



Original article

Beden Eğitimi Öğretmeni ve Spor Yöneticiliği Bölümü Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı ve Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutumlarının Belirlenmesi ¹

Determination of Attitudes of Physical Education Teacher and Sports Management Department Students towards Internet Addiction and Healthy Eating

Selin Akçöltekin ^{a,*} & Ahmet Atalay ^b

^a Ministry of Education, Çanakkale, Turkey

^b High school of Physical Education and Sports, Ardahan University, Ardahan, Turkey

Özet

Bu çalışmanın temel amacı beden eğitimi ve spor öğretmeni ve spor yöneticiliği bölümü öğrencilerinin genel olarak internet bağımlılığına ve sağlıklı beslenmeye yönelik tutumlarını belirlemektir. Çalışmanın örneklem grubunu Ardahan Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda öğrenim gören 278 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Çalışma sonucunda öğrencilerin internete bağlantı problemi yaşadıkları ve devamlı bu probleme yoğunlaştıkları, zihinlerinin devamlı yaşadıkları internet problemiyle meşgul olduğu, internette uzun süre ayrı kaldıklarında bu durumun kendilerinde huzursuzluk ve sinirlilik haline neden olduğu, internet etkinliklerinin günlük yaşamını yönlendirmeye başladığı ve internet kullanımının artmasından dolayı sosyal çevreyi kaybetmeye başladıkları ve arkadaş çevrelerinin de bu durumdan şikayet etmeye başladığı yönünde sonuçlar elde edilmiştir. Buna ek olarak, öğrencilerin besinlerin sınıflandırılması hakkında kendilerini yeterli hissettikleri, vitamin ve mineral içeren besinleri tespit etme konusunda ve hangi besinlerin karbonhidrat içerdiği konusunda kendilerini yeterli hissettikleri ve son olarak öğrencilerin şekerli besinleri ve fastfood ürünleri yemeyi sevdiğini belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: İnternet Bağımlılığı, Sağlıklı Beslenme, Beden Eğitimi Öğretmenliği, Spor Yöneticiliği.

Abstract

The main purpose of this study is to determine the attitudes of physical education and sports teacher and sports management department students towards internet addiction and healthy eating in general. The sample group of the study consists of 278 university students studying at Ardahan University School of Physical Education and Sports. As a result of the study, students experience internet connection problems and constantly concentrate on this problem, their minds are busy with the internet problem they constantly experience, when they are away from the internet for a long time, this situation causes them to feel restless and irritable, internet activities start to direct their daily lives, and they lose their social environment due to the increase in internet use. It was concluded that they started to complain about this situation and their friends started to complain about this situation. In addition, it was determined that the students felt competent about the classification of foods, they felt competent

¹ Bu çalışma 1. Yazarın 2. Yazar danışmanlığında hazırladığı yüksek lisans tezindeki bulguların bir kısmı kullanılarak hazırlanmıştır.

* Corresponding author:

Selin Akçöltekin, Ministry of Education, Çanakkale, Turkey.
Email: selinalp1701@gmail.com

about identifying foods containing vitamins and minerals and which foods contain carbohydrates, and finally, the students liked to eat sugary foods and fast food products.

Keywords: Internet Addiction, Healthy Eating, Physical Education Teaching, Sports Management.

Received: 17 January 2022 * **Accepted:** 01 February 2022 * **DOI:** <https://doi.org/10.29329/jcre.2021.427.1>

GİRİŞ

Bilgisayar ve dijital teknolojilerinde yaşanan hızlı gelişmelerle birlikte internetin insanların alışveriş, iş, ödeme, iletişim kurma, eğlence ve eğitim gibi günlük olağan ihtiyaçlarını karşılama tarzlarında değişime neden olmaktadır (Canbek ve Sağıroğlu, 2007). İnternet kullanımında meydana gelen hızlı artışla birlikte internet farklı insanların olduğu sanal bir dünya haline gelmekte ve bu da tıpkı gerçek hayatta olduğu gibi birçok riski barındırmaktadır. Bilgi ve iletişim teknolojilerinin kontrolsüz bir şekilde çocuklar tarafından kullanımı da beraberinde bu risk faktörlerini artırmaktadır (Erdur-Baker ve Kavşut, 2007). İnternet bir yandan çocuk ve gençlerin bilgiye erişmelerini, araştırma yapma, problem çözme, kritik düşünme ve yaratıcılık gibi kişisel gelişimlerini destekleyen teknolojik bir ortam sunarken diğer taraftan kontrolsüz ve bir amacı olmayan tarzda kullanım olanağı sunmasından dolayı bireyde kaygı ve korkuya sebep olarak, bireyin kişisel becerilerinin gelişmesini olumsuz etkilemektedir (Colwell ve Kato, 2003; Kubey vd., 2001). Ergenlik dönemi, gençlerin ruhsal olarak duygusal dalgalanmalar yaşadıkları, çok çabuk demoralize olabildikleri, kendilerinin yetersiz olduğuna yönelik endişeleri çok yoğun bir şekilde yaşadıkları bir gelişim dönemidir. Ergenlik döneminde yaşanan bu karmaşık davranışsal ve duygusal özellikleri ile birlikte ergenlerde problem çözme, iletişim ve stres yönetimi tarzında yaşam becerilerinin yeterli düzeyde gelişmemiş olması psikolojik problemleri beraberinde getirmektedir (Kulaksızoğlu, 2008). Ergen bireyin internette geçirdiği zaman arttıkça aile ile geçirdiği zaman azalmakta ve bunun sonucu olarak birey aile ile çatışma yaşamakta ve sonuç olarak da aile ile olan bağı zayıflamaktadır (Mesch, 2006). Aşırı internet kullanımı, bireyin zaman kavramını yitirmesine, temel görevlerini ihmal etmesine, kızgınlık, gerginlik, yoksunluk hissi ve sosyal olarak geri çekilme gibi davranışların gösterilmesine neden olabilir (Ceyhan, 2008). Bununla birlikte, internette geçirilen zamanın artmasıyla ergen arkadaşları ile daha az zaman geçirmekte ve bu durumda ergenin toplumsal gelişimini olumsuz etkilemektedir (Arslan Cansever, 2010). Kişinin internet kullanımı konusunda kendini kontrol edememesi ve bunun sonucu olarak sosyal, psikolojik ve akademik yaşamında sorunlar yaşaması internet bağımlılığı olarak ifade edilmektedir (Davis, 2001). İnternet bağımlılığı da bir davranışın yapılmasına engel olunamadığı için davranış tabanlı bağımlılık olarak ifade edilebilir (Çimen, 2018). İnternet bağımlılığı veya problemlili internet kullanımının en önemli nedenleri arasında depresyon, yalnızlık, sosyal kaygı ve madde bağımlılığı ile birlikte yalnızlığın internet bağımlılığı veya

problemlili internet kullanımının en önemli nedenleri arasında bulunmaktadır (Davis, 2001; Tokunaga ve Raines, 2010).

Araştırmanın Alt Problemleri

1. Öğrencilerin internet bağımlılığına yönelik genel tutumları hangi düzeydedir?
2. Öğrencilerin sağlıklı beslenmeye yönelik genel tutumları hangi düzeydedir?

YÖNTEM

Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunun farklı programlarında öğrenim gören öğrencilerin internet bağımlılığı düzeyleri ve Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutumları tespit etmek amacıyla bu araştırmada tarama modeli kullanılmıştır. Tarama araştırmalarında amaç araştırma konusu olan durumu betimlemektir (Büyüköztürk vd., 2012).

Evren Örneklem

Araştırmanın örneklemini 2019-2022 eğitim-öğretim yılında Ardahan Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda öğrenim gören öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmaya katılan öğrencilere ait demografik değişkenlere ait frekans (f) ve yüzde (%) değerleri Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1. Araştırmaya katılan öğrencilere ait demografik değişkenlerin yüzde ve frekans değerleri

Değişken		Frekans(f)	Yüzde (%)
Cinsiyet	Kadın	162	58,4
	Erkek	116	41,6
		278	100
Sınıf	1.Sınıf	87	31,3
	2.Sınıf	75	27,0
	3.Sınıf	62	22,3
	4.Sınıf	54	19,4
		278	100
Bölüm	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	152	54,7
	Spor Yöneticiliği	126	45,3
		278	100
Branş Uygulama	Bireysel Sporlar	134	48,2
	Takım Sporları	144	51,8
		278	100

Tablo 1 incelendiğinde, araştırmaya katılan öğrencilerin 162 (% 58,4)’nün kadın ve 116 (% 41,6)’sının erkek olduğu, öğrencilerin 87 (% 31,3)’nün 1. Sınıf, 75 (% 27)’sinin 2. Sınıf, 62 (% 22,3)’nün 3.sınıf ve 54 (% 19,4)’nün ise 4.sınıf olduğu, öğrencilerin 152 (% 54,7)’sinin Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği ve 126 (% 45,3)’ünün ise Spor Yöneticiliği Bölümü öğrencisi olduğu, son olarak

öğrencilerin 1354 (% 48,2)'sinin bireysel sporlarla ilgilendiği ve 144 (% 51,8)'nin ise takım sporları ile ilgilendiği belirlenmiştir.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada kullanılan İnternet Bağımlılığı Ölçeği, Hahn ve Jerusalem (2001) tarafından geliştirilmiş ve Türk kültürüne uyarlama çalışması ise Şahin ve Korkmaz (2011) tarafından yapılmıştır. Ölçek 19 madde ve 3 faktörlüdür. Ölçeğin genel Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı 0.85'tir. Faktörlerin cronbach alfa güvenilirlik katsayısı ise sırasıyla, 0.90, 0.88 ve 0.92'dir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarını tespit etmek amacıyla Tekkurşun Demir ve Cicioğlu (2019) tarafından geliştirilen "Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği" kullanılmıştır. Ölçek 21 madde ve 4 faktörlü bir yapıya sahiptir. Ölçeğin Cronbach alfa güvenilirlik katsayıları ise faktörler için sırasıyla, 0,90;0,84; 0,75 ve 0,83'tir.

Veri Analizi

Araştırmanın 1 ve 2. alt problemlerinin analizinde verilerin Aritmetik ortalama (\bar{X}) ve Standart Sapma (Ss) değerleri baz alınarak analiz edilmiştir.

BULGULAR

Alt Probleme İlişkin Bulgular

Araştırmanın birinci alt problemi kapsamında öğrencilerin internet bağımlılığına yönelik genel tutumlarının ne düzeyde olduğunu belirlemek amacıyla ölçek maddelerine verilen cevaplara ait aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 2'de sunulmuştur.

Tablo 2. Öğrencilerin internet bağımlılığı ölçeğinin maddelerine verdikleri cevapların aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri

Madde No	Kontrol Kaybı	\bar{X}	Ss
1.	İnternete uzun süreli bağlanmadığımda aklım internetle meşguldür.	3,65	,058
2.	İnternete bağlı olup online olmadığımda aklım sürekli olarak internete takılıp kalıyor.	3,69	,058
3.	Çok uzun süre internetten uzak kalmışsam, huzursuz ve sınırlı oluyorum.	3,48	,053
4.	İnternette önceden planladığımdan daha çok zaman harcıyorum.	3,64	,056
5.	İnternette birkaç dakikalığına sörf yapmayı girip, bir türlü bırakamıyorum.	3,72	,052
6.	İnternette geçirdiğim zamanı azaltmayı denedim ama sonuç alamadım.	3,76	,057
7.	İnternet için harcayabileceğim paradan çok daha fazlasını harcıyorum.	3,65	,058
Madde No	Daha Fazla Online Kalma İsteği	\bar{X}	Ss
8.	İnternette geçirdiğim zaman, başlangıçtaki dönemle karşılaştırılınca gitgide artıyor	3,42	,063
9.	İnternete daha fazla zaman ayırma isteğim, geçmişe göre sürekli artıyor	3,54	,060
10.	Başlangıçta sadece yapmam gereken işler için online etkinliklere vakit ayırırken, şimdi internete daha fazla zaman ayırıyorum.	3,52	,059
11.	İnternet etkinlikleri günlük yaşamımı giderek daha fazla yönlendiriyor.	3,40	,061
Madde No	Sosyal İlişkilerde Olumsuzluk	\bar{X}	Ss
12.	İnternet kullanmaya başladığımdan beri, bazı arkadaşlarım benden uzaklaştı	3,40	,061
13.	Çok değer verdiğim kişiler, internette çok fazla zaman harcadığımdan benden şikâyetçi oluyorlar.	3,62	,056
14.	Okul/meslek/aile ve benzeri yaşamımdaki verimliliğim internet kullanmam yüzünden azalıyor.	3,49	,056
15.	Çok değer verdiğim kişiler bende, internet kullanmaya başladığımdan beri olumsuz yönde değişiklikler olduğunu söylüyorlar.	3,61	,058
16.	İnternette daha fazla zaman geçirebilmek için sık sık sorumluluklarımı aksatıyorum	3,51	,062
17.	İnternet yüzünden bazen randevularımı kaçıyorum.	3,56	,057
18.	Online dünyasını keşfettiğim andan itibaren başkalarıyla daha az zaman geçiriyorum.	3,55	,059
19.	İnternetle öylesine sık ve yoğun meşgul oluyorum ki bazen işverenlerimle /okulla /aile bireyleri ve benzeri ile sorunlarım oluyor.	3,35	,061

Tablo 2’de, internet bağımlılığı ölçeğinin birinci faktörü olan kontrol kaybı faktöründe yer alan maddelere katılımcıların verdikleri cevapların aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri incelendiğinde, “İnternete uzun süreli bağlanmadığımda aklım internetle meşguldür” ifadesinin ($\bar{X}=3,65$), “İnternete bağlı olup online olmadığımda aklım sürekli olarak internete takılıp kalıyor”

ifadesinin ($\bar{X}=3,69$), “Çok uzun süre internetten uzak kalmışsam, huzursuz ve sinirli oluyorum” ifadesinin ($\bar{X}=3,48$), “İnternette önceden planladığımdan daha çok zaman harcıyorum” ifadesinin ($\bar{X}=3,64$), “İnternette birkaç dakikalığına sörf yapmayı girip, bir türlü bırakamıyorum” ifadesinin ($\bar{X}=3,72$), “İnternette geçirdiğim zamanı azaltmayı denedim ama sonuç alamadım” ifadesinin ($\bar{X}=3,76$) ve son olarak “İnternet için harcayabileceğim paradan çok daha fazlasını harcıyorum” ifadesinin ($\bar{X}=3,65$) olduğu ve kontrol kaybı faktöründe en düşük ortalamanın “Çok uzun süre internetten uzak kalmışsam, huzursuz ve sinirli oluyorum” ifadesi iken en yüksek ortalamanın “İnternette geçirdiğim zamanı azaltmayı denedim ama sonuç alamadım” ifadesi olduğu belirlenmiştir. Problemler internet kullanımı ölçeğinin ikinci faktörü olan “Daha fazla Online Kalma İsteği” faktöründe yer alan maddeler incelendiğinde, “İnternette geçirdiğim zaman, başlangıçtaki dönemle karşılaştırılınca gitgide artıyor” ifadesinin ($\bar{X}=3,42$), “İnternete daha fazla zaman ayırma isteğim, geçmişe göre sürekli artıyor” ifadesinin ($\bar{X}=3,54$), “Başlangıçta sadece yapmam gereken işler için online etkinliklere vakit ayırırken, şimdi internete daha fazla zaman ayırıyorum” ifadesinin ($\bar{X}=3,52$) ve “İnternet etkinlikleri günlük yaşamımı giderek daha fazla yönlendiriyor” ifadesinin ($\bar{X}=3,40$) olduğu belirlenmiştir. Bu faktörde yer alan en düşük ortalamaya sahip maddenin “İnternet etkinlikleri günlük yaşamımı giderek daha fazla yönlendiriyor” iken en yüksek ortalamaya sahip maddenin ise “İnternete daha fazla zaman ayırma isteğim, geçmişe göre sürekli artıyor” maddesi olduğu belirlenmiştir.

Ölçeğin üçüncü faktörü olan “Sosyal İlişkilerde Olumsuzluk” faktöründe yer alan maddelerin aritmetik ortalama değerleri incelendiğinde, “İnternet kullanmaya başladığımdan beri, bazı arkadaşlarım benden uzaklaştı” ifadesinin ($\bar{X}=3,40$), “Çok değer verdiğim kişiler, internette çok fazla zaman harcadığımdan benden şikâyetçi oluyorlar” ifadesinin ($\bar{X}=3,62$), “Okul/meslek/aile ve benzeri yaşamımdaki verimliliğim internet kullanmam yüzünden azalıyor” ifadesinin ($\bar{X}=3,49$), “Çok değer verdiğim kişiler bende, internet kullanmaya başladığımdan beri olumsuz yönde değişiklikler olduğunu söylüyorlar” ifadesinin ($\bar{X}=3,61$), “İnternette daha fazla zaman geçirebilmek için sık sık sorumluluklarımı aksatıyorum” ifadesinin ($\bar{X}=3,51$), “İnternet yüzünden bazen randevularımı kaçıyorum” ifadesinin ($\bar{X}=3,56$), “Online dünyasını keşfettiğim andan itibaren başkalarıyla daha az zaman geçiriyorum” ifadesinin ($\bar{X}=3,55$) ve “İnternetle öylesine sık ve yoğun meşgul oluyorum ki bazen işverenlerimle /okulla /aile bireyleri ve benzeri ile sorunlarım oluyor” ifadesinin ($\bar{X}=3,35$) olduğu belirlenmiştir. Bu faktörde yer alan maddelerden en düşük ortalamaya sahip olan maddenin “İnternetle öylesine sık ve yoğun meşgul oluyorum ki bazen işverenlerimle /okulla /aile bireyleri ve benzeri ile sorunlarım oluyor” ifadesi olduğu belirlenmiştir.

Alt Probleme İlişkin Bulgular

Araştırmanın altıncı alt problemi kapsamında öğrencilerin Sağlıklı Beslenmeye İlişkin genel tutumlarına ait betimsel istatistik değerleri Tablo 3’te verilmiştir.

Tablo 3.Öğrencilerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeğinin maddelerine verdikleri cevapların aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri

Madde No	Beslenme Hakkında Bilgi	\bar{X}	Ss
1.	Sağlıklı beslenmenin yararlarını bilirim.	3,49	,066
2.	Hangi besinlerin protein içerdiğini bilirim.	3,53	,066
3.	Hangi besinlerin karbonhidrat içerdiğini bilirim.	3,57	,063
4.	Hangi besinlerin vitamin/mineral içerdiğini bilirim.	3,46	,067
5.	Sağlıklı besinlerin neler olduğunu bilirim	3,50	,065
Madde No	Beslenmeye Yönelik Duygu	\bar{X}	Ss
6.	Şekerli besinleri (çikolata, pasta, vb.) yediğimde mutlu olurum.	3,47	,065
7.	Fastfood ürünleri (hamburger, pizza vb.) yemekten keyif alırım.	3,49	,064
8.	Şarküteri ürünleri (sosis, sucuk, vb.) yemekten zevk alırım.	3,60	,066
9.	Yağda kızarmış besinlerin yemeyi severim.	3,49	,062
10.	Meyve tüketmekten hoşlanmam.	3,50	,061
11.	Şerbetli tatlıları (baklava, künefe vb.) tükettiğimde mutlu olurum.	3,61	,064
Madde No	Olumlu Beslenme	\bar{X}	Ss
12.	Ana öğünleri (kahvaltı-öğle ve akşam yemeği) düzenli yerim.	3,29	,067
13.	Günde en az 1,5 lt su içerim.	3,20	,065
14.	Haftada en az 3 öğün sebze tüketirim.	3,28	,062
15.	Düzenli meyve tüketirim.	3,33	,063
16.	Her gün protein içeren besinleri (et, süt, yumurta, vb.) yerim.	3,46	,069
Madde No	Kötü Beslenme	\bar{X}	Ss
17.	Ana öğünleri atlarım.	3,76	,056
18.	Her gün abur cubur (cips, bisküvi, vb.) yerim.	3,73	,054
19.	Her gün asitli/gazlı içeceklerden en az 1 bardak içerim.	3,87	,051
20.	Ayaküstü beslenirim.	3,81	,053
21.	Ana öğünümü genellikle kek, bisküvi gibi gıdalarla geçiştiririm.	3,73	,059

Tablo 3’de sağlıklı beslenmeye yönelik tutum ölçeğinin birinci faktörü olan Beslenme Hakkında Bilgi faktöründe yer alan maddelere katılımcıların verdikleri cevapların aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri incelendiğinde, “Sağlıklı beslenmenin yararlarını bilirim” ifadesinin (\bar{X} =3,49), “Hangi besinlerin protein içerdiğini bilirim” ifadesinin (\bar{X} =3,53), “Hangi besinlerin karbonhidrat içerdiğini bilirim” ifadesinin (\bar{X} =3,57), “Hangi besinlerin vitamin/mineral içerdiğini bilirim” ifadesinin (\bar{X} =3,46), ve son olarak “Sağlıklı besinlerin neler olduğunu bilirim” ifadesinin (\bar{X} =3,50) olduğu ve Beslenme Hakkında Bilgi faktöründe en düşük ortalamanın “Hangi besinlerin vitamin/mineral içerdiğini bilirim” ifadesi olduğu en yüksek ortalamaya ait maddenin ise “Hangi besinlerin karbonhidrat içerdiğini bilirim”

ifadesi olduğu belirlenmiştir. Sağlıklı Beslenmeye Yönelik Tutum ölçeğinin ikinci faktörü olan “Beslenmeye Yönelik Duygu” faktöründe yer alan maddeler incelendiğinde, “Şekerli besinleri (çikolata, pasta, vb.) yediğimde mutlu olurum” ifadesinin ($\bar{X} = 3,47$), “Fastfood ürünleri (hamburger, pizza vb.) yemekten keyif alırım” ifadesinin ($\bar{X} = 3,49$), “Şarküteri ürünleri (sosis, sucuk, vb.) yemekten zevk alırım” ifadesinin ($\bar{X} = 3,60$), “Yağda kızarmış besinlerin yemeyi severim” ifadesinin ($\bar{X} = 3,49$), “Meyve tüketmekten hoşlanmam” ifadesinin ($\bar{X} = 3,50$) ve son olarak “Şerbetli tatlıları (baklava, künefe vb.) tükettiğimde mutlu olurum” ifadesinin ($\bar{X} = 3,61$) olduğu ve Beslenmeye Yönelik Duygu faktöründe en düşük ortalamanın “Şekerli besinleri (çikolata, pasta, vb.) yediğimde mutlu olurum” ifadesi iken en yüksek ortalamanın ise “Şerbetli tatlıları (baklava, künefe vb.) tükettiğimde mutlu olurum” ifadesi olduğu belirlenmiştir. Sağlıklı Beslenmeye Yönelik Tutum ölçeğinin üçüncü faktörü olan “Olumlu Beslenme” faktöründe yer alan maddeler incelendiğinde, “Ana öğünleri (kahvaltı-öğle ve akşam yemeği) düzenli yerim” ifadesinin ($\bar{X} = 3,29$), “Günde en az 1,5 lt su içerim” ifadesinin ($\bar{X} = 3,20$), “Haftada en az 3 öğün sebze tüketirim” ifadesinin ($\bar{X} = 3,28$), “Düzenli meyve tüketirim” ifadesinin ($\bar{X} = 3,33$) ve son olarak “Her gün protein içeren besinleri (et, süt, yumurta, vb.) yerim” ifadesinin ($\bar{X} = 3,46$) olduğu ve Olumlu Beslenme faktöründe en düşük ortalamanın “Günde en az 1,5 lt su içerim” ifadesi olduğu en yüksek ortalamaya sahip maddenin ise “Her gün protein içeren besinleri (et, süt, yumurta, vb.) yerim” ifadesi olduğu belirlenmiştir. Sağlıklı Beslenmeye Yönelik Tutum ölçeğinin dördüncü faktörü olan “Kötü Beslenme” faktöründe yer alan maddeler incelendiğinde, “Ana öğünleri atlarım” ifadesinin ($\bar{X} = 3,29$), “Her gün abur cubur (cips, bisküvi, vb.) yerim” ifadesinin ($\bar{X} = 3,20$), “Her gün asitli/gazlı içeceklerden en az 1 bardak içerim” ifadesinin ($\bar{X} = 3,28$), “Ayaküstü beslenirim” ifadesinin ($\bar{X} = 3,33$) ve son olarak “Ana öğünümü genellikle kek, bisküvi gibi gıdalarla geçiştiririm” ifadesinin ($\bar{X} = 3,46$) olduğu ve Kötü Beslenme faktöründe yer alan maddelerden en düşük aritmetik ortalamaya sahip maddelerin “Her gün abur cubur (cips, bisküvi, vb.) yerim” ve “Ana öğünümü genellikle kek, bisküvi gibi gıdalarla geçiştiririm” ifadeleri olduğu en yüksek ortalamaya sahip maddenin ise “Her gün asitli/gazlı içeceklerden en az 1 bardak içerim” maddesi olduğu belirlenmiştir.

SONUÇ ve TARTIŞMA

Araştırmanın birinci alt problemi kapsamında öğrencilerin internet bağımlılığına yönelik genel tutumları ve faktörlerde yer alan maddelere ilişkin düşünceleri incelendiğinde, öğrencilerin internete bağlantı problemi yaşadıkları ve devamlı bu probleme yoğunlaştıkları, zihinlerinin devamlı yaşadıkları internet problemiyle meşgul olduğu, internette uzun süre ayrı kaldıklarında bu durumun kendilerinde huzursuzluk ve sinirlilik haline neden olduğu, internette planladıklarından daha fazla zaman geçirdikleri, başka konular için internete bağladıklarında bile kolay kolay bırakamadıkları, bu internet bağımlılığını bırakmayı denediklerini fakat vazgeçemedikleri, internette geçirdikleri zamanın giderek arttığı, internet etkinliklerinin günlük yaşamını yönlendirmeye başladığı, internet kullanımının artmasından dolayı sosyal çevreyi kaybetmeye başladıkları ve arkadaş çevrelerinin de bu durumdan şikayet etmeye

başladığı belirlenmiştir. Şimşek vd. (2010) çalışmasında aile ve arkadaş ilişkileri kötü olan bireylerin internet bağımlılığının arttığı sonucunu elde etmiştir. Derin ve Bilge (2016) internette geçirilen sürenin artması ile bağımlılığın arttığı ifade etmektedirler. Bunun yanında internet kullanımındaki yoğunluktan dolayı dış çevre tarafından bu durumun olumsuz olarak değerlendirildiği ve son olarak internet kullanımından dolayı sorumluluklarını aksatmaya başladığı yönünde sonuçlar elde edilmiştir. Araştırmanın ikinci alt problemi kapsamında, öğrencilerin sağlıklı beslenmeye yönelik genel düşünceleri incelendiğinde, öğrencilerin genel olarak besinlerin sınıflandırılması noktasında kendilerini yeterli hissettikleri sonucunun elde edilmesiyle birlikte vitamin ve mineral içeren besinleri tespit etme konusunda kendilerini yetersiz hissetleri ancak hangi besinlerin karbonhidrat içerdiği konusunda ise kendilerini yeterli hissettikleri, öğrencilerin aynı zamanda şekerli besinleri (çikolata, pasta, vb.), yemekle mutlu oldukları, Fastfood ürünleri (hamburger, pizza vb.) yemekten keyif aldıkları, şarküteri ürünleri (sosis, sucuk, vb.) yemekten hoşlandıkları, ana öğünleri atıştırma ile geçirdikleri, her gün asitli ve gazlı içecek tükettikleri, genellikle ayaküstü beslendikleri yönünde elde edilen görüşlerden öğrencilerin sağlıklı beslenme konusunda yeterli bir bilgi düzeyine sahip olmadıkları sonucu elde edilmiştir. Buna ek olarak öğrencilerin ana öğünleri atlamamaya özen gösterdikleri, haftada en az 3 kez sebze yemeye özen gösterdikleri, her gün protein içeren gıdaları tüketmeye özen gösterdikleri ve günde en az 1.5 litre su içmeye özen gösterdikleri sonucu elde edilmiştir.

Ek Beyan

Yazar Katkı Oranı: 1. yazar % 70 oranında, 2. yazar % 30 oranında katkı sağlamıştır.

Etik Kurul: Ardahan Üniversitesi Etik Kurulu Tarafından 13/11/2020 tarihinde 67796128-000-E.2000027787 sayılı etik kurul onayı alınmıştır.

KAYNAKÇA

- Arslan Cansever, B. (2010). Ergenlerin toplumsallaşmasında internet kullanımının aile ve okul bağlamında yarattığı sorunlar (Yayımlanmamış doktora tezi). Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., ve Demirel, F. (2012). Bilimsel araştırma yöntemleri. Pegem Akademi: Ankara.
- Canbek, G ve Sağiroğlu, Ş. (2007). Çocukların ve gençlerin bilgisayar ve internet güvenliği. Politeknik Dergisi, 10: 33–39.
- Ceyhan, E. (2008). Ergen ruh sağlığı açısından bir risk faktörü: İnternet bağımlılığı. Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi, 15(2), 109-116.
- Colwell, J ve Kato, M. (2003). Investigation of the relationship between social isolation, self-esteem, aggression and computergame play in Japanese adolescents, Asian Journal of Social Psychology, 6, 149-58.

- Çimen, L.K (2018). Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı ile sanal ortam yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi, *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(68), 1431-1452.
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological internet use. *Computers in Human Behavior*, 17, 187-195.
- Derin, S ve Bilge, F. (2016). Ergenlerde internet bağımlılığı ve öznel iyi oluş düzeyi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 6(46), 35-51.
- Erdur-Baker, Ö. ve Kavşut, F. (2007). Akran zorbalığının yeni yüzü: Siber Zorbalık. *Eurasian Journal of Educational Reserach*, 27, 31-42.
- Hahn, A ve Jerusalem, M. (2001). Internetsucht: Reliabilität und validität in der online-Forschung.
- Kubey, R.W, Lavin, M.J ve Barrows, J.R. (2001). Internet use and collegiate academic performance decrements: early findings. *Journal of Communication*, 366–382.
- Kulaksızoğlu, A. (2008) *Ergenlik Psikolojisi*. (10. Baskı). Remzi Kitabevi:İstanbul.
- Mesch, G. S. (2006). Family relations and internet: Exploring a family boundaries approach. *The Journal of Family Communication*, 6(2), 119-138.
- Şahin, C. ve Korkmaz, Ö. (2011). İnternet bağımlılığı ölçeğinin Türkçeye uyarlanması. *Selçuk Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi*, 32, 101-115.
- Şimşek, N., Akça, N.K ve Şimşek, M. (2015). Lise öğrencilerinde umutsuzluk ve internet bağımlılığı, *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 14(1), 7-14.
- Tekkurşun Demir, G ve Cicioğlu, H.İ. (2019). Sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeği (sbitö): geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 256-274.
- Tokunaga, R. S. ve Rains, S. A. (2010). An evaluation of two characterizations of the relationships between problematic internet use, time spent using the internet and psychosocial problems. *Human Communication Research*, 36(4), 512–545.