



## Spor Liseleri Öğrencilerinin Akıllı Telefon Bağımlılık Düzeylerinin İncelenmesi<sup>1</sup>

Examining Smartphone Addiction Levels of Sports High School Students

Eyup ACAR<sup>1</sup> Mihri Barış KARAVELİOĞLU<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Milli Eğitim Bakanlığı, Bilecik/Türkiye (Corresponding Author)

<sup>2</sup> Doç.Dr.; Dumlupınar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Kütahya/Türkiye

### ÖZET

Son yıllarda teknolojik gelişmelere bağlı olarak kullanmış olduğumuz iletişim araçları olan telefonlar, akıllı telefon olarak üretilmeye ve kullanılmaya başlandı. Ülkemizde yaygın olarak bulunan ve bir o kadar da kullanışlı olan bu akıllı telefonlar, internet erişimiyle beraber bize iletişim, sosyal medya, oyun, sanal sitelere erişim gibi birçok imkan sunarak kendine bağımlı hale getirmeyi başardı. Özellikle gençler arasında yoğun bir ilgi gören bu telefonların aşırı kullanımına bağlı olarak fiziksel ve ruhsal sağlığı olumsuz etkilediği, yapılan çalışmalarda görülmüştür.

Düzenli egzersiz ve hareket etmenin gençlerin fiziksel ve ruhsal gelişimlerine önemli katkılar sağladığı bir gerçektir. Tüm bu doğrultuda akranlarına göre daha fazla uygulamalı ders içeriğine sahip spor liseleri öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin incelenmesi bu çalışmanın temel amacını oluşturmaktadır.

Araştırmanın evrenini 2021-2022 Öğretim yılında spor liselerinde okuyan öğrenciler oluştururken çalışma gurubunu tesadüfi yöntemle seçilen 522 spor liseli öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak Kwon ve arkadaşları (2013) tarafından geliştirilen, Türkçe uyarlaması Noyan ve arkadaşları (2015) tarafından yapılan "Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği" kullanılmıştır. Verilerin analizinde tanımlayıcı istatistik, bağımsız örneklem t-testi, tek yönlü varyans analizi teknikleri kullanılmıştır.

Araştırma sonuçlarına göre çalışmaya katılan lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı orta düzeyde görülürken cinsiyet değişkenine göre kadınlar lehine daha fazla akıllı telefon kullanımı görülmüştür. Sınıf seviyelerine göre anlamlı farklılık görülmezken, haftalık 1-2 defa düzenli egzersiz yapanların, haftalık 5-6 defa düzenli egzersiz yapanlara göre daha fazla akıllı telefon bağımlılığı olduğu görülmüştür.

**Anahtar Kelimeler:** Akıllı Telefon, Bağımlılık, Spor Liseleri

### ABSTRACT

In recent years, phones, which are communication tools that we have used due to technological developments, have started to be produced and used as smartphones. These smartphones, which are widely available in our country and are also useful, have managed to make us dependent on themselves by offering us many opportunities such as communication, social media, games, access to virtual sites with internet access. It has been seen in studies that these phones, which are especially popular among young people, negatively affect physical and mental health due to overuse.

It is a fact that regular exercise and movement make important contributions to the physical and spiritual development of young people. In all this respect, the examination of smartphone addiction levels of sports high school students with more applied course content than their peers constitutes the main purpose of this study.

The universe of the research is made up of 522 sports high school students who were selected by accident in the 2021-2022 academic year. In the research, the "Smartphone Addiction Scale" developed by Kwon and his colleagues (2013) and made by Turkish adaptation Noyan and his colleagues (2015) was used as a data collection tool. Descriptive statistics, independent sample t-test, one-way variance analysis techniques were used in the analysis of the data.

According to the results of the study, high school students who participated in the study had moderate smartphone addiction, while more smartphone use was seen in favor of women than gender variables. While there was no significant difference in class levels, those who exercised regularly 1-2 times a week were found to have more smartphone addiction than those who exercised regularly 5-6 times per week.

**Keywords:** Smartphone, Addiction, Sports High School

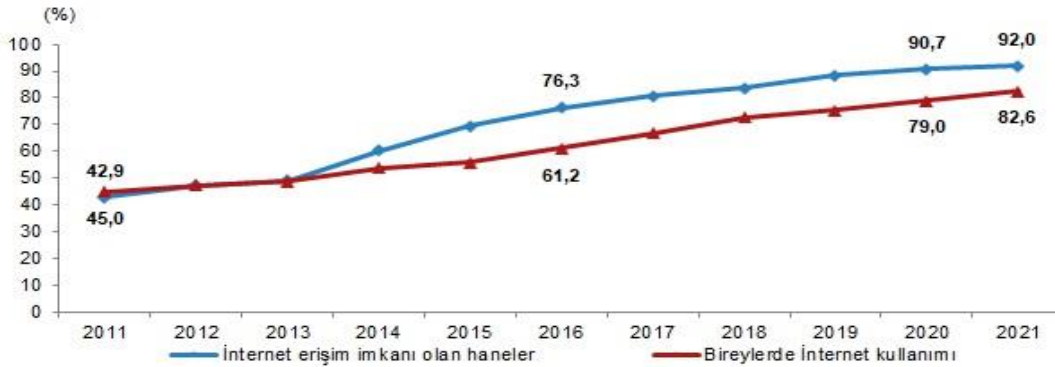
## 1. GİRİŞ

Son yıllarda teknolojik gelişmelerdeki artış beraberinde tablet, bilgisayar ve akıllı telefonlar gibi yeni teknoloji ürünlerini de beraberinde getirmiştir. Gelişen teknoloji ile birlikte Hayatımızın vazgeçilmezleri haline gelen akıllı telefonlar iletişim kurmayı sağlamanın yanında internet erişimi ile birlikte hayatımızı kolaylaştıran bazı özellikleri de bize sunar. Sanal alışveriş siteleri, haber ajansları, sosyal medya..vb. sayabileceğimiz birçok uygulamaya kolay erişim sağlamaktayız. Bunları yaparken çoğu zaman elimizden düşürmediğimiz akıllı telefonlarımız bunca kolaylık sağlamanın yanında fiziksel ruhsal sağlık, kişiler arası ilişkiler ve genel işlevsellik üzerine etki ederek birçok olumsuz sonuca da neden olabilmektedir (Park & Lee, 2012).

Ülkemizde akıllı telefon ve internet kullanımı oldukça yaygın olduğu bilinmektedir. 2011-2021 yılı TÜİK (Türkiye İstatistik Kurumu) araştırmalarına göre internet kullanımı oranı 2021 senesinde 16-74 yaş aralığındaki kişilerde %82,6 oldu. Bu veriden önceki yılın oranı ise %79,0'dı. İnternet kullanımı cinsiyete göre gözlemlendiğinde ise; erkeklerde %87,7 kadınlarda ise %77,5 olarak görüldü. İnternet erişimlerini genişbant ile sağlayan ev oranı 2021 senesinde %92,0 oldu. Sabit genişbant bağlantısı (Fiber bağlantı, kablolu İnternet (uydunet), ADSL vb.) ile internet erişimini sağlayan hanelerin oranı %61,9 iken, %88,5'lik oran ise mobil genişbant ile internet erişimi gerçekleştirdi.

<sup>1</sup> Bu araştırma Uluslararası toplumsal araştırmalar kongresinde özet metin olarak yayınlanmıştır. 4-6 Mart 2022 Erzurum

İnternet erişimlerini genişbant ile gerçekleştiren hanelerin bir önceki oranı ise %89,9'du. Şekil 1'de görüldüğü üzere bireylerde internet kullanımında son on yılda önemli bir artış görülmektedir.



Şekil.1. İnternet Erişimi Olan Haneler ve Bireylerde İnternet Kullanımı

Önceden internet bağımlılığı kavramı ön plandayken, şimdilerde bu kavramın yerini akıllı telefon bağımlılığı kavramı almıştır (Kwon ve ark., 2013). Yapılan bazı araştırma sonuçlarına göre gençlerde akıllı telefon kullanımı yoğun olarak görülmektedir (Şar, 2013; Çakır ve Oğuz, 2017). Bu yaygın kullanım, internet bağımlısı olan, oyun bağımlısı olan ve telefon bağımlısı olan kişilerin bağımlılıklarını pekiştirirken, bağımlı olmayanların da bağımlı olmalarına neden olabilmektedir (Demirci ve ark., 2014). Akıllı telefonların hayatımızdaki artan önemi birçok araştırmanın da konusu olmuştur ve bu konuda yapılan araştırmaların sayısı gün geçtikçe artmaktadır (Aldhaban, 2012).

Artan teknolojik gelişmeler hayatımızı kolaylaştırmanın yanında fiziksel olarak hareketlerimizi de düşürmüştür. Akıllı telefon bağımlılığı arttıkça fiziksel aktivite düzeyi de düşmektedir (Kim ve ark. 2014).

Spor liselerinde okuyan bireyler kendi akranlarına göre sporla daha çok iç içe olan, uygulama ders saatleri diğer lise öğrencilerine göre fazla olan dolayısıyla fiziksel aktivite düzeyleri daha yüksek öğrenci grubudur. Akıllı telefon bağımlılığı ile fiziksel aktivite arasındaki ilişkinin düzeyi de merak konusu olmuştur. Gençlerde akıllı telefon bağımlılığının fiziksel aktivite ve egzersiz kapasitesi ile ilişkisinin olmadığını belirten çalışmalar görülürken (Erdoğanoglu ve Arslan, 2019) bağımlılık arttıkça fiziksel aktivitenin düştüğünü gösteren çalışmalarda görülmektedir (Kim ve ark. 2014). Bu bağlamda bu çalışmanın amacı spor liselerinde okuyan bireylerin akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin incelenmesi olarak belirlenmiştir. Gençlerde akıllı telefon bağımlılık düzeyleri ve haftalık fiziksel aktivite durumlarına göre bir inceleme yapılmıştır.

## 2.YÖNTEM

### 2.1.Araştırma Modeli

Türkiye'nin farklı bölgelerinde Spor Lisesinde okuyan lise öğrencilerinin akıllı telefon kullanımlarında bağımlılık düzeyini belirlemek amacıyla yapılan bu araştırmanın modeli için nicel araştırma yöntemlerinden biri olan tarama modeli kullanılmıştır. Bu model, geçmişte veya şu anda olmuş bir durumu olmuş olduğu haliyle betimleyen bir yöntemdir. Araştırmaya konu, nesne veya kişi olduğu gibi ve kendi koşulları içerisinde tanımlanmaya çalışılır (Karasar, 2020).

### 2.2.Araştırma Grubu

Bu araştırmanın çalışma evreni Türkiye MEB'na bağlı 2021-2022 Öğretim Yılında faaliyet gösteren 89 spor lisesindeki öğrenciler oluştururken araştırma örneklemini ise araştırmanın evreni içerisinde araştırmaya gönüllülük esasına göre katılan 244 kadın, 278 erkek toplam 522 Spor lisesi öğrencisi oluşturmuştur. Araştırmaya katılan spor lisesi öğrencilerine ilişkin tanımlayıcı bilgiler Tablo 1'de görülmektedir.

Tablo 1. Araştırmaya Katılanların Demografik Bilgileri

		Frekans	%	Kümülatif %
Cinsiyet	Erkek	278	53,3	53,3
	Kadın	244	46,7	100,0
	Toplam	522	100,0	-
Sınıf	9.Sınıf	209	40,0	40,0
	10.Sınıf	144	27,6	67,6
	11.Sınıf	87	16,7	84,3
	12.Sınıf	82	15,7	100,0
	Toplam	522	100,0	-
Haftalık Düzenli Egzersiz	Haftada 1-2	182	34,9	34,9
	Haftada 3-4	185	35,4	70,3
	Haftada 5-6	155	29,7	100,0
	Toplam	522	100,0	-

### 2.3. Veri Toplama Araçları

Akıllı telefon bağımlılığı ölçeği Kwon ve arkadaşları (2013) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Noyan ve arkadaşları (2015) tarafından yapılmış olup araştırmada bu uyarlama kullanılmıştır. Ölçek 6'lı likert tipinde 10 maddeden oluşmaktadır. Sorulara cevaplar; "1-Kesinlikle katılmıyorum, 2-Katılmıyorum, 3-Kısmen katılmıyorum, 4-Kısmen katılıyorum, 5-Katılıyorum, 6-Kesinlikle katılıyorum" şeklinde oluşturulmuştur. Ölçek puanları 10-60 arasında değişmektedir. Ölçekten elde edilen puan arttıkça akıllı telefon bağımlılığı riski artmaktadır. Yapılan araştırmada ölçeğin Cronbach Alpha güvenirlik kat sayısı 0.86 olarak hesaplanmıştır (Noyan, Darçın, Nurmedov, Yılmaz ve Dilbaz, 2015).

### 2.4. Verilerin Analizi

Araştırmanın verileri IBMSPSS 26.0 versiyon paket programı uygulanarak analiz edilmiştir. Araştırmada kullanılacak testlerin belirlenmesi için sağlanan puanların normal dağılım gösterip göstermediği çarpıklık ve basıklık katsayısı metodu (Büyüköztürk 2017) gözlemlenmiştir. Yapılan analiz ile ortaya çıkan basıklık (kurtosis) ve çarpıklık (skewness) değerleri Tablo 2'de gösterilmiştir.

Tablo 2. Kullanılan Ölçeklere İlişkin Basıklık ve Çarpıklık Değerleri

	N	Skewness		Kourosis	
		Statistic	S.H	Statistic	S.H
Cinsiyet	522	,131	,107	-1.991	,213
Sınıf	522	,569	,107	-1.019	
Haftalık Düzenli Egzersiz Yaparım	522	,094	,107	-1.441	,213
Soru 1	522	,194	,107	-1.041	,213
Soru 2	522	,111	,107	-1.069	,213
Soru 3	522	,638	,107	-.771	,213
Soru 4	522	,239	,107	-1.273	,213
Soru 5	522	,579	,107	-.833	,213
Soru 6	522	,257	,107	-1.138	,213
Soru 7	522	,121	,107	-1.200	,213
Soru 8	522	,792	,107	-.510	,213
Soru 9	522	,106	,107	-1.175	,213
Soru 10	522	,163	,107	-1.263	,213
Toplam	522	,287	,107	-.337	,213

Toplanan verilerin normal dağılım gösterip göstermedikleri alanda sıkça kullanılan yöntemlerle sınanmış olup yine alanda sıkça raporlanan Çarpıklık (Skewness), Basıklık (Kurtosis) değerleri raporlanmış, bu değerlerin  $\pm 1.5$  aralığında olması normal dağılımdan önemli bir sapma göstermediği şeklinde yorumlanabilir (*Tabachnik ve Fidell*, 2013). Tablo incelendiğinde değişkenlere ilişkin Çarpıklık, Basıklık değerlerinin  $\pm 1.5$  aralığında olduğunu ve verilerin normal dağılım gösterdiğini söyleyebiliriz. Veriler normal dağılım şartını sağladığı için parametrik test yöntemlerinden ikili guruplar için bağımsız örneklem T-testi üç ve daha fazla guruplar için tek yönlü varyans analizi (ANOVA), kullanılmıştır.

### 3. BULGULAR

Akıllı telefon kullanımına ait katılımcıların sorulara verdiği cevaplara ilişkin minimum, maksimum, ortalama ve standart sapma puanları Tablo3 de verilmiştir.

Tablo 3. Katılımcıların Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeğine İlişkin Tanımlayıcı İstatistik

Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçek Soruları	N	Min.	Max	Ort.	S.S
1. Akıllı telefon kullanmaktan dolayı planladığım işleri aksatırım	522	1.00	6.00	3,13	1.532
2. Akıllı telefon kullanmaktan dolayı derslerime odaklanmakta ödevlerimi yapmakta ve işlerimi tamamlamakta güçlük çekerim	522	1.00	6.00	3,28	1.524
3. Akıllı telefon kullanmaktan dolayı el bileğimde veya ensemdede ağrı hissedirim	522	1.00	6.00	2,68	1.541
4. Akıllı telefonum yarımda olmamasına tahammül edemem	522	1.00	6.00	3,20	1.708
5. Akıllı telefon yanımda olmadığında sabırsız ve sinirli olurum	522	1.00	6.00	2,78	1.566
6. Kullanmasam da akıllı telefonum aklımdadır	522	1.00	6.00	3,20	1,606
7. Günlük yaşamımı aksatmasına rağmen akıllı telefonumu kullanmaktan vazgeçmem	522	1.00	6.00	3,27	1,580
8. İnsanların sosyal medya üzerindeki konuşmalarını kaçırmamak için sürekli akıllı telefonumu kontrol ederim	522	1.00	6.00	2,52	1,513
9. Akıllı telefonumu hedeflediğimden daha uzun süre kullanırım	522	1.00	6.00	3,32	1,580
10. Çevremdeki insanlar akıllı telefonu çok fazla kullandığını söylerler	522	1.00	6.00	3,24	1,680
Toplam	522	10.00	60.00	30,67	10798

Katılımcıların Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeğine verdiği cevaplar incelendiğinde en yüksek ortalama 9. Soru "Akıllı Telefonumu Hedeflediğimden Daha Uzun Süre Kullanırım" sorusuna verilen yanıtlar olurken en düşük ortalama puan ise 8. Soru "İnsanların Sosyal Medya Üzerindeki Konuşmalarını Kaçırmamak İçin Sürekli Akıllı Telefonumu Kontrol Ederim" olduğu görülmüştür. ölçek puanları 10-60 arasında değişmekte olup ortalama puanlar ise 1-6 arasındadır. Testten elde edilen puan arttıkça bağımlılık riski de artmaktadır. Genel olarak çalışmaya katılan spor lisesi öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı 3- Kısmen Katılmıyorum ile 4- Kısmen Katılıyorum aralığındadır.

Tablo 4 Cinsiyet Değişkenine Göre Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği Puanları Arasındaki Bağımsız Örneklem T-testi Sonuçları

Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçek Soruları	Cinsiyet	N	Ort.	S.S	T	P
1. Akıllı telefon kullanmaktan dolayı planladığım işleri aksatırım	Kadın	278	2,95	1,50	-2,837	<b>.005*</b>
	Erkek	244	3,33	1,54		
2. Akıllı telefon kullanmaktan dolayı derslerime odaklanmakta ödevlerimi yapmakta ve işlerimi tamamlamakta güçlük çekerim	Kadın	278	3,20	1,49	-1,229	2,29
	Erkek	244	3,37	1,55		
3. Akıllı telefon kullanmaktan dolayı el bileğimde veya ensemdede ağrı hissederim	Kadın	278	2,47	1,47	-3,219	<b>.001*</b>
	Erkek	244	2,90	1,58		
4. Akıllı telefonum yarımda olmamasına tahammül edemem	Kadın	278	3,05	1,68	-2,215	<b>.027*</b>
	Erkek	244	3,38	1,72		
5. Akıllı telefon yanımda olmadığında sabırsız ve sinirli olurum	Kadın	278	2,63	1,52	-2,264	<b>.024*</b>
	Erkek	244	2,94	1,59		
6. Kullanmasam da akıllı telefonum aklımdadır	Kadın	278	3,07	1,57	-1,974	<b>.049*</b>
	Erkek	244	3,35	1,63		
7. Günlük yaşamımı aksatmasına rağmen akıllı telefonumu kullanmaktan vazgeçmem	Kadın	278	3,14	1,57	-2,159	<b>.031*</b>
	Erkek	244	3,43	1,57		
8. İnsanların sosyal medya üzerindeki konuşmalarını kaçırmamak için sürekli akıllı telefonumu kontrol ederim	Kadın	278	2,53	1,47	,089	.929
	Erkek	244	3,52	1,55		
9. Akıllı telefonumu hedeflediğimden daha uzun süre kullanırım	Kadın	278	3,28	1,62	-,755	.451
	Erkek	244	3,38	1,53		
10. Çevremdeki insanlar akıllı telefonu çok fazla kullandığını söylerler	Kadın	278	3,13	1,64	-1,601	.110
	Erkek	244	3,36	1,71		
Toplam	Kadın	278	29,49	10,67	-2,675	<b>.008*</b>
	Erkek	244	32,0123	1,80		

Tablo 4 incelendiğinde katılımcıların cinsiyet değişkenine göre akıllı telefon bağımlılığı ölçeği puanları arasında anlamlı fark tespit edildi ( $p < .05$ ). Puan ortalamalarına bakıldığında farklılığın kadınlar lehine anlamlı olduğu görüldü. Kadın katılımcıların erkeklere göre telefon bağımlılığı daha yüksektir. Ölçek soruları madde madde bakıldığında, 1, 3, 4, 5, 6, 7. Soruların anlamlı olduğu, anlamlılığın kadınlar lehine yüksek olduğu görüldü.

Tablo 5 Sınıf Değişkenine Göre Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği Puanları Arasındaki ANOVA Testi Sonuçları

Sınıf Seviyesi	N	Ort.	S.S	S.H.	F	P
9.Sınıf	209	30,85	10,63	,735	,212	.888
10.Sınıf	144	30,42	11,57	,964		
11.Sınıf	87	30,08	9,78	1,048		
12.Sınıf	82	31,25	10,97	1,212		
Toplam	522	30,67	10,79	,472		

\* $p < .05$

Tablo 5 incelendiğinde katılımcıların sınıf değişkenine göre akıllı telefon bağımlılığı ölçeği puanları arasında anlamlı farklılık tespit edilmedi ( $p > .05$ ).

Tablo 6 Haftalık Düzenli Egzersiz Değişkenine Göre Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği Puanları Arasındaki ANOVA Testi Sonuçları

Haftalık Düzenli Egzersiz	N	Ort.	S.S	S.H.	F	P	Fark
Haftada 1-2	182	32,3022	11,38584	,84397	3,361	,035*	1-3
Haftada 3-4	185	30,0811	9,48677	,69748			
Haftada 5-6	155	29,4581	11,38194	,91422			
Toplam	522	30,6705	10,79839	,47263			

\* $p < .05$

Tablo 6 incelendiğinde haftalık düzenli egzersiz yapma durumlarına göre akıllı telefon bağımlılığı ölçeği puanları arasında anlamlı farklılık tespit edildi ( $p > .05$ ). Bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için alt testlerden Tukey testine bakıldığında haftada 1-2 egzersiz yapanlar ile haftada 5-6 egzersiz yapanlar arasında anlamlılığın olduğu görüldü. Haftada 1-2 defa egzersiz yapanlar haftada 5-6 egzersiz yapanlara göre akıllı telefon bağımlılığı puanları anlamlı bir şekilde daha yüksek bulundu.

#### 4.TARTIŞMA VE SONUÇ

Spor Liselerinde okuyan öğrencilerin akıllı telefon bağımlılık düzeylerini incelemek amacıyla gerçekleştirilen bu çalışmada, ölçek puanları 10-60 arasında değişmekte olup ortalama puanlar ise 1-6 arasındadır. Testten elde edilen puan arttıkça bağımlılık riskide artmaktadır. Genel olarak çalışmaya katılan spor lisesi öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı 3- "Kısmen Katılmıyorum" ile 4- "Kısmen Katılıyorum" aralığındadır. Ortalama değerler üzerinde akıllı telefon bağımlılığı puanları olduğu söylenebilir. Literatürde gençlerde akıllı telefon kullanımının yoğun bir şekilde olduğunu ifade eden çalışma sonuçları görülmektedir (Çakır ve Oğuz, 2017; Şar, 2013).

Çalışma bulgularında cinsiyet farklılıklarına göre kadınlar lehine anlamlı farklılıklar görüldü. Kadın katılımcıların erkeklere göre telefon bağımlılığı daha yüksek bulundu. Ölçek soruları madde madde bakıldığında, 1, 3, 4, 5, 6, 7. Sorularda kadınlar lehine yükseklik görüldü. Literatürde cinsiyet değişkenine göre akıllı telefon bağımlılığına ilişkin Çakır ve Oğuz (2017) kız öğrencilerin akıllı telefonu daha çok kullandığını belirtmiştir. Bu sonuç çalışmamızdaki bulgularla örtüşmektedir. Kızlar erkeklere göre daha fazla akıllı telefon kullanmaktadır.

Genç kuşak için önemli bir sorun olarak görülen (Gezgin ve diğ., 2018) akıllı telefon bağımlılığı üzerinde son zamanlarda oldukça fazla çalışma yapılmıştır. Bu çalışmalarda akıllı telefon bağımlılığı arttıkça kitap okuma sayısının düştüğü (Fazla ve diğ., 2019), rekreatif (Gedik, 2021), Kültürel, sanatsal (Eryılmaz ve Bal, 2019), faaliyetler arasında negatif yönde bir ilişki olduğu, görülmüştür.

Gedik (2021) akıllı telefon bağımlılığı ile serbest zaman ilişkisini incelediği çalışmada serbest zamanını iyi kullanamayan veya yönetemeyen bireylerin akıllı telefon bağımlılıkları riskinin daha fazla olduğunu, serbest zaman becerisi ne kadar düşük ise akıllı telefon bağımlılığının o kadar yüksek olduğunu bildirmiştir.

Lepp, Barkley ve Li (2017) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada ise serbest zamanlarını etkin yönetebilen kişilerin, serbest zamanlarını iyi yönetemeyen kişilere oranla daha az akıllı telefon kullanımı ortaya koydukları ifade edilmiştir.

Çalışmamızdaki bulgularda haftalık düzenli egzersiz yapma durumlarına göre akıllı telefon bağımlılığı ölçeği puanları arasında anlamlı farklılık tespit edildi. Bu farklılığa göre haftada 1-2 defa egzersiz yapanların haftada 5-6 egzersiz yapanlara göre akıllı telefon bağımlılığı puanları anlamlı bir şekilde daha yüksek bulundu.

İlgili literatürde akıllı telefon bağımlılığı ya da internet bağımlılığı ile düzenli fiziksel etkinlikler arasında çalışmamızdaki bulguları destekleyen benzer sonuçların olduğu görüldü.

Muharremoğlu (2020) tarafından Ankara ilinde öğrenimine devam eden lise düzeyindeki öğrenciler ile meydana getirilen çalışmada, okul haricinde serbest vakitlerini spor aktiviteleri ile geçiren öğrencilerin, okul dışındaki serbest vakitlerini spor aktiviteleri yapmayan öğrencilere kıyasla akıllı telefon bağımlılık oranlarının daha az olduğunu bildirdi.

Sözbilir (2019) Rekreatif faaliyetlere (Doğa yürüyüşleri, serbest yürüyüşler, topla yapılan etkinlikler) katılan bireylerin Digital bağımlılıklarının düşük olduğunu belirtmiştir.

Sonuç olarak gençlerde akıllı telefon bağımlılığını azaltmak için düzenli egzersiz yapma oranları sanatsal, sportif ve rekreatif faaliyetler artırılmalıdır. Gençlerin daha fazla sosyalleşmesi bu etkinliklerle sağlanabilir. Bu şekilde sanal ortamda fazla vakit geçirmesi ve akıllı telefon kullanma süreleri azaltılabilir.

## KAYNAKÇA

Aldhaban, F., (2012). "Exploring the Adoption of Smartphone Technology: Literature Review", 2012 Proceedings of PICMET'12: Technology Management for Emerging Technologies.

Büyüköztürk, Ş. (2017). Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı. Ankara: Pegem Akademi.

Çakır, Ö., Oğuz, E. (2017). Lise Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri ile Akıllı Telefon Bağımlılığı Arasındaki İlişki, Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 2017; 13(1): 418-429.

Demirci, K., Orhan, H., Demirdas, A., Akpınar, A., & Sert, H. (2014). Validity and reliability of the Turkish version of the smartphone addiction scale in a younger population. Klinik Psikofarmakoloji Bülteni (Bulletin of ClinicalPsychopharmacology), 24(3), 226-34.

Erdoğanoglu, Y., Arslan, Ç., B. (2019). Gençlerde Akıllı Telefon Kullanımının Fiziksel Kapasite Üzerine Etkisi. Anatolian Journal of Psychiatry 2019; 20(5):499-505.

Eryılmaz, S.,& Bal, H. (2019). Teknoloji Bağımlılığı İle Rekreatif Eğilimler Arasındaki İlişki: Üniversite Öğrencileri Üzerinde Bir İnceleme. Türk Turizm Araştırmaları Dergisi, 3(4), 1-18.

Fazla, S., Akcan, M., Danışmanlık, Ö. T. K., Sümer, O. N., & Gezgin, D. M. (2019). Lise Öğrencilerinin Okuma Alışkanlıkları İle Akıllı Telefon Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. (7. Uluslararası Öğretim Teknolojileri ve Öğretmen Eğitimi Sempozyumu, Antalya).

Gedik, S. (2021). Üniversite Öğrencilerinde Akıllı Telefon Bağımlılığı: Rekreatif Faaliyetlere Katılım Davranışları ve Serbest Zaman Üzerine Bir Araştırma, (Yüksek Lisans Tezi Trakya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rekreatif Yönetim A.B.D. Edirne).

Gezgin, D. M, Hamutoğlu, N. B, Samur, Y. & Yıldırım, İ. S. (2018). Genç Nesil Arasında Yaygınlaşan Bir Bağımlılık: Akıllı Telefon Bağımlılığının Cinsiyet, Akademik Başarı ve Mobil Oyun Oynama Değişkenleri Açısından İncelenmesi, Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama Dergisi, 8(2), 212-231.

[https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-\(BT\)-Kullanim-Arastirmasi-2021-37437](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanim-Arastirmasi-2021-37437). (Erişim tarihi 15.01.2022).

Karasar N. Bilimsel Araştırma Yöntemleri, (36. Basım) Nobel Yayınevi, 2020.

- Kim D, Lee Y, Lee J, Nam JEK, Chung Y. Development of Korean Smartphone Addiction Proneness Scale for youth. PLoS One 2014; 9:1-8.
- Kwon M, Lee JY, Won WY, Park JW, Min JA, Hahn J, et al. Development and Validation of a Smartphone Addiction Scale (SAS). PLoS ONE 2013; 8:e56936.
- Kwon, M., Kin, D.J., Cho, H., & Yang, S. (2013). The smartphone addiction scale: Development and validation of a short version for adolescents. PLoS One 2013; 8 (12):e83558. doi:10.1371/journal.pone.0083558.
- Lepp, A. Barkley, JE ve Li, J. (2017). Boş Zaman Cep Telefonu Kullanımıyla İlişkili Motivasyonlar ve Deneysel Sonuçlar: İki Bağımsız Çalışmanın Sonuçları, Boş Zaman Bilimleri Dergisi, 39(2), 144-162.
- Muharremoğlu, D. Z. (2020). Akıllı Telefon Bağımlılığı Envanteri-Kısa Formu'nun Türkçe'ye Uyarlanması ve Ankara'nın Pursaklar İlçesi'ndeki Liselerde Öğrenim Gören 10. Sınıf Öğrencilerinin Akıllı Telefon Kullanma Ve Bağımlılık Durumu (Tıpta Uzmanlık Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Halk Sağlığı Anabilim Dalı, Ankara).
- Noyan, C. O., Enez-Darçın, A., Nurmedov, S., Yılmaz, O. ve Dilbaz, N. (2015). Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeğinin Kısa Formunun üniversite öğrencilerinde Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. Anadolu Psikiyatri Dergisi, 16, 73-81.
- Park N, Lee H. Social Implications of Smartphone Use: Korean College Students' Smartphone Use and Psychological Well-Being. Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking 2012; 15:491-497.
- Sözbilir, A. (2019). Açık Hava Etkinliklerinin Dijital Bağımlılık Düzeyine Etkisinin İncelenmesi. (Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Halk Eğitimi Ana Bilim Dalı, Halk Eğitimi Bilim Dalı, İstanbul).
- Şar, A.H. (2013). Examination of loneliness and mobil phone addiction problem observed in teenagers from the some variables. The Journal of Academic Social Science Studies International Journal of Social Science, 6(2). 1207-1220.
- Şar, A.H. ve Işıklar, A. (2012). Problemlili mobil telefon kullanım ölçeğinin Türkçeye uyarlanması. International Journal of Human Sciences [Online], 9(2), 264-275