



ISSN: 2146-1961

Eren, M. Ö. (2024). Çocuklarda Fiziksel Aktiviteye Karşı Tutumun Dijital Bağımlılık ve Obezite İle İlişkisi, *International Journal of Eurasia Social Sciences (IJOESS)*, 15(55), 157-173.

DOI: <http://dx.doi.org/10.35826/ijoess.4427>

**Makale Türü (ArticleType):** Araştırma Makalesi

## ÇOCUKLARDA FİZİKSEL AKTİVİTEYE KARŞI TUTUMUN DİJİTAL BAĞIMLILIK VE OBEZİTE İLE İLİŞKİSİ

**Muhammed Ömer EREN**

Teacher, Reşit Çifçi Dokuz Eylül Ortaokulu, Balıkesir, Türkiye, momer54@hotmail.com  
ORCID:0000-0003-1696-5125

Gönderim tarihi: 28.12.2023

Kabul tarihi: 16.02.2024

Yayım tarihi: 01.03.2024

### Öz

Bu araştırma çocuklarda fiziksel aktiviteye karşı tutumun dijital bağımlılık ve obezite ile ilişkisine etkisi ile birlikte bazı değişkenler açısından incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Araştırmaya 10-14 yaş durumunda bulunan farklı demografik özelliklere sahip ortaokul eğitimine yüz yüze devam eden 369 birey katılmıştır. Araştırmada ilk bölüm araştırmacı tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu, ikinci bölümde katılımcıların dijital bağımlılık düzeylerini belirlemek amacıyla Hawi ve arkadaşları (2019) tarafından geliştirilen, Kaçmaz ve arkadaşları (2023) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Çocuklar için Dijital Bağımlılık Ölçeği (ÇDBÖ), üçüncü bölümde ise Simonton ve arkadaşları (2021) tarafından geliştirilen, Uyhan ve arkadaşları (2023) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan Çocuk ve Gençlerde Fiziksel Aktivite Tutum Ölçeğinden (ÇGFATÖ) oluşmaktadır. IBM SPSS 22.0 programı kullanılarak verilerin analizi yapıldığı bu çalışmada frekans, yüzde, aritmetik ortalama, standart sapma, Cronbach alpha gibi hesaplamalar yapılmıştır. Verilerin normal dağılıma uygunluğu Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk testi ile incelenmiştir. Yapılan analiz sonucunda verilerin normal dağılım göstermediği belirlenmiştir. Bunun sonucunda düzey sayısı iki olan değişkenler için Mann-Whitney U testi, düzey sayısı üç ve daha fazla olan değişkenler için Kruskal-Wallis H ile Spearman Korelasyonu analizi kullanılmıştır. Çocuk ve gençlerde fiziksel aktivite tutum düzeyi ile cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, aktif sporcu, beden kitle indeksi, dijital araç sayısı, sosyal medya hesabı değişkenleri ayrıca çocuk ve gençlerde fiziksel aktivite tutum ölçeği puan ortalamaları ve dijital bağımlılık ölçeği puan ortalamaları ile beden kitle indeksi puan ortalaması değişkeni arasında yapılan spearman korelasyon analizinde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir ilişki olmadığı ( $p>0.05$ ); dijital bağımlılık ölçeği puan ortalamaları ile cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, sosyal medya hesabı, dijital araç sayısı değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık olduğu sonucuna varılmıştır ( $p<0.05$ ). Araştırmanın sonucunda özellikle dijital bağımlılık düzeyinin katılımcıların demografik özelliklerine göre anlamlı farklılıklar oluşturduğu ancak çocuklarda fiziksel aktiviteye karşı tutum ve dijital bağımlılık ortalama düzeylerinin obezite durumları ile bir ilişki içinde olmadığı sonucuna varılmıştır.

**Anahtar kelimeler:** Çocuk, obezite, fiziksel aktivite, dijital bağımlılık.

## THE RELATIONSHIP BETWEEN ATTITUDES TOWARDS PHYSICAL ACTIVITY WITH DIGITAL ADDICTION AND OBESITY IN CHILDREN

### ABSTRACT

This research was conducted to examine the attitude towards physical activity in children in terms of some variables, as well as its effect on its relationship with digital addiction and obesity. 369 individuals aged 10-14 with different demographic characteristics and attending face-to-face secondary school education participated in the research. In the first part of the research, the personal information form developed by the researcher, in the second part, the Digital Addiction Scale for Children (CDDS) developed by Hawi et al. (2019) and adapted into Turkish by Kaçmaz et al. (2023) to determine the participants' digital addiction levels, and in the third part, It consists of the Physical Activity Attitude Scale in Children and Adolescents (ÇGFATÖ), developed by Simonton et al. (2021) and adapted into Turkish by Uyhan et al. (2023). In this study, data was analyzed using the IBM SPSS 22.0 program and calculations such as frequency, percentage, arithmetic mean, standard deviation and Cronbach alpha were made. The suitability of the data for normal distribution was examined with the Kolmogorov-Smirnov and Shapiro-Wilk tests. As a result of the analysis, it was determined that the data did not show a normal distribution. As a result, Mann-Whitney U test was used for variables with two levels, and Kruskal-Wallis H and Spearman Correlation analysis was used for variables with three or more levels. Physical activity attitude level in children and young people and gender, age, grade level, active athlete, body mass index, number of digital tools, social media account variables, physical activity attitude scale score averages and digital addiction scale score averages and body mass index in children and young people. In the Spearman correlation analysis conducted between the score average variable, there was no statistically significant relationship ( $p>0.05$ ); It was concluded that there was a statistically significant difference between the digital addiction scale score averages and the variables of gender, age, grade level, social media account, and number of digital tools ( $p<0.05$ ). As a result of the research, it was concluded that especially the level of digital addiction created significant differences according to the demographic characteristics of the participants, but the average levels of attitude towards physical activity and digital addiction in children were not related to their obesity status.

**Keywords:** Child, obesity, physical activity, digital addiction.

## GİRİŞ

Yaşadığımız çağda teknolojinin hızlı bir şekilde ilerlemesi ile hayatın her alanından yer edinmesi toplumu ve bireyi olumlu ya da olumsuz şekilde etkileyebilmektedir. Hayatın her alanında var olmaya başlayan teknoloji ile birlikte bireylerin teknolojinin bu özelliklerini farklı araç (akıllı telefon, tablet, bilgisayar vb.) ve sosyal medya uygulamaları (instagram, watsap, facebook, telegram vb.) ile birlikte kullanmaları her ne kadar çağın getirmiş olduğu yeniliklere uyum sağlamayı beraberinde getirmişse de bu uygulamaların özellikle de ortaokul dönemindeki bireylerde kontrolsüz bir şekilde kullanımı bir bağımlılık ve hareketsizlik durumuna yol açabileceği düşünülmektedir. Bireylerde bu teknolojik cihaz ve uygulamalara karşı duyulan ve kontrol edilemeyen bu durum bir bağımlılık olarak ifade edilmekte (Holden, 2001) ve bu bağımlılık türüne de dijital bağımlılık denilmektedir (Sparrow ve Griffiths, 1997). Bağımlılık madde ve davranışsal bağımlılık olarak iki şekilde kategorize edilmektedir (Sevindik, 2011). Dijital olarak bağımlı bireyler aşırı ve sürekli olarak dijital araçlarla, sosyal medya ya da internette vakit geçirme isteğinde olmaları durumu ise davranışsal bağımlılık başlığı altında değerlendirilmektedir (Griffiths, 1999). Bu şekilde bağımlı olan çocukların dijital araçlar ve sosyal medya uygulamaları ile uzun süre vakit geçirmeleri onlarda sinirlilik, kişilik değişimi, dikkat dağınıklığı ve tembellik (hareketsizlik) gibi davranış sorunlarına yol açtığı (Divan ve ark., 2012), hareketsizlik veya yeteri düzeyde hareket eksikliğinin de kalp-damar hastalıkları için risk faktörü olan obeziteye neden olduğu (Lissak, 2018), yetişkinlik döneminde obez olma riskini iki kat daha fazla arttırdığı (Zahner ve ark., 2013), dünyada kronik hastalıkların ortak risk faktöründen olan fiziksel hareketsizliğin, ölümlü sonuçlanan risk faktörleri içerisinde dördüncü sırada yer aldığı bildirilmektedir (Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi, 2014). Bunun yanı sıra teknolojik araçların aşırı şekilde kullanılmasının yaşam boyu oluşabilecek obezite ve kardiyovasküler riskle ilişkili olduğu vurgulanmış ve bu ilişkinin de çocukluk döneminin ilk yıllarından başladığı ifade edilmiştir (Bel-Serrat ve ark., 2013).

Günlük yaşam içerisinde, iskelet kaslarını kullanılarak yapılan ve enerji harcanmasını gerektiren her hareket fiziksel aktivite olarak ifade edilmektedir (Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi, 2014). Hareket etmek insanoğlunun doğasında var olan bir olgu. Hareketsizlik veya yeteri düzeyde yapılmayan fiziksel aktiviteler bireylerde fiziksel, fizyolojik veya psikolojik olarak bir takım olumsuzluklar oluşturabilmektedir. Toplumu ve bireyleri fiziksel aktivite konusunda bilinçlendirmek ve yeteri düzeyde yapmalarını sağlamak öncelikle toplumdaki ve bireylerdeki bu duruma karşı var olan tutumun belirlenmesi ile mümkün olabilecektir. Tutum, bilişsel, duyuşsal ve davranışsal boyutlarıyla (Kothandapani, 1971), davranışın önemli ve kritik bir açıklayıcısı olarak görülen psikolojik bir olgudur (Kağıtçıbaşı, 1976). Başka bir tanımlamada ise bireyin bir durum, olay ya da olgu karşısında ortaya koyması beklenen olası davranış biçimi şeklinde de ifade edilmektedir (İnceoğlu, 2010). Yapılan çalışmalar fiziksel aktivite davranışının bilişsel-davranışsal alandaki düzenlemeler ile fiziksel aktiviteye yönelik davranışa pozitif yönde katkı sağlayacağı sonucuna ulaşmışlardır (Lewis ve ark., 2002; Marcus ve ark., 2000). Yapılan çalışmalarda görülmektedir ki fiziksel aktiviteye yönelik oluşacak olumlu tutum bireyleri fiziksel aktiviteyi yapma konusunda bilişsel ve davranışsal olarak pozitif yönde etkilemektedir. Ayrıca fiziksel aktiviteye karşı oluşan bu olumlu tutum bireylerin düzenli olarak fiziksel aktivite yapma konusunda yaşamın ileriki dönemlerinde teşvik edici bir rol oynayabilecektir.

Okul çağı döneminde bulunan ve eğitimine devam eden bireylerde fiziksel aktiviteye karşı tutumun belirlenmesi özellikle bireyler, aileler ve kurumlar için ön alıcı bir takım uygulamaların yapılmasına katkı sağlayacağı, ayrıca obezite, bağımlılık gibi istenmeyen durumların öğrencilerde oluşumuna engel olacağı ve bireylerin fiziksel, fizyolojik ve psikolojik olarak daha fazla sağlıklı olmalarına katkıda bulunacağı düşünülmektedir.

## YÖNTEM

Araştırmanın bu kısmında araştırmanın modeli, örnekleme, veri toplama araçları, verilerin analizinde kullanılan istatistik yöntemler hakkında bilgi verilmektedir.

### Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada betimsel ve ilişkisel tarama modeli uygulanmıştır. Betimsel tarama modelleri bir değişkenle ilgili sayısal değerlerin belirlenmesi, toplanması ve sunulmasına fırsat veren istatistiksel işlemlerdir (Büyüköztürk ve ark., 2014). İlişkisel tarama modelinde ise iki ve daha çok olan değişkenler arasındaki değişimleri ya da derecesini ortaya çıkarmaya yönelik yapılan işlemlerdir (Karasar, 2011).

### Araştırmanın Grubu

Araştırmanın grubunu oluştururken uygun örnekleme yönteminden faydalanılmıştır. Uygun örnekleme yöntemi bilgilerin ya da verilerin araştırmacıya hızlıca toplanması avantajı sağladığından tercih edilen bir yöntemdir (Büyüköztürk ve ark., 2010). Anket formu katılımcılara Google Drive üzerinden ulaştırılmış olup anketi doldurmada gönüllü katılım esas alınmıştır. Araştırmaya farklı okullarda eğitimini sürdüren ve ortaokul çağında olup eğitime yüz yüze devam eden 10-14 yaş aralığında toplam 369 katılımcı ile yapılmıştır. Ayrıca yapılan çalışmaların güvenilir ve geçerli bir analiz olabilmesi için toplam madde sayısının 5 katı olmasının yeterli olduğu belirtilmektedir (Alpar, 2010).

### Veri Toplama Araçları

#### Kişisel Bilgiler

Bu çalışmada verilerin toplanması üç kısımdan oluşmaktadır. İlk kısımda araştırmacının geliştirmiş olduğu kişisel bilgileri (cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, boyunuz, kilonuz, kullandığınız veya size ait olan sosyal medya hesabı (watsap, facebook, instagram, tiktok gibi) kaç adettir?, kullandığınız veya size ait olan cihaz sayısı (cep telefonu, bilgisayar, tablet gibi) kaç adettir?) ölçen sorular kullanılmıştır.

### Çocuk ve Gençlerde Fiziksel Aktivite Tutum Ölçeği (ÇDFATÖ)

Çocuk ve Gençlerde Fiziksel Aktivite Tutum Ölçeği Simonton ve ark., (2021) tarafından geliştirilen, Uyhan ve ark., (2023) tarafından Türkçe uyarlaması yapılmıştır. Türkçe'ye uyarlanan ölçek 2 alt boyutlu; 7 olumlu (1, 2, 5, 6, 7, 8, 12), 5 olumsuz (3, 4, 9, 10, 11) toplamda 12 maddeden oluşmaktadır. Ölçek kapsamındaki ifadelerle ilgili seçenekler; "1: Kesinlikle Hayır ile 5: Kesinlikle Evet" şeklindedir. Ölçek olumlu (örn: Fiziksel aktivite bana birçok

farklı yönde yardım eder) ve olumsuz (örn: Bence fiziksel aktivite oldukça sıkıcıdır) tutum olmak üzere iki alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin orijinalinde iç tutarlılık değerlerinin olumlu alt boyutu için .85 ve olumsuz alt boyutu için .80 ölçeğin tamamı için ise .80 üzerinde olduğu hesaplanmıştır.

### Çocuklar için Dijital Bağımlılık Ölçeği (ÇDBÖ)

Çocuklar için dijital bağımlılık ölçeği Hawi ve ark., (2019) tarafından geliştirilen Kaçmaz ve ark., (2023) tarafından Türkçe'ye uyarlanan dijital bağımlılık riskini değerlendirmek için geliştirilmiştir. Ölçek toplam 25 maddeden ve 2 alt boyuttan oluşmaktadır. Alt boyutlar; kişiler arası ilişkiler (4, 6, 9, 10, 13, 16, 17, 18, 19, 20, 22, 23 ve 25. madde), içe dönük faktörler (1, 2, 3, 5, 7, 8, 11, 12, 14, 15, 21 ve 24. madde) şeklindedir. Ölçek kapsamındaki ifadelerle ilgili seçenekler; "1: Asla ile 5: Her zaman" şeklindedir. Ters puanlanan madde bulunmamaktadır. Ölçekten alınabilecek puan aralığı 25 ile 125 arasında olup, puan düzeyinin yükselmesi dijital bağımlılık düzeyinin de yükseldiği anlamına geldiğini göstermektedir. Tüm ölçeğin Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı ise .90 olarak hesaplanmıştır.

### Verilerin Analizi

IBM SPSS 22.0 programı kullanılarak verilerin analizi yapıldığı bu çalışmada frekans, yüzde, aritmetik ortalama, standart sapma, Cronbach alpha gibi hesaplamalar yapılmıştır. Verilerin normal dağılıma uygun olup olmadığı Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk testi ile incelenmiştir. Yapılan analiz sonucunda verilerin normal dağılım göstermediği belirlenmiştir. Bunun sonucunda ikili değişkenler için Mann Whitney U, düzey sayısı üç ve daha fazla olan değişkenler için Kruskal-Wallis H, aralarındaki ilişkiyi belirlemek amacı ile Spearman Korelasyonu analizi kullanılmıştır. Uygulanan analizlerde %95 güven aralığı referans alınmıştır.

### BULGULAR

Tablo 1. Güvenirlik Analizi Sonuçları.

Ölçekler	Cronbach Alpha Katsayısı
Çocuk ve Gençlerde Fiziksel Aktivite Tutum Ölçeği	0,72
Olumlu Alt Boyutu	0,88
Olumsuz Alt Boyutu	0,75
Çocuklar için Dijital Bağımlılık Ölçeği	0,93
Kişiler Arası İlişkiler	0,87
İçe Dönük Faktörler	0,88

Tablo 1'de kullanılan çocuk ve gençlerde fiziksel aktivite tutum ölçeği (0,72), olumlu alt boyut (0,88), olumsuz alt boyut (0,75), çocuklar için dijital bağımlılık ölçeği (0,93), kişiler arası ilişkiler (0,87), içe dönük faktörler (0,88) yönelik iç tutarlılıklarının belirlenmesi amacıyla gerçekleştirilen güvenirlik analizlerinde Cronbach's Alpha değerleri olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Değerler kullanılan ölçeklerin güvenilir olduğunu göstermektedir.

Tablo 2. Normallik Analizi Sonuçları.

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	p	Statistic	df	p
Çocuk ve Gençlerde Fiziksel Aktivite Tutum Ölçeği	,121	369	,000	,910	369	,000
Çocuklar için Dijital Bağımlılık Ölçeği	,099	369	,000	,922	369	,000

p&lt;0.05

Tablo 2’de veri setine uygulanan Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk normallik analizi sonucu anlamlılık düzeyi (p<0,05) küçük olduğundan verilerin normal dağılım göstermediği sonucuna ulaşılmış ve analiz için parametrik olmayan testler uygun bulunmuştur. Düzey sayısı iki olan değişkenler için Mann-Whitney U testi, düzey sayısı üç ve daha fazla olan değişkenler için Kruskal-Wallis H, aralarındaki ilişkiyi belirlemek amacı ile Spearman Korelasyonu analizi kullanılmıştır.

Tablo 3. Araştırmaya Katılan Bireylere İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler.

Değişkenler	N	%	
Cinsiyet	Kadın	188	50,9
	Erkek	181	49,1
Yaş	10 Yaş	90	24,4
	11 Yaş	88	23,8
	12 Yaş	93	25,2
	13 Yaş	73	19,8
	14 Yaş	25	6,8
Sınıf Düzeyi	5.Sınıf	150	40,7
	6.Sınıf	43	11,7
	7.Sınıf	109	29,5
	8.Sınıf	67	18,2
Aktif Sporcu musunuz?	Evet	125	33,9
	Hayır	244	66,1
	Zayıf	187	50,7
BKİ	Normal	154	41,7
	Hafif Şişman	59	20,8
	Pre-obez	15	4,1
	Obez	13	3,5
	Kullanmıyorum	180	48,8
Kullandığınız veya Size Ait Olan Sosyal Medya Hesabı Kaç Adettir?	1 Adet	74	20,1
	2 Adet	75	20,3
	3 Adet	24	6,5
	4 Adet ve Üzeri	16	4,3
Kullandığınız veya Size Ait Olan Dijital Cihaz Sayısı Adettir Kaçtır?	Kullanmıyorum	114	30,9
	1 Adet	132	35,8
	2 Adet	93	25,2
	3 Adet	20	5,4
	4 Adet ve Üzeri	10	2,7

Tablo 3’te araştırmamıza katılan bireylerin demografik bilgilerine göre; cinsiyet değişkeninde kadınların 188, erkeklerin 181; 10 yaş 90, 11 yaş 88, 12 yaş 93, 13 yaş 73, 14 yaş grubunda ise 25; sınıf düzeyi değişkeninde 5.sınıf 150, 6. Sınıf 43, 7. sınıf 109, 8. Sınıf 67; aktif sporcu musunuz? değişkeninde evet grubunda 125, hayır

grubunda 244; beden kitle indeksi değişkeninde zayıf grupta 187, normal grupta 154, hafif şişman grupta 59, pre-obez grupta 15, obez grupta 13; kullandığınız veya size ait olan sosyal medya hesabı kaç adettir? değişkeninde kullanmıyorum 180, 1 adet 74, 2 adet 75, 3 adet 24, 4 adet ve üzeri kullanıyorum 16; kullandığınız veya size ait olan dijital cihaz sayısı adettir kaçtır? değişkeninde kullanmıyorum 114, 1 adet 132, 2 adet 93, 3 adet 20, 4 adet ve üzeri kullanıyorum 10 bireyden oluştuğu görülmektedir.

**Tablo 4.** Cinsiyet Değişkenine Göre Mann Witney U Testi Sonuçları.

Ölçekler	Cinsiyet	N	Sıra Ort.	Sıra Toplamı	U Değeri	z	p
Çocuk ve Gençlerde Fiziksel Aktivite Tutum Ölçeği	Kadın	188	182,76	34359,00	16593,00	-,414	,679
	Erkek	181	187,33	33906,00			
Çocuklar için Dijital Bağımlılık Ölçeği	Kadın	188	158,50	29797,50	12031,50	-4,866	,000
	Erkek	181	212,53	38467,50			

p<0.05

Tablo 4'te çocuk ve gençlerde fiziksel aktivite tutum ölçeği ile cinsiyet değişkeni arasında yapılan Mann Witney U Testi sonucu istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa ulaşılamamıştır (p>0.05).

Fakat çocuklar için dijital bağımlılık ölçeği ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna varılmıştır (p<0.05). Erkek katılımcıların kadın katılımcılara göre daha yüksek düzeyde dijital bağımlılık durumuna sahip olduğu tespit edilmiştir.

**Tablo 5.** Yaş Değişkenine Göre Kruskal Wallis H Testi Sonuçları.

Ölçekler	Yaş	N	Sıra Ort.	$\chi^2$	Df	P	Post Hoc
Çocuk ve Gençlerde Fiziksel Aktivite Tutum Ölçeği	(1)10 Yaş	90	184,81	4,56	4	,335	-
	(2)11 Yaş	88	184,67				
	(3)12 Yaş	93	190,30				
	(4)13 Yaş	73	167,68				
	(5)14 Yaş	25	217,70				
Çocuklar için Dijital Bağımlılık Ölçeği	(1)10 Yaş	90	150,12	18,30	4	,001	2,3,4,5>1 4>3
	(2)11 Yaş	88	185,40				
	(3)12 Yaş	93	186,26				
	(4)13 Yaş	73	220,56				
	(5)14 Yaş	25	200,66				

p<0.05

Tablo 5'te çocuk ve gençlerde fiziksel aktivite tutum ölçeği ile yaş değişkeni arasında yapılan Kruskal Wallis H Testi sonucu istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı sonucuna varılmıştır (p>0.05).

Fakat çocuklar için dijital bağımlılık ölçeği yaş değişkeni arasında yapılan Kruskal Wallis H Testi sonucu istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu sonucuna varılmıştır (p<0.05). Farklılığın hangi yönde olduğuna bakmak amacı ile yapılan Post Hoc analizi sonucunda 11, 12, 13, 14 yaş katılımcılarının dijital bağımlılık düzeylerinin 10 yaş katılımcılarından ayrıca 13 yaş katılımcılarının da 12 yaş katılımcılarından anlamlı şekilde daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.

**Tablo 6.** Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre Kruskal Wallis H Testi Sonuçları.

Ölçekler	Sınıf Düzeyi	N	Sıra Ort.	$\chi^2$	Df	P	Post Hoc
Çocuk ve Gençlerde Fiziksel Aktivite Tutum Ölçeği	(1)5. Sınıf	150	184,81	1,88	3	,596	-
	(2)6. Sınıf	43	184,67				
	(3)7. Sınıf	109	190,30				
	(4)8. Sınıf	67	167,68				
Çocuklar için Dijital Bağımlılık Ölçeği	(1)5. Sınıf	150	165,11	18,30	4	,014	3>1 4>1
	(2)6. Sınıf	43	187,23				
	(3)7. Sınıf	109	194,35				
	(4)8. Sınıf	67	212,88				

p&lt;0.05

Tablo 6'da çocuk ve gençlerde fiziksel aktivite tutum ölçeği ile sınıf düzeyi değişkeni arasında yapılan Kruskal Wallis H Testi sonucu istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı sonucuna varılmıştır (p>0.05). Fakat çocuklar için dijital bağımlılık ölçeği sınıf düzeyi değişkeni arasında yapılan Kruskal Wallis H Testi sonucu istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu sonucuna varılmıştır (p<0.05). Farklılığın hangi yönde olduğuna bakmak amacı ile yapılan Post Hoc analizi sonucunda yedinci ve sekizinci sınıf düzeyinde bulunan katılımcılarının dijital bağımlılık düzeylerinin beşinci sınıf düzeyinde bulunan katılımcılarından anlamlı şekilde daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.

**Tablo 7.** Aktif Sporcu Değişkenine Göre Mann Witney U Testi Sonuçları.

Ölçekler	Aktif Sporculuk	N	Sıra Ort.	Sıra Toplamı	U Değeri	z	p
Çocuk ve Gençlerde Fiziksel Aktivite Tutum Ölçeği	Evet	125	193,14	24142,00	14233,00	-1,056	,291
	Hayır	244	180,83	44123,00			
Çocuklar için Dijital Bağımlılık Ölçeği	Evet	125	182,90	22863,00	22863,00	-,270	,787
	Hayır	244	186,07	45402,00			

p&lt;0.05

Tablo 7'de çocuk ve gençlerde fiziksel aktivite tutum ölçeği ve dijital bağımlılık ölçeği ile aktif sporcu değişkeni arasında yapılan Mann Witney U Testi sonucu istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa ulaşamamıştır (p>0.05).

**Tablo 8.** Beden Kitle İndeksi Değişkenine Göre Kruskal Wallis H Testi Sonuçları.

Ölçekler	BKİ	N	Sıra Ort.	$\chi^2$	df	p
Çocuk ve Gençlerde Fiziksel Aktivite Tutum Ölçeği	(1)Zayıf	187	193,59	3,019	3	,389
	(2)Normal	154	171,72			
	(3)Fazla Kilolu	15	190,20			
	(4)Obez	13	212,77			
Çocuklar için Dijital Bağımlılık Ölçeği	(1)Zayıf	187	182,17	7,009	3	,072
	(2)Normal	154	192,61			
	(3)Fazla Kilolu	15	116,17			
	(4)Obez	13	214,96			

p&lt;0.05

Tablo 8'de çocuk ve gençlerde fiziksel aktivite tutum ölçeği ve dijital bağımlılık ölçeği ile beden kitle indeksi değişkeni arasında yapılan Kruskal Wallis H Testi sonucu istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı sonucuna varılmıştır (p>0.05).



**Tablo 9.** Kullandığınız veya Size Ait Olan Sosyal Medya Hesabı Kaç Adettir? Değişkenine Göre Kruskal Wallis H Testi Sonuçları.

Ölçekler	Sosyal Medya Hesabı	N	Sıra Ort.	X <sup>2</sup>	df	p	Post Hoc
Çocuk ve Gençlerde Fiziksel Aktivite Tutum Ölçeği	(1)1 Adet	74	186,83	1,323	4	,858	-
	(2)2 Adet	75	173,91				
	(3)3 Adet	24	182,88				
	(4)4 Adet ve Üzeri	16	196,06				
	(5)Kullanmıyorum	180	188,17				
Çocuklar için Dijital Bağımlılık Ölçeği	(1)1 Adet	74	191,58	13,378	4	,010	2,3>5
	(2)2 Adet	75	210,32				
	(3)3 Adet	24	212,16				
	(4)4 Adet ve Üzeri	16	240,16				
	(5)Kullanmıyorum	180	163,22				

p&lt;0.05

Tablo 9'de çocuk ve gençlerde fiziksel aktivite tutum ölçeği ile sosyal medya hesabı değişkeni arasında yapılan Kruskal Wallis H Testi sonucu istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı sonucuna varılmıştır (p>0.05). Fakat çocuklar için dijital bağımlılık ölçeği sosyal medya hesabı değişkeni arasında yapılan Kruskal Wallis H Testi sonucu istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu sonucuna varılmıştır (p<0.05). Farklılığın hangi yönde olduğuna bakma amacı ile yapılan Post Hoc analizi sonucunda iki ve üç adet hesabı olan katılımcıların dijital bağımlılık düzeyi kullanmıyorum cevabını veren katılımcılardan anlamlı şekilde daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.

**Tablo 10.** Kullandığınız Dijital Araç Sayısı Kaç Adettir? Değişkenine Göre Kruskal Wallis H Testi Sonuçları.

Ölçekler	Dijital Araç Sayısı	N	Sıra Ort.	X <sup>2</sup>	df	p	Post Hoc
Çocuk ve Gençlerde Fiziksel Aktivite Tutum Ölçeği	(1)1 Adet	132	192,05	4,110	4	,391	-
	(2)2 Adet	93	197,66				
	(3)3 Adet	20	176,45				
	(4)4 Adet ve Üzeri	10	188,15				
	(5)Kullanmıyorum veya sahip değilim	114	192,20				
Çocuklar için Dijital Bağımlılık Ölçeği	(1)1 Adet	132	180,81	14,305	4	,006	2,3>5
	(2)2 Adet	93	203,59				
	(3)3 Adet	20	238,33				
	(4)4 Adet ve Üzeri	10	233,80				
	(5)Kullanmıyorum	114	161,05				

p&lt;0.05

Tablo 10'da çocuk ve gençlerde fiziksel aktivite tutum ölçeği ile dijital araç sayısı değişkeni arasında yapılan Kruskal Wallis H Testi sonucu istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı sonucuna varılmıştır (p>0.05). Fakat çocuklar için dijital bağımlılık ölçeği ile dijital araç sayısı değişkeni arasında yapılan Kruskal Wallis H Testi sonucu istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu sonucuna varılmıştır (p<0.05). Farklılığın hangi yönde olduğuna bakma amacı ile yapılan Post Hoc analizi sonucunda iki ve üç adet dijital araç sahibi olan katılımcıların dijital araç kullanmıyorum cevabını veren katılımcılardan anlamlı şekilde daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.

**Tablo 11.** Çocuk ve Gençlerde Fiziksel Aktivite Tutum Ölçeği ve Dijital Bağımlılık Ölçeği İle Beden Kitle İndeksi Puan Ortalamasına Yönelik Spearman Korelasyon Analizi.

	n	Ort.	ss	1	2	3
1- Çocuk ve Gençlerde Fiziksel Aktivite Tutum Ölçeği	369	3,29	,34690	-	.947*	-.003
					.232*	-.062
2- Çocuklar için Dijital Bağımlılık Ölçeği	369	1,85	,66030	-		.011
						.832
3- BKİ	369	19,37	,73023			-

p&lt;0.05\*

Tablo 11’de çocuk ve gençlerde fiziksel aktivite tutum ölçeği puan ortalamaları ve dijital bağımlılık ölçeği puan ortalamaları ile beden kitle indeksi puan ortalaması değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir ilişki olmadığı görülmektedir ( $r = -.003$ ;  $r = -.062$   $p > 0.05$ ).

**Tablo 12.** Çocuk ve Gençlerde Fiziksel Aktivite Tutum Ölçeği, Çocuklar İçin Dijital Bağımlılık Ölçeklerinin ve Tüm Alt Boyutlarının Kalitesi Ölçeklerinin Minimum, Maksimum Ve Ortalama Değerleri.

Ölçekler	N	Minimum	Maximum	Ortalama
Çocuk ve Gençlerde Fiziksel Aktivite Tutum Ölçeği	369	1	5	3,29
Olumlu Alt Boyutu	369	1	5	4,31
Olumsuz Alt Boyutu	369	1	5	1,87
Çocuklar için Dijital Bağımlılık Ölçeği	369	1	5	1,85
Kişiler Arası İlişkiler	369	1	5	1,68
İçe Dönük Faktörler	369	1	5	2,02

Tablo 12’de katılımcıların çocuk ve gençlerde fiziksel aktivite tutum ölçeği (3,29), olumlu alt boyutu (4,31), olumsuz alt boyutu (1,87), çocuklar için dijital bağımlılık ölçeği (1,85), kişiler arası ilişkiler alt boyutu (1,68), içe dönük faktörler alt boyutu (2,02) ortalama puan düzeyine sahip oldukları sonucuna varılmıştır.

## TARTIŞMA ve SONUÇ

Çocuk ve gençlerde fiziksel aktivite tutum ölçeği ile cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, aktif sporcu, beden kitle indeksi, sosyal medya hesabı, dijital araç sayısı değişkenleri arasında yapılan analizde anlamlı bir farklılığa ulaşılamamıştır.

Çalış (2022) farklı zekâ özelliklerine sahip ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktivite tutumları ve yaşam doyum düzeylerine yönelik yapmış olduğu çalışmada cinsiyet değişkeni açısından farklılık olmadığı sonucuna varmıştır. Benzer şekilde okçulara yönelik yapılan çalışmada cinsiyet değişkeni açısından farklılık olmadığı sonucuna varmıştır (Salman, 2021). Literatürde erkek bireylerin kadın bireylere göre daha yüksek oranda olumlu tutum içerisinde olduklarını bildiren çalışmalarda mevcuttur (Karadağ, 2012; Özkan, 2011). Ayrıca fiziksel aktivite konusunda Sallis ve arkadaşları (2012) yapmış oldukları çalışmada 54 makaleyi incelemiş ve erkek bireylerin kadın bireylere göre anlamlı şekilde daha aktif oldukları sonucuna varmışlardır. Şirin (2023) yapmış olduğu çalışmada beden eğitimi ve spor dersi tutumlarında yönelik yaş ve sınıf değişkenine göre anlamlı bir farklılık

olduğunu bildirmiş ve yaş düzeyinin artması ile birlikte ortalama tutum düzeylerinde artış meydana geldiğini ifade etmişlerdir. Araştırma sonucunda, öğrencilerin beden eğitimi dersine yönelik tutumun sınıf düzeyine göre anlamlı bir şekilde değiştiği belirlenmiştir (Keskin, ve ark., 2016). Ortaöğretim öğrencilerine yönelik yapılan bir başka çalışmada ise sınıf düzeyi değişkeni ile spor faaliyetlerine katılım tutumunda anlamlı düzeyde bir farklılığın olmadığını bildirmiştir (Başkonuş, 2020). Çalış (2022) yapmış olduğu çalışmada herhangi bir spor branşı ile uğraşmıyor musunuz? değişkeninde sosyalleşme alt boyutu hariç ölçek toplam ve diğer alt boyutlarda aktif sporcular lehine anlamlı yönde bir sonuç olduğunu bildirmiştir. Benzer şekilde Erkan (1992), Orhan (2019) yapmış oldukları çalışmalarında fiziksel aktivite tutum düzeylerinin aktif sporcular lehine olduğunu ifade etmişlerdir. Bir başka çalışmada ise okul takımlarında yer alan öğrencilerin mutluluk düzeylerinin ve beden eğitimi ve spor dersine olan tutumlarının arttırdığı yönünde sonuçlar oluşturduğu bildirilmiştir (Uslu ve Özlü, 2022). Üniversite öğrencilerine yönelik yapılan çalışmada aktif spor yapma durumunda olan bireylerin sportif faaliyetlerine katılma davranışının anlamlı ve pozitif yönde bir unsur olduğu sonucuna varmışlardır (Alp ve Süngü, 2016). Kız meslek lisesi öğrencilerine yönelik yapılan araştırmada alt sınıf düzeyinde bulunan öğrencilerin son sınıf öğrencilerine göre spora karşı tutumlarında, okul takımlarında oynama durumlarının anlamlı düzeyde daha yüksek oranda bir davranış ortaya koydukları sonucuna varmışlardır (Özmaden ve ark., 2020). Ortaokul öğrencilerinin pandemi sürecindeki fiziksel aktivite tutumu ile ilgili çalışmalarında fiziksel aktivite tutum düzeyinin 5. sınıflar lehine 6. ve 8. sınıf düzeylerine karşı anlamlı bir farklılık oluşturduklarını tespit etmişlerdir (Aydın Yıldırım ve Onan; 2021). Yine aynı çalışmada çalışmamıza benzer şekilde BKİ ile fiziksel aktivite tutum davranışında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna varmışlardır. Gülbetekin ve arkadaşları (2021) adölesanların dijital oyun bağımlılığı ile fiziksel aktivite tutum ve davranışlarını etkileyen faktörleri inceledikleri çalışmalarında 534 katılımcının %91,6'sının en az bir adet dijital araç sahibi olduklarını tespit etmişlerdir. Çalışma sonucunda yüksek oranda çıkan dijital araç sahibi olma değişkeninin bunların kullanım sürelerine de yansıdığı tespit edilmiş bu durumun da fiziksel aktivite tutum düzeyi aleyhinde anlamlı düzeyde sonuçlar ortaya çıkardığı tespit edilmiştir. Araştırmamızda ise bu oran 369 katılımcının %69,10'nu en az bir dijital araca sahip olduğunu belirtmiş ve anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna varılmıştır.

Çocuklar için dijital bağımlılık ölçeği ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna varılmıştır. Erkek katılımcıların kadın katılımcılara göre daha yüksek düzeyde dijital bağımlılık durumuna sahip olduğu tespit edilmiştir. Çocuklar için dijital bağımlılık ölçeği yaş değişkeni arasında yapılan analizde ise anlamlı farklılık olduğu sonucuna varılmıştır. Farklılığın hangi yönde olduğuna bakmak amacı ile yapılan Post Hoc analizi sonucunda 11, 12, 13, 14 yaş katılımcılarının dijital bağımlılık düzeylerinin 10 yaş katılımcılarından ayrıca 13 yaş katılımcılarının da 12 yaş katılımcılarından anlamlı şekilde daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Çocuklar için dijital bağımlılık ölçeği sınıf düzeyi değişkeni arasında yapılan analizde anlamlı farklılık olduğu sonucuna varılmıştır. Farklılığın hangi yönde olduğuna bakmak amacı ile yapılan Post Hoc analizi sonucunda yedinci ve sekizinci sınıf düzeyinde bulunan katılımcılarının dijital bağımlılık düzeylerinin beşinci sınıf düzeyinde bulunan katılımcılarından anlamlı şekilde daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Çocuklarda dijital bağımlılık ölçeği ile aktif sporcu, beden kitle indeksi değişkeni arasında yapılan analizde anlamlı bir farklılığa ulaşılamamıştır.

Arslan (2019) öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeylerini incelediği çalışmada cinsiyet değişkeni açısından çalışmamıza benzer şekilde erkek katılımcılar lehine anlamlı bir farklılığın olduğunu bildirmiştir. Ancak aynı çalışmada sınıf düzeyi değişkeni açısından anlamlı bir farklılığın olmadığı sonucuna varmıştır. Bu yönü ile çalışmamızdan farklılık göstermektedir. Maddi durum değişkeninde ekonomik durumu iyi ve orta düzeyde olan katılımcıların dijital bağımlılık düzeylerinin düşük gelir grubunda olan katılımcılara göre anlamlı şekilde daha yüksek olduğu sonucuna varmıştır. Çalışmanın maddi gelir düzeyinin bağımlılık düzeyini etkilediği ve yaptığımız çalışmada dijital araç sahibi olma veya kullanılan dijital araç sayısının ekonomik koşullar ile ilgisi olması nedeni ile bizim çalışmamızla paralellik gösterdiğini ifade edebiliriz. Cinsiyet değişkeni açısından yapılan diğer çalışmalarda erkek katılımcıların kadın katılımcılara göre dijital bağımlılık düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. (Eryılmaz ve Çukurluöz, 2018; Gönüç, 2009). Alan yazında cinsiyet değişkeni açısından farklı sonuçlar bildirilmiş ise de genel olarak erkek katılımcıların dijital bağımlılık düzeylerinin daha yüksek olduğu yönündedir. Sınıf düzeyi değişkeni açısından Gönüç (2009) yaptığı çalışmada sınıf düzeyinin katılımcılar arasında anlamlı şekilde farklılaştığını en yüksek puan düzeyinin son sınıf öğrencilerine en düşük puan ortalamasının ise dokuzuncu sınıf öğrencilerine ait olduğunu bildirmiştir. Bu durum çalışmamızla farklılık göstermektedir. Bu farklılığın ise yapılan çalışmaların farklı yaş grupları ile yapılmasından kaynaklı olabileceği şeklinde düşünülebilir. Hanımoğlu (2018) ilkököl ikinci kademe öğrencileri ile yapmış olduğu çalışmada, erkek öğrencilerin riskli grupta yer aldığını ve sınıf düzeyi arttıkça öğrencilerin bağımlılıklarının da arttığını bulmuştur. Turaç ve Güler (2023) dijital bağımlılık düzeyinin yaş değişkeni ile aralarında anlamlı bir farklılığın olmadığını bildirmişlerdir. Çokkeser (2023) adölesanlarda dijital bağımlılık ile ilgili yaptığı çalışmada yaşlar arasında anlamlı farklılıklar olduğunu bildirmiştir. 11-14 yaş grubunda bulunan katılımcıların üst yaş grubunda bulunan katılımcılara göre anlamlı düzeyde dijital bağımlılık düzeyine sahip olduklarını bildirmiştir. Aynı çalışmada BKİ değişkeni ile dijital bağımlılık arasında yapılan analizde obez gruptan zayıf gruba doğru bir puan düşüşünün olduğu ifade edilmiş fakat bunun çalışmamıza da benzer şekilde anlamlı bir farklılık ortaya çıkarmadığını bildirmiştir. Ergen dönemi bireylere yönelik yapılan çalışmada dijital bağımlılık düzeyinin obezite üzerinde etkili olduğu ve bu durumu anlamlı şekilde etkilediği ifade edilmiştir (Hancox ve Poulton, 2006). Okul öncesi ve erken adölesan dönemde yapılan bir çalışmada teknolojik cihazların aşırı düzeyde kullanımı ile BKİ artışı arasında düşük ancak anlamlı bir ilişki olduğu ve ilerleyen dönemlerde daha fazla vücut ağırlığı kazanımına zemin hazırladığı bildirilmiştir (Cox ve ark., 2021). Yedi Avrupa ülkesinde yapılan 10-12 yaş grubu çocukları kapsayan bir araştırmada, yatak odasında televizyon bulunan ve günlük televizyon izleme süreleri fazla olan çocuklarda BKİ düzeyinin anlamlı derecede arttığı bulunmuştur (Cameron ve ark., 2013). Aktif spor yapan bireyler ile yapılan bir başka çalışmada dijital bağımlılık ile obezite ya da BKİ değişkeni arasında anlamlı bir farkın olmadığı fakat sporcu geçmişi daha uzun bireylerin daha düşük olan bireylere göre bağımlılık düzeylerinin anlamlı şekilde daha düşük olduğu sonucuna varmıştır (Ekinci, 2021).

Çocuklar için dijital bağımlılık ölçeği ile sosyal medya hesabı ve dijital araç sayısı değişkeni arasında anlamlı farklılık olduğu sonucuna varılmıştır. Farklılığın hangi yönde olduğuna bakma amacı ile yapılan Post Hoc analizi sonucunda iki ve üç adet hesabı ya da iki ve üç adet dijital araç sayısı olan katılımcıların dijital bağımlılık düzeyi kullanmıyorum cevabını veren katılımcılardan anlamlı şekilde daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Dijital

araç sahibi olma ve bu araçlarla ilgili bir takım özellikleri kullanmak için bireylerin belli bir maddi gelir düzeyinde olmaları gerektiği yadsınamaz bir gerçeklik olarak ifade edilebilir. Bu anlamda bakıldığı zaman Kayri ve Günüş (2016) tarafından yapılan çalışma bulgularına göre ekonomik durumu yüksek olan öğrencilerin bağımlılık düzeylerinin de yüksek olduğu, Arslan (2020) benzer şekilde maddi durumu iyi ve yukarı olan bireylerde anlamlı şekilde dijital bağımlılık düzeyinin yükseldiğini bildirmiştir. Sonuç olarak maddi gelirin dijital araç sahibi olma ve bununla ilgili sosyal medya hesaplarının kullanımına pozitif yönde etkisi olduğu ve bu durum birlikte değerlendirildiğinde alan yazındaki çalışmalarla araştırmamızın sonucu bu anlamda paralellik göstermektedir.

Katılımcıların çocuk ve gençlerde fiziksel aktivite tutum ölçeği (3,29) orta düzeyde olduğu, çocuklar için dijital bağımlılık ölçeği (1,85) orta düzeyin altında olduğu sonucuna varılmıştır. Arslan (2019) çalışmasında dijital bağımlılık ölçeği ortalama puan düzeyinde olduğunu (54,43), Güvendi ve arkadaşları (2019) ortaokul çağındaki öğrencilere yönelik yapmış olduğu çalışmada dijital oyun bağımlılık ölçeğine ait ortalama değerlerine göre katılımcıların riskli grupta yer aldıkları tespit edilmiştir. Paş (2023) ergen bireyler ile ilgili yaptığı çalışmada dijital bağımlılık ölçeğinin toplam puan ortalamasının (2.65) ile orta düzeyde olduğu sonucuna varmıştır.

Araştırmanın sonucunda özellikle dijital bağımlılık düzeyinin katılımcıların demografik özelliklerine göre anlamlı farklılıklar oluşturduğu ancak çocuklarda fiziksel aktiviteye karşı tutum ve dijital bağımlılık ortalama düzeylerinin obezite durumları ile bir ilişki içinde olmadığı sonucuna varılmıştır.

## ÖNERİLER

Özellikle ortaokul dönemi çocukları için fiziksel aktivitenin önemi ve bununla ilgili olan kavramların bilişsel seviyelerine uygun olarak okullarda anlatılması ve bu duruma yönelik sözel bilgilendirmelerin yapılması sağlanabilir.

Fiziksel aktivitenin sadece fiziksel sağlık boyutu değil aynı zaman da psikolojik faydalarının da çocuklar üzerinde etkili olduğunun rehberlik hizmetleri aracılığı ile hem öğrenci gruplarına hem de aile, okul ya da diğer gruplara etkili bir şekilde seminerler veya kurslar aracılığı ile anlatılması sağlanabilir.

Özellikle teknolojinin hızla yayıldığı ve kullanımının her alanda neredeyse kaçınılmaz bir durum oluşturduğu bir gerçekliktir. Bu nedenle oluşabilecek dijital bağımlılık riskinin en aza indirilmesi için gerekli olmayan durumlar dışında ne ailelerin ne de okulların (özellikle okul içinde önemli bir değer olan öğretmenlerin) öğrencilerin yanında gereksiz şekilde dijital araçları kullanmamaları konusunda yönlendirmeler yapılabilir.

Öğrencilerimizin kendi aralarında veya sınıf grupları içerisinde kurdukları ya da okullarımızın tanıtım bilgilendirme amaçlı kurdukları watsap, instegram, facebook gibi sosyal medya hesaplarının öğrencilerin çok fazla vakit geçirmelerine yol açacak şekilde kullanmamaları konusunda gerekli çalışmalar rehberlik hizmetleri aracılığı ile yapılabilir.

Dijital araçların ve sosyal medya hesaplarının özellikle ortaokul çağında olan çocuklar için ebeveyn kontrolünde ve sistemli bir şekilde zararlı alışkanlıklar ve bağımlılık seviyesine gelmeden nasıl kullanmaları gerektiğine yönelik veli ve öğrenci bilgilendirmeleri uzman kişiler tarafından yapılabilir.

Obezitenin neden kaynaklandığı, bireyler ve toplumlar üzerinde şimdi ve sonraki zamanlarda etkilerinin neler olabileceği, fiziksel aktivite ve bağımlılıkla ilişkisinin neden önemli olduğu konusunda tüm kamu kurum ve kuruluşları aracılığı ile toplumsal bilgilendirmelerin yapılması sağlanabilir.

#### Etik Metni

“Bu makalede dergi yazım kurallarına, yayın ilkelerine, araştırma ve yayın etiği kurallarına, dergi etik kurallarına uyulmuştur. Makale ile ilgili doğabilecek her türlü ihlallerde sorumluluk yazarlara aittir.” Bu çalışma için Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Etik Kurulu'ndan 01.12.2023 tarih ve 12 karar numaralı etik kurul onayı alınmıştır.

**Yazar(lar)ın Katkı Oranı Beyanı:** Bu çalışmada yazarın katkı oranı %100'dür.

#### KAYNAKÇA

- Albarracin, D., ve Shavitt, S. (2018). Attitudes and attitude change. *Annual Review of Psychology*, 69(1),299–327. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-122216-011911>
- Alp, H., ve Süngü, O. B. (2016). Üniversite öğrencilerinin spora karşı tutumlarına beden eğitimi ve spor dersinin etkisi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi* 5(Özel Sayı). Erişim adresi: [http://www.jret.org/FileUpload/ks281142/File/16.hulusi\\_alp.pdf](http://www.jret.org/FileUpload/ks281142/File/16.hulusi_alp.pdf)
- Alpar, R. (2010). *Spor, sağlık ve eğitim bilimlerinden örneklerle uygulamalı istatistik ve geçerlik-güvenirlik*. Detay Yayıncılık.
- Arslan, A. (2019). Ortaöğretim öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi: *Sivas ili örneği*. *Gazi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 5(2),63-80. <https://dx.doi.org/10.30855/gjes.2019.05.02.004>
- Arslan, A. (2020). Ortaöğretim öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeyleri ve şiddet eğilimlerinin belirlenmesi. *Journal of Computer and Education Research*, 8 (15),86-113. <https://dx.doi.org/10.18009/jcer.652390>
- Aydın Yıldırım, T., ve Onan, N. (2021). Ortaokul öğrencilerinin pandemi sürecindeki fiziksel aktivite tutumu ve stresle başa çıkma durumlarının değerlendirilmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 10(4),772-783. <https://doi.org/10.37989/gumussagbil.1001755>
- Başkonuş, T., (2020). Ortaöğretim öğrencilerinin spora yönelik tutumlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi (Kırşehir ili örneği). *Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6(2),365-376. <https://doi.org/10.31592/aeusbed.730674>
- Bel-Serrat, S., Mouratidou, T., Santaliestra-Pasías, A.M., Iacoviello, L., Kourides, Y.A., Marild, S., & Stomfai, S. (2013). Clustering of multiple lifestyle behaviours and its association to cardiovascular risk factors in children: The IDEFICS study. *European Journal of Clinical Nutrition*, 67(8),848– 854. <https://doi.org/10.1038/ejcn.2013.84>

- Büyüköztürk, Ş., Kılıç, E., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş., ve Demirel, F. (2014). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (17. Baskı). Pegem Yayınları.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2010). *Scientific research methods*. Pegem Akademi.
- Cameron, A., Stralen, M., Brug, J., Salmon, J., Bere, E., ChinAPaw, M., & Moreno, L. (2013). Television in the bedroom and increased body weight: Potential explanations for their relationship among European schoolchildren. *Pediatric Obesity*, 8(2),130–141.
- Cox, R., Skouteris, H., Rutherford, L., Fuller-Tyszkiewicz, M., Hardy, L.L. (2021). Television viewing, television content, food intake, physical activity and body mass index: A crosssectional study of preschool children aged 2-6 years. *Health Promotion Journal of Australia*, 23(1),58–62.
- Çalış, M. (2022). *Farklı zekâ özelliklerine sahip ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktivite tutumları ve yaşam doyum düzeylerinin*. Yüksek lisans tezi. Bartın Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı.
- Çokkeser, (2023). *Adölesanlarda dijital bağımlılık, obezite, kronotip ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasındaki ilişkinin belirlenmesi*. Yüksek lisans tezi. Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı Beslenme ve Diyetetik Yüksek Lisans Programı.
- Divan, H.A., Kheifets, L., & Obel, C., (2012). Cell phone use and behavioural problems in young children. *J Epidemiol Community Health*, 66(6),524-529.
- Erkan, E. (1992). *Toplum sağlığı açısından spor*. Ergen E (Ed). *Spor Hekimliği*. Maya Matbaacılık Yayıncılık.
- Eryılmaz, S., ve Çukurluöz, Ö. (2018). Lise öğrencilerinin dijital bağımlılıklarının incelenmesi: Ankara ili, Çankaya ilçesi örneği. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(67),889-912.
- Eskiler, E., Küçükbiş, F., Gülle, M., ve Soyer, F. (2016). Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Journal of Human Sciences*, 13(2), 2577-2587. <http://doi:10.14687/jhs.v13i2.3806>
- Gönüç, S. (2009). *İnternet bağımlılık ölçeğinin geliştirilmesi ve bazı demografik değişkenler ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkilerin incelenmesi* [Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi]. Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Griffiths, M.D. (1999). Internet addiction: fact or fiction? *The Psychologist*. *Bulletin of the British Psychological Society*, (12), 246-250.
- Gülbetekin, E., Güven, E., ve Tuncel, O. (2021). Adölesanların dijital oyun bağımlılığı ile fiziksel aktivite tutum ve davranışlarını etkileyen faktörler. *Bağımlılık Dergisi*, 22(2),148-160. <http://doi:10.51982/bagimli.866578>
- Güvendi, B., Tekkurşun Demir, G., ve Keskin, B. (2019). Ortaokul öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığı ve saldırganlık. *OPUS International Journal of Society Researches*, 11(18),1194-1217. <https://doi.org/10.26466/opus.547092>
- Hancox, R. J., Poulton., R., (2006). Watching television is associated with childhood obesity: But is it clinically important? *International Journal of Obesity*, 30(1),171–175. <http://doi:10.1038/sj.ijo.0803071>
- Hanimoğlu, E. (2018). Lojistik regresyon analizi ile ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinde internet bağımlılığı ve sosyal beceri düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, (27), 467-74.



- Hawi, N.S., Samaha, M., Griffiths, M.D. (2019). The digital addiction scale for children: Development and validation. *Cyberpsychol Behav Soc Netw* 22(12),771-778. <http://doi: 10.1089/cyber.2019.0132>
- Holden, C. (2001). Behavioral' addictions: Do they exist? *Science*, 294(5544),980-982.
- İnceoğlu, M. (2010). *Tutum algı iletişim*. Beykent Üniversitesi Yayınevi.
- Kaçmaz, C., Cumurcu, B., Çelik, O.T. (2023). Çocuklar için dijital bağımlılık ölçeğinin türkçeye uyarlanması: Güvenirlik ve geçerlilik analizi. *Bağımlılık Dergisi*, 24(4),495-506.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (1976). *İnsan ve insanlar: Sosyal psikolojiye giriş*. Sosyal Bilimler Derneği Yayınları.
- Karadağ, S. (2012). *İlköğretim 8. sınıf ve lise 11. sınıf öğrencilerinin beden eğitimi dersine ilişkin tutumlarının çeşitli değişkenlere bağlı olarak karşılaştırılması* [Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi]. Kırıkkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Karasar, N. (2011). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Nobel Yayınları.
- Kayri, M., ve Günüş., S. (2016). Yüksek ve düşük sosyoekonomik koşullara sahip öğrencilerin internet bağımlılığı açısından karşılaştırmalı olarak incelenmesi. *The Turkish Journal on Addictions*, 3(2),165-183.
- Keskin, N., Öncü, E. ve Küçük Kılıç, S. (2016). Ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi dersine yönelik tutum ve öz-yeterlikleri. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(1),93-107. [https://doi.org/10.1501/Sporm\\_0000000287](https://doi.org/10.1501/Sporm_0000000287)
- Kothandapani, V. (1971) "Validation of feeling, belief, and intention to act as three components of attitude and their contribution to prediction of contraceptive behavior". *Journal of Personality and Social Psychology*, (19),321-333.
- Lewis, B.A, Marcus, B.H., Pate, R.R, & Dunn, A.L. (2002). Psychosocial mediators of physical activity behavior among adults and children. *American Journal of Preventive Medicine*, 23(2), 26–35. [http://Doi: 10.1016/s0749-3797\(02\)00471-3](http://Doi: 10.1016/s0749-3797(02)00471-3)
- Lissak, G. (2018). Adverse physiological and psychological effects of screen time on children and adolescents: Literature review and case study. *Environ Res*, (164), 149-157.
- Marcus, B.H., Forsyth, L.H., Stone, E.J, Dubbert, P.M., McKenzie, T.L., & Dunn, A.L. (2000). Physical activity behavior change: issues in adoption and maintenance. *Health Psychology*, 19(1S),32. <http://Doi: 10.1037/0278-6133.19.suppl1.32>
- Orhan, R. (2019). Çocuk gelişiminde fiziksel aktivite ve sporun önemi. *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(1),157-176.
- Özkan, R. (2011). *Genel ve imam hatip lisesi öğrencilerinin beden eğitimi ve spor dersine ilişkin tutumlarının karşılaştırılması* [Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi]. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Özmaden, M., Dokuzoğlu, G., Eren, M.Ö. (2020). Meslek liselerinde öğrenim gören kadın öğrencilerin spora yönelik tutumlarının incelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(2),11-24.
- Paş, B. (2023). *Ergenlerin dijital bağımlılık düzeyleri ile özsaygıları ve etkileşim kaygıları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi. İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Çocuk Gelişimi Anabilim Dalı.
- Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü [HSGM]. (2014). Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi (Yayın no. 940).



Ankara: Kuban Matbaacılık Yayıncılık. Erişim tarihi: 16.12.2023.

- Sallis, J. F., Prochaska, J. J., & Taylor, W. C. (2000). A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, (32),963–975. <https://doi.org/10.1097/00005768-200005000-00014>
- Salman, A., (2021). *Geleneksel türk okçuluğu yapan ergenler ile yapmayan ergenlerin fiziksel aktivite tutumları ile iyi oluşları arasındaki ilişki*. Yüksek lisans tezi. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı.
- Sevindik, F. (2011). *Fırat üniversitesi öğrencilerinde problemlerli internet kullanımı ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının belirlenmesi*. [Yayımlanmamış Doktora tezi] İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Simonton, K., Mercier, K., Centeio, E., Barcelona, J., Phillips, S., & Garn, A. C. (2021). Development of youth physical activity attitude scale (ypaas) for elementary and middle school students. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 25(2),110-126. <https://doi.org/10.1080/1091367X.2020.1847113>
- Sparrow, P., & Griffiths, M. D. (1997). Crime and IT: Hacking and pornography on the internet. *Probation Journal*, (44), 144-147.
- Şirin, E. (2023). Rekreatyonel faaliyetlere katılan gençlerin beden eğitimi dersine yönelik tutumlarının farklı değişkenlere göre incelenmesi. *Uluslararası Bütünsel Sağlık, Spor ve Rekreatyon Dergisi*, 2(2),75–86. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10338438>
- Turaç, G., ve Güler, C. (2023). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin dijital bağımlılık ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi. *Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1),13-26.
- Uslu, E., Özlü, K. (2022). Ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi ve spor dersine yönelik tutumları ile beden eğitimi dersindeki mutluluk düzeylerinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 7(3),287- 306. <https://doi.org/10.31680/gaunjss.1149236>
- Uyhan, O., Tabak, E.Y., Devrilmez, M., Devrilmez, E., ve Özer, Ö. (2023). Çocuk ve gençlerde fiziksel aktivite tutum ölçeğinin Türkçe geçerlik ve güvenilirliği. *Beden Eğitimi ve Spor Araştırmaları Dergisi*, 15(1),19-34. <https://doi.org/10.55929/besad.1170831>
- Zahner, L., TW-Team. (2013). *Bedeutung von Sport und Bewegung für die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen*. Institut für Sport und Sportwissenschaften, Universität Basel.
- Asma, M. (2023). School based and social media supported micro teaching applications from the perspective of physical education and sport pre-service teachers, *International Journal of Education Technology and Scientific Researches*, 8(21),256-313. <https://doi.org/10.35826/ijetsar.560>
- Coffey, A. M. (2014). Using video to develop skills in reflection in teacher education students. *Australian Journal of Teacher Education*, 39(9), 86-97. Erişim adresi: <http://ro.ecu.edu.au/ajte/vol39/iss9/6>
- Yıldırım, A., ve Şimşek H. (2008). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemler (6. baskı)*. Seçkin Yayıncılık.
- Yıldız, K. (2022). Experiential learning from the perspective of outdoor education leaders. *Journal of Hospitality, Leisure, Sport & Tourism Education* 3(2),223-232. <https://doi.org/10.25307/jssr.328103>