

Lise Öğrencilerinde Fiziksel Aktivite ile Sosyal Medya Bağımlılığı ve Yaşam Doyumu İlişkisi (Ordu İli Örneği)¹

Serdar Albayrak²

Öztürk Ağırbaş³

Özet

Lise öğrencilerinde fiziksel aktivitenin, sosyal medya bağımlılığı ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi inceleyen bu çalışma, lise çağındaki gençler arasında fiziksel aktivite düzeyleri ile sosyal medya kullanımı arasında olası bir bağlantıyı ve bu durumun yaşam doyumu üzerindeki etkisini anlamak için yapılmıştır. Çalışmada nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama yöntemi kullanılmıştır. Araştırmanın örneklemini Ordu il merkezinde yer alan dört farklı lise türünde (Anadolu Lisesi, Fen Lisesi, Endüstri Meslek Lisesi, İmam Hatip Lisesi) öğrenim görmekte olan 300 öğrenciden oluşmaktadır. Çalışmanın verileri “Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği”, “Yaşam Doyum Ölçeği” ve “Fiziksel Aktivite Kısa Anketi Ölçeği” ile toplanmıştır. Elde edilen verilere SPSS 26.0 programında tanımlayıcı istatistikler ve akabinde basıklık-çarpıklık değerleri ile veri setinin normallik analizleri yapılmıştır. Dağılımın normal olduğu tespit edildiğinden dolayı bağımsız örneklem t testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile post hoc testlerinden LSD testi, ölçek puanları arasındaki ilişkide ise Pearson korelasyon testi kullanılmıştır. Sonuçlar 0,001 ve 0,005 anlamlılık düzeylerine göre yorumlandı. Araştırmada elde sonuçlar cinsiyet, gelir seviyesi, okul türleri, sınıf düzeyi değişkeninin öğrencilerin sosyal medya bağımlılığı, yaşam doyumu ve fiziksel aktivite düzeyleri üzerindeki ilişkilerini göstermiştir. Erkek öğrencilerin şiddetli fiziksel aktivite ve sosyal medya bağımlılığıyla daha olumlu sonuçlar elde ettiği görülürken,

- 1 Bu çalışma 2023 yılında Bayburt Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalında aynı isimle sunulan yüksek lisans tezinin bir bölümünü oluşturmaktadır.
- 2 Beden Eğitimi Öğretmeni, İl Milli eğitim müdürlüğü, Ordu, Türkiye. Orcid: 0000-0001-9534-0929
- 3 Artvin Çoruh Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, Artvin, ozturkagirbas@artvin.cdu.tr. Orcid: 0000-0002-6185-024X

kadın öğrencilerin orta düzeydeki fiziksel aktiviteyle daha olumlu sonuçlar gösterdiği tespit edilmiştir. Gelir seviyesine göre, düşük gelir grubunun sosyal medya bağımlılığı üzerindeki eğiliminin yüksek olduğu ancak orta gelir grubunun yaşam doyumu açısından daha olumlu sonuçlar verdiği belirlenmiştir. Okul türleri arasında, Endüstri Meslek Lisesi öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ve yaşam doyumu puanlarının İmam Hatip Lisesi öğrencilerinden daha yüksek olduğu fakat fiziksel aktivite düzeylerinde anlamlı bir fark bulunmadığı gözlemlenmiştir. Sınıf düzeyi değişkenine göre ise, sosyal medya bağımlılığı, yaşam doyumu ve fiziksel aktivite düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Bu bulgular, farklı değişkenlerin öğrencilerin sosyal medya kullanımı, yaşam doyumu ve fiziksel aktivite üzerindeki etkilerini anlamak adına önemli bir perspektif sunmaktadır.

Giriş

Fiziksel Aktivite

Bireylerin günlük yaşamlarında belli bir sportif amaç ve hedef gözetmeksizin kas iskelet sistemini kullanarak hareketli olma haline fiziksel aktivite diyebiliriz. Bu hareketli olma hali normal bir yürüyüş olabilir. Buna belli bir noktaya ulaşma amacı denir. Ya da bir iş esnasında eşya taşımak örnek olarak gösterilebilir. Okula ulaşmaya çalışan öğrenci, elinde olta ile gün boyu balık tutmaya çalışan balıkçı ya da posta işi yapan dağıtım ve kargo elemanları günlük yaşantıda fiziksel aktiviteye birer örnektir. Farkında olarak ya da olmayarak aktivite düzeyini bazen arttırıp bazen azaltan bireyler buna bağlı olarak fiziksel görünüşlerinde ve kas gruplarında gelişme görebileceği gibi vücut yağ oranlarında da değişimler yaşayabilirler. Dünya Sağlık Örgütü fiziksel aktiviteyi kas iskelet organizasyonu ile yapılan ve karşılığında enerji harcanan bedensel faaliyetler olarak tanımlamaktadır (World Health Organization, 2022).

İnsanoğlu hayatını idame ettirdiği iş ya da çevre şartlarına bağlı olarak sağlıklı ya da uzun ömürlü olmak gibi kazanımlar elde eder veya bazen aktif olmayan bir yaşam tarzı ile tam tersi durumlarla karşı karşıya kalabilir. Çağımızın önemli bir sorunu olan teknoloji kullanımı, zaman yönetimindeki sorunlar ve bilgisizlikle birleşince tansiyon, kas ve iskelet sistemi hastalıkları, diyabet gibi rahatsızlıklara sebep olmaktadır (Mac Auley, 1994).

Fiziksel aktivite, vücut kaslarının, kemiklerinin ve diğer dokularının katıldığı her türlü hareketi içerir. Bu faaliyetler arasında yürüyüş, koşu, bisiklet sürme, yüzme, dans etme, fitness egzersizleri gibi birçok aktivite bulunmaktadır. Düzenli olarak fiziksel aktivite yapmak, stres seviyelerini azaltabilir ve daha dengeli ve mutlu bir hayata yol açabilir (Özdenk ve

Tatlısu, 2023). Ayrıca sağlıklı bir yaşam tarzının önemli bir unsuru olarak kabul edilir (Kerkez, 2012).

Bağımlılık

Bağımlılık, bir madde veya davranışın sürekli tekrarlanması sonucunda oluşan kontrol kaybı durumudur (Başbayram, 2021). Kişi bağımlılık geliştirdiğinde, madde veya davranışa karşı bir arzu ve ihtiyaç duyar ve onu kontrol etmekte güçlük çeker. Bağımlılık, fiziksel, psikolojik veya her ikisiyle de ilişkili olabilir (Echeburua ve Corral, 2010).

Bağımlılık, çeşitli etkenlerin bir araya gelmesiyle ortaya çıkabilir. Genetik yatkınlık, çevresel etmenler, kişisel deneyimler, zihinsel sağlık durumu ve sosyal faktörler, bağımlılığın gelişiminde rol oynayabilir (Egemen, Akpınar, & Akpınar, 2019). Bağımlılık, zamanla artabilir ve uygun tedavi alınmazsa ciddi sağlık sorunlarına ve sosyal sorunlara neden olabilir.

Bağımlılığın tedavisi mümkündür. Tedavi genellikle tıbbi destek, psikoterapi, destek grupları ve rehabilitasyon programlarını içerir. Bağımlılığın tedavisinde erken müdahale, destekleyici bir sosyal çevre ve uzun vadeli bir süreç önemlidir. Bağımlılıkla mücadele etmek, bireyin kendisine ve yaşamına zarar veren davranışları değiştirmeyi ve sağlıklı bir yaşam tarzını benimsemeyi içermektedir (Arısoy, 2009). Unutmayın, bağımlılık bir hastalıktır ve tedavi edilebilir. İnsanlar bağımlılıktan kurtulabilir ve bağımlılığın getirdiği olumsuzluklar giderilebilir (Young, 1998).

Bağımlılık Türleri

Bağımlılık, farklı türlerde olabilir. Bazı yaygın bağımlılık türleri şunlardır (Nazlıgül & Yılmaz, 2019):

- ✓ **Madde Bağımlılığı:** Sigara, uyuşturucu, alkollü maddeler (kokain, croin, marihuana vb.) ve reçeteli ilaçlar gibi maddelerin kötüye kullanımıyla ortaya çıkar. Bu tür bağımlılıklar, vücutta fiziksel ve psikolojik bağımlılığa neden olabilir.
- ✓ **Davranışsal Bağımlılık:** Maddeler yerine belirli davranışlar üzerinde bağımlılık geliştirilen durumlardır. Örnekler arasında kumar oynama, internet kullanımı, oyun bağımlılığı, alışveriş bağımlılığı, yeme bozuklukları (örneğin, anoreksiyanervoza, bulimianervoza) ve cinsel bağımlılık yer alır.
- ✓ **Oyun Bağımlılığı:** Bilgisayar oyunları, video oyunları veya mobil oyunlar gibi oyunlara aşırı derecede bağımlı olma durumudur. Kişi,

oyun oynamaya zamanının çoğunu harcar ve iş, eğitim veya sosyal ilişkiler gibi diğer önemli alanları ihmal eder.

- ✓ **İnternet Bağımlılığı:** İnternet kullanımına karşı aşırı bir bağımlılık durumudur. Kişi, sürekli olarak interneti kullanma ihtiyacı hisseder ve internet kullanımını kontrol edemez hale gelir. Sosyal medya, online alışveriş, pornografi veya kumar gibi internet tabanlı aktiviteler bağımlılığa neden olabilir.
- ✓ **Alışveriş Bağımlılığı:** Kişinin sürekli olarak alışveriş yapma ihtiyacı ve dürtüsüyle karakterize olan bir bağımlılık türüdür. Kişi, alışveriş yaparak geçici bir tatmin veya ödül hissi yaşar, ancak bu davranış mali sorunlara, aile veya ilişki sorunlarına yol açabilir.

Yeme Bozuklukları: Anoreksiyanervoza (düşük vücut ağırlığıyla ve aşırı kilo kaybı karakterize), bulimianervoza (aşırı yeme nöbetleri ve ardından kompanseasyon davranışları) ve tıka basa yeme bozukluğu alışkanlıkları ve vücut algısıyla ilgili sorunlar, yeme bağımlılığına örnek olarak verilebilir (Nazlıgül & Yılmaz, 2019).

Bu, yaygın bağımlılık türlerinden sadece birkaç tanesidir. Bağımlılık, bireyin maruz kaldığı özel durum ve koşullara bağlı olarak çeşitli şekillerde gelişebilir. Her bağımlılık türü, kişinin yaşam kalitesini olumsuz etkileyebilir ve uygun tedavi ve destek gerektirebilir.

Sosyal Medya

Sosyal medya, internet üzerinden kullanıcıların içerikleri paylaşabileceği, yorum yapabileceği, beğenebileceği ve etkileşim kurabileceği bir dijital platformdur. Sosyal medya, insanların farklı yerlerdeki kişilerle ve gruplarla bağlantı kurmalarını, bilgi alışverişinde bulunmalarını ve fikirlerini paylaşmalarını sağlar (Kara, 2013).

Sosyal medya, kişisel iletişimden işletme pazarlamaya, haber paylaşımından eğlenceye kadar birçok amaç için kullanılabilir. Ancak, sosyal medya aynı zamanda özel hayatın gizliliğinin ihlali, kişisel verilerin güvenliği ve siber zorbalık gibi endişelere de neden olabilir (Solmaz, 2017).

Sosyal Medya Bağımlılığı

Sosyal medya bağımlılığı, internet kullanıcılarının sosyal medya platformlarını kontrol edememe ve aşırı kullanma durumudur. Sosyal medya kullanımı, kullanıcıların zamanlarının büyük bir bölümünü platformlarda geçirmelerine sebebiyet verebilir ve bu durum sosyal hayatları, iş performansı

ve ruh sağlıklarını etkileyebilecek birçok olumsuz sonuçla sonuçlanabilir (Allen, Ryan, Gray, McInerney & Waters, 2014).

Sosyal medya bağımlılığı, birçok kişi üzerinde etkili olabilir ve bu durumun birçok farklı olumsuz geri dönüşleri olabilir. Sosyal medya platformları, beğeniler, yorumlar ve paylaşımlar gibi özellikleri ile kullanıcıların dopamin seviyelerini artırarak bağımlılık yaratabilir. Ayrıca, sürekli olarak başkalarının hayatlarını görmeye duyulan istek, kaygı ve endişe düzeylerini artırabilir, bu da sosyal medya platformlarına olan bağımlılığı artırabilir (Aktaş & Bostancı, 2021).

Sosyal medya bağımlılığı, uyku bozukluğu, kaygı, depresyon ve sosyal izolasyon gibi birçok olumsuz etki ile sonuçlanabilir (Çömlekçi & Başol, 2019).

Yaşam Doyumu

Yaşam doyumu, kişinin yaşamdan beklentisini ve mutlu olma düzeyini ifade eder. Bu kavram, kişinin genel olarak yaşamından ne kadar tatmin ve mutlu olduğunu belirleyen bir ölçüdür. Yaşam doyumunu artırmak için birçok farklı faktör etkili olabilir. Bu etkenler arasında sağlıklı bir yaşam biçimi, sosyal ilişkilerin kalitesi, iş ve kariyer tatmini, hobiler, faaliyetler ve genel olarak hayatın keyif alınan yönleri sayılabilir (Dikmen, 1995).

Yaşam doyumunu artırmak için ilk adım, bireyin kendi kişiliğini tanıması ve isteklerini belirlemesidir. Ardından, uygun aktiviteleri keşfetmek ve bu aktiviteleri düzenli olarak gerçekleştirmek, yaşam doyumunu artırmada yardımcı olabilir. Ayrıca, stres yönetimi, düzenli egzersiz ve sağlıklı beslenme gibi sağlıklı yaşam tarzı faktörlerinin de yaşam doyumunu artırmada etkili olduğu bilinmektedir (Gündoğar ve ark., 2007).

Bu çalışmada, lise öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri, sosyal medya bağımlılığı ve yaşam doyumları arasındaki ilişkiler incelenmiştir.

MATERYAL VE METOD

Araştırmanın Modeli

08.09.2022 tarih ve 199 sayılı Bayburt Üniversitesi Etik Kurulu tarafından kabul edilen, Ordu İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nün 10.11.2022 tarih ve E-18802389-605.01-63301287 sayılı izni ve gönüllü katılım esasına göre yapılan bu çalışmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli, bir dizi ilişkili belge arasındaki bağlantıları inceleyen istatistiksel bir modeldir (Seçer, 2015).

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini, 2022-2023 eğitim-öğretim yılında Ordu ili Altınordu merkez ilçesinde bulunan devlet ve özel okullarda eğitim gören 9, 10, 11 ve 12. sınıf öğrencileri (yaklaşık 4800 kişi) oluştururken, örneklemini bu evren içinden seçili okullardan (İmam Hatip, Fen, Anadolu ve Meslek Lisesi) 300 öğrenci oluşturmaktadır. Örneklem belirlenirken evrenin %5'inin altına düşülmemeye çalışılmıştır. Katılımcıların kişisel özelliklerine ait bilgiler Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1: Katılımcıların Demografik Değişkenlerine İlişkin Bilgiler

Değişken	Grup	(N)	(%)
Cinsiyet	Kadın	134	44,7
	Erkek	166	55,3
Aile Geliri	Alt - 4253 TL	67	22,3
	4254 - 8506 TL	138	46,0
	8507 TL ve Üzeri	95	31,7
Okul Türü	Anadolu Lisesi	78	26,0
	Fen Lisesi	69	23,0
	Endüstri Meslek Lisesi	91	30,3
	İmam Hatip Lisesi	62	20,7
Sınıf Düzeyi	9. Sınıf	69	23,0
	10. Sınıf	99	33,0
	11. Sınıf	76	25,3
	12. Sınıf	56	18,7
Spor Yapma Durumu	Spor Yapıyorum	119	39,7
	Spor Yapmıyorum	181	60,3
Spor Yapma Süresi	1-2 Yıl arası	39	13,0
	3-4 Yıl arası	33	11,0
	5 Yıl ve Üzeri	47	15,7
Spor Türü	Bireysel Sporlar	50	16,7
	Takım Sporları	69	23,0
Toplam		300	100,0

Veri Toplama Araçları

Araştırma verileri “Kişisel Bilgi Formu”, “Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi”, “Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği” ve “Yaşam Doyum Ölçeği” kullanılarak toplandı.

Kişisel Bilgi Formu: “Cinsiyet, Aile Geliri, Okul Türü, Sınıf Düzeyi, Spor Yapma Durumu, Kaç Yıldır Spor Yapıyorsunuz?, Yapmış Olduğunuz Spor Türü?” Sorularından oluşmakta, katılımcıların demografik değişkenlerine ilişkin bilgiler yer almaktadır.

Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi: Fiziksel aktivite düzeyleri, Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (UFAA-International Physical Activity Questionnaire) kullanılarak belirlendi (Craig ve ark., 2003). Anketin Türkiye’de geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları Gür tarafından gerçekleştirilmiştir (Gür, 2021). Sosyal medya bağımlılığı ve yaşam doyumu üzerindeki ilişkisinin araştırma konusu edildiği fiziksel aktiviteler “fiziksel aktivite kısa formu” ile deneklere yönlendirilen sorularda şöyle sıralanmaktadır: Ağırılık kaldırma, kazma, aerobik, basketbol, futbol, hızlı bisiklet pedalı çevirme, yürüme (Sağlam M, 2010).

Çalışmamda, fiziksel aktivite düzeyini değerlendirmek amacıyla son yedi gün içindeki aktiviteleri içeren anketin kısa formu kullanıldı. Kısa form, oturma süresi, yürüme, orta düzeyde şiddetli aktiviteler ve şiddetli aktivite süresi (dakika) ve sıklığını (günler) içeren yedi sorudan oluşmaktadır. Toplam skor hesaplaması, yürüme, orta düzeyde şiddetli aktivite ve şiddetli aktivitenin süre ve sıklığını içerir. Ayrıca oturma puanı (sedanter davranış düzeyi) ayrı olarak hesaplanır. Tüm aktivitelerin değerlendirilmesi için her bir aktivite en az 10 dakika boyunca gerçekleştiriliyor olmalıdır. Dakika, gün ve MET değeri (istirahat oksijen tüketiminin katları) çarpılarak “MET-dakika/hafta” olarak bir skor hesaplanır. Yürüme puanının hesaplanmasında yürüme süresi (dakika) 3.3 MET ile çarpılırken, orta düzeyde şiddetli aktivite için 4 MET ve şiddetli aktivite için 8 MET değeri kullanılır. Fiziksel aktivite düzeyleri şu şekilde sınıflandırılmıştır: fiziksel olarak aktif olmayan (inaktif) (<600 MET-dk/hafta), minimal aktif (600-3000 MET-dk/hafta) ve çok aktif (>3000 MET-dk/hafta).

Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (SMBÖ): Ölçek Van den Eijnden, Lemmens ve Valkenburg tarafından geliştirilmiştir (van den Eijnden, Lemmens & Valkenburg, 2016). Bu ölçek, İnternet oyun bağımlılığı tanı kriterlerini temel alarak DSM-5 içinde belirtilen kesinleşmemiş tanılar bölümünde araştırma amacıyla oluşturulmuş tek boyutlu bir ölçektir. Başlangıçta 27 maddeden oluşan ölçek, daha sonra 9 maddelik kısa bir versiyona dönüştürülmüştür. Ölçek, “Evet” ve “Hayır” şeklinde puanlandırılmış olup, kesme puanı 5 olarak belirlenmiştir. Puanlama aralığı 0-9 puan arasındadır. Bu nedenle, 9 maddeden 5 veya daha fazlasına “Evet” yanıtı veren kişiler sosyal medya bağımlılığı açısından değerlendirilmektedir (Taş, 2017). Ek olarak, 9 maddelik ölçeğin 27 maddelik sosyal medya bağımlılığı ölçeği ile yüksek bir korelasyona sahip olduğu bulunmuştur ($R=0.94$, $P<0.001$). Ölçeğin güvenilirliği Cronbach Alfa (0.82) ile değerlendirilmiş ve yüksek bir güvenilirlik seviyesine sahip olduğu belirlenmiştir.

Yaşam Doyum Ölçeği: Araştırmada yer alan öğrencilerin yaşam doyumlarını değerlendirmek amacıyla “Yaşam Doyumu Ölçeği” kullanılmıştır. Bu ölçek, ilk olarak Diener ve arkadaşları (1985) tarafından geliştirilmiş olan “Satisfaction with Life Scale” adlı ölçeğin, Dağlı ile Baysal (2016) tarafından Türkçe’ye uyarlanmış bir versiyonudur. Çalışmada fiziksel aktivitelerin yaşam doyumu üzerindeki etkisinin bu tez özelinde değerlendirilebilmesi için “yaşam doyumu” ibaresi beş soru ile çerçevelendirilmiş, içerik sınırı şu beş soru ile belirlenmiştir. 1- İdeallerinize yakın bir yaşantıya sahip misiniz? 2- Yaşam koşullarınız mükemmel mi? 3- Yaşamınızdan memnun musunuz? 4- Şimdiye kadar yaşamdan istediğiniz önemli şeylere sahip oldunuz mu? 5- Tekrar dünyaya gelseniz hayatınızdaki neleri değiştirmek isterdiniz? (Dağlı A. Ö., 2022). Ölçek, 1 (Hiç katılmıyorum) ile 5 (Tamamen katılıyorum) arasında değişen Likert tipinde 5 madde içermektedir. Bu kendini değerlendirme ölçeği, Cronbach’s Alpha Katsayısı 0,88 olarak hesaplanmış olup, ölçekten elde edilen puanın yüksek olması, yaşam doyumu seviyesinin yüksek olduğunu göstermektedir.

Bu çalışmadaki verilerin basıklık ve çarpıklık değerlerinin (± 2) normal dağılım gösterdiği, ölçeklerin toplam Cronbach’s Alpha değerlerinin sosyal medya bağımlılığı (,763), yaşam doyumu (,821) ve fiziksel aktivite (,701) sonuçları ile oldukça yüksek bir güvenilirliğe sahip olduğu görülmektedir.

Verilerin Analizi

Araştırma verileri SPSS 26.0 paket programında analiz edildi. Veri setinin normallik analizleri yapıldı ve basıklık çarpıklık değerleri sonucunda, bu değerlerinin -2 ile +2 arasında olması nedeniyle dağılımın normal olduğu kanaatine varıldı (Shao & Zhou, 2002) (George & Malery, 2010) (Lorcu, 2020) (George, 2011) Dağılımın normal olması nedeniyle Bağımsız değişkenin kategori sayısına bağlı olarak ikili gruplarda “Bağımsız Örneklem t Testi”, çoklu gruplarda ise “Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)” ile post hoc testlerinden olan “LSD” testi kullanıldı. Sonuçlar 0,05 ve 0,01 anlamlılık düzeylerinde yorumlandı (Alpar, 2001). Verilere ait tanımlayıcı istatistik ve normallik analizi sonuçları Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2: Araştırma Verilerine Ait Tanımlayıcı İstatistik, Normallik ve Güvenirlik Analizi Sonuçları

Ölçek	N	Minimum	Maximum	X	Ss	Skewness	Kurtosis	
Sosyal Medya Bağımlılığı	300	9,00	18,00	15,31	2,33	-,717	-,169	
Yaşam Doymumu	300	5,00	25,00	14,83	5,04	,168	-,572	
FİZİKSEL AKTİVİTE	Şiddetli FA (Met)	300	0	23.520,00	1520,8	3073,75	1,278	1,495
	Orta Şiddet FA (Met)	300	0	8.400,00	620,8	1226,65	1,408	1,297
	Hafif Şiddet FA (Met)	300	325,00	7.854,00	1.666,99	2.144,77	1,441	1,227
	Oturma (Met)	300	540,00	2.160,00	743,25	310,27	1,087	1,399
	Toplam FA (Met)	300	875,00	33.600,00	4551,85	4549,38	1,995	1,487

Tablo 2 incelendiğinde sosyal medya bağımlılığı ve yaşam doymumu toplam puanlarının normallik dağılım durumlarına bakıldığında, verilerin basıklık ve çarpıklık değerlerine göre normal dağılım gösterdiği görülmektedir.

BULGULAR

Tablo 3: Katılımcıların Sosyal Medya Bağımlılığı, Yaşam Doymumu ve Fiziksel Aktivite Durumlarının Cinsiyetlerine Göre Karşılaştırılması

Ölçek	Cinsiyet	n	X	Ss	t	p	
Sosyal Medya Bağımlılığı	Kadın	134	14,75	2,45	-3,956	,000**	
	Erkek	166	15,80	2,12			
Yaşam Doymumu	Kadın	134	13,85	4,71	-3,160	,002**	
	Erkek	166	15,67	5,17			
FİZİKSEL AKTİVİTE	Şiddetli FA	Kadın	134	1146,86	2947,59	-1,901	,050*
		Erkek	166	1822,65	3148,39		
	Orta Şiddet FA	Kadın	134	806,56	1389,17	2,375	,018*
		Erkek	166	470,84	1058,51		
	Hafif Şiddet FA	Kadın	134	1484,87	1960,88	-1,323	,187
		Erkek	166	1814,00	2277,66		
	Oturma FA	Kadın	134	759,62	329,71	,821	,412
		Erkek	166	730,03	293,98		
	Toplam FA Düzeyi	Kadın	134	4197,93	4659,03	-1,212	,227
		Erkek	166	4837,53	4452,47		

* $p < 0.05$; ** $p < 0.01$

Tablo 3 incelendiğinde öğrencilerin cinsiyetlerine göre sosyal medya bağımlılığı ve yaşam doyumu ölçeği toplam puanlarında ve fiziksel aktivite ölçeği şiddetli ve orta şiddet fiziksel aktivite değerlerinde anlamlı sonuçlar olduğu; ancak hafif şiddet, oturma ve toplam fiziksel aktivite düzeylerinde ise herhangi bir anlam olmadığı görülmektedir.

Tablo 4: Katılımcıların Sosyal Medya Bağımlılığı, Yaşam Doyumu ve Fiziksel Aktivite Durumlarının Aile Toplam Maddi Gelirlerine Göre Karşılaştırılması

Ölçek	Gelir Düzeyi (TL)	n	X	Ss	F	p	LSD
Sosyal Medya Bağımlılığı	4.253 altı (a)	67	15,71	2,22	8,166	,000**	a>b c>b
	4.254 -8.506 (b)	138	14,76	2,45			
	8.507 ve üzeri(c)	95	15,89	2,04			
Yaşam Doyumu	4.253 altı (a)	67	13,52	4,20	4,854	,008**	b>a
	4.254 -8.506 (b)	138	14,73	5,34			
	8.507 ve üzeri(c)	95	15,97	4,93			
Şiddetli FA	4.253 TL ve altı (a)	67	1305,67	3556,48	1,771	,172	-
	4.254 -8.506 TL(b)	138	1288,40	2396,69			
	8.507 TL ve üzeri(c)	95	2010,10	3527,84			
Orta Şiddet FA	4.253 TL ve altı (a)	67	688,05	1260,74	1,714	,182	-
	4.254 -8.506 TL(b)	138	719,85	1373,46			
	8.507 TL ve üzeri(c)	95	429,47	930,67			
Hafif Şiddetli FA	4.253 TL ve altı (a)	67	1568,23	2263,70	3,154	,044*	b>c
	4.254 -8.506 TL(b)	138	1981,79	2358,29			
	8.507 TL ve üzeri(c)	95	1279,35	1619,88			
Oturma FA	4.253 TL ve altı (a)	67	729,17	330,86	,465	,629	-
	4.254 -8.506 TL(b)	138	761,95	331,39			
	8.507 TL ve üzeri(c)	95	726,00	261,40			
Toplam FA Düzeyi	4.253 TL ve altı (a)	67	4291,14	5444,05	,268	,765	-
	4.254 -8.506 TL(b)	138	4752,01	4186,23			
	8.507 TL ve üzeri(c)	95	4444,93	4400,46			

* $p < 0.05$; ** $p < 0.01$

Tablo 4 incelendiğinde öğrencilerin aile gelir düzeylerine göre sosyal medya bağımlılığı ve yaşam doyumu ölçeği toplam puanlarında ve fiziksel aktivite ölçeği hafif şiddet fiziksel aktivite değerlerinde anlamlı sonuçlar olduğu; fakat şiddetli, orta şiddet, oturma ve toplam fiziksel aktivite düzeylerinde ise herhangi bir anlam olmadığı görülmektedir.

Tablo 5: Katılımcıların Sosyal Medya Bağımlılığı, Yaşam Doyumunu ve Fiziksel Aktivite Durumlarının Eğitim Gördükleri Liselere Göre Karşılaştırılması

Ölçek	Okul Türü	n	X	Ss	F	p	LSD
Sosyal Medya Bağımlılığı	Anadolu Lisesi(a)	78	15,23	2,25	3,188	,024*	c>d
	Fen Lisesi(b)	69	15,27	2,08			
	Endüstri Meslek Lisesi(c)	91	15,87	2,26			
	İmam Hatip Lisesi(d)	62	14,72	2,65			
Yaşam Doyumu	Anadolu Lisesi(a)	78	14,46	4,92	3,509	,016*	c>a,b,d
	Fen Lisesi(b)	69	14,60	4,77			
	Endüstri Meslek Lisesi(c)	91	16,18	5,21			
	İmam Hatip Lisesi(d)	62	13,69	4,92			
Şiddetli FA	Anadolu Lisesi(a)	78	1387,69	2248,54	1,042	,374	-
	Fen Lisesi(b)	69	1516,52	3341,41			
	Endüstri Meslek Lisesi(c)	91	1241,31	2521,57			
	İmam Hatip Lisesi(d)	62	2103,22	4197,27			
Orta Şiddet FA	Anadolu Lisesi(a)	78	679,48	1195,41	,638	,591	-
	Fen Lisesi(b)	69	536,52	950,22			
	Endüstri Meslek Lisesi(c)	91	531,64	1261,53			
	İmam Hatip Lisesi(d)	62	771,61	1472,92			
Hafif Şiddetli FA	Anadolu Lisesi(a)	78	1972,38	2419,24	1,211	,306	-
	Fen Lisesi(b)	69	1704,04	1904,91			
	Endüstri Meslek Lisesi(c)	91	1349,01	2128,31			
	İmam Hatip Lisesi(d)	62	1708,28	2039,12			
FİZİKSEL AKTİVİTE Oturma FA	Anadolu Lisesi(a)	78	745,38	322,67	4,515	,004**	b-a>c d>c
	Fen Lisesi(b)	69	791,30	348,83			
	Endüstri Meslek Lisesi(c)	91	653,07	236,43			
	İmam Hatip Lisesi(d)	62	819,43	318,83			
FİZİKSEL AKTİVİTE Toplam FA Düzeyi	Anadolu Lisesi(a)	78	4784,94	4453,38	1,687	,170	-
	Fen Lisesi(b)	69	4548,39	3916,39			
	Endüstri Meslek Lisesi(c)	91	3775,05	4003,63			
	İmam Hatip Lisesi(d)	62	5402,55	5827,59			

* $p < 0.05$; ** $p < 0.01$

Tablo 5 incelendiğinde katılımcıların eğitim gördükleri lise değişkenlerine göre sosyal medya bağımlılığı ve yaşam doyumu ölçeği toplam puanlarında ve fiziksel aktivite ölçeği oturma aktivite değerlerinde anlamlı sonuçlar olduğu; şiddetli, orta şiddet, hafif şiddet ve toplam fiziksel aktivite düzeylerinde ise herhangi bir anlam olmadığı görülmektedir.

Tablo 6: Katılımcıların Sosyal Medya Bağımlılığı, Yaşam Doyumu ve Fiziksel Aktivite Durumlarının Sınıf Düzeylerine Göre Karşılaştırılması

Ölçek	Sınıf Düzeyi	n	X	Ss	F	p	
Sosyal Medya Bağımlılığı	9. Sınıf	69	15,42	2,14	1,178	,318	
	10. Sınıf	99	15,54	2,26			
	11. Sınıf	76	14,90	2,42			
	12. Sınıf	56	15,42	2,54			
Yaşam Doyumu	9. Sınıf	69	14,73	4,94	,205	,893	
	10. Sınıf	99	14,82	5,13			
	11. Sınıf	76	14,67	4,98			
	12. Sınıf	56	15,32	5,19			
FİZİKSEL AKTİVİTE	Şiddetli FA	9. Sınıf	69	1632,46	2874,28	1,347	,259
		10. Sınıf	99	1202,02	2355,66		
		11. Sınıf	76	1344,73	3100,63		
		12. Sınıf	56	2185,71	4178,45		
	Orta Şiddet FA	9. Sınıf	69	540,86	1118,16	1,461	,225
		10. Sınıf	99	588,08	1150,00		
		11. Sınıf	76	512,89	934,50		
		12. Sınıf	56	923,57	1722,61		
	Hafif Şiddetli FA	9. Sınıf	69	1392,93	2208,56	1,036	,377
		10. Sınıf	99	1574,00	1989,65		
		11. Sınıf	76	1767,67	2054,00		
		12. Sınıf	56	2032,44	2431,06		
Oturma FA	9. Sınıf	69	706,95	300,99	,964	,410	
	10. Sınıf	99	723,93	282,74			
	11. Sınıf	76	772,69	327,84			
	12. Sınıf	56	782,14	342,42			
Toplam FA Düzeyi	9. Sınıf	69	4273,22	4279,79	2,182	,090	
	10. Sınıf	99	4088,04	3712,31			
	11. Sınıf	76	4398,00	3855,57			
	12. Sınıf	56	5923,87	6527,53			

Tablo 6 incelendiğinde katılımcıların sınıf düzeyi değişkenlerine göre sosyal medya bağımlılığı, yaşam doyumu ölçeği ve fiziksel aktivite düzeylerinde herhangi bir anlamlı sonuç olmadığı görülmektedir.

Tablo 7: Katılımcıların Sosyal Medya Bağımlılığı, Yaşam Doyumu ve Fiziksel Aktivite Durumlarının Spor Yapma Durumlarına Göre Karşılaştırılması

Ölçek	Spor Yapma Durumu	n	X	Ss	t	p																																																																
Sosyal Medya Bağımlılığı	Evet	119	15,57	2,245	1,434	,153																																																																
	Hayır	181	15,17	2,385			Yaşam Doyumu	Evet	119	15,94	5,13	3,076	,002**	Hayır	181	14,14	4,86	FİZİKSEL AKTİVİTE	Şiddetli FA	Evet	119	2523,02	3964,32	4,741	,000**	Hayır	181	861,87	2071,44	Orta Şiddet Met	Evet	119	828,57	1461,67	2,398	,017*	Hayır	181	484,19	1025,44	Hafif Şiddetli FA	Evet	119	2201,98	2461,77	3,571	,000**	Hayır	181	1315,25	1831,56	Oturma FA	Evet	119	735,37	301,69	-,356	,722	Hayır	181	748,42	316,50	Toplam FA Düzeyi	Evet	119	6288,96	5526,72	5,631	,000**	Hayır
Yaşam Doyumu	Evet	119	15,94	5,13	3,076	,002**																																																																
	Hayır	181	14,14	4,86			FİZİKSEL AKTİVİTE	Şiddetli FA	Evet	119	2523,02	3964,32	4,741	,000**	Hayır	181	861,87		2071,44	Orta Şiddet Met	Evet	119	828,57	1461,67	2,398	,017*	Hayır	181	484,19	1025,44	Hafif Şiddetli FA	Evet	119	2201,98	2461,77	3,571	,000**	Hayır	181	1315,25	1831,56	Oturma FA	Evet	119	735,37	301,69	-,356	,722	Hayır	181	748,42	316,50	Toplam FA Düzeyi	Evet	119	6288,96	5526,72	5,631	,000**	Hayır	181	3409,76	3324,07							
FİZİKSEL AKTİVİTE	Şiddetli FA	Evet	119	2523,02	3964,32	4,741			,000**																																																													
		Hayır	181	861,87	2071,44			Orta Şiddet Met		Evet	119	828,57	1461,67	2,398	,017*	Hayır	181		484,19	1025,44	Hafif Şiddetli FA	Evet	119	2201,98	2461,77	3,571	,000**	Hayır	181	1315,25	1831,56	Oturma FA	Evet	119	735,37	301,69	-,356	,722	Hayır	181	748,42	316,50	Toplam FA Düzeyi	Evet	119	6288,96	5526,72	5,631	,000**	Hayır	181	3409,76	3324,07																	
	Orta Şiddet Met	Evet	119	828,57	1461,67	2,398			,017*																																																													
		Hayır	181	484,19	1025,44			Hafif Şiddetli FA		Evet	119	2201,98	2461,77	3,571	,000**	Hayır	181		1315,25	1831,56	Oturma FA	Evet	119	735,37	301,69	-,356	,722	Hayır	181	748,42	316,50	Toplam FA Düzeyi	Evet	119	6288,96	5526,72	5,631	,000**	Hayır	181	3409,76	3324,07																												
	Hafif Şiddetli FA	Evet	119	2201,98	2461,77	3,571			,000**																																																													
		Hayır	181	1315,25	1831,56			Oturma FA		Evet	119	735,37	301,69	-,356	,722	Hayır	181		748,42	316,50	Toplam FA Düzeyi	Evet	119	6288,96	5526,72	5,631	,000**	Hayır	181	3409,76	3324,07																																							
	Oturma FA	Evet	119	735,37	301,69	-,356			,722																																																													
		Hayır	181	748,42	316,50			Toplam FA Düzeyi		Evet	119	6288,96	5526,72	5,631	,000**	Hayır	181	3409,76	3324,07																																																			
	Toplam FA Düzeyi	Evet	119	6288,96	5526,72	5,631			,000**																																																													
		Hayır	181	3409,76	3324,07																																																																	

* $p < 0.05$; ** $p < 0.01$

Tablo 7 incelendiğinde katılımcıların spor yapma durumları değişkenlerine göre yaşam doyumu ölçeği toplam puanlarında ve fiziksel aktivite ölçeği şiddetli, orta şiddet, hafif şiddet ve toplam fiziksel aktivite düzeylerinde anlamlı sonuçlar olduğu; ancak sosyal medya bağımlılığı ve oturma aktivite değerlerinde ise herhangi bir anlam olmadığı görülmektedir.

Tablo 8: Katılımcıların Sosyal Medya Bağımlılığı, Yaşam Doyumu ve Fiziksel Aktivite Durumlarının Spor Yapma Sürelerine Göre Karşılaştırılması

Ölçek	Spor Yapma Süresi	n	X	Ss	F	p	
Sosyal Medya Bağımlılığı	1-2 Yıl arası	39	15,53	2,34	,381	,684	
	3-4 Yıl arası	33	15,84	1,78			
	5 Yıl ve Üzeri	47	15,40	2,46			
Yaşam Doyumu	1-2 Yıl arası	39	15,87	5,47	,593	,554	
	3-4 Yıl arası	33	15,24	4,78			
	5 Yıl ve Üzeri	47	16,51	5,12			
FİZİKSEL AKTİVİTE	Şiddetli FA	1-2 Yıl arası	39	2061,5385	3722,83	1,363	,260
		3-4 Yıl arası	33	2014,5455	2763,87		
		5 Yıl ve Üzeri	47	3262,9787	4756,67		
	Orta Şiddet FA	1-2 Yıl arası	39	649,23	1258,78	1,369	,258
		3-4 Yıl arası	33	650,90	1097,78		
		5 Yıl ve Üzeri	47	1102,12	1790,77		
	Hafif Şiddetli FA	1-2 Yıl arası	39	1891,57	2411,90	,516	,598
		3-4 Yıl arası	33	2466,50	2325,60		
		5 Yıl ve Üzeri	47	2273,84	2615,52		
	Oturma FA	1-2 Yıl arası	39	699,23	276,59	,424	,656
		3-4 Yıl arası	33	759,09	313,88		
		5 Yıl ve Üzeri	47	748,72	316,31		
	Toplam FA Düzeyi	1-2 Yıl arası	39	5301,57	4902,58	1,655	,196
		3-4 Yıl arası	33	5891,04	3615,40		
		5 Yıl ve Üzeri	47	7387,67	6872,55		

Tablo 8 incelendiğinde katılımcıların spor yapma sürelerine değişkenlerine göre sosyal medya bağımlılığı, yaşam doyumu ölçeği ve fiziksel aktivite düzeylerinde herhangi bir anlamlı sonuç olmadığı görülmektedir.

Tablo 9: Katılımcıların Sosyal Medya Bağımlılığı, Yaşam Doyumu ve Fiziksel Aktivite Durumlarının Spor Türüne Göre Karşılaştırılması

Ölçek	Spor Türü	n	X	Ss	T	p	
Sosyal Medya Bağımlılığı	Bireysel Sporlar	50	15,38	2,32	-,790	,431	
	Takım Sporları	69	15,71	2,19			
Yaşam Doyumu	Bireysel Sporlar	50	16,08	5,55	,235	,815	
	Takım Sporları	69	15,85	4,85			
FİZİKSEL AKTİVİTE	Şiddetli FA	Bireysel Sporlar	50	2145,60	2805,74	-,883	,379
		Takım Sporları	69	2796,52	4628,00		
	Orta Şiddet FA	Bireysel Sporlar	50	1009,60	1658,39	1,152	,252
		Takım Sporları	69	697,39	1297,71		
Hafif Şiddetli FA	Bireysel Sporlar	50	2129,16	2502,86	-,274	,785	
	Takım Sporları	69	2254,76	2448,62			
Oturma FA	Bireysel Sporlar	50	736,80	325,44	,044	,965	
	Takım Sporları	69	734,34	285,70			
Toplam FA Düzeyi	Bireysel Sporlar	50	6021,16	4744,28	-,448	,655	
	Takım Sporları	69	6483,02	6057,55			

Tablo 9 incelendiğinde katılımcıların spor türü değişkenlerine göre sosyal medya bağımlılığı, yaşam doyumu ölçeği ve fiziksel aktivite düzeylerinde herhangi bir anlamlı sonuç olmadığı görülmektedir.

Tablo 10: Lise Öğrencilerin Sosyal Medya Bağımlılığı, Yaşam Doyumu ve Fiziksel Aktivite Düzeyleri Arasındaki İlişki

	Sosyal Medya Bağımlılığı		Yaşam Doyumu
	R	P	
Sosyal Medya Bağımlılığı	1		
Yaşam Doyumu	,271*	,000	1
Şiddetli FA	,050	,388	-,045
Orta Şiddet FA	-,148*	,010	-,157*
Hafif Şiddetli FA	,069	,231	,012
Oturma FA	-,090	,119	-,154*
Toplam FA Düzeyi	,021	,723	-,078

* $p < 0.05$

Tablo 10 incelendiğinde; öğrencilerin sosyal medya bağımlılıkları ile yaşam doyumları arasında pozitif yönlü düşük düzeyde anlamlı ilişkiler olduğu ($p < 0.01$); orta şiddetli fiziksel aktivite düzeyleri ile sosyal medya bağımlılıkları arasında ayrıca orta şiddetli fiziksel aktivite ve oturma düzeyleri ile yaşam doyumları arasında negatif yönlü düşük düzeyde anlamlı ilişkiler olduğu ($p < 0.01$); şiddetli, yürüme, oturma ve toplam fiziksel aktivite düzeyleri ile sosyal medya bağımlılıkları arasında ayrıca şiddetli, yürüme ve toplam fiziksel aktivite düzeyleri ile yaşam doyumları arasında ise istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler olmadığı ($p > 0.01$) görülmektedir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Günümüz koşullarında yaygınlaşan internet ve sosyal medya kullanımı, liseli gençler arasında da oldukça yaygınlaşarak fiziksel aktiviteye ilgiyi azalttığı düşünülmektedir. Fiziksel aktivitenin azaldığı varsayımından yola çıkarak sosyal medya bağımlılığı artış gösterirken yaşam doyumunun da gençlerde azaldığı haliyle genç kuşakların hem fiziksel hem ruhsal hem de hayata bağlanma şekilleri ileride toplum sağlığını ve dinamiklerini tehdit eder hale gelebileceğini varsayılmaktadır. Bu çalışma, lise öğrencileri arasında fiziksel aktivite, sosyal medya bağımlılığı ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi inceleyerek, bu faktörler arasındaki ilişkiyi daha iyi anlamayı hedeflemektedir.

Bu çalışmanın sonuçlarına göre, erkek öğrencilerin sosyal medya bağımlılığı ve yaşam doyumu ölçeği toplam puanlarının kadınlardan anlamlı derecede yüksek olduğu tespit edildi (Tablo 3). Bu bulgular literatürdeki bazı çalışmalarla uyumlu olmakla birlikte, farklılıklar da içermektedir. Çalışmada, Büyüksahin, Çevik ve Çelikkaleli'nin (2010) erkeklerin sosyal medya bağımlılığının yüksek olduğunu gösteren bulguları, Aydınır'ın (2017) benzer sonuçları elde ettiği çalışması ve Rollero, Daniele ve Tartaglia'nın (2019) erkeklerin iletişim için sosyal ağları daha fazla kullandığını belirttiği çalışması, bu araştırmanın sonuçlarını destekler nitelikte görünmektedir. Ancak, bu bulguların aksine Banyai ve arkadaşları (2017) ile Malo-Cerrato, Martín-Perpiñá ve Viñas-Poch'ün (2018) çalışmaları, sosyal medya bağımlılığı konusunda kızların lehine ortalamaların yüksek olduğunu öne sürmektedir. Ayrıca, Baz'ın (2018) ve Yaygır'ın (2018) çalışmalarında cinsiyetin sosyal medya bağımlılığı üzerinde belirgin bir etkisinin olmadığı sonucuna varılmıştır. Yaşam doyumu açısından incelendiğinde, Aydınır'ın (2011) ve Recepoglu'nun (2013) çalışmaları cinsiyetin yaşam doyumu düzeylerini etkilediği sonucunu destekler niteliktedir. Ancak, Özkara, Kalkavan ve Çavdar'ın (2015), Hintikka'nın (2001) ve Hampton ve Marshall'ın (2000) çalışmalarında cinsiyet ile yaşam doyumu düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Sonuçlar, literatürdeki farklı çalışmaların çeşitli sonuçlara ulaştığını ve cinsiyetin sosyal medya bağımlılığı ve yaşam doyumu üzerindeki etkisinin net olarak belirlenmesinin zor olduğunu göstermektedir. Bu çalışma, belirli bir cinsiyetin diğerine göre daha yüksek sosyal medya bağımlılığına sahip olduğunu ve yaşam doyumunun bu cinsiyete göre daha yüksek olduğunu öne sürse de, literatürdeki genel tablo bu konuda net bir tutarlılık sunmamaktadır.

Bu araştırmayı destekler şekilde Tural'ın (2020) çalışmasında erkeklerin şiddetli fiziksel aktivitelere, kadınların ise orta şiddetli aktivitelere daha fazla eğilim gösterdiği belirlenmiştir. Benzer şekilde, Kadioğlu ve Uncu'da (2017) kız öğrencilerin %80'inin orta şiddetli fiziksel aktiviteleri tercih ettiğini saptamıştır. Bu sonuçlar, cinsiyetin fiziksel aktivite tercihleri üzerinde etkili olabileceğini göstermektedir. Türkiye ve Avrupa'da yapılan çalışmalar, kızlar ve erkekler arasında cinsiyete göre fiziksel aktivite düzeylerinde anlamlı farklılıklar olduğunu göstermektedir. Amerika'da Buckworth ve Nigg'in (2004) çalışması, Avrupa ülkelerinde Steptoe ve arkadaşlarının (1997) çalışmaları ile Türkiye'de Öztürk (2005), Vaizoğlu ve ark. (2004), Aşçı, Tüzün ve Koca (2006), Cevdet (2007), Ebem (2007) gibi birçok çalışma, bu cinsiyete dayalı farklılıklara dair bulgular ortaya koymuştur. Saldıran'ın (2021) çalışmasında, öğrencilerin genel fiziksel aktivite düzeylerinin düşük olduğu ve sağlık yararları açısından yeterli düzeyde olmadığı belirlenmiştir.

Ayrıca, cinsiyete bağlı olarak öğrenciler arasında fiziksel aktivite seviyelerinde farklılık gözlemlenmemiştir.

Bu çalışmanın bulgularına göre, sosyal medya bağımlılığı ölçek ortalamaları ile gelir düzeyi arasında bir ilişki gözlenmiştir (Tablo 4). Alt gelir ve üst gelir düzeyine sahip olanların orta düzey gelire sahip olanlara kıyasla daha yüksek sosyal medya bağımlılığı puanlarına sahip oldukları tespit edilmiştir. Benzer şekilde, yaşam doyumu ölçek puanları açısından da orta düzey gelire sahip olanların düşük gelir düzeyine göre daha yüksek puanlar aldığı görülmüştür. Fiziksel aktivite düzeyleri ise gelir düzeyleriyle bir ilişki göstermemiştir, ancak orta düzey gelire sahip olanların fiziksel aktivite düzeylerinin yüksek gelir düzeyine sahip olanlardan daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu sonuçlar literatürdeki bazı çalışmalarla uyumlu olsa da farklılıklar da içermektedir. Bayhan'ın (2011) çalışması, internet bağımlılığı ile ekonomik gelir arasında doğrudan bir ilişki olduğunu gösterirken, Arslantaş'ın (2017) çalışması da ekonomik geliri yüksek olan ailelerde daha fazla sosyal medya kullanımı olduğunu desteklemiştir. Ancak Baz (2018) ve Yaygır'ın (2018) çalışmaları ekonomik gelirin sosyal medya bağımlılığı üzerinde belirgin bir etkisinin olmadığını belirtmiştir. Bu çelişkili bulgular, günümüzde internetin daha yaygın ve erişilebilir hale gelmesinin, sosyal medya kullanımının gelire dayalı farklılıkları azaltabileceğini düşündürmektedir. Ayrıca, Aydın'ın (2011), Özkara, Kalkavan ve Çavdar'ın (2015) ve İncekara'nın (2018) çalışmaları, aile gelirinin artmasıyla yaşam doyumu puanlarının da arttığını gösterirken, Soba, Babayigit ve Demir'in (2017) çalışması aile gelirinin yaşam doyumu üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığını belirtmiştir. Bu farklı sonuçlar, gelir düzeyinin yaşam doyumu üzerindeki etkisinin karmaşıklığını vurgulamaktadır. Bu çalışma, gelir düzeyi ile sosyal medya bağımlılığı ve yaşam doyumu arasında bazı ilişkiler olduğunu öne sürse de, literatürdeki genel tablo bu konuda net bir tutarlılık sunmamaktadır. Ayrıca, günümüzdeki geniş internet erişimi ve kullanımının, gelire bağlı farklılıkları azaltabileceği düşünülmektedir. Bu sonuçların daha geniş ve farklı örneklem gruplarıyla yapılan çalışmalarla desteklenmesi, konunun daha iyi anlaşılmasına katkı sağlayabilir.

Fiziksel aktivite ölçeği hafif şiddetli Met değerleri incelendiğinde ise orta düzeyde gelire sahip olanların yüksek gelir düzeyine sahip olanlara göre puan ortalamalarının yüksek olduğu görülmüştür. Fiziksel aktivite ölçeği şiddetli, orta şiddet, oturma Met değerleri ve toplam fiziksel aktivite düzeylerinde ise herhangi bir anlam olmadığı tespit edilmiştir. Bizi desteler nitelikte, Kargün ve arkadaşlarının (2016) çalışmasında, aile gelir durumuna göre toplam fiziksel aktivite ve yürüme parametreleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Ancak, şiddetli fiziksel aktivite ve orta şiddetli

fiziksel aktivite değişkenleri arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Bu, aile gelirinin toplam fiziksel aktivite ve yürüme üzerinde belirgin etkileri olduğunu gösterirken, daha yoğun fiziksel aktivite seviyelerinde bu farklılığın belirgin olmadığını göstermektedir. Örneğin, Orhan'ın (2021) çalışmasında, araştırmaya katılan öğrenciler arasında aile gelir durumunun fiziksel aktivitelere katılım üzerindeki etkisi incelenmiştir. Aile geliri asgari ücret düzeyinin altında olan öğrencilerin, aile faktörleri sebebiyle fiziksel aktivitelere katılamama durumlarının, aile geliri iki asgari ücret arasında olan öğrencilere kıyasla daha düşük düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, orta seviyede gelire sahip öğrencilerin fiziksel aktivitelere katılımında, yüksek gelire sahip öğrencilere göre daha düşük seviyede katılamama durumları belirlenmiştir. Başka bir araştırmada, ekonomik yetersizliklere ek olarak teknolojideki gelişmelerin de etkisiyle gençlerin fiziksel aktivite düzeylerinin azaldığı gözlemlenmiştir (Arslan ve ark. 2018). Farrell ve Shields'ın (2002) yaptığı çalışma, aile geliri ile spor yapmaya bilinçli katılım arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir. Bu sonuç, aile gelirinin spora düzenli ve bilinçli katılım üzerinde etkili olduğunu vurgulamaktadır.

Bu çalışmada, Endüstri Meslek Lisesi öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ve yaşam doyumu açısından diğer lise türlerine göre farklılık gösterdiği tespit edilmiştir (Tablo 5). Endüstri Meslek Lisesi öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı açısından İmam Hatip Lisesi öğrencilerinden daha yüksek puanlar aldığı, yaşam doyumu ölçüğü puanlarına göre ise diğer liselerde öğrenim görenlere kıyasla Endüstri Meslek Lisesi öğrencilerinin daha yüksek puanlar aldığı görülmüştür. Bu farklılıkların kaynağı çeşitli etkenlere bağlanmaktadır. Örneğin, Doğrusever'in (2021) çalışmasına göre, COVID-19 pandemisi döneminde Endüstri Meslek Lisesi öğrencilerinin çevrimiçi dersler nedeniyle teknolojik cihazlarla daha fazla vakit geçirmesi, bu öğrencilerin sosyal medya hesaplarını daha sık kontrol etmelerine yol açabilir. Diğer çalışmalar, okul türlerinin sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığını ortaya koysa da (Gürültü & Deniz, 2018), Yayman'ın (2019) araştırması İmam Hatip Lisesi öğrencilerinin oyun bağımlılığı düzeyinin diğer liselerden daha yüksek olduğunu göstermiştir. Yaşam doyumu açısından incelendiğinde, Elmas'ın (2013) çalışması ticaret meslek lisesi öğrencilerinin yaşam doyumu düzeyinin diğer lise türlerine göre daha düşük olduğunu belirtirken, Dursun'un (2016) çalışması ise okul türlerinin yaşam doyumu üzerinde anlamlı bir farklılık yaratmadığını göstermiştir. Bu sonuçlar, farklı lise türlerinde öğrenim gören öğrenciler arasında sosyal medya bağımlılığı ve yaşam doyumu açısından çeşitlilik olduğunu göstermektedir. Ancak, bu farklılıkların kökeni ve etkileri konusunda net bir görüş birliği bulunmamaktadır. Bu çalışma, lise türlerinin

öğrencilerin sosyal medya bağımlılığı ve yaşam doyumu üzerindeki etkilerini değerlendirirken, çeşitli faktörlerin (örneğin, pandemi süreci, teknoloji kullanımı, eğitim sistemleri) değişkenlik gösterebileceğini göstermektedir. Daha kapsamlı araştırmaların, farklı lise türlerinin öğrencilerinin yaşam doyumu ve sosyal medya kullanımı üzerindeki etkilerini daha ayrıntılı şekilde incelemesi önemli olabilir.

Fiziksel aktivite ölçeği oturma Met değerleri incelendiğinde İmam Hatip Lisesi öğrencilerinin ortalamalarının Endüstri Meslek Lisesi öğrencilerinin ortalamalarından yüksek olduğu tespit edildi. Fiziksel aktivite ölçeği şiddetli, orta şiddet, hafif şiddet Met değerleri ve toplam fiziksel aktivite düzeylerinde ise herhangi bir anlam olmadığı görülmektedir. Akköse (2020), yaptığı çalışmada, okul türüne göre fiziksel aktiviteye katılma isteğinde çevresel etkenler ve nedensizlik alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit etmiştir. Bununla birlikte, Ulukan'ın (2020) ortaöğretim öğrencileri üzerinde yaptığı çalışma, fiziksel aktiviteye katılma isteğinin alt boyutlarından bireysel nedenler, nedensizlik ve çevresel etkenler ile toplam puanlarının okul türüne bağlı olarak farklılık göstermediğini ortaya koymuştur. Farklı bir çalışmada ise Meslek liselerinde eğitim gören öğrenciler, Anadolu ve Fen liselerinde okuyan öğrencilere kıyasla, serbest zaman fiziksel aktivitelerde daha fazla kısıtlayıcı faktörlerle karşılaşmaktadır. Bu durumun nedeni olarak, sadece okuldaki derslerle sınırlı kalmayıp, alanlarıyla ilgili pratik eğitimleri de sürdürmeleri ve buna bağlı olarak serbest zamanlarında fiziksel aktivitelere katılamamaları düşünülmektedir (Gümüş H ve ark.2014).

Sınıf düzeyi değişkenlerine dayalı olarak sosyal medya bağımlılığı, yaşam doyumu ölçeği ve fiziksel aktivite düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir (Tablo 6). Özdemir (2019) ve Çiftçi'nin (2018) çalışmaları da benzer şekilde lise öğrencileri arasında sosyal medya bağımlılığının sınıf düzeyine göre değişmediğini ortaya koymuştur. Fakat, Balıkcı (2018) ve Karacaoğlu'nun (2019) çalışmaları sosyal medya bağımlılığı ile sınıf düzeyi arasında anlamlı farklılıklar bulmuş ve bu farklılıkların sınıf düzeyi arttıkça sosyal medya bağımlılığının azaldığını göstermiştir. Yaşam doyumu açısından incelendiğinde, Göker (2013), Aksoyak (2015), Elmas (2013), Ünal (2011), Özdemir ve Dilekmen (2016), Deniz ve Yılmaz (2004) gibi çalışmalar yaşam doyumu ile sınıf düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulamamıştır. Ancak, İncekara'nın (2018) çalışması üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun sınıf durumlarına göre farklılık gösterdiğini belirtmiştir. Bu sonuçlar, yaşam doyumu ve sosyal medya bağımlılığı açısından sınıf düzeyi değişkeninin etkisinin net olmadığını gösteriyor. Bazı çalışmalar arasında farklı sonuçlar elde edilmiş olsa da, genel olarak bu değişkenler arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı yönünde bir eğilim gözleniyor. Bu

bulgular, öğrencilerin sınıf düzeylerine bağlı olarak yaşam doyumlarının veya sosyal medya bağımlılıklarının kesin olarak değişmediğini gösteriyor. Bu durum, daha geniş örneklem gruplarıyla ve farklı bağlamlarda yapılacak çalışmalarla daha iyi anlaşılabilir. Sosyal medya bağımlılığı ve yaşam doyumu gibi konular, öğrencilerin eğitim süreçlerinde ve sosyal hayatlarında önemli etkilere sahip olabilir, bu nedenle bu alanlardaki araştırmaların çeşitlendirilerek derinleştirilmesi faydalı olabilir.

Yaşam doyumu ölçeği ve fiziksel aktivite düzeylerinde herhangi bir anlamlı sonuç olmadığı tespitini destekler nitelikte Çakır (2019), Kahiyah ve Yarım (2020), Küçük Kılıç'ın (2020) çalışmalarında olduğu gibi, fiziksel aktivite ile sınıf düzeyi arasında herhangi bir fark bulunmadığını destekleyen bulgular içermektedir. Çalışmasında Gümüş H. ve arkadaşları (2014) öğrencilerin sınıf seviyeleri arasında fiziksel aktivite kısıtlayıcılarında farklılıklar olduğunu ortaya koymuştur. Bu farklılıkların, özellikle 10. ve 11. sınıflarda belirgin olduğu ve bu sınıf düzeylerindeki öğrencilerin fiziksel aktivite ortalamalarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu, 10. ve 11. sınıf öğrencilerinin, 9. ve 12. sınıf öğrencilerine göre serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcılarıyla daha fazla karşılaştığı şeklinde de yorumlanabilir. Ünlü (2010) lise öğrencileri üzerine yaptığı çalışmasında özellikle son sınıf öğrencilerinin sınav stresi ve yoğun ders çalışma temposu nedeniyle fiziksel aktivite düzeylerinin azaldığı ve pasif bir yaşam tarzına doğru kayma olduğunu belirtiyor. Benzer şekilde, Arıkan, Metintaş ve Kalyoncu'nun (2008) yaptıkları çalışma, 9. sınıf öğrencileri arasında erkeklerin %44,7'sinin, kızların ise %71,7'sinin fiziksel açıdan aktif olmadığını tespit etmiştir. Buna neden olan durumun oryantasyondan kaynaklandığını düşünmekteyiz.

Katılımcıların spor yapma durumları değişkenlerine göre yaşam doyumu ölçeği, fiziksel aktivite ölçeği şiddetli, orta şiddet, hafif şiddet ve toplam fiziksel aktivite düzeylerinde spor yapanların lehine anlamlı sonuçlar olduğu; ancak sosyal medya bağımlılığı ve oturma aktivite değerlerinde ise herhangi bir anlam olmadığı tespit edildiği ayrıca spor yapma ve yapmama durumuna göre yalnızlık, mobil telefon bağımlılığı, internet bağımlılığı ve oyun bağımlılığı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. (Tablo 9). Özgen (2016) çalışmasında lisanslı sporcu olmanın internet bağımlılığı ile anlamlı bir ilişkisi olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Ergin ve arkadaşları (2011) tarafından yürütülen bir çalışma ise 386 üniversite öğrencisi üzerinde yapılmış ve düzenli spor yapanlarda riskli bağımlı oranının %9,5 olduğu, spor yapmayanlarda ise %3,8 olduğu bildirilmiştir. Bu sonuçların ortaya çıkmasının nedeni, çalışmanın yapıldığı şehirdeki spor imkânlarının daha elverişli olması veya öğrencilerin sosyoekonomik düzeylerinin yüksek olması gibi faktörlere bağlı olabilir. Bu çalışmanın aksine, sosyal medya bağımlılığı

veya dijital oyun bağımlılığı düzeyleri yüksek olan katılımcıların düzenli spor yapma veya fiziksel aktiviteye katılma düzeylerinin daha düşük olduğunu gösteren araştırmalar bulunmaktadır. Bu bağlamda, Hazar ve arkadaşları (2017), Cicioğlu ve Tekkurşun (2019) benzer sonuçlara ulaşmışlardır.

Bu çalışmayı destekler nitelikte, yapılmış çalışmalar da düzenli spor yapma alışkanlığına sahip çocukların yaşam doyumlarının daha yüksek olmasının temelinde, sporun katkısıyla psikolojik yapılarının güçlenmesi yatmaktadır (Salar, Hekim, & Tokgöz, 2012) ve (Koruç & Bayar, 2004). Bilimsel araştırmalar, spor yapan gençlerin yaşam doyumunun daha yüksek olduğunu göstermektedir. Düzenli fiziksel aktivite, bedenin sağlığını desteklemekle kalmayıp aynı zamanda psikolojik iyi oluşu da artırır. Spor yapmanın, stresi azaltma, özsaygıyı artırma, endorfin üretimini teşvik etme gibi bir dizi olumlu etkisi vardır. Bu nedenle spor, gençler arasında yaşam doyumunu artıran önemli bir faktör olarak kabul edilmektedir. Sporun, fiziksel sağlığı geliştirmenin yanı sıra ruh halini iyileştirici ve yaşam kalitesini artırıcı etkileri, gençler için daha mutlu ve tatmin edici bir yaşamın anahtarlarından biri olarak görülmektedir (Çiftçi ve ark., 2017). Bu araştırmanın aksine, İncekara, (2018) tarafından gerçekleştirilen araştırmanın sonuçlarına göre, üniversite öğrencilerinin yaşam doyum düzeyleri, egzersiz veya spor yapma durumlarına göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir. Literatürde spor yapmanın yaşam doyumuna ilişkisine bakıldığında olumsuz sonuç içeren çalışmalar sınırlıdır.

Yıldırım'ın (2019) çalışmasına göre, her gün düzenli spor yapanlar ile haftada 5 gün, haftada 3 gün, haftada 1 gün spor yapanlar ve spor yapmayanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar belirlenmiştir. Araştırma, her gün spor yapan bireylerin MET değerlerinin, haftada 5, 3 ve 1 gün spor yapanlara ve spor yapmayanlara kıyasla daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Bu araştırmanın aksine lise öğrencileri arasında düzenli spor yapan ve yapmayan grupların egzersiz bağımlılığı durumlarına göre fiziksel aktivite değerlerinde anlamlı bir fark bulunmadığı tespit edilmiştir. Bu durum, Ağırbaş ve arkadaşlarının (2019) çalışmasında da benzer şekilde gözlemlenmiş; tüm bağımlılık düzeylerinde düzenli spor yapan ve yapmayan öğrenciler arasında fiziksel aktivite düzeylerinde belirgin bir fark bulunmamıştır. Yine benzer bir çalışmada (Kusan,2023) Spor yapan-yapmayan bireylerin fiziksel aktivite durumlarında anlamlı bir farklılık tespit etmemiştir.

Araştırmada yaşam doyumu ölçeği ve fiziksel aktivite düzeylerinde herhangi bir anlamlı sonuç olmadığı görülmektedir (Tablo 10). Bazı araştırmalar, düzenli fiziksel aktivitenin genel sağlık, zindelik ve psikolojik refah açısından olumlu etkiler sağladığını gösteriyor. Ancak spor yapma

süresi ile sosyal medya kullanımı arasında doğrudan bir ilişki tespit edilememiş, çünkü spor genellikle sosyal medya kullanımıyla karşıtlık gösteren bir aktivite olabilir (Ceylan ve Güler, 2022). Diğer yandan, spor yapma süresinin sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisi karmaşık olup kişisel tercihler, alışkanlıklar ve motivasyon gibi faktörleri içeriyor. Bazı çalışmalar, düzenli spor yapan bireylerin sosyal medya kullanımında daha dengeli olduğunu, bağımlılık belirtilerinin daha düşük olduğunu gösteriyor (Karataş, 2021; Arslan ve ark., 2023). Bununla birlikte, spor yapma süresinin sosyal medya kullanımıyla ilişkisi kişisel farklılıklara ve alışkanlıklara bağlı olarak değişebilir. Yaşam doyumu ile spor yapma süresi arasındaki ilişki de incelenmiş; bazı araştırmalar spor miktarı veya süresinin gençlerin yaşam doyumu üzerinde belirgin bir etkisi olmadığını göstermiş (Kuyulu ve ark., 2018). Bunun yerine, sporun kalitesi, düzenliliği ve kişisel zevk üzerinde daha büyük bir etkisi olabileceği düşünülmekte. Yani, sporun keyif alınan bir aktivite olması ve düzenli yapılması yaşam doyumunu artırmada daha etkili olabilir.

Bu çalışmanın aksine Yaran ve arkadaşları (2017), spor yapan üniversite öğrencilerinin genel fiziksel aktivite değerlerinin yüksek olduğu istatistiksel olarak anlamlı olsa bile spor yapmış bireylerin güncel durumda sedanter olduklarını da çalışmalarında vurgulamışlardır. Spor yapma sürelerine göre lise öğrencilerinde çok uzun süreli olmayacağından yola çıkarak fiziksel aktivitenin spor yapma sürelerine dair tespitlerimizin bu çalışma sonucunu bir nevi desteklediğini öngörmekteyiz. Yine benzer çalışmalarda elde edilen bulgular, çocukluk ve gençlik dönemlerinde spor ve egzersiz alışkanlığı edinen bireylerin, yüksek fiziksel aktivite düzeyine sahip olduklarını ve bu alışkanlığı yaşamları boyunca sürdürdüklerini, sedanter bir yaşam yerine fiziksel olarak aktif bir yaşam tarzını tercih ettiklerini göstermektedir (Anderssen & Wold, 1992).

Çalışmada katılımcıların spor türü değişkenlerine göre sosyal medya bağımlılığı, yaşam doyumu ölççeği ve fiziksel aktivite düzeylerinde herhangi bir anlamlı sonuç olmadığı görülmektedir (Tablo 7). Yapılan bu çalışmayı destekler nitelikteki araştırmalar, gençler arasında farklı spor türlerinin, sosyal medya bağımlılığı üzerinde belirgin bir etkisinin olmadığını göstermektedir. Yani, spor türünün sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisi istatistiksel olarak anlamlı değildir (Berna, Hazar, & Sefa, 2021). Gençlerin basketbol, futbol, yüzme veya diğer sporları yapmaları, sosyal medya kullanım alışkanlıkları üzerinde belirgin bir fark yaratmamaktadır (Arslan, Kuyulu, Yıldız, & Beltekin, 2023). Bu bulgular, sosyal medya bağımlılığının spora katılım türüne bağlı olmadığını, daha çok kişisel kullanım alışkanlıkları ve sosyal medya ile ilişkiyi yönetme yeteneği ile ilişkilendirilmelidir. Ancak,

bu konuyla ilgili daha fazla araştırma gereklidir çünkü bireyler arasında farklılıklar olabilir ve etkiyi belirlemek karmaşık olabilir (Karataş, 2021). Bu çalışmanın aksine yapılan spor türü ile gençler arasında sosyal medya bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki bulunduğu ihtimali vardır. Yani, farklı spor dallarıyla uğraşan gençlerin, sosyal medya bağımlılığı düzeyleri istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık gösterebilir (Tozoğlu & Can, 2019). Bu sonuçlar, gençlerin spor tercihlerinin, sosyal medya kullanım alışkanlıkları üzerinde etkili olabileceğini düşündürmektedir. Belirli spor aktiviteleri, sosyal medya kullanımını artırabilir veya azaltabilir ve bu, gençler arasında farklı yaşam tarzlarının ve tercihlerin yansımaları olabilir. Bu nedenle, spor türünün ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkiyi daha ayrıntılı bir şekilde anlamak için gelecekteki araştırmalara ihtiyaç vardır (Civan, 2020).

Han ve Polat'ın (2022) çalışmasına göre, spor türleriyle uğraşmanın genel olarak yaşam doyumunu etkilemediği, ancak sporcu temsil yeteneğinin milli takım ve elit düzeyde olduğu durumlarda yaşam doyumunun arttığı belirlenmiştir. Bu sonuçlar, diğer çalışmalarla da uyumludur; yaşam doyumunun bireyin beklenti, ihtiyaç, talep ve arzularının karşılanmasıyla ilişkilendirildiği ve belirli bir an veya duruma özgü olmayıp tüm yaşantılardaki doyumları içerdiği belirtilmiştir (Özer & Karabulut, 2003) (Yaşartürk, Akyüz, & Karataş, 2017). Bu çalışmanın aksine, yapılan sporun türü ile gençlerin yaşam doyumunu arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Sevinç ve Özel (2018) doğa ile iç içe yapılan spor türlerinin, doğada kalma, sürdürülebilir yaşam, doğal hayatın bir parçası olma gibi yeni ve farklı deneyimlerin insanları motive ettiğini tespit etmiştir. Aynı zamanda, Mert ve Ardahan'ın (2014) çalışması tracking yapanların daha yüksek yaşam doyumuna sahip olduğunu ortaya koymuştur. Toy (2015) ise serbest ve grekoromen stil güreşçilerin yaşam doyumunu seviyelerinin branş farkı olmaksızın yüksek olduğunu çalışmasında tespit etmiştir. Bu da gençlerin spor tercihlerinin yaşam doyumlarını olumlu yönde etkileyebileceğini ve fiziksel aktivitenin türünün gençlerin yaşam kalitesine katkı sağlayabileceğini göstermektedir. Sonuç olarak, spor yaparken tercih edilen spor türü, gençlerin yaşam doyumunu artırmak için önemli bir faktör olarak öne çıkmaktadır.

Bizleri destekler nitelikte Karaman ve arkadaşlarının (2020) çalışmasına göre, farklı spor branşlarına amatör olarak devam eden belirli bir grup öğrencinin antrenmanlarında gerçekleştirdikleri egzersiz tiplerindeki farklılıkların performans ve fiziksel aktivite düzeyi ile ilişkili olmadığı düşünülmektedir. Döver, (2017) tarafından gerçekleştirilen çalışmada ise profesyonel oryantiring sporcularının fiziksel aktivite seviyesinin yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Bu araştırmada, öğrencilerin sosyal medya bağımlılıkları ile yaşam doyumları arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, orta şiddetli fiziksel aktivite düzeyleri ile sosyal medya bağımlılıkları arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Benzer şekilde, orta şiddetli fiziksel aktivite ve oturma düzeyleri ile yaşam doyumları arasında da negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişkiler belirlenmiştir. Ancak, şiddetli, yürüme, oturma ve toplam fiziksel aktivite düzeyleri ile sosyal medya bağımlılıkları arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler gözlenmemiştir. Benzer şekilde, şiddetli, yürüme ve toplam fiziksel aktivite düzeyleri ile yaşam doyumları arasında da istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler saptanmamıştır (Tablo 8).

Shahnaz ve Karim'in (2014) çalışması, internet bağımlılığının artmasıyla birlikte kişilerin yaşam doyumlarının negatif yönde etkilendiğini ortaya koymuştur. Benzer şekilde, Şahin'in (2017) araştırması da sosyal medya bağımlılığındaki artışın yaşam doyumundaki düşüşle ilişkili olduğunu göstermiştir. Çatan'ın (2020) çalışmasında sosyal medya kullanım süresi uzadıkça yaşam doyumunun düştüğünü tespit etmiştir. Smeets'in (2017) çalışmasında ise sosyal medya kullanımının, bireylerin yukarı yönlü sosyal karşılaştırma yapmaları aracılığıyla yaşam doyumunu azalttığı belirtilmiştir. Bu bilimsel bulgular, araştırma sonuçlarıyla paralel bir eğilim göstermektedir. Ancak araştırmadaki bulguları, okulların öğrenci alım kriterleri, sosyal, fiziki çevre, okul beklentileri, öğrenci hedefleri, ailelerin eğitim ve ekonomik koşulları ile ele aldığımızda, yaşam doyumunda birçok faktörün etkili olduğu unutulmamalıdır. Fiziksel aktivite ile sosyal medya bağımlılığında ise okulun müfredat yükünün etkili olduğu düşünülmektedir.

Düzenli spor faaliyetlerinde bulunan ve günlük yaşamlarında fiziksel aktivitenin yüksek olduğu özellikle erkek bireylerin yaşam doyum seviyelerinin de arttığı, gündelik yaşamlarının daha tatminkâr bir rutine dönüştüğü anlaşılmaktadır. Bu durumun söz konusu bireylerin sosyal hayatlarında daha mutlu olmalarına yardım ettiği sonucuna varılmıştır. Öğrencilerin ailelerinin sahip oldukları maddi imkanların yaşamlarında fiziksel aktivitelerin artmasına ve bu durumun da yaşam doyumlarını düşük seviyede fakat pozitif yönde artırdığına dair sonuçlar elde edilmiştir.

- ✓ Erkek öğrencilerde şiddetli fiziksel aktivite ve sosyal medya bağımlılığı arasında olumlu bir ilişki tespit edilmiştir.
- ✓ Kadın öğrencilerde ise orta düzeydeki fiziksel aktivitenin daha olumlu sonuçlar gösterdiği gözlemlenmiştir.

- ✓ Düşük gelir grubundaki öğrencilerde sosyal medya bağımlılığı eğilimi yüksekken, orta gelir grubu yaşam doyumunu açısından daha olumlu sonuçlar vermiştir.
- ✓ Endüstri Meslek Lisesi öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ve yaşam doyumunu puanları, İmam Hatip Lisesi öğrencilerinden daha yüksek bulunmuştur. Ancak fiziksel aktivite düzeylerinde anlamlı bir fark saptanmamıştır.
- ✓ Sınıf düzeyi düzeyi değişkenine göre, sosyal medya bağımlılığı, yaşam doyumunu ve fiziksel aktivite düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki belirlenmemiştir.
- ✓ Bu bulgular, farklı değişkenlerin öğrencilerin sosyal medya kullanımı, yaşam doyumunu ve fiziksel aktivite üzerindeki etkilerini anlamak açısından önemli bir perspektif sunmaktadır.

ÖNERİLER

Bu araştırma literatürde elde ettiğimiz bulgular ışığında, fiziksel aktivitenin ilerleyen yaşlarda da devam etmesi için önemli olduğunu ve genç yaşlarda fiziksel aktivite alışkanlığı kazanmanın toplum sağlığı için önerilmesi sosyal medya ve benzeri bağımlılıkların azaltılabileceğini kanıslındayız.

Kaynakça

- Ağırbaş, Ö. Koç, Y., Ağgön, E., Gün, A., Tatlısu, B., & Yıldızhan, Y. Ç. (2019). Lise Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılık Durumlarına Göre Fiziksel Aktivite Düzeylerinin İncelenmesi (Erzincan Örneği). *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 21(2), 81-88.
- Akköse, H. N. (2020). *Lise öğrencilerinin dijital oyun oynama motivasyonları ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 652833)
- Aksoyak, M. (2015). *Üniversite öğrencilerinin benlik saygısı yaşam tatmini ve saldırganlık düzeyi farklılıkları ve ilişkileri*. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 383815)
- Aktaş, B., & Bostancı, N. (2021). Covid-19 pandemisinde üniversite öğrencilerindeki oyun bağımlılığı düzeyleri ve pandeminin dijital oyun oynama durumlarına etkisi. *Bağımlılık Dergisi*, 129-138.
- Allen, K. A., Ryan, T., Gray, D. L., McInerney, D. M., Waters, L. 2014. Social media use and social connectedness in adolescents: The positive and the potential pitfalls. *The Australian Educational and Developmental Psychologist*; 31(1): 18-31.
- Alpar, R. (2001). *Spor bilimlerinde uygulamalı istatistik* (Cilt 2). Nobel Yayın Dağıtım Ltd.
- Arıkan İ, Metintaş Ş, Kalyoncu C. (2008). Genç erişkinlerde fiziksel aktivite düzeyinin belirlenmesinde iki metot karşılaştırması. *Osmangazi Tıp Dergisi*, 30 (1), 19,28.
- Arısoy, Ö. (2009). İnternet bağımlılığı ve tedavisi. *Psikiyatride güncel yaklaşımlar. Dergipark*, 55-67.
- Arslan, H., Kuyulu, İ., Yıldız, Ö., & Beltekin, E. (2023). Lise öğrencilerinde spor yapmanın teknoloji bağımlılığı, okula bağlılık ve akademik erteleme üzerindeki rolü. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 12(3); 408-416.
- Arslan, S., Alemdaroğlu, İ., Öksüz, Ç., Karaduman, A. A., & Yılmaz, Ö. T. (2018). Genç bireylerde fiziksel aktivitenin akademik başarı ve depresyon üzerine etkisi. *Ergoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi*, 6(1), 37-42.
- Arsantaş, E. E. (2017). *Adolesanlarda internet bağımlılığı ile ruhsal sorunlar ve obezite arasındaki ilişki*. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 468948)
- Aşçı, H., Tüzün, M., Koca, C. (2006) An examination of eating attitudes and physical activity level of Turkish University students with regard to self-presentational concern. *Eating Behaviors*, 7: 362–367

- Aydiner, B. B. (2011). *Üniversite öğrencilerinin yaşam amaçlarının alt boyutlarının genel öz yeterlik yaşam doyumu ve çeşitli değişkenlere göre incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 328014)
- Aydiner, S. (2017). *Ortaokul kademesindeki öğrencilerin bilgisayar bağımlılıkları ile benlik saygıları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 452195)
- Balıkçı, R. (2018). *Çocuklarda ve ergenlerde çevrimiçi oyun bağımlılığı ve agresif davranışlar arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 507951)
- Banyai, F., Zsila, A., Kira 'ly, O., Maraz, A., Elekes, Z., Griffiths, M. D., et al. (2017). Problematic social media use: results from a large-scale nationally representative adolescent sample. *Plos One*.
- Başbayram, R. (2021). *Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı üzerine bir araştırma*. (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 704359)
- Bayhan, V. (2011). *Türkiye'de Gençlik: Sorunlar, Değerler ve Değişim*, *Dünden Bugüne Türkiye'nin Toplumsal Yapısı*. Bursa: Dora Yayınları.
- Baz, F. Ç. (2018). Sosyal medya bağımlılığı: Üniversite öğrencileri üzerine çalışma. *OPUS-Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 9, 276-295.
- Berna, C., Hazar, Z., & Sefa, K. (2021). Spor Yapan ve Yapmayan Lise Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılık Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi* (6), 15-39.
- Buckworth, J. ve Nigg, C. (2004) Physical Activity, Exercise, and Sedentary Behavior in College Students. *Journal of American College Health*. 53(1), 28-34.
- Ceylan, İ., & Güler, Y. E. (2022). Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Spor Yapma Değişkenine Göre Sosyal Medya Kullanım Amaçları Ve Bağımlılığının İncelenmesi. *Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi*, 32-42.
- Cicioğlu, H., & Tekkurşun, D. T. (2019). Fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ile dijital oyun oynama motivasyonu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3 (17), 23-34.
- Civan, M. (2020). *Sporun lise öğrencilerinde sosyal medya kullanımı ve psikolojik sağlamlık üzerindeki etkisi*. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 663551)
- Craig, C. L., Marshall, A. L., Sjöström, M., Bauman, A. E., Booth M. L., Ainsworth B. E., ... et al. (2003). International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 35(8), 1381-1395.

- Çakır, E. (2019). Lise öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları ile vücut kitle indeksi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 21(1-A), 30-39.
- Çatan, H. M. (2020). Sosyal medya bağımlılığı ve yaşam doyumu ilişkisinde karakter güçlerinin aracılık rolünün incelenmesi (Master's thesis, İbn Haldun Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü). Tez No: 727373
- Çelikkaleli, Ö. (2010). Ergenlerin arkadaş bağlılığı ve internet bağımlılığının cinsiyet ebeveyn tutumu ve anne baba eğitim düzeylerine göre incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 3 (19), 225-240.
- Çevik, G. B., & Çelikkaleli, Ö. (2010). Ergenlerin arkadaş bağlılığı ve internet bağımlılığının cinsiyet, ebeveyn tutumu ve anne baba eğitim düzeylerine göre incelenmesi. *Journal of the Cukurova University Institute of Social Sciences*, 3 (19), 225-240.
- Çiftçi, H. (2018). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 4. 17-23
- Çiftçi, N., Seydioğulları, S., Arındağ, N., & Ünsal, S. (2017). Lise öğrencilerinin yaşam doyumu ve yılmazlık düzeylerinin anne-baba tutumlarıyla ilişkisi açısından incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* (10), 2-24.
- Çömlekçi, F. M., & Başol, O. (2019). Gençlerin sosyal medya kullanım amaçları ile sosyal medya bağımlılığı ilişkisinin incelenmesi. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 173-188.
- Dağlı, A. Ö. (2022). Öğretmenlerin Yaşam Doyumunun Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Eğitim Ve İnsani Bilimler Dergisi*, 219-244.
- Dağlı, A., & Baysal, N. (2016). Yaşam Doyum Ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması Geçerlilik Güvenirlilik Çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15 -59.
- Daniele, C., & Tartaglia, A. (2019). Do men post and women view? The role of gender, personality and emotions in online social activity. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 13.
- Deniz, M. E., & Yılmaz, E. (2004). Üniversite öğrencilerinin duygusal zeka yetenekleri ve yaşam doyumları arasındaki ilişki. *XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı İnönü Üniversitesi* . Malatya.
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of personality assessment*, 49 (1).
- Dikmen, A. A. (1995). İş doyumu ve yaşam doyumu ilişkisi. *nkara Üniversitesi SBF Dergisi*, 116-121.
- Doğrusever, C. (2021). Ergenlerin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin bazı sosyo demografik değişkenler açısından incelenmesi. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(1), 23-42. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2 (1), 23-42.

- Döver, N. (2017). *Elit Oryantiring Sporcuların Fiziksel Aktivite Seviyelerinin İncelenmesi (Ankara İli Örneği)* Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 458421)
- Dursun, H. (2016). *Lise Öğrencilerinin Değer Tercihleri Ve Yaşam Doyumları Arasındaki İlişki*.Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 442996)
- Echeburua, E., & Corral, P. (2010) Addiction to new technologies and to online social networking in young people: a new challenge. *Adicciones*, 22(2), 91-96.
- Egemen, K. Y., Akpınar, D., & Akpınar, H. (2019). Bağımlılığın patofizyolojisi. *Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Tıp Dergisi* , 166-170.
- Elmas, İ. H. (2013). *Ortaöğretim Öğrencilerinin Hayat Tatmin Düzeyleri*. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 454241)
- Ergin, A., Hatipoğlu, C., Bozkurt, A. İ., Bostancı, M., Atak, B. M., Kısaoğlu, S., et al. (2011). Tıp fakültesi öğrencilerinin yaşam doyumu ve öz-bakım gücü düzeyleri ve etkileyen faktörler. *Pamukkale Tıp Dergisi*, 4 (3), 144-151.
- Farrell, L.,&Shields, M.A. (2002). Investigating the Economic and Demographic Determinants of Sporting Participation in England. *Journal of Royal Statistical Society*, 165, 335-348.
- George, D. (2011). *SPSS for windows step bu step A simple guide and reference, 17.0 Update 10 / e Pearson Education India.*
- George, D., & Mallery, P. (2010). *SPSS for Windows step by step. A simple study guide and reference* (Cilt 10). Boston, Amerika Birleşik Devletleri: GEN.
- Göker, Y. (2013). Türkiye'de öğrenim gören yabancı uyruklu üniversite öğrencilerinin yaşam doyumları ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarının incelenmesi.Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 349039)
- Gümüş, H., Özcan, I., Karakullukçu, Ö., & Yıldırım, İ. (2014). Ortaöğretim Kurumlarında Serbest Zaman Fiziksel Aktivite Kısıtlayıcıları. *International Journal Of Sport Culture And Science*, 2(Special Issue 1), 814-825.
- Gündoğar, D., Gül, S., Susken, E., Demirci, S., & Keçeci, D. (2007). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunu yordayan etkenlerin incelenmesi. *Klinik Psikiyatri*, 10(1),14-27.
- Gürültü, E., & Deniz, L. (2018). Lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıkları. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 26 (2), 355-367.
- Hampton, N. Z., & Marshall, A. (2000). Culture, gender, self-efficacy, and life satisfaction: A comparison between Americans and Chinese people with spinal cord injuries. *Journal of Rehabilitation*, 66 (3), 21.

- Han, M. T., & Polat, E. (2022). Kış Sporları İle İlgilenen Sporcuların Spora Bağlılık Ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3 (20), 80-91.
- Hazar, Z., Tekkurşun, D., Namlı, G., & Türkeli, S. (2017). Ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Niğde üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* (11 (3)), s. 320-332.
- Hintikka, J., Koskela, T., Kontula, O., Koskela, K., Koivumaa-Honkanen, H. T., & Viinamäki, H. (2001). Religious attendance and life satisfaction in the Finnish general population. *Journal of Psychology and Theology*, 29 (2), 158-164.
- İncekara, T. (2018). *Üniversite öğrencilerinde vücut algısı ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 495720)
- Kadıoğlu B., Uncu, F. (2017). Sağlık Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören kız öğrencilerin vücut kütle indeksi ve fiziksel aktivite düzeyleri. *Journal of Current Researches on Health Sector*, 7(2), 133-142.
- Kahyah, A. M. H., ve Yarım, İ. (2020). Arap okullarında okuyan öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyon düzeylerinin bazı değişkenlere göre karşılaştırılması. *TURAN: Stratejik Araştırmalar Merkezi*, 12(47), 51-51.
- Karacaoğlu, D. (2019). *Çocuklarlarda Bilgisayar Oyun Bağımlılığı ile Aile İlişkileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 537956)
- Kara, T. (2013). Sosyal medya endüstrisi. İstanbul: Beta Yayıncılık, 11.
- Karaman, Ö. N., Özden, F., Özcanlı, C., & Mutlu, T. O. (2020). Spor Bilimleri Fakültesindeki Öğrencilerde Denge, Sıçrama Performansı İle Fiziksel Aktivite Düzeyi Arasındaki İlişki. *Türkiye Klinikleri Spor Bilimleri Dergisi*.
- Kargün, M. Togo, O. T., Biner, M., & Pala, A. (2016). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi. *Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 61-72.
- Karataş, B. (2021). Pandemi Sürecinde Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılıklarının İncelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23 (2), 195-207.
- Kerkez, F. (2012) Sağlıklı Büyüme İçin Okul Öncesi Dönemdeki Çocuklarda Hareket ve Fiziksel Aktivite. *Spor Bilimleri Dergisi*, 2012; 23(1), 34-42.
- Koruç, P., & Bayar, Z. (2004). Egzersizin depresyon tedavisindeki yeri ve etkileri. *Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi*, 1(15), 49-64.
- Kusan, O. (2023). Spor Yapan ve Yapmayan Bireylerde Sağlıklı Olma Kültürü ve Fiziksel Aktivite Durumları. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 12(1), 192-200.

- Kuyulua, İ., Ulucan, B. H., Kılınçarlanc, G., & Beltekind, E. (2018). Üniversite Öğrencilerin Sosyal Medya Bağımlılığı. *International Congresses on Education* . İstanbul: ERPA.
- Lorcu, F. (2020). *Örneklerle veri analizi SPSS Uygulamalı* (Cilt 2). Ankara: Detay Yayıncılık.
- Mac Auley, D. (1994). A history of physicalactivity, healthandmedicine. *Journal of the* , 32-35.
- Malo-Cerrato, S., Martín-Perpiñá, M., & Viñas-Poch, F. (2018). Excessive use of social networks:Psychosocial profile of Spanish adolescents. *Comunicar*, 101-109.
- Mert, M., & Ardahan, F. (2014). The determination of the impact level of life satisfaction, emotional intelligence and participating in recreational outdoor sports on ecological perception. *Turkey case*, 2(4), 50-56.
- Nazlıgül, M. D., & Yılmaz, A. E. (2019). Oyun Bağımlılığı ve Egzersiz Bağımlılığına Davranışsal Bağımlılık Çerçevesinden Bakış. *Bağımlılık Dergisi*, 97-108.
- Orhan, Ö. (2021). *11-15 yaş çocuklarda fiziksel aktiviteye katılımı engelleyen faktörler* (Master'sthesis, Sağlık Bilimleri Enstitüsü/Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı).
- Özdemir, M., & Dilekmen, M. (2016). Eğitim fakültesi öğrencilerinin duygusal zeka ve yaşam doyumlarının incelenmesi. *Sakarya University Journal of Education*, 1(6), 98-113.
- Özdemir, Z. (2019). Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığı. *Beykoz Akademi Dergisi*, 7(2), 91-105.
- Özdenk, S. & Tatlısu, B. (2023). Investigation Of The Effect Of Sporting Variables On The Level Of Coping With Stress And Negative Attitudes Towards Problems, *International Journal of Eurasian Education and Culture* , 8(23), 2633-2668.
- Özer, M., & Karabulut, Ö. Ö. (2003). Yaşlılarda yaşam doyumunu. *Turkish Journal of Geriatrics*, 2(6), 72-74.
- Özgen, F. (2016). *Spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığını ile kişilik ilişkisinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 422902)
- Özkara, A. B., Kalkavan, A., & Çavdar, S. (2015). Spor bilimleri alanında eğitim alan üniversite öğrencilerinin yaşam doyum düzeylerinin araştırılması. *International Journal of Science Culture and Sport* (3), 336-346.
- Öztürk, M. (2005) *Üniversitelerde Eğitim-Öğretim Gören Öğrencilerde Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketinin Geçerliliği ve Güvenirliği ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Belirlenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 194366)

- Recepoğlu, E. E. (2013). Öğretmen adaylarının yaşam doyumları ile öğretmenlik mesleğine ilişkin tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 311-326.
- Saglam, M. (2010). International physical activity questionnaire: reliability and validity of the. 278-84.
- Salar, B., Hekim, M., & Tokgöz, M. (2012). 15-18 Yaş grubu takım ve ferdi spor yapan bireylerin duygusal durumlarının karşılaştırılması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitü Dergisi*, 4 (6), 123-135.
- Saldıran, T. Ç. (2021). İnternet bağımlılığında cinsiyet, fiziksel aktivite ve yaşam kalitesinin tahmini etkileri: Üniversite öğrenci örnekleme. *Bağımluluk Dergisi*, 22 (1), 10-19.
- Seçer, İ. (2015). Üniversite öğrencilerinde okul tükenmişliği ile psikolojik uyumsuzluk arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 81-99.
- Sevinç, F., & Özel, Ç. H. (2018). Boş Zaman Aktivitesi Olarak Dalış Ve Yaşam Doyumu İle İlişkisi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 3(20), 397-415.
- Shahnaz, I., & Karim, A. K. M. R. (2014). The impact of Internet addiction on life satisfaction and life engagement in young adults. *Universal Journal of Psychology*, 2(9), 273-284
- Shao, A. T., & Zhou, K. Z. (2002). *Marketing research: An aid to decision making*. South-Western: Thomson Learning.
- Smeets, A. C. C. (2017). How social media use influences our life satisfaction Research on the effect of social media use on adolescents' life satisfaction and mediating mechanisms(Master's thesis).
- Soba, M., Babayigit, A., & Demir, E. (2017). Yaşam Doyumu Ve Tükenmişlik; Öğretmenler Üzerine Bir Araştırma. *Journal of Mehmet Akif Ersoy University Social Science Institute*, 9 (19).
- Solmaz, M. (2017). Sosyal medyada kişilik hakları ihlalleri ve korunma yolları. *Akdeniz Üniversitesi Hukuk Fakültesi Dergisi*, 195-232.
- Steptoe, A., Wardle, J., Fuller, R., Holte, A., Justo, J., Sanderman, R., & Wichstrom, L. (1997) Leisure-time physical exercise: prevalence, attitude in alcohol correlates, and behavioral correlates among young Europeans from 21 countries. *Preventive Medicine*. 26:845-54.
- Şahin, C. (2017). The Predictive Level of Social Media Addiction for Life Satisfaction: A Study on University Students. *Turkish Online Journal of Educational Technology-TOJET*, 16(4), 120-125.
- Taş, İ. (2017). Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Kısa Formunun (SMBÖ-KF). *Online Journal of Technology Addiction & Cyberbullying*, 27-40.

- Toy, A. B. (2015). *Serbest ve grekoromen stil güreşçülerin hedef yönelimi ve yaşam doyumunu ilişkisi*. (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 431419)
- Tozoğlu, E., & Can, H. C. (2019). Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerinin spor ve farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 3 (3), 102-118.
- Tural, E. (2020). COVID-19 Pandemi Dönemi Ev Karantinasında Fiziksel Aktivite Düzeyinin Yaşam Kalitesine Etkisi. *Van Sağlık Bilimleri Dergisi*, 13(COVID-19 Özel Sayı), 10-18.
- Ulukan, M. (2020). Ortaöğretim öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları ve sürekli umut düzeylerinin incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, (1), 202-218
- Ünal, A. Ö. (2011). *Lise Öğrencilerinin Yaşam Doyumlarının Bazı Değişkenlere Göre Yordanması*. (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 294052)
- Ünlü, Ç. (2010). *Lise Öğrencilerinde Fiziksel İnaktivite ve Beden Ölçüt Düzeyleri ile Öğrenim Yılları Arasındaki İlişki*. (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 266991)
- Vaizoglu, S., Akça O., Güler Ç. Omar A. H., Coşkun, D., Güler, Ç. (2004) *Genç Erişkinlerde Fiziksel Aktivite Düzeyinin Belirlenmesi*. *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni* 3(4)
- Van Den Eijnden, R. J., Lemmens, J. S., & Valkenburg, P. M. (2016). The Social Media Disorder Scale. *Computers In Human Behavior*, 61, 478- 487.
- Yaşartürk, F., Akyüz, H., & Karataş, İ. (2017). Rekreatif etkinliklere katılan üniversite öğrencilerinin serbest zamanda sıkılma algısı ile yaşam doyum düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *International Journal of Cultural and Social Studies* (3), 239-252.
- Yaygır, C. (2018). *Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı depresyon ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 529135)
- Yayman, E. (2019). *Ergenlerde sosyal medya bağımlılığı, oyun bağımlılığı ve aile işlevleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 609081)
- Yıldırım, Y. (2019). *Egzersiz Yapan Ve Yapmayan Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite İle Yaşam Doyum Düzeyleri Arasındaki İlişki* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 585284)
- Young, K. S., (1998), Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder, *Cyber Psychology & Behavior*, 1 (3), 237-244.