamlı olarak farklılaşmıştır.

Anlamlı Fark	
Toplam Dijital Bağımlılık	İlkokul-lise; ortaokul-lise
Oyun Bağımlılığı	İlkokul-ortaokul; ilkokul-lise
Sosyal Medya Bağımlılığı	İlkokul-lise; ortaokul-lise
Günlük Hayata olumsuz Etkisi	İlkokul-lise; ortaokul-lise

6. Dijital Bağımlılık Ölçeğinin ve FAS'ın Görev Yapılan Eğitim Kurumunun Konumuna Göre Değişimi

FAS ile Dijital bağımlılık ölçeği ve alt boyutlarının eğitimcilerin görev yaptıkları eğitim kurumunun konumuna göre değişimleri ve merkezde görev yapanlar ile köyde görev yapanlar arasında anlamlı bir fark olup olmadığının tespiti için yapılan Mann-Whitney U testi sonuçları verilmiştir:

Tablo 10. Dijital Bağımlılık ve FAS İle Görev Yapılan Eğitim Kurumunun Konumu Değişkeni Arasındaki Mann-Whitney U Testi Sonuçları

Eğitim Kurumunun Konumu	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Merkez	571	381,46	217812,00	54506,000	,015
Köy	215	425,48	91479,00		

Oyun	Merkez	571	390,50	222974,00	59668,000	,545
	Köy	215	401,47	86317,00		
Sosyal Medya	Merkez	571	384,80	219721,00	56415,000	,080
	Köy	215	416,60	89570,00		
Günlük Hayata Etkisi	Merkez	571	378,39	216060,50	52754,500	,002
	Köy	215	433,63	93230,50		
FAS	Merkez	571	387,43	221220,50	57914,500	,222
	Köy	215	409,63	88070,50		

Tablo 10’da görüldüğü üzere; Dijital bağımlılık ölçeğinin toplam puanı ile günlük hayata etkisi alt boyutu için merkezde görev yapan eğitimciler ile köyde görev yapan eğitimciler arasında anlamlı bir fark gözlenmiştir. (p toplam dijital bağımlılık= ,015, p günlük hayata etkisi= ,002, p<0,05)

Dijital bağımlılık ölçeğinin geneli ile günlük hayata etkisi alt boyutu için -sıra ortalamaları dikkate alındığında- köyde görev yapan eğitimcilerin dijital bağımlılık düzeylerinin ve bağımlılığın günlük hayata olumsuz etkisinin merkezde görev yapan eğitimcilerden anlamlı olarak daha yüksek olduğu görülmüştür.

Ancak eğitimcilerin görev yaptıkları eğitim kurumunun konumu, eğitimcilerin fiziksel aktivite düzeylerini anlamlı bir farklılık oluşturacak şekilde etkilememiştir. (p FAS= ,222, p>0,05)

BÖLÜM 5

5. TARTIŞMA

Araştırma sonucuna göre eğitimcilerin dijital bağımlılık puanları 29 ile 136 değerleri arasında değişmektedir. Eğitimcilerin dijital bağımlılık ölçeğinden aldıkları puanların ortalama değeri ise 70,1'dir. Belirtilen ortalama değer; katılımcıların dijital bağımlılık düzeylerinin, düşük seviyede olduğunu söylemektedir.

FAS'dan ise katılımcılar 120-26382 değerleri arasında değişen puanlar almıştır. FAS'ın ortalama değeri ise 1547,77'dir.

Fiziksel aktivite seviyeleri, fiziksel olarak aktif olmayan, fiziksel aktivite düzeyi düşük olan ve fiziksel aktivite düzeyi yeterli olan şeklinde sınıflandırılmıştır. Bu sınıflandırmaya göre fiziksel aktivite düzeyi olarak eğitimcilerin 321'i inaktif, 363'ü minimal aktif ve 102'si çok aktiftir.

Eğitimcilerin dijital bağımlılık düzeyleri ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında anlamlı olmayan, oldukça düşük pozitif ve negatif ilişkiler gözlenmiştir. Benzer şekilde Orhan (2018) da; 10-14 yaşları arasındaki çocukların Fiziksel aktivite düzeyleri ile dijital oyun bağımlılığı arasında negatif anlamlı bir ilişki tespit etmiştir.

Bu çalışmada Dijital bağımlılık ölçeğinde; ölçeğin geneli ve alt boyutları ile FAS için kadınlarla erkekler arasında anlamlı bir fark gözlenmiştir. FAS ve Dijital bağımlılık ölçeğinin geneli ile alt boyutları için -sıra ortalamaları dikkate alındığında- erkeklerin dijital bağımlılık düzeylerinin ve fiziksel aktivite düzeylerinin kadınlardan daha yüksek olduğu anlaşılmaktadır. Yani erkek eğitimcilerin kadın eğitimcilerden dijital bağımlılığı, oyun bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı anlamlı olarak daha yüksektir. Ve bağımlılık erkek eğitimcilerde Günlük Hayatı daha fazla olumsuz etkilemektedir.

Yılmaz (2018) da, Dijital Bağımlılık Ölçeği geneli ve alt boyutlarından Sosyal Hayata Etki ve Oyun Boyutunda cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılık bulmuştur. Arslan ve Bardakçı (2020) da, üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılıklarının

cinsiyete göre anlamlı olarak değiştiğini tespit etmiştir. Arslan, Kırık, Karaman, ve etinkaya (1993) da, Lise ve üniversite öğrencilerin dijital bağımlılıklarını inceledikleri çalışmalarında oyun bağımlılığını gösteren boyutta erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre daha yüksek bağımlılığa sahip oldukları sonucuna karşın sosyal medya boyutunda ise kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre anlamlı bir biçimde yüksek bağımlılığa sahip oldukları sonucuna ulaşmışlardır.

Balcı ve Gülnar (2009); “Oyun Bağımlılığı Boyutu”nda erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre anlamlı bir biçimde daha yüksek bağımlılığa ve “Sosyal Medya Bağımlılığı Boyutu”nda da kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre anlamlı bir şekilde daha yüksek bağımlılığa sahip olduğu sonucuna ulaşmıştır. Aynı alışmada Balcı ve Gülnar (2009), “Günlük Hayata Olumsuz Etki Boyutu”nda ise kız ve erkek öğrenciler arasında anlamlı bir farklılık olmadığını tespit etmiştir.

Horzum (2011) da, erkek ve kız öğrencilerinin internet bağımlılığı ve bilgisayar oyunu seviyelerinin cinsiyete bağlı değişkene göre anlamlı düzeyde farklılaştığı sonucuna ulaşmışlardır.

Yılmaz (2019), Çukurluöz (2016), Bayraktar (2001) ve akır – Balta ve Horzum (2008) da çalışmalarında; bu çalışmadan elde edilen sonuca benzer olarak, erkek öğrencilerin kız öğrencilerden anlamlı bir şekilde daha yüksek dijital bağımlılığa sahip oldukları sonucuna ulaşmışlardır.

Rüzgar (2020) da; ortaöğretim kurumlarında görev yapan öğretmenlerin fiziksel aktivite düzeyleri ile yaşam kaliteleri arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında, cinsiyete göre fiziksel aktivite düzeyinin anlamlı olarak farklılaştığı sonucuna ulaşmıştır.

Haase ve ark (2004)’da 23 farklı ülkeyi baz alarak üniversite öğrencilerine yaptıkları çalışmada erkek öğrencilerin bayan öğrencilerden daha yüksek fiziksel aktivite seviyesine sahip olduklarını bulmuşlardır.

Memiş (2007); Öğretim elemanlarının fiziksel aktivite seviyelerinin belirlenmesi ve bazı değişkenler açısından incelenmesi üzerine yaptığı araştırmada erkek akademisyenlerin kadın akademisyenlere oranla fiziksel aktivite seviyelerini anlamlı düzeyde yüksek bulmuştur. Yerli ve yabancı birçok araştırmada da yine

erkeklerin kadınlardan daha yüksek fiziksel aktiviteye sahip olduğunu söyleyen çeşitli çalışmalar vardır. (Haase ve ark 2004, Şanlı 2008, Genç 2002, Acree 2006, Shibata 2007, Fişne 2009). Bu bulgular, bu araştırmadan elde sonucu desteklemektedir.

Bu çalışmada; Dijital bağımlılık ölçeğinin sosyal medya ve günlük hayata etkisi alt boyutları ile FAS için evlilerle bekarlar arasında anlamlı farklılık gözlenmiştir. FAS ve belirtilen alt boyutlar için; -sıra ortalamaları dikkate alındığında- medeni durumlarına göre bekarların sosyal medya bağımlılığının ve bağımlılığın günlük hayata olumsuz etkisinin evlilerden anlamlı olarak daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Benzer şekilde bekarların fiziksel aktivite düzeyleri, evlilerden anlamlı olarak daha yüksektir.

Kaymal (2020) “Okul Öncesi Öğretmenlerinin Dijital Bağımlılıklarının İncelenmesi” adlı çalışmada, okul öncesi öğretmenlerinin sahip oldukları dijital bağımlılık puanlarının medeni durumlarına göre anlamlı farklılık göstermediğini sonucuna ulaşmıştır. Yine Soysal (2016) araştırmasında, sosyal medya bağımlılık düzeyinin medeni duruma göre farklılık göstermediği sonucuna ulaşmıştır.

Çalışmadan elde edilen bir diğer sonuç; eğitim öğretim kademesi değişkeninin, eğitimcilerin Dijital bağımlılık ölçeğinin geneli ve alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında anlamlı bir fark oluşturduğu, ancak eğitimcilerin fiziksel aktivite düzeylerinde anlamlı bir farklılık oluşturmadığı bulgusudur. Sıra ortalamalarına bakıldığında; dijital bağımlılığın, oyun bağımlılığının, sosyal medya bağımlılığının ve bağımlılığın günlük hayata olumsuz etkisinin ilkökulda görev yapan eğitimcilerde; ortaokul ve lisede görev yapanlardan anlamlı olarak daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Bu sıralama ilkökul, ortaokul ve lise şeklinde devam etmiştir.

Eğitimcilerin Fiziksel aktivite düzeyleri için Sıra ortalamalarına bakıldığında; lisede görev yapanların Fiziksel aktivite düzeylerinin diğer guruplardakinden -anlamlı olmayarak- daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Sıralama lise, ortaokul ilkökul şeklindedir. Canbolat (2018)’ de Öğretmenlerde fiziksel aktivite düzeyi ve benlik saygısının incelenmesi adlı çalışmasın da öğretmenlerin uygulamış oldukları fiziksel aktivitelere bakmış, fiziksel aktivitelere katılımın ilkökul da görev yapan öğretmenlerde düşük, ortaokul da görev yapan öğretmenlerinde orta seviyede, lise de

görev yapan öğretmenlerde ise yüksek düzeyde olduğunu görmüştür. Bu bulgular bizim bulgularımızı desteklemektedir.

Bu araştırmada; Dijital bağımlılık ölçeğinin toplam puanı ile günlük hayata etkisi alt boyutu için merkezde görev yapan eğitimciler ile köyde görev yapan eğitimciler arasında anlamlı bir fark gözlenmiştir. Dijital bağımlılık ölçeğinin geneli ile günlük hayata etkisi alt boyutu için -sıra ortalamaları dikkate alındığında- köyde görev yapan eğitimcilerin dijital bağımlılık düzeylerinin ve bağımlılığın günlük hayata olumsuz etkisinin merkezde görev yapan eğitimcilerden anlamlı olarak daha yüksek olduğu görülmüştür.

Ancak eğitimcilerin görev yaptıkları eğitim kurumunun konumu, eğitimcilerin fiziksel aktivite düzeylerini anlamlı bir farklılık oluşturacak şekilde etkilememiştir.

ÖNERİLER

- Bu araştırmanın sadece bir ilde yapılması ve belirli sayıda eğitimciyi kapsamaması önemli bir sınırlılıktır. İlerleyen zaman dilimlerinde benzer çalışmaların bölgesel ve tüm ülkede uygulanabilir olması daha genel sonuçlara ulaşmada faydalı olabilir.
- Eğitimcilerin her yönden sağlıklı bireyler olmaları, hem de öğrencilere ve diğer bireylere iyi örnek olmaları adına fiziksel aktivite düzeylerinin yüksek ve dijital bağımlılıklarının olmaması gerekmektedir. Bu hedefi gerçekleştirme adına Milli Eğitim Bakanlığı ve devletin ilgili kurumları gerekli politikaları ve çalışmaları oluşturmalıdır. Örneğin; uygun egzersiz programları videoları vb. ile eğitimcilerin fiziksel aktivite yapmaları sağlanabilir. Benzer şekilde, boş zamanlarını etkili değerlendirme ve dijital bağımlılıktan kurtulma adına çeşitli online vb. etkinlikler düzenlenebilir.
- Yapılabilecek bir başka araştırma da eğitimcilerin dijital bağımlı olma nedenleri egzersiz seviyelerinin neden düşük olduğu araştırılabilir.
- Eğitimcilerin; pandemi dönemindeki ve pandemi bittikten sonraki normal dönemdeki fiziksel aktivite düzeylerinin ve dijital bağımlılık seviyelerinin karşılaştırıldığı çalışmalar yapılabilir.

BÖLÜM 6

6. KAYNAKÇA

- Acree LS, Longfors J, Fjeldstad A, Frelstad C, Schank B, Nickel KJ, 2006. Physical activity is related to quality of life in older adults. *Health and Quality of Life Outcomes* 4, p. 37-42.
- Akyol A, Bilgiç P, Ersoy G. (2008). *Beslenme ve sağlıklı yaşam*. Ankara, Klasman Matbaacılık
- Arıkan İ, Metintaş S, Kalyoncu C. Genç erişkinlerde fiziksel aktivite düzeyinin belirlenmesinde iki metod karşılaştırması. *Osmangazi Tıp Dergisi*, 2008, 30: 19-28.
- Arısoy, Ö. (2009). İnternet bağımlılığı ve tedavisi, *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar Dergisi*, 1(1), (s. 55 – 67).
- Arslan, A., Kırık, A. M., Karaman, M. ve Çetinkaya, A. (2015). Lise ve Üniversite Öğrencilerinde Dijital Bağımlılık, *UHİVE: Uluslararası Hakemli İletişim ve Edebiyat Araştırmaları Dergisi*, Yaz, (s. 34 – 58).
- Arslan, A. ve Bardakçı, S. (2020). Üniversite Öğrencilerinin Dijital Bağımlılık Düzeylerinin İletişim Becerileri Üzerindeki Etkisini İncelenmesi. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 8(20);36-63
- Balcı, Ş. & Gülnar, B. (2009). Üniversite Öğrencileri Arasında İnternet Bağımlılığı ve İnternet Bağımlılarının Profili, *Selçuk İletişim Dergisi*, 6(1), 5-22.
- Bek N. *Sağlık Bakanlığı. Fiziksel Aktivite ve Sağlığımız*. Ankara: Klasmat Matbaacılık, 2008.
- Bulut S. Sağlıkta sosyal bir belirleyici; fiziksel aktivite. *TurkHij Den BiyolDerg*, 2013, 70(4):205-14. World Health Organization, Physical in activity - a leading cause of disease and disability, warns WHO. http://www.who.int/topics/physical_activity/en/WHO. (2002). Geneva, Switzerland: Erişim. 14 Kasım 2010.
- Büyükaslan, A. & Kırık, A. M. (2013) (Editörler), *Birey Sosyal Medya Araştırmaları – I “Sosyalleşen Birey”*. Konya.

- Canbolat, D (2018). Öğretmenlerde Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Benlik Saygısının İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya
- Caplan, S. E. (2002). Problematic internet use and psychosocial wellbeing: Development of a theory-based cognitive-behavioral measurement instrument. *Computer in Human Behavior*, 18, 553-575.
- Casperen CJ, Powell KE, Christensen GM, 1985. Physical activity, exercise and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research, *Pub. Health Rep*, 100, p. 126-31.
- Chappell, D., Eatough, V., Ve Davies, M. N., Ve Griffiths, M. D. (2006). It's Just a Computer Game Right? An Interpretative Phenomenological Analysis of Online Gaming Addiction. *International Journal of Mental Health and Addiction*, (4), 205-216.
- Chu DKW, Pan Y, Cheng SMS, Hui KPY, Krishnan P, Liu Y et al. Molecular diagnosis of a novel coronavirus (2019-nCoV) causing an outbreak of pneumonia. *Clinical Chemistry*, 2020 April 1;66(4):549–555.
- Craig CL, Marshall AL, Sjöström M, Bauman AE, Booth ML, Ainsworth BE, Pratt M, Ekelund U, Yngve A, Sallis JF, Oja P, 2003. International physical activity questionnaire (IPAQ): 12-country reliability and validity. *Med Sci Sports Exerc*. 35, p. 1381-95.
- Çakır, Balta, Ö. & Horzum, M. B. (2008). Web tabanlı öğretim ortamındaki öğrencilerin internet bağımlılığını etkileyen faktörler, *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 41 (1), 187 – 205.
- Çavuşoğlu, F. (2009). Sağlık yüksekokulu öğrencilerinin madde kullanımına etki eden etmenler ve aileden aldıkları sosyal desteğin etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Çetin L. Sınıf Öğretmenlerinde Yaşam Kalitesi ve Etkileyen Bazı Faktörler. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hemşirelik Programı, Yüksek Lisans Tezi, Sivas: Cumhuriyet Üniversitesi, 2010.
- Çukurluöz, Ö. (2016). Lise Öğrencilerinin Dijital Bağımlılıklarının İncelenmesi: Ankara İli Çankaya İlçesi Örneği.

- European Opinion Research Group, Special Eurobarometer. *Physical Activity J.*, 2002, 58 (2): 1-49
- Fişne M. (2009), Fiziksel Aktivitelere Katılım Düzeyinin, Üniversite Öğrencilerinin Akademik Başarıları, İletişim Becerileri ve Yaşam Tatminleri Üzerine Etkilerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Erciyes Üniversitesi, Kayseri.
- Genç ME, Eğri M, Kurçer MA, Kaya M, Pehlivan E, Karaoğlu L, Güneş G, 2002. Malatya kent merkezindeki banka çalışanlarında fiziksel aktivite sıklığı. *İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 9(4), s. 237-40.
- Gümüş, İ. ve Örgen, C. (2015). Önlisans öğrencilerinin akıllı cep telefon kullanmalarının başarı ve harcama düzeylerine olası etkileri üzerine bir çalışma, *Akademik Platform Dergisi*, 1, ss.310-315
- Günüç, S. (2009). *İnternet bağımlılık ölçeğinin geliştirilmesi ve bazı demografik değişkenler ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi
- Günüç, S. & Kayri, M. (2010). Türkiye’de internet bağımlılık profili ve internet bağımlılık ölçeğinin geliştirilmesi: geçerlik güvenirlik çalışması, *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39, 220 – 232.
- Gürcan, A., Özhan, S. ve Uslu, R. (2008). Dijital oyunlar ve çocuklar üzerindeki etkileri, Ankara: T.C. Başbakanlık Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü.
- Haase A, Steptoe A, Sallis JF, 2004. “Leisure time physical activity in university students from 23 countries: Associations with health beliefs, risk awareness and national economic development”, *Preventive Medicine*, 39, p. 182-90.
- Hacıfendioglu, Ş. (2010). Sosyal paylaşım sitelerinde üye bağlılığı üzerine bir araştırma, *Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 20, 56 – 71.
- Hasuder. Halk Sağlığı Uzmanları Derneği (HASUDER), Yeni Koronavirüs (COVID-19) haber postası. Erişim: (<https://korona.hasuder.org.tr/korona-postasi>) Erişim Tarihi: 10.03.2021.

- Hazar, M. (2011). Sosyal medya bağımlılığı: Bir alan çalışması. *İletişim, Kuram ve Araştırma Dergisi*, 32, 151-175.
- Horzum, M. B. (2011). İlköğretim öğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi, *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 36 (159), 56 – 68.
- Horzum, M. B., Ayas, T., Ve Çakır Balta, Ö. (2008). Çocuklar İçin Bilgisayar Oyun Bağımlılığı Ölçeği. *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(30), 76-88.
- Howley ET. Type of activity: resistance, aerobic and leisure versus occupational physical activity. *Medicine ve Science in Sports ve Exercise*. 2001, 33(6): 364-9.
- Huang C, Wang Y, Li X, Ren L, Zhao J, Hu Y et al. Clinical features of patients infected with 2019 novel coronavirus in Wuhan, China. *The Lancet*, 2020 February 15;395(10223):497–506.
- Karaaslan, İ. A. ve Budak, L. (2012). Üniversite öğrencilerinin cep telefonu özelliklerini kullanımlarını ve gündelik iletişimlerine etkisinin araştırılması, *Journal of Yasar University*, 26(9), ss. 4548-4571.
- Karaca A, Turnagöl HH. Çalışan bireylerde üç farklı fiziksel aktivite anketinin güvenilirliği ve geçerliği. *Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe J. of Sport Sciences* 2007.
- Karaoğlan Yılmaz, F. G., Yılmaz, R., Ve Kılıç, A. E. (2018). Examination of Digital Game Habits of High School Students. *Digital Games. International Child and Information Safety Congress*. Ankara, Turkey. 242-251
- Karasar, N. (2016). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri* (31. Baskı). Ankara: Nobel Akademik
- Kaplan, N. (2016). Ortaokul Öğrencilerinde İnternet Bağımlılık Düzeylerinin Sağlık Üzerine Etkilerinin İncelenmesi. İzmir Katip Çelebi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. İzmir.
- Kaymal, B. (2020). Okul öncesi öğretmenlerinin dijital bağımlılıklarının incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Yıldız Teknik Üniversitesi ve İstanbul

Aydın Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim ve Sosyal Bilimler Enstitüsü,
İstanbul.

- Kırık, A. M., (2013). Gelişen Web Teknolojileri ve Sosyal Medya Bağımlılığı
Köksal, B. (2015). Ortaöğretim Kurumlarında Okuyan Öğrencilerde
Dijital Oyun Bağımlılık Düzeyleri, İnternet Bağımlılık Düzeyleri ile
Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkisinin İncelenmesi. Üsküdar
Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. İstanbul.
- Lauer SA, Grantz KH, Bi Q, Jones KF, Zheng Q, Meredith RH et al. The
Incubation period of coronavirus disease 2019 (COVID-19) from
publicly reported confirmed cases: estimation and application. *Annals
of Internal Medicine*, 2020 May 5;172(9):577-582.
- Lai CC, Wang CY, Wang YH, Hsueh SC, Ko CW, Hsueh PR. Global
epidemiology of coronavirus disease 2019 (COVID- 19): disease
incidence, daily cumulative index, mortality, and their association with
country healthcare resources and economic status. *International Journal
of Antimicrobial Agents*, 2020 Apr;55(4):105946.
doi:10.1016/j.ijantimicag.2020.105946.
- Lazaridis C, Vlachogiannis N, Bakogiannis C, Spyridopoulos L,
Stamatelopoulos K, Kanakakis L et al. Involvement of cardiovascular
system as the critical point in coronavirus disease 2019 (COVID-19)
prognosis and recovery. *Hellenic Journal of Cardiology*, 2020 Jun
10;S1109-9666(20)30093-2. doi: 10.1016/j.hjc.2020.05.004.
- Li H, Liu SM, Yu XH, Tang SL, Tang CK. Coronavirus disease 2019 (COVID-
19): current status and future perspectives. *International Journal of
Antimicrobial Agents*, 2020;55(5):105951.
<https://doi.org/10.1016/j.ijantimicag.2020.105951>
- Memikoğlu O.K., Genç V. **COVID-19**. E-Kitap, Ankara, Ankara Üniversitesi
Basımevi, 2020.
- Memiş UA, Yıldırım Ğ, 2007. Öğretim elemanlarının fiziksel aktivite
düzeylerinin belirlenmesi ve bazı değişkenler açısından incelenmesi.
Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi (Gazi BEŞBD), Ankara,
12(3), s. 11-24.

- Miller DJ, Freedson PS, Klime GM, 1994. Comparison of activity levels using the caltrac, accelerometer and five questionnaires med. Sci. in Sport and Exercises, 26 (3), p. 376-382.
- NG, B., ve Wiemer-Hastings, P. (2005). Addiction to the İnternet and Online Gaming. *Cyberpsychol Behavior* 8(2), 110-113.
- Orhan, H. (2018). 10-14 Yaş Arasındaki Çocukların Fiziksel Aktivite Seviyesi, Dijital Oyun Bağımlılığı ve Dikkat Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde
- Özer D, Baltacı G, 2008. *İş yerinde fiziksel aktivite*, fiziksel aktivite bilgi serisi, Ankara, Klasman Matbaacılık.
- Park SE. Epidemiology, virology, and clinical features of severe acute respiratory syndrome -coronavirus-2 (SARS-CoV-2; Coronavirus Disease-19). *Clinical and Experimental Pediatrics*, April 2020;63(4):119-124.
- Rüzgar, K. (2020). Ortaöğretim kurumlarında görev yapan öğretmenlerin fiziksel aktivite düzeyleri ile yaşam kaliteleri arasındaki ilişkinin araştırılması (Batman ili örneği). Yüksek Lisans Tezi. İnönü Üniversitesi, Sağlık Bilimler Enstitüsü, Malatya.
- Sağlam M, İnce D, Yağlı N, Arıkan H, Kütükçü E, Karakaya G, Kalyoncu F. Erişkin astımlı bireylerde fiziksel aktivite düzeyi ve etkileyen faktörlerin belirlenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi* 2015, 25(3): 132-41.
- Shibata A, Oka K, Nakamura Y, Muraoka I, 2007. Recommended level of physical activity and health-related quality of life among Japanese adults. *Health and Quality of Live Outcomes*. 5, p.64.
- Soysal, M,N.(2016). Facebook Bağımlılığı ve Psikolojik Dayanıklılık. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul
- Stewart AL, 2001. Community-based physcal activity programs for adults age 50 and older. *Journal of Aging and Physical Activity*, 9, p. 71-91.
- Şahin, C., ve Tuğrul, M. (2012). İlköğretim Öğrencilerinin Bilgisayar Oyunu Bağımlılık Düzeylerinin İncelenmesi. *Zeitschrift für die Welt der Türken-Journal of World of Turks* 4(3), 15-30.

- Şanlı E, Güzel AN, 2008. Öğretmenlerde fiziksel aktivite düzeyi-yaş, cinsiyet ve beden kitle indeksi ilişkisi. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 3, s. 23-32.
- T.C. İçişleri Bakanlığı, 65 Yaş ve Üstü ile Kronik Rahatsızlığı Olanlara Sokağa Çıkma Yasağı Genelgesi. Erişim: (<https://www.icisleri.gov.tr/65-yas-ve-ustu-ile-kronik-rahatsizligi-olanlara-sokaga-cikma-yasagi-genelgesi>) Erişim Tarihi: 15.06.2020
- T.C. Sağlık Bakanlığı Türkiye Halk Sağlığı Kurumu Obezite, Diyabet ve Metabolik Hastalıklar Daire Başkanlığı **Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi**. 2. Baskı. Ankara, 2014.
- T.C.Sağlık Bakanlığı, Yeni Koronavirüs Hastalığı (COVID-19). Erişim: (<https://covid19bilgi.saglik.gov.tr/tr/>) Erişim Tarihi: 16.03.2021.
- Vaghela, P. S. (2016). Digital Addiction: An Epidemic of Digital World- An Article On Digital Addiction Among Generation, National Conference On Managing Business Through Digital Marketing In The Globalized Era
- Vural Ö, Eller S, Atalay Güzel N, 2010. Masa başı çalışanlarda fiziksel aktivite düzey ve yaşam kalitesi ilişkisi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 8(2), s. 69-75.
- Yen, J. Y., Yen, C. F., Chen, C. C., Chen, S. H. ve Ko, C. H. (2007). Family factors of Internet addiction and substance use experience in Taiwanese adolescents. *Cyberpsychology & Behavior*, 10 (3), 323–329.
- Young, K. S (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyber-Psychology & Behavior*, 1, 237-244.
- Young, K. S (2007). Cognitive behavior therapy with internet addicts: Treatment outcomes and implications. *Cyber-Psychology & Behavior*, 10, 671-679.
- Zorba E, (2008) Yaşam kalitesi ve fiziksel aktivite. 10. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Kongre kitapçığı: s. 82-85, 23-25, Ekim 2008, Bolu.
- Wang Y, Wang Y. Chen Y, Qin Q. Unique epidemiological and clinical features of the emerging 2019 novel coronavirus pneumonia (COVID-

19) implicate special control measures. *Journal of Medical Virology*, June 2020;92:568-576.

Wang Z, Chen X, Lu Y, Chen F, Zhang W. Clinical characteristics and therapeutic procedure for four cases with 2019 novel coronavirus pneumonia receiving combined Chinese and Western medicine treatment. *BioScience Trends*, 2020 March 16;14(1):64-68.



EKLER

EK-1. Etik Kurul Onayı

Evrak Tarih ve Sayısı: 02/03/2021-25859

ETİK KURUL İZİN BELGESİ
T.C.
NİĞDE ÖMER HALİDEMİR ÜNİVERSİTESİ ETİK KURUL KARARLARI

Toplantı Tarihi :24/02/2021
Toplantı Sayısı :04

KARAR-2021/04-15: Üniversitemiz Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Programı öğrencilerinden; Yakup Sinan AKYOL'un Doç. Dr. Hüdaverdi MAMAK danışmanlığında yürüttüğü "Covid-19 Pandemisi Sürecindeki Eğitimcilerin Dijital Bağımlılığı ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin İncelenmesi" isimli araştırmanın Sağlık Bakanlığı Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü tarafından kurulan COVID-19 Bilimsel Araştırma Değerlendirme Komisyonu'nun uygun görüşü ve komisyonumuzun incelemesi sonucunda etik açıdan **uygunluğuna**, oy birliği ile karar verilmiştir.

Prof. Dr. Mehmet ŞENER
Başkan

Prof. Dr. Ayhan CEYHAN
(Üye)

Prof. Dr. Ayten ÖZTÜRK
(Üye)

Prof. Dr. Çiğdem ULUBAŞ SERÇE
(Üye)

Prof. Dr. Esen GÜRBÜZ
(Üye)

Prof. Dr. Zeliha YILDIRIM
(Üye)

Doç. Dr. Nalan GÖRDELES BEŞER
(Üye)
(Oylamaya Katılmadı)

Mustafa ÇOLAK
(Üye)


ASLI GİBİDİR
Prof. Dr. Mehmet ŞENER
Etik Kurul Başkanı

EK-2. Sağlık Bakanlığı Onay E-Maili

📶 Turkcell 📶 13:21 📶 %99 🔋



Bilimsel Araştırma Başvurusu ➔

Gelen kutusu



Bilimsel Araştırma Başvurusu 6 Şub

alıcı: ben ▾



Sayın İlgili,

Bilimsel Araştırma Platformuna yapmış olduğunuz başvuru değerlendirilmiştir.

Değerlendirme Sonucu aşağıdaki gibidir.

Onay Durumu : Bu çalışmayı yapmanız Bakanlığımızca uygun görülmüştür. Araştırmanızın gerektirdiği diğer tüm süreçleri (etik kurul, faz çalışması ,diğer izinler vb.) tamamlamanız gerekmektedir.

Açıklama :

Form Adı : Yakup Sinan AKYOL-2021-02-02T11_44_19

Başvuru Formu için [tıklayınız.](#)

Başvuru Formunuzu <https://bilimselarastirma.saglik.gov.tr/> adresinden görüntüleyebilirsiniz.

İlginiz ve katkılarınızdan dolayı teşekkür ederiz.

T.C. Sağlık Bakanlığı

Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü

Not: Bu ileti Bilimsel Araştırmanızın

Değerlendirilmesinin tamamlanması nedeniyle

sistem tarafından otomatik gönderilmiştir. Lütfen bu iletivi cevaplamayınız.

EK-3. Ölçek Kullanım İzinleri



Virüs bulunmuyor. www.avast.com

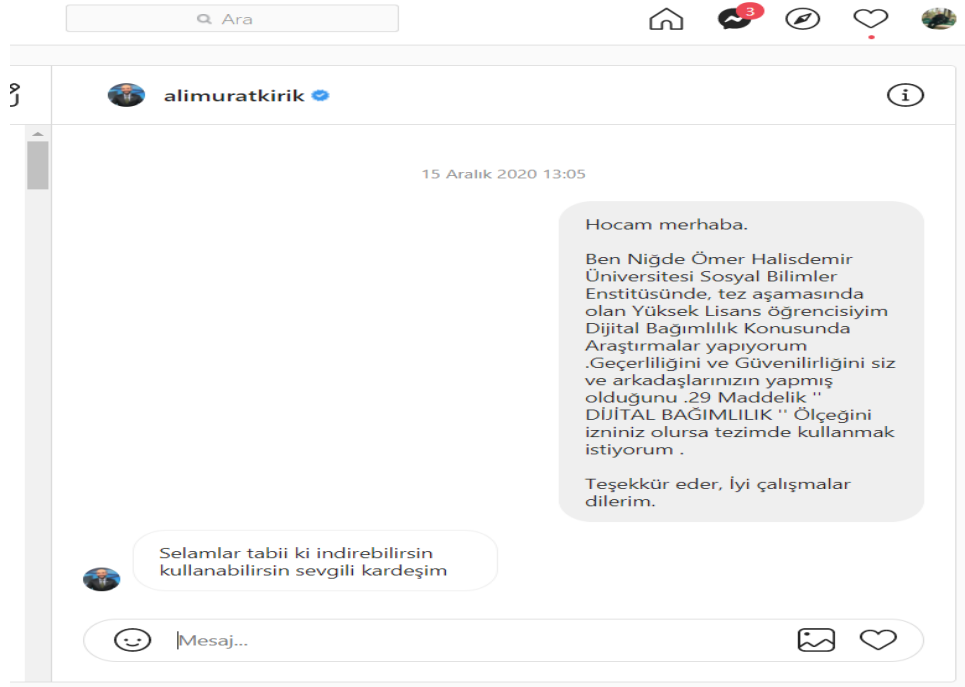
msaglam 10 Ara
alıcı: ben

Sayın Sina Akyol yapacağınız yüksek lisans tez çalışmanızda Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi'nin Türkçe versiyonunu kullanabilirsiniz.

İyi çalışmalar dilerim

Saygılarımla

Doç. Dr. Melda Sağlam
Hacettepe Üniversitesi
Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Fakültesi



EK 4. Anket Uygulama İzni



T.C.
ADANA VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : E-98258552-605.01-23579481
Konu : Yakup Sinan AKYOL ' un
Araştırma İzni.

04/04/2021

VALİLİK MAKAMINA

İlgi : Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi'nin 05/03/2021 tarih ve 21776911 sayıyla evrak kayda alınan yazısı.

Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı tezli yüksek lisans öğrencisi Yakup Sinan AKYOL, danışmanı Doç.Dr.Hüdaverdi MAMAK yönetiminde hazırlamış olduğu "Covid-19 Pandemisi Sürecindeki Eğitimcilerin Dijital Bağımlılığı ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin İncelenmesi" başlıklı tez çalışmasını Müdürlüğümüze bağlı okullarda uygulamak istediği ile ilgili ilgi yazı ekte sunulmuştur.

Söz konusu uygulama çalışmasının, İlimiz İl Araştırma Değerlendirme Komisyonu'nun 22/03/2021 tarihli "Uygundur" raporu doğrultusunda, Müdürlüğümüze bağlı bulunan okullarda, 2020-2021 eğitim-öğretim yılında, eğitim-öğretim faaliyetlerini aksatmayacak şekilde, okul içerisinde öğrencilerin yer aldığı herhangi bir görüntü kaydı yapılmadan, veli izin belgelerinin ve gönüllü katılım formunun toplatılarak okul müdürlükleri tarafından muhafazasından sonra 2020/2 nolu Millî Eğitim Bakanlığı Araştırma Uygulama İzinleri Genelgesine göre uygulanması Müdürlüğümüze uygun görülmektedir.

Makamlarınızca da uygun görülmesi halinde olurlarınıza arz ederim.

Veysel DURGUN
Millî Eğitim Müdürü

OLUR
04/04/2021

Zafer ÖZ
Vali a.
Vali Yardımcısı

Adres :

Telefon No : 0 (322) 200 91 82
E-Posta: arge01@meb.gov.tr
Kep Adresi : meb@hs01.kep.tr

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/meb-ebys>
Bilgi için: AYLIN SCHREGLMANN - Bilgisayar İşletmeni
Unvan : Bilgisayar İşletmeni
İnternet Adresi: <http://adana.meb.gov.tr> Faks: _____

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://www.turkiye.gov.tr/meb-ebys> 8c61-c04b-3cd2-8515-505a

EK-5. Kişisel Bilgi Formu

Evrak Tarih ve Sayısı: 11/02/2021-19340

Değerli Katılımcı;

Yapmış olduğumuz bu araştırma "Covid-19 Pandemisi Sürecindeki Eğitimcilerin Dijital Bağımlılığı ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin İncelenmesi" başlıklı bir yüksek lisans tez çalışmasıdır. Anket soruları kolay cevaplanabilecek şekilde düzenlenmiştir. Anket sorularının cevaplanması için takriben 10 dakikalık zaman ayırmanız yeterli olmaktadır. Sorulara doğru ve uygun cevabın verilmesi araştırmanın bilimsel sonuçları açısından son derece önem arz etmektedir. Ankete katılımınız ve değerli zamanınızdan feragat ettiğiniz için şimdiden çok teşekkür ederim.

Kişisel Bilgi Formu

1.Cinsiyetiniz: Kadın () Erkek ()

2.Medeni Durumunuz: Bekar () Evli ()

3.Görev yapılan eğitim öğretim kademesi: İlkokul () Ortaokul () Lise ()

4.Görev yapılan Eğitim Kurumunun Konumu: Köyde () Merkezde ()

EK-6. Uluslararası Fiziksel Aktivite Ölçeği (UFAA)

Uluslararası Fiziksel Aktivite Ölçeği (UFAA)

Bu bölümdeki sorular son 7 gün içerisinde fiziksel aktivitede harcanan zamanla ilgilidir. Lütfen son 7 günde yaptığınız şiddetli fiziksel aktiviteleri düşünün. (işte, evde, bir yerden bir yere giderken, boş zamanlarınızda yaptığınız spor, egzersiz veya eğlence vb.) şiddetli fiziksel aktiviteler yoğun fiziksel efor gerektiren ve nefes alıp verme temposunun normalden çok daha fazla olduğu aktivitelerdir. Sadece herhangi bir zamanda en az 10 dakika süre ile yaptığınız aktiviteleri düşünün.

1. Geçen 7 gün içerisinde kaç gün ağır kaldırma, kazma, aerobik, basketbol, futbol veya hızlı pedal çevirme gibi şiddetli fiziksel aktivitelerden yaptınız?

Haftada ___ gün

Şiddetli fiziksel aktivite yapmadım. → (3. soruya gidin.)

2. Bu günlerin birinde şiddetli fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman harcadınız?

Günde ___ saat

Günde ___ dakika

Bilmiyorum/Emin değilim.

Geçen 7 günde yaptığınız orta dereceli fiziksel aktiviteleri düşünün. Orta dereceli aktivite orta derece fiziksel güç gerektiren ve normalden biraz sık nefes almaya neden olan aktivitelerdir. Yalnız bir seferde en az 10 dakika boyunca yaptığınız fiziksel aktiviteleri düşünün.

3. Geçen 7 gün içerisinde kaç gün hafif yük taşıma, normal hızda bisiklet çevirme, halk oyunları, dans, bowling veya çiftler tenis oyunu gibi orta dereceli fiziksel aktivitelerden yaptınız? Yürüme hariç.

Haftada ___ gün

Orta dereceli fiziksel aktivite yapmadım. → (5.soruya gidin.)

4. Bu günlerin birinde orta dereceli fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman harcadınız?

Günde ___ saat

Günde ___ dakika

Bilmiyorum/Emin değilim.

Geçen 7 günde yürüyerek geçirdiğiniz zamanı düşünün. Bu işyerinde, evde, bir yerden bir yere ulaşım amacıyla veya sadece dinlenme, spor, egzersiz veya hobi amacıyla yaptığınız yürüyüş olabilir.

5. Geçen 7 gün, bir seferde en az 10 dakika yürüdüğünüz gün sayısı kaçtır?

Haftada ___ gün

Yürümedim. → (7.soruya gidin.)

6. Bu günlerden birinde yürüyerek genellikle ne kadar zaman geçirdiniz?

Günde ___ saat

Günde ___ dakika

Bilmiyorum/Emin değilim.

Son soru, geçen 7 günde hafta içinde oturarak geçirdiğiniz zamanlarla ilgilidir. İşte, evde, çalışırken ya da dinlenirken geçirdiğiniz zamanlar dâhildir. Bu masanızda, arkadaşınızı ziyaret ederken, kitap okurken, otururken veya yatarak televizyon seyrettiğinizde oturarak geçirdiğiniz zamanları kapsamaktadır.

7. Geçen 7 gün içerisinde, günde oturarak ne kadar zaman harcadınız?

Günde ___ saat

Günde ___ dakika

Bilmiyorum/Emin değilim



EK-7. Dijital Bağımlılık Ölçeği

• Evrak Tarih ve Sayısı: 11/02/2021-19340

Dijital Bağımlılık Ölçeği

Maddeler	Hiç Kullanıyorum	Kullanıyorum	Kararsızım	Kullanıyorum	Tamamen Kullanıyorum
1.Yeni çıkan oyunları arkadaşlarımdan önce oynayıp bitirmek isterim					
2. Oyunda başarılı olmayı çok önemserim.					
3. Oyun oynadığımda kendimi yalnız hissetmiyorum					
4. Oyunlarda en üst seviyeye ulaşmak önemlidir					
5. Oyunda hedefime ulaşmak için uyku saatimi ertelemişimdir					
6. Doğum günümde ailemden hediyeye olarak elbiseye nazaran teknolojik bir araç beklerim					
7. Bayramlarda akraba ziyaretine gitmekten önce internet-playstation kafe ya da sinemaya gitmeyi tercih ederim.					
8. Dijital araçlarla oyun oynadığım için arkadaşlarımla daha az vakit geçiriyorum					
9. Oyun oynamayı arkadaşlarımla vakit geçirmeye tercih ederim.					
10. Yemeğimi genelde bilgisayar başında yerim.					
11. Kullandığım elektronik araçların yeni modellerinin ne zaman çıkacağını merakla beklerim.					
12. Gün içerisinde telefonumla fazla vakit geçiririm					
13. Sosyal medya hesaplarımı sıklıkla kontrol ederim.					
14. Arkadaşlarımla sosyal medya üzerinden iletişime geçerim.					
15. Telefonum yanımda olmadığımda bir eksiklik hissedirim.					
16. Gün içerisinde sosyal ağlarda fazla vakit geçiririm.					
17. Günün büyük bir kısmını dijital araçlarla geçiririm.					
18. Sabahları ilk iş olarak mesajlarımı, maillerimi kontrol ederim.					
19. Gittiğim yerlerde Wi-Fi şifresini sorarım					
20. Gün içerisinde mutlaka birkaç saat telefonumdan ya da müzik çalarımın bir şeyler dinlerim.					
21. Çevremdeki insanlar teknolojik araçlarla çok fazla kullandığını söylüyor					
22. İnternet nedeniyle gece geç vakitlere kadar oturup uykusuz kalırım					
23. Her ay SMS ve/veya internet paketi alırım					
24. Teknolojik araçlar aile hayatımı olumsuz etkiler					
25. Teknolojik araçlar uyku düzenimi bozar					
26. Teknolojik araçlar sosyal hayatımı olumsuz etkiler.					
27. Teknolojik araçlar dikkat düzeyimi etkiler					
28. Teknolojik araçlarla fazla vakit geçirdiğim için sorumluluklarımı aksatırım.					
29.İnternette daha fazla zaman geçirebilmek için sık sık sorumluluklarımı aksatıyorum.					



ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER

Adı Soyadı : Yakup Sinan AKYOL

Doğum Yeri ve Tarihi :

Medeni Hali :

İletişim Bilgileri :

EĞİTİM

İŞ DENEYİMİ

2015--- MEB

YABANCI DİL
